

ΕΙΔΙΚΟ ΑΡΘΡΟ – SPECIAL ARTICLE

Η χρήση του χιούμορ στην φροντίδα ψυχικά ασθενών

Σταθαρού Αγγελική¹, Γαλάτου Χρυσοδήμητρα², Κοτρώτσιου Ευαγγελία³

1. Νοσηλεύτρια Ψυχικής Υγείας, MSc, Α' Ψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Αιγινήτειο Νοσοκομείο

2. Νοσηλεύτρια, MSc, Γενικό Νοσοκομείο Λειβαδιάς

3. Καθηγήτρια Νοσηλευτικής, Διευθύντρια ΣΕΥΠ, ΤΕΙ Λάρισας

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το χιούμορ ορίζεται ως μια κατάσταση ευθυμίας του πνεύματος, που συχνά επιδεικνύεται με ένα χαμόγελο ή γέλιο, ως απάντηση στα εξωτερικά ερεθίσματα. Αποτελεί μια ιδιαίτερη μορφή της ανθρώπινης επικοινωνίας αλλά και μορφή κοινωνικής συμπεριφοράς. Η λέξη «χιούμορ» εμφανίζεται για πρώτη φορά στα δοκίμια του Ιπποκράτη. Η επιστήμη της ψυχολογίας θεωρεί ότι το χιούμορ είναι ένα από τα ισχυρότερα όπλα ενάντια στην κατάθλιψη και την απογοήτευση. Στην ψυχιατρική θεραπευτική, εξυπηρετεί πολλούς σκοπούς, παράυτα η χρήση του δεν αντικαθιστά την λαμβανόμενη αγωγή από τον ασθενή αλλά, λειτουργεί συμπληρωματικά.

Σκοπός : της παρούσας εργασίας είναι να αναδείξει τις θετικές επιδράσεις του χιούμορ στον άνθρωπο, τον επαγγελματία υγείας και κατά επέκταση τον ασθενή.

Υλικό και μέθοδος: Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση πηγών στη διεθνή βιβλιογραφία. Χρησιμοποιήθηκαν βάσεις δεδομένων όπως τα Medline, Pub Med, Wikipedia, Cinahl, Medscape με λέξεις κλειδιά: χιούμορ, ψυχικά ασθενής, φροντίδα, κλίμακες χιούμορ

Αποτελέσματα : Το χιούμορ, αποτελεί διαπροσωπική διαδικασία, η οποία διευκολύνει και προάγει την έκφραση και ανταλλαγή ιδεών, απαιτεί όμως σύνεση, προσοχή και σεβασμό στις ευαισθησίες και την προσωπικότητα του κάθε ψυχικά ασθενή. Το χιούμορ δεν είναι έμφυτο, είναι επίκτητο, μαθαίνεται, διαπαιδαγωγείται. Η ορθή χρήση του συμβάλλει στην αποφυγή αρνητικών επιρροών του στη θεραπευτική δυναμική.

Συμπεράσματα: Η χρήση του χιούμορ στη θεραπευτική πρακτική, συμβάλλει στην ανάπτυξη θεραπευτικής σχέσης ασθενή-επαγγελματία υγείας αλλά και στην ανάπτυξη σχέσης εμπιστοσύνης με τον ψυχικά ασθενή.

Λέξεις κλειδιά: Χιούμορ, ψυχικά ασθενής, φροντίδα, κλίμακες χιούμορ.



ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΛΛΗΛΟΓΡΑΦΙΑΣ

Σταθαρού Αγγελική,
Θεοκλήτου 7, ΤΚ 11745, Αθήνα,
Τηλ: 2109312686, 6938244187,
E-mail: angsta2@hotmail.com

The use of humor in the care of psychiatric patients

Statharou Angeliki¹, Galatou Chrysodimitra², Kotrotsiou Evangelia³

1. RN, Specialized Nurse in Mental Health, MSc, A' Department of Psychiatry, Athens University School, Eginition Hospital
2. RN, MSc, General Hospital of Livadia
3. Professor, Director of Nursing Department, High Technological Education Institute of Larissa

ABSTRACT

Humor is defined as a state of good spirit, exhibited with a smile or laughter, as a response to external stimuli. It constitutes a special form of human communication as well as a form of social conduct. The word «humor» appears for the first time in Hippocrates' writings. Psychology considers humor as one of the most powerful weapons against depression and disappointment. In psychiatric therapeutics humor serves many purposes, thereby acting as a supplement, not a substitute to treatment received.

Purpose: of this article is to highlight the positive effects of humor in humans, health professionals and patient.

Material and method: An extensive literature search databases such as Medline, Pub Med, Wikipedia, Cinahl, Medscape, with key words: humor, psychiatric patient, care, humor scales

Results: Humor is an interpersonal process which facilitates and promotes expression and exchange of views; however it requires prudence, cautiousness and respect to patients' personality and sensitive issues. Humor is not innate, it is acquired and it can be learning and taught.

Conclusion: The correct use of humor in therapeutic practice, contributes to the development of a therapeutic relationship between patient and healthcare professional as well as a sense of trust between them.

Keywords: Humor, psychiatric patient, care, humor scales.

CORRESPONDING AUTHOR

*Statharou Angeliki,
Theoklitou 7, PC 11745, Athens,
Tel: 2109312686, 6938244187,
E-mail: angsta2@hotmail.com*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Χιούμορ στη βασική του έννοια, είναι μία ιδιαίτερη μορφή επικοινωνίας, που στοχεύει στην πρόκληση γέλιου και αποτελεί μορφή ανθρώπινης κοινωνικής συμπεριφοράς. Η λέξη χιούμορ δε μεταφράζεται σε άλλες γλώσσες, αλλά μεταφέρεται με φωνητική απόδοση. Η πλησιέστερη ελληνική λέξη είναι η λέξη **πνεύμα, πνευματώδης**. Είναι όμως επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι το χιούμορ είναι συνδεδεμένο, ως φαινόμενο πολιτισμού, με πλειάδα κοινωνικών και ιστορικών ομάδων¹.

Για τους Ισπανόφωνους, το χαμόγελο και η χειραψία είναι αναπόσπαστο κομμάτι ελικρινούς επαφής και συνιστούν παράγοντα για εδραίωση εμπιστοσύνης. Οι Ρώσοι από την πλευρά τους, τέτοιου είδους συμπεριφορά από τους νοσηλευτές, τη θεωρούν αυθάδεια και άσκοπη κίνηση².

Ο Mishkinsky³ ορίζει δυο στοιχεία του χιούμορ: το διανοητικό και το συναισθηματικό. Το διανοητικό στοιχείο είναι η δημιουργική σκέψη, και το συναισθηματικό στοιχείο είναι η σύγκλιση θλίψης και διασκέδασης η οποία ενεργοποιεί το γέλιο για να επιδράσει στο άτομο. Το χιούμορ

παρουσιάζεται ως μηχανισμός «θάρρους» στα πλαίσια ενός αμυντικού μηχανισμού. Η ομοιότητα έγκειται στο γεγονός ότι, όπως οι αμυντικοί μηχανισμοί, έτσι και το χιούμορ χρησιμοποιείται ως «όπλο» απέναντι στις καθημερινές συγκρούσεις. Η διαφορά τους είναι, ότι το χιούμορ δεν βασίζεται σε γνωστικά στοιχεία, ούτε αγνοεί τις απαιτήσεις της πραγματικότητας. Απλά «φωτίζει» τα παράλογα ή παράδοξα στοιχεία μιας δεδομένης κατάστασης. Αυτό σημαίνει πως αντίθετα από ένα αμυντικό μηχανισμό, δεν χρησιμοποιεί παθογόνα συστατικά³.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ

Αν ανατρέξει κανείς στην βιβλιογραφία και αναζητήσει τον όρο humor – την αγγλική δηλαδή γραφή του όρου- θα διαπιστώσει ότι η πρώτη αναφορά γίνεται στα δοκίμια του Ιπποκράτη, "περί των χυμών του σώματος". Ο Ιπποκράτης αναφέρει ότι ο άνθρωπος υφίστανται τέσσερις κράσεις, κάθε μία δε, σχετίζεται με την επικράτηση ενός από τους τέσσερις χυμούς του ανθρώπινου σώματος (χολή, φλέγμα, μέλαινα χολή, αίμα). Όταν υπάρχει αρμονικός συνδυασμός αυτών των χυμών, τότε ο άνθρωπος είναι υγιής και



ευδιάθετος. Ο όρος χυμός που χρησιμοποιεί ο Ιπποκράτης, συναντάται και στην ευβοϊκή διάλεκτο (χυμόρ) ή με πρώτο συνθετικό το ελληνικό χυμ= hum, και τη λατινική κατάληξη -or, το οποίο πέρασε στη λατινική γλώσσα ως (h)umor και σήμαινε εκτός από το υγρό, την υγρασία, το χυμό, και τη διάθεση.

Ο Πλάτωνας είχε ήδη ορίσει από την αρχαιότητα το κωμικό ως το αυτάρεσκο αίσθημα ανωτερότητας, το οποίο νιώθουμε αποκλειστικά εμείς οι άνθρωποι. Στις λατινογενείς γλώσσες, ο όρος συναντάται στην αρχαία γαλλική διάλεκτο ως umor και humor και από εκεί στην αγγλο-νορμανδική διάλεκτο ως humour. Έως και σήμερα στη Μεγάλη Βρετανία κυριαρχεί η μορφή humour έναντι αυτής humor. Το χιούμορ θεωρείται με τις παραπάνω έννοιες ιδιαίτερο χαρακτηριστικό των αγγλοσαξόνων⁴.

Η έκφραση του χιούμορ σε έργα τέχνης παρουσιάζεται στην κλασική αρχαιότητα, περίοδο κατά την οποία εμφανίζονται οι κωμικοί θεατρικοί συγγραφείς, με πρώτο τον Αριστοφάνη⁵. Στο Μεσαίωνα, το χιούμορ παραπέμπει σε μια ενέργεια, η οποία αφορά το ρευστό του σώματος και την συναισθηματική κατάσταση και η οποία επίσης καθορίζει την υγεία και τη διάθεση. Το εύθυμο χιούμορ συνδέθηκε με το αίμα, το ευερέθιστο και άγριο χιούμορ συνδέθηκε με τη χολή. Το φλεγματικό χιούμορ που ήταν απαθές συνδέθηκε με το φλέγμα, ενώ το μελαγχολικό που ήταν πιεσμένο με τη μαύρη

χολή. Στα σύγχρονα λεξικά το χιούμορ ορίζεται ως η «κατάσταση μυαλού – διάθεσης - πνεύματος»⁶.

ΕΙΔΗ ΧΙΟΥΜΟΡ

Το χιούμορ πολλές φορές υπόκειται σε διαβαθμίσεις και κατηγοριοποιήσεις, ανάλογα με το είδος, την αισθητική ή την οξύτητά του. Περιφραστικά θα μπορούσαν να αναφερθούν οι εξής κατηγορίες:

Ξερό χιούμορ: το ύφος του αστεϊζόμενου είναι ανέκφραστο και ο λόγος του δεν έχει κωμική χροιά

καυστικό ή βιτριολικό χιούμορ: σε αυτή την περίπτωση, οι παρατηρήσεις αποσκοπούν στην πρόκληση ερεθισμού και οι διατυπώσεις και φόρμες που χρησιμοποιούνται έχουν ως στόχο τους την προσβολή

μαύρο χιούμορ (black humor): σε αυτό το είδος του χιούμορ ο αστεϊσμός ή η σάτιρα ανάγεται σε θλιβερά γεγονότα ή καταστάσεις. Το είδος αυτό χρήζει ιδιαίτερης προσοχής γιατί είναι πιο ευάλωτο για απόρριψη

παρωδία : αποτελεί μία μορφή ή ένα έργο τέχνης που προβάλλεται μιμητικά με διαθλασμένο τρόπο με σκοπό τη γελοιοποίησή του. Στο είδος αυτό ανάγεται και η μίξη (montaz) αληθινών γεγονότων όχι όμως ομοίων κατά τόπο και χρόνο

σάτιρα: είναι μια λογοτεχνική ή καλλιτεχνική μορφή που εκθέτει τις αδυναμίες του θέματός

της, με στόχο τον εμπαιγμό, συνήθως προσδοκώντας τη βελτίωσή του

αυτοσαρκασμός: το άτομο σαρκάζοντας τον εαυτό του προσπαθεί να περάσει ένα μήνυμα στους συνομιλητές του. Αναφέρεται - βιβλιογραφικά- ως δείγμα προηγμένου χιούμορ

πηγαίο χιούμορ: αποτελεί τον αυθόρμητο τρόπο πρόκλησης γέλιου χωρίς να καταβάλλεται προσπάθεια

σουρεαλιστικό χιούμορ: σε αυτή τη μορφή, χρησιμοποιούνται οι φόρμες του υπερρεαλισμού

χιούμορ μέσω της μορφής του λόγου: χρησιμοποιείται ως «λόγος- πρόταση-λέξεις» ώστε η πρόταση να καταστεί αστεία. Πολλοί ομιλητές, οι οποίοι αναγνωρίζουν την αξία του χιούμορ, το χρησιμοποιούν ως διάλειμμα, ειδικότερα όταν οι ομιλίες τους είναι μακροσκελείς, προκειμένου να μη καταστούν βαρετοί ή σε αντίθετη περίπτωση προκειμένου να ελκύσουν την προσοχή του ακροατηρίου τους από την έναρξη της ομιλίας τους⁴.

ΚΛΙΜΑΚΕΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ

Μια σειρά από κλίμακες μέτρησης χιούμορ χρησιμοποιούνται, με σκοπό να αξιολογηθούν οι διάφοροι παράμετροι που εμπλέκονται και χαρακτηρίζουν την αίσθηση, ύπαρξη του στον άνθρωπο.⁷

Η κλίμακα **Humorous Behavior Q-Sort Deck (HBQD)** αποσκοπεί στο να προσδιοριστούν

διάφορα χαρακτηριστικά χιουμοριστικής συμπεριφοράς, όπως εμπαιχτικού χιούμορ έναντι συγκρατημένου, καλοπροαίρετου έναντι πνευματώδη.⁷

Η κλίμακα **Coping Humor Scale (CHS)** αφορά τη χρήση του χιούμορ για την αντιμετώπιση των ψυχοπιεστικών γεγονότων της ζωής, όπως και τη σύνδεση αίσθησης του χιούμορ με την ψυχική και σωματική υγεία.⁷

Η κλίμακα **Humor Styles Questionnaire (HSQ)** μετρά τις θετικές και αρνητικές επιρροές του χιούμορ σχετικά με την ψυχολογική και σωματική υγεία και ευεξία, τις σχέσεις.⁷

Η κλίμακα **Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS)** αφορά τη χρήση του για κοινωνικούς λόγους, τον τρόπο αντιμετώπισης ανθρώπων που έχουν αίσθηση του χιούμορ αλλά και την εκτίμηση, του κατά πόσο έχει κανείς χιούμορ.⁷

Η κλίμακα **Situational Humorous Response Questionnaire (SHRQ)** προσεγγίζει το βαθμό τον οποίο το άτομο τείνει να μπορεί να διασκεδάσει ή να γελάει σε ευρύ φάσμα καταστάσεων⁷.

ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΩΣ «ΦΑΡΜΑΚΟ»

Οι μελετητές αναφέρουν ότι το χιούμορ είναι ένα από τα καλύτερα φάρμακα. Θεωρούν ότι ενδυναμώνει το σύστημα άμυνας του οργανισμού και μειώνει το στρες. Τα άτομα τα οποία γελούν εύκολα και έχουν την



αίσθηση του χιούμορ, σε αντίθεση με αυτούς που θυμώνουν εύκολα, φαίνεται- σύμφωνα με έρευνες- να παρουσιάζουν λιγότερα καρδιακά επεισόδια⁸. Ακόμη και η αναμονή ενός ευχάριστου γεγονότος το οποίο θα συνοδευτεί από πολύ γέλιο, δημιουργεί αλλαγές στον μεταβολισμό του οργανισμού, που είναι ευεργετικές για διάφορα όργανα του σώματος ακόμη και για τα αιμοφόρα αγγεία. Η προσδοκία για ένα καλό γέλιο, ακόμη και μέρες πριν από το γεγονός που θα προσφέρει το γέλιο, αυξάνει στο αίμα τις ενδορφίνες, μειώνει τις ορμόνες που έχουν σχέση με το στρες, αυξάνει ορμόνες που σχετίζονται με τη χαλάρωση και την ευχαρίστηση⁹.

Ερευνητές του Πανεπιστημίου Irwin της Καλιφόρνιας⁹, οι οποίοι μελέτησαν 16 εθελοντές, διαπίστωσαν ότι ορμονικές αλλαγές προκαλούνται ακόμη και εν αναμονή για χιούμορ και κατ' επέκταση για γέλιο. Στη μελέτη αυτή, μετρήθηκαν οι ορμόνες στο αίμα των εθελοντών, οι οποίοι περίμεναν επί τριημέρου να δουν ένα ευχάριστο γεγονός, που όπως αναμενόταν, θα τους προκαλούσε πολύ γέλιο. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι υπήρξε :

- πτώση κατά 39% των επιπέδων της κορτιζόλης στο αίμα, ορμόνης που σχετίζεται με το στρες
- πτώση κατά 70% της αδρεναλίνης, ορμόνης του στρες

- αύξηση κατά 27% της ενδορφίνης, ορμόνης που παράγεται από τον οργανισμό, ανάλογη της μορφίνης και η οποία κάνει το άτομο να νιώθει καλά
- αύξηση κατά 87% της αυξητικής ορμόνης η οποία έχει θετικές επιδράσεις στο ανοσοποιητικό σύστημα, που αποτελεί το σύστημα άμυνας του οργανισμού⁹.

Γίνεται σαφές ότι η μείωση των ορμονών του στρες συμβάλλει και στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Περαιτέρω, η μείωση του στρες και η μείωση της αρτηριακής πίεσης μειώνουν και τον κίνδυνο βλάβης στο ενδοθήλιο, τον εσωτερικό χιτώνα του αυλού των αρτηριών. Οι βλάβες που προκαλούνται από το στρες και την υψηλή πίεση στις αρτηρίες, οδηγούν σε αγγειακά προβλήματα αθηρωμάτωσης. Στη συνέχεια δημιουργείται απόφραξη των ζωτικών αρτηριών για την καρδιά ή τον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα τα καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια. Κατά αυτόν τον τρόπο τεκμηριώνεται, αντικειμενικά, ότι το χιούμορ και η αναμονή για γέλιο, τροποποιούν τα επίπεδα ορμονών στο αίμα. Οι αλλαγές αυτές είναι πολύ ευεργετικές για την καρδιά, τον εγκέφαλο αλλά και τα αγγεία⁶.

ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΣΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΨΥΧΙΚΑ ΑΣΘΕΝΩΝ

Τα οφέλη του χιούμορ περιγράφονται στην ανθρώπινη ιστορία. Το χιούμορ, είναι

αποδεκτό ευρύτερα για τα θετικά σωματικά και ψυχολογικά αποτελέσματά του, σε διάφορες καταστάσεις. Στην διεθνή νοσηλευτική βιβλιογραφία, το χιούμορ παρουσιάζεται ως μια προσέγγιση, η οποία μπορεί να βοηθήσει το νοσηλευτή να θέσει και να πετύχει, τους σχετικά με την υγεία στόχους και σκοπούς, να ωφελήσει τον ασθενή αλλά και ο ίδιος να διαχειριστεί δικές του επαγγελματικές δυσκολίες¹⁰.

Στην ψυχιατρική βιβλιογραφία γίνεται αναφορά της χρήσης του, ως αποτελεσματικό «εργαλείο», τόσο στην θεραπευτική αντιμετώπιση της ψυχικής νόσου όσο και στην ψυχοθεραπεία. Αποτελεί διαπροσωπική διαδικασία που διευκολύνει και προάγει την έκφραση και ανταλλαγή ιδεών¹⁰. Για τον ασθενή και τη σχέση ασθενή- νοσηλευτή, το χιούμορ έχει ψυχολογικές συνέπειες. Μπορεί να αποτελέσει ένα μηχανισμό άμυνας για αντιμετώπιση ψυχοπιεστικών καταστάσεων αλλά και να βελτιώσει την ποιότητα της επικοινωνίας¹¹. Η αίσθηση του χιούμορ αποτελεί έναν πρόσθετο ψυχολογικό παράγοντα προφύλαξης, στενά συνδεδεμένο τόσο με το δείκτη ευφυΐας, όσο και με την ικανότητα ενσυναίσθησης (το γέλιο επιφέρει ευεργετικές νευροχημικές μεταβολές στον οργανισμό, αυξάνοντας τα επίπεδα ενδορφινών και ενεργοποιώντας το ανοσολογικό σύστημα)¹².

Οι επιστήμονες αναφέρουν ότι το γέλιο είναι μια συμπεριφορική απάντηση αλλά και ένα

«σημάδι». Στις παρατηρήσεις τους αναφέρεται, ότι και τα δυο, γέλιο και χιούμορ έχουν οφέλη και για τον «αποστολέα» αλλά και για τον «λήπτη», από τη μετάδοση θετικών συναισθημάτων, που προωθούν τη σταθερότητα, μειώνουν την αρνητικότητα, ελέγχουν την πίεση και ενισχύουν την ταυτότητα και συνοχή της ομάδας. Επίσης, αναφέρουν ότι το χιούμορ είναι ένα πολύπλοκο κατασκευάσμα. Σε ερευνητική μελέτη διαπιστώθηκε ότι το χιούμορ χαρακτηρίζεται από ένα ερέθισμα (παρακολούθηση κωμικής ταινίας), μια απάντηση (γέλιο), ενός χαρακτηριστικού προσωπικότητας (θετική επιρροή), μια γνωστική διαδικασία (επιλύεται η αντίφαση για να γίνει αντιληπτό το αστείο) και μια θεραπευτική παρέμβαση (θεραπεία χιούμορ)¹³.

Σύμφωνα με μια γνωσιακή-συμπεριφορική προσέγγιση, ο μηχανισμός από τον οποίο τα θετικά συναισθήματα (συμπεριλαμβανομένου και του γέλιου) λειτουργούν για να μειώσουν ή να αποβάλουν τα ανεπιθύμητα αρνητικά, στηρίζεται στην αλληλεπίδραση των φυσιολογικών και ψυχολογικών διαδικασιών που περιλαμβάνονται στην αντίδραση πίεσης (stress) και τη διαχείριση αυτής¹³. Εντούτοις, σε καταστάσεις «κρίσεις» μπορεί να ερμηνευτεί ως «επίθεση» ή ακόμη και «αδιαφορία» για τη σοβαρότητα της κατάστασης, από την πλευρά του ασθενή¹⁴.



Σε μια από τις τελευταίες συναντήσεις του Αμερικανικού Συνδέσμου Ψυχιάτρων, το 2008, συζητήθηκε η χρήση του χιούμορ στην ψυχιατρική θεραπευτική και κατέληξαν στα εξής συμπεράσματα:

- αποφυγή του σαρκασμού και να λαμβάνεται υπόψη ο ασθενής, που βρίσκεται απέναντι από τον ψυχίατρο, ώστε να μη θεωρηθεί ότι αγνοείται η σοβαρότητα της κατάστασής του.
- σωστή χρήση του χιούμορ, απαιτεί και σωστό χρόνο, όπως και ορισμένους ασθενείς (πχ από παρανοϊκούς ασθενείς μπορεί να παρερμηνευτεί και να ανταποκριθεί πολύ αρνητικά)
- μέσω του χιούμορ μειώνεται το stress, η ανησυχία, η κατάθλιψη, αλλά επιπλέον αυξάνεται η ανοχή στον πόνο, αυξάνεται ο αυτοσεβασμός, ευκολότερα επιλύονται τα προβλήματα, βελτιώνονται οι διαπροσωπικές σχέσεις και αλληλεπιδράσεις, εγκαθιδρύεται το ομαδικό πνεύμα και ακόμη βελτιώνεται η μνήμη.
- η χρήση του χιούμορ συμβάλλει στην εξισορρόπηση των ατόμων σε δύσκολες περιόδους.
- αποτελεί ψυχιατρικό «εργαλείο».
- προάγει την ποιότητα ζωής των ασθενών και συμβάλλει στη μείωση της έντασης των συμπτωμάτων¹⁵.

Σε μελέτη του Alehart-Treichel(2008) που έγινε προκειμένου να εκτιμηθεί η βαρύτητα

της κατάθλιψης διακοσίων (200) ασθενών και χρησιμοποιώντας το χιούμορ, οι ασθενείς ανταποκρίθηκαν θετικά και εκτίμησαν τη χρήση του, απάντησαν δε, ότι θα ήταν ευεργετική η ενσωμάτωσή του στην θεραπευτική πρακτική¹⁵.

Τις τελευταίες δεκαετίες πολλά στοιχεία αποδεικνύουν την ευεργετική δράση του χιούμορ και ειδικά όταν χρησιμοποιείται τόσο από το θεραπευτή όσο και από τον ασθενή που δέχεται αυτή την φροντίδα. Ο Freud περιέγραψε το χιούμορ ως μια «πράξη κάθαρσης» του σώματος η οποία διευκολύνει το άτομο να απαλλαχτεί από τα αρνητικά συναισθήματα, παρά τις όποιες δυσκολίες της καθημερινότητας. Η χρήση από το θεραπευτή, ως μέσου για θεραπευτική παρέμβαση, έχει διαπροσωπικά και συναισθηματικά οφέλη αφού προάγει την επικοινωνία και συμβάλλει στη δημιουργία υποστηρικτικού θεραπευτικού περιβάλλοντος¹⁶.

Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ

Ο ασθενής, «αστειευόμενος», ανακουφίζεται από αισθήματα άγχους, ανασφάλειας ή αμηχανίας κατά την προσπάθειά του για επικοινωνία με το θεραπευτή του. Το χιούμορ είναι μια ενεργητική διαδικασία για «μοίρασμα» και μια σημαντική πλευρά της επικοινωνίας. Αποτελεί κάτι το «ανοιχτό» ,όταν περιμένει κανείς μηνύματα για να απαντήσει, αλλά και αρνητική ή μηδενική

απάντηση, όταν ο άλλος αποζητά την απομόνωση¹⁶.

Σε έρευνα που εκπόνησε ο Struthers¹⁷, τέθηκαν τρία βασικά ερωτήματα για τη «θέση» του χιούμορ στην εφαρμογή της νοσηλευτικής στην κοινότητα :

- πώς οι κοινοτικοί νοσηλευτές αντιλαμβάνονται το χιούμορ σε σχέση με τη ψυχική υγεία
- ποια είναι τα συστήματα αξιών που οδηγούν τους νοσηλευτές να λαμβάνουν αποφάσεις για χρήση του χιούμορ κατά τη διάρκεια αλληλεπίδρασης με τον ασθενή
- ποια είναι τα επιθυμητά αποτελέσματα από τη χρήση του χιούμορ κατά την επικοινωνία με ψυχικά ασθενείς στην κοινότητα.

Η Beck τονίζει τη θετική συμβολή του χιούμορ στην ανθρώπινη αλληλεπίδραση αλλά και τους κινδύνους που απορρέουν από τη μη χρήση του, η οποία οδηγεί σε «τεχνητή» (προσχεδιασμένη) αλληλεπίδραση¹⁸. Ο Hullatt θεωρεί πως υπάρχει η «σκοτεινή και επικίνδυνη» πλευρά στη χρήση του χιούμορ, αλλά αυτό εξισορροπείται από την πληθώρα των θετικών αναφορών για τη χρήση του ως τρόπου επικοινωνίας¹⁹.

Αυτό που γίνεται σαφές είναι ότι το χιούμορ αποτελεί σημαντικό «συστατικό» της επικοινωνίας αλλά και έμφυτο χαρακτηριστικό. Η χρήση του δεν αποσκοπεί μόνο στην πρόκληση γέλιου από τον ασθενή

αλλά και στην πρόθεση για ανάπτυξη θεραπευτικής σχέσης και κατ' επέκταση σχέσης εμπιστοσύνης με τον ψυχικά ασθενή²⁰.

Οι Falkenberg και συν., χαρακτηρίζουν την χρήση του χιούμορ ως κοινωνική ικανότητα. Ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας – δηλαδή η ετοιμότητα ανταπόκρισης σε ένα χιουμοριστικό ερέθισμα- σε σχιζοφρενείς ασθενείς φαίνεται ότι επηρεάζεται από τη συνυπάρχουσα κατάθλιψη. Οι ασθενείς με σχιζοφρένεια αντιδρούν λιγότερο στα χιουμοριστικά ερεθίσματα λόγω των γνωστικών τους ελλειμμάτων που μειώνουν την αντιληπτική ικανότητα αλλά και ένεκα ύπαρξης δυσαρμονίας μεταξύ των εκφράσεων του προσώπου και του εκφραζόμενου συναισθήματος²¹.

ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η Maslach υποστηρίζει ότι η πίεση (stress) στην εργασία των νοσηλευτών, αποτελεί παράγοντα συναισθηματικής κόπωσης και ειδικά όταν το αντικείμενό τους είναι ασθενείς που «υποφέρουν» ή είναι τελικού σταδίου και τους οδηγεί σε επαγγελματική εξουθένωση. Πάραυτα η αίσθηση του χιούμορ, αλλά συνάμα και το γέλιο, αποτελούν ισχυρό αντίδοτο στην πίεση, δίνοντας τη δυνατότητα στο νοσηλευτή να απελευθερώσει την έντασή του⁶.



Είναι αποδεδειγμένο ότι οι άνθρωποι δεν ανταποκρίνονται με τον ίδιο τρόπο στα περιβαλλοντικά ερεθίσματα, άλλοι δε, αντιμετωπίζουν καλύτερα την πίεση από τους γύρω τους. Το χιούμορ μπορεί να αποτελέσει ένα εργαλείο ενδυνάμωσης, αλλά και μιας διαφορετικής προοπτικής στα προβλήματα, μιας αίσθησης αυτοπροστασίας και ελέγχου του περιβάλλοντος. Μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργία του σώματος, του μυαλού και του πνεύματος. Όταν δίνεται η δυνατότητα να γελάσει κανείς, ακόμη και σε μια κατάσταση ή σε ένα προσωπικό πρόβλημα, τότε μπορεί να βιώσει αίσθημα ανωτερότητας και δύναμης. Το χιούμορ και το γέλιο, ενισχύουν την θετική και αισιόδοξη οπτική γωνία των πραγμάτων. Η πιθανότητα να ενδώσει κανείς σε συναισθήματα θλίψης και ανικανότητας είναι μικρότερη όταν μπορεί να γελάσει με αυτό που τον ενοχλεί. Οι θεραπευτές μπορούν συνειδητά να αλλάξουν την συμπεριφορά τους και να προάγουν το γέλιο και την ευχαρίστηση στο αντικείμενο απασχόλησής τους⁶.

Το χιούμορ θεωρείται ένας μηχανισμός που μπορεί να μειώσει την πίεση, να βελτιώσει τον αυτοσεβασμό και να μειώσει τα ψυχολογικά συμπτώματα, σχετικά με τα αρνητικά γεγονότα της ζωής. Η αίσθηση του χιούμορ συνδέεται, συχνά, με τα πιο υψηλά επίπεδα αυτοσεβασμού. Η υψηλότερη αίσθηση του χιούμορ έχει συνδεθεί με τα χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς, κατάθλιψης,

πίεσης και πιο υψηλών επιπέδων αυτοσεβασμού²². Ο άνθρωπος που έχει θετική ψυχολογία, χαρακτηρισμένη από θετικά και αισιόδοξα συναισθήματα, αναπτύσσει ιδιαίτερες ικανότητες αντιμετώπισης του στρες. Μία από αυτές τις ιδιότητες είναι το χιούμορ. Μέσα από αυτό η θετική ψυχολογική κατάσταση του ανθρώπου ενισχύεται ακόμα περισσότερο σε σημείο που, πολλές φορές, αυτός ο μηχανισμός να προκύπτει αυτόματα, όταν θα έρθει αντιμέτωπος με το στρες²³.

Πίεση και stress μπορεί να βιώνουν όλοι οι επαγγελματίες υγείας, αλλά αυτό δε συνεπάγεται ότι είναι όλοι σε θέση να τα διαχειριστούν με τον ίδιο τρόπο. Όμως, μέσω του χιούμορ ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας μπορεί να ενδυναμώσει και να αποκτήσει μία πιο θετική στάση και οπτική, απέναντι στις δύσκολες καταστάσεις που βιώνει στον εργασιακό του χώρο. Με αυτόν τον τρόπο, προστατεύει τον εαυτό του από τις ψυχολογικές και συναισθηματικές συνέπειες, ενώ ελέγχει και το περιβάλλον του.

Με το χιούμορ ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας, μπορεί να έχει θετικές επιδράσεις, πέρα από το σώμα του, στο μυαλό και το πνεύμα του. Παράλληλα, η ικανότητα να γελάει και να κάνει χιούμορ, τον κάνει να αισθάνεται πιο δυνατός και μειώνει αισθητά την πιθανότητα να βιώσει συναισθήματα θλίψης και να οδεύσει προς την κατάθλιψη. Αν ο επαγγελματίας ψυχικής υγείας καταφέρει να κάνει χιούμορ, αντί να θλίβεται,

τότε πιθανόν θα αποφύγει το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης και θα νιώσει αρκετά πιο δυνατός, ώστε να παρέμβει και να προσπαθήσει να κάνει σωστά την εργασία του, παρά τις όποιες αντιξοότητες. Ένα άλλο πολύ σημαντικό στοιχείο για τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας είναι ότι, το χιούμορ μπορεί να αντισταθμίσει τις δυσκολίες σε σχέση με την εκτέλεση των καθηκόντων τους. Η επιρροή του χιούμορ-ψυχολογική και συναισθηματική- οδηγεί σε καλύτερη συμπεριφορά του εργαζόμενου, αφού, μέσω αυτού αποκτά ενθουσιασμό και θετική σκέψη για την εργασία του και κατά συνέπεια δεν παραπονιέται, συγκεντρώνεται και έχει καλές διαπροσωπικές σχέσεις, με όσους τον περιβάλλουν, όπως και άλλες επιδράσεις που σταδιακά τον οδηγούν τόσο στην καλύτερη εργασιακή απόδοσή του, όσο και στην προσωπική του ικανοποίηση²⁴.

Σε μελέτη των Talbot et al ²⁵ βρέθηκε ότι, οι 192 εκπαιδευτές Νοσηλευτικής που χρησιμοποιούσαν το χιούμορ, εκδήλωσαν χαμηλότερη συναισθηματική εξάντληση και αποπροσωποποίηση και είχαν υψηλά επίπεδα προσωπικών επιτευγμάτων. Το χιούμορ ενεργεί ως διαμεσολαβητής πίεσης και μπορεί να παρέχει ένα θετικό συναισθηματικό κλίμα, έτσι ώστε να βελτιώνονται οι διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ του προσωπικού.

Ο Abel αναφέρει ότι η χρήση του χιούμορ από τους Νοσηλευτές είναι μέσα στις απαιτήσεις της εργασίας. Το χιούμορ και το γέλιο

παίζουν ένα ρόλο ζωτικής σημασίας στις καθημερινές κοινωνικές συγκρούσεις, αφού ενθαρρύνουν τις καλές εργασιακές σχέσεις μεταξύ του προσωπικού, βελτιώνουν το ηθικό και έτσι οι εργαζόμενοι που χαιρετούν τους συναδέλφους τους με ένα χαμόγελο, παίρνουν συνήθως το άλλο σε αντάλλαγμα²⁶. Ο Charman διαπίστωσε ότι οι εφαρμογές του χιούμορ στην καθημερινή ζωή πρέπει να ερευνηθούν, ειδικά στους τομείς της ανθρώπινης συμπεριφοράς και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης²⁷. Στον εργασιακό χώρο, το χιούμορ μπορεί να βελτιώσει το ηθικό, την ομαδική εργασία και την παραγωγικότητα. Οι συγκρούσεις και οι διαφορές των απόψεων αποτρέπονται ή ρυθμίζονται. Τα χιουμοριστικά σχόλια βοηθούν στην ρεαλιστική αντίληψη μιας κατάστασης. Η αντιμετώπιση της κατάστασης με χιούμορ είναι ένας μηχανισμός διαχείρισης της πίεσης που αποτρέπει την επαγγελματική εξουθένωση²⁸. Ο όρος «χιούμορ αγχόνης» περιγράφει έναν τύπο χιούμορ που οι άνθρωποι χρησιμοποιούν στην τραγωδία ή στον θάνατο. Το χιούμορ αυτό είναι βασισμένο στην θεωρία του Freud²⁸ ότι το αστείο ανακουφίζει την ανησυχία ή τις κατασταλαμένες ωθήσεις και ότι το γέλιο μετατρέπει τα δυσάρεστα συναισθήματα σε ευχάριστα. Η χρήση αυτού του χιούμορ, από τους επαγγελματίες υγείας, στις δύσκολες καταστάσεις, είναι απαραίτητη για να τις



αντιμετωπίσουν και να προστατευθούν από την πραγματικότητα που αντιμετωπίζουν καθημερινά. Επίσης, επιτρέπει στους εργαζόμενους ψυχικής υγείας να εκφράσουν ένα ευρύ φάσμα συγκινήσεων (ανησυχία, ενοχή, απογοήτευση, θυμός, θλίψη), με τρόπους παραδεκτούς, ως μια μέθοδο κοινωνικοποίησης και υποστήριξης^{28,29}.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Το χιούμορ ωφελεί ποικιλοτρόπως τον άνθρωπο, τον ασθενή, τον επαγγελματία υγείας. Δεν γεννιόμαστε όλοι έχοντας μέσα μας την τάση να γελάμε. Το γέλιο δεν είναι έμφυτο, είναι επίκτητο, μαθαίνεται, για την ακρίβεια διαπαιδαγωγείται. Έτσι, η σωστή εκτίμηση του ασθενούς στα πλαίσια του σχεδιασμού της φροντίδας του, θα πρέπει οπωσδήποτε να προηγείται της θεραπευτικής χρήσης του χιούμορ. Είναι γεγονός ότι ακόμη και το καλύτερο φάρμακο, αν δεν χρησιμοποιηθεί σωστά, βλάπτει. Η ορθή χρήση του χιούμορ, θα πρέπει να ενδυναμωθεί, έτσι ώστε να μην υπάρχουν δυσάρεστα επακόλουθα στη θεραπευτική του δυναμική. Μόνο η γνώση θα οδηγήσει στα σωστά μονοπάτια της αποτελεσματικής εφαρμογής του χιούμορ, γνώση, η οποία διδάσκεται αλλά και πρακτική που καλλιεργείται. Απαιτείται λοιπόν από τους επαγγελματίες υγείας και φυσικά από τους νοσηλευτές, να στρέψουν την προσοχή τους σε τέτοιου είδους νέες και αποτελεσματικές

παρεμβάσεις, οι οποίες θα συμβάλλουν στην βελτίωση της ποιότητας ζωής του ασθενούς και της οικογένειάς του και θα συμπληρώσουν την θεραπευτική διαδικασία, στα πλαίσια της ολιστικής φροντίδας του αρρώστου.

Εν κατακλείδι, το θετικό κλίμα που διαμορφώνεται από τη χρήση του χιούμορ όχι μόνο αλλάζει την οπτική γωνία του ασθενούς και της οικογένειάς του, αλλά και βοηθά σημαντικά στην αυτό-βελτίωση και αυτό-προστασία των νοσηλευτών και ιδιαίτερα των εργαζομένων σε ψυχιατρικές δομές. Και βέβαια δεν είναι τυχαίο, ότι πολλοί είναι οι κωμικοί που έχουν αναπτύξει το χιούμορ τους, ως ένα μέσο για να αντιμετωπίσουν μια τραγωδία που συνέβη στην προσωπική τους ζωή.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Adamle KN, Ludwick R. Humor in hospice care: who, where and how much?. *Am J Hosp Palliat Care*, 2005, 22: 287-90
2. Nies M, McEvan M. Η πολιτισμική ποικιλομορφία και η Κοινωνική Νοσηλευτική στην Κοινωνική Νοσηλευτική- Προάγοντας την υγεία των πληθυσμών, τόμος 1, 209-242, , Λαγός, 3^η έκδοση, Αθήνα, 2001
3. Mishkinsky M. Humor as a Course Mechanism. *Israel Annals of*
4. *Psychiatry and Related Disciplines*, 1977, 15: 352-363

5. Χιούμορ, [online] ,2010,1,διαθέσιμο από www.El.wikipedia.org. Πρόσβαση :10/11/2008
6. Η αίσθηση του χιούμορ [online],2008,1,διαθέσιμο από www.focusmag.gr Πρόσβαση: 10/11/2008
7. Wooten P. Humor: an Antidote for Stress. *Holistic Nursing Practice*, 1996, 10:49-55
8. International Society for humor studies. Humor Appreciation test [Online], 2008, available from www.hnu.edu/ishs/testcatalog Πρόσβαση:10/11/2008
9. Murray WM. Laughter is the "Best Medicine" for Your Heart, [Online], 2009, available from www.umm.edu/features/laughter.htm Πρόσβαση :10/11/2008
10. Davidhizar R, Bowen M. The dynamics of laughter. *Arch Psychiatr Nurs*, 1992, 6:132-137
11. Patenaude H, Brabant LH. Humour in the nurse-patient relation: a review of the literature. *Rech Soins Inform*, 2006, 85:36-45
12. Weisler RH. Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disord. *Int Clin Psychopharmacol*, 2005, 20:43-48
13. Taber K, Redden M, Hurley A. Functional Anatomy of Humor: Positive Affect and Chronic Mental Illness. *J Neuropsychiatry Clin Neurosci*, 2007, 19:358-362
14. Saper B. The therapeutic use of humor for psychiatric disturbances of adolescents and adult. *Psychiatr Q*, 1990, 61: 261-72
15. Sultanoff S. Levity defies gravity: using humor in crisis situation. *Therapeutic humor*, 1995,4:1-2
16. Arehart-Treichel J. Therapy is sometimes a laughing matter. *Psychiatr News*, 2008, 43:5
17. Struthers J. An exploration into the role of humor in the nursing student-nurse teacher relationship. *Journal of Advanced Nursing*, 1994, 19: 486-491
18. Struthers J. An investigation into community psychiatric nurses' use of humor during client interaction. *Journal of Advanced Nursing*, 1999, 29: 1197-1204
19. Beck C. Humor in nursing practice: a phenomenological study. *International journal of nursing studies*, 1997, 34: 346-352
20. Hullat I. Just a laugh?. *Nursing Times*, 1993, 89:41 Adamle K, Turkoski B. Responding to patient-initiated humor: guidelines for practice. *Home healthc nurse*, 2006, 24:638-644
21. Falkenberg I, Klugel K, Bartels M, Wild B. Sense of humor in patients with schizophrenia. *Schizophrenia Research*, 2007, 95: 259-261
22. Bennett MP, Lengacher C. Humor and Laughter may Influence Health: II. Complementary therapies and humor in a Clinical Population. *Alternat Med*, 2006, 3: 187-190
23. Tugade M, Fredrickson B. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 2004, 86:320



24. Wooten P. Does a humor workshop affect nurse burnout? *Journal of Nursing Jocularity*, 1992, 2:46-47
25. Talbot LA, Lunden DB. On the association between humor and burnout. *Humor*, 2000, 13: 419-428
26. Abel MH. Humor, stress and coping strategies. *Humor: International Journal of Humor studies*, 2002, 15: 365-381
27. Bennett HJ. Humor in Medicine. *South Med J*, 2003, 96:1257-1261
28. Jackson SH. The role of stress in anesthetists' health and well-being. *Acta Anesthesiol Scand*, 1999, 43: 583-602
29. Penson R, Partridge R, Rudd P, Seiden M, Nelson J, Chabner B et al. Laughter: The Best Medicine?. *The Oncologist*, 2005, 10:651-660