

MÁŠ SMÍCH ODDĚLIT INFARKT?

Stáda, 12 duben 2017

Smích a hlavně smysl pro humor hrají aktivní roli v prevenci infarktu. Nedávná studie z kardiologického centra University of Maryland Medical Center v Baltimore prokázala, že smích může zabránit různým onemocněním srdce. Podle průzkumu se totiž potvrdilo, že asi 40% lidí s infarktem málo na život daleko negativnější pohled než ostatní.

Vystavení stejným životním situacím, takže 40% lidí se hodně stresovalo, zatímco ostatní se zasmáli a mávli rukou. Na starém ření, že smích je nejlepší lék, je určitě hodně pravdy, říká profesor Michael Miller, editel časopisu pro preventivní kardiologii University of Maryland Medical Center. Zatím nevíme, proč smích srdce chrání, ale víme, že psychický stres je spojen s poškozením endotelu, ochranné bariéry sliznic srdečních cév. To může způsobit abnormální reakce, které vedou k hromadění tuků a cholesterolu v koronárních tepnách a k tím pádem nakonec skončí se srdečním infarktem. Ve studii vědci porovnávali reakce 300 lidí. Polovina účastníků byla srdeční infarkt podstoupila nějakou nutnou srdeční operaci. Ostatních 150 dotazovaných nemělo žádné srdeční problémy. Dotazník obsahoval řadu otázek na zjištění, jak se jedinec v určitých situacích zachová, jakým způsobem zareaguje a jak vysoký stupeň nářků, vzteku a nepříjemností je schopen dosáhnout. Profesor Miller řekl, že nejvýznamnějším zjištěním bylo to, že lidé s onemocněním srdce reagovali na každodenní situace s nižší dávkou humoru a nižším nadhledem. Obecně byli méně pozitivní v emocionální stránce, méně se smáli a o to více se věnovali vzteku a agresí. Schopnost smát se a mávnout nad věcí jen tak rukou – ať už je to dané přirozeně, nebo jako naučené chování – může mít významné sledky v každé moderní společnosti - srdeční choroby jsou totiž stále zabijákem číslo jedna. Všechny tyto věci, když člověk přestane kouřit, začne cvičit a upraví stravu s nízkým obsahem nasycených tuků, sníží se mu tak riziko onemocnění. Snad se nám podaří zařadit do seznamu i pravidelný a vydatný smích. Profesor Miller doporučuje být humoristicky, sledovat komedie a různé vtipná videa a hlavně se pokusit najít způsob, jak brát sami sebe méně vážně.

Takže přemýšlejte – když to zní jako kliše - smějme se více, stresujme méně. Zní to snadně, vím, a vzhledem k tomu se takový životní postoj.

A tak se vás chci zeptat - máte na svůj život nějaký "návod"? Některé rady, nějaké triky? Jak se přestat rozčilovat? Jak pokud možno nenařekávat? Jak brát věci s nadhledem? Podívejte se o své zkušenosti, zážitky a rady...

GRETA