

MOSOLLYAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

Szürke hétköznapi kora estéje egy neonfényvel világított kórházi kórteremben. Nagymama és kisgyerekek üresen bámulják a plafont. Egyszer csak belép egy szikrázó tekintetű fiatalember. Mozgásával, tekintetével csakhamar magára vonzza a gyermek tekintetét. Elkezd mondani az egyik Grimm-mesét. És megtörténik a csoda: a gyermek szeme csillogni kezd... Az orvostudomány azonban még csak most kezdi felismerni, hogy ennek a hétköznapi csodának nemcsak lelki, hanem testi hozadéka is lehet. Egy nemrég megjelent magyar tanulmány elsőként jelezte, hogy a kórházi látogatások a gyermekek immunrendszerét is megváltoztathatják.

1.
rész

A fenti jelenet lassan bármelyik kórházban megtörténhet Magyarországon; a Mosolygó Kórház hivatásos művészei és önkéntesei sorra egyre több gyermekosztályt látogatnak a fővárosban és vidéken egyaránt. A mozgalom lassan túllépi az ország határait is: Szingapúrban, Japánban, Indiában, Kínában, Indonéziában, Szlovákiában, Horvátországban és a világ egyre több országában felüti fejét a Ma-

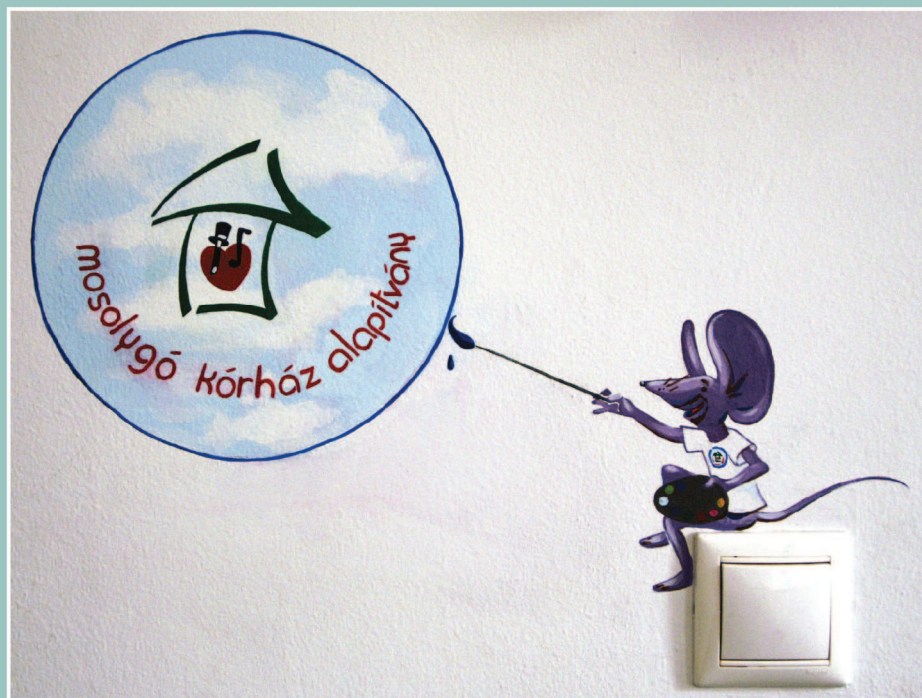
gyarországról induló kezdeményezés. A mozgalom lényege, hogy diákok és az élet legkülönbözőbb területein dolgozó fiatalabb és idősebb önkéntesek, egy-egy délutánjukat a beteg gyermekek meglátogatásának szentelik, és ki mit tud: meséléssel, bábozással, vagy éppen bűvészkedéssel lepi meg a benn fekvő gyermekeket. A legkittartóbb önkénteseket pedig jelképes módon, anyagilag is igyekszik honorálni a Mosolygó Kórház Alapítvány.

Az Alapítvány elnöke, Dr. Albert Royards, holland ügyvéd, bankár, korábban a Magyarországi Piros Orr Bohócdoktorok elnöke, néhány éve Csáky-Bornemisza Éva grófnővel életre hívtak egy új kezdeményezést, a Mosolygó Kórházat, hogy a mosolyok még több gyermekhez eljuthassanak.

Azt azonban kevesen tudják, hogy a kórházi látogatások nemcsak a gyermekek lelkére, hanem immunrendszerére is hatással lehetnek: amerikai és japán mérések szerint a nevetés egészséges felnőttekben is serkenti az immunrendszert.

Bár a nevetés, a jókedv a köztudat szerint is erősíti az immunrendszert, és ezt számos megfigyelés alátámasztja – hétköznapi tapasztalat, hogy jóval nehezebben kapunk el betegségeket, amikor nem szorongunk és nem lehangoltak, hanem jókedvűek vagyunk –, valójában a hivatalos, bizonyítékokon alapuló orvosi irodalomban igen csak kevés tanulmány támasztja alá ezt a népszerű elképzelést.

2001-ben Berk és munkatársai 10-10 egészséges felnőtt férfinek 60 perces humoros videót vetítettek le, és azt találták, hogy a film után a férfiak vérében az immunglo-



bulin-szint (IgM, IgA és IgG), az aktivált T-sejtek száma, és egy, a daganatok elleni küzdelemben fontos jelző molekula, az IFN-szintje egyaránt emelkedett. Hat férfinél a vírusok és daganatsejt elleni védelemben meghatározó NK-sejtek



aktivitásának emelkedését is kimutatták. Ugyanebben az évben Takahashi és munkatársai 21 egészséges felnőtt férfi vérében szintén emelkedést mértek az NK-sejtek aktivitásában egy 75 perces humoros videó vetítése után.

2003-ban Bennett továbbárnyalta a vizsgálatokat, mert mérései során azt is figyelembe vette, hogy az érintett felnőtteknek mennyire tetszett a vetített videó. A 16 egészséges nőnél, akinek humoros videót mutatott, szubjektív becsülésként vizsgálta a jókedv mértékét. Kezdetben az NK-sejt aktivitás változásában nem talált jelentős eltéréseket, csak akkor, ha számításaiban a jókedv mértékét is figyelembe vette, tehát csak azoknál a nőknél figyelte meg a jelenséget, akiknek tetszett a videó.

A legmegdöbbentőbb felfedezést 2007-ben Hayashi és Tsujii tették, akik 2-es típusú cukorbetegségben szenvedő hat férfinak és négy nőnek mutattak 60 perces humoros videót, és nemcsak a vércukorszintben találtak változást, hanem a biológiai választ egészen a

INTERJÚ ALBERT ROYAARDS-SZAL

– Miért hozta létre a Mosolygó Kórházat?

– Két élmény miatt apai hivatásom korai időszakából. Az első, amikor a fiam egyéves volt, cukorbeteg lett, hónapokon át élet és halál között lebegett. Ebben az időszakban tanultam meg, hogy milyen fontos volt a fiannak, a szüleinek és még a kórházi személyzetnek is, hogy ezekben a nehéz időkben találjanak olyan okot, ami miatt felüdül a lelkük. És a mosoly a túlrövidése annak, hogy boldogság van valakinek a lelkében.

A második pedig, hogy hat gyermek apjaként, a mosoly hasznosságát nem volt nehéz megtanulom, különösen, amikor valamelyikük beteg volt. A kilábalás egy betegségből gyorsabb lehet, ha a gyermek lelke időnként kap egy „boldogság-erősítést”. Nos, a művészet abban áll, hogy mikor és hogyan adjuk ezt az erősítést.

– Mi a különbség egy Mosolygó Kórház művész és egy bohócdoktor között?

– Egy bohócdoktor nagyon hasznos lehet számos gyermeknek a kórházban (hacsak a gyermek nem ijed meg egy hangos vagy túlfestett arctól; vagy amikor a tinédzser úgy érzi, hogy ő már „túl nagy” hozzá; vagy amikor a szülők és/vagy a kórházi személyzet számtalan különböző ok miatt nem értékeli egy bohóc idétlen vicceit). Egy ilyen kifestett arccal és piros orral nem lehet komolynak lenni.

Egy művész vagy önkéntes a Mosolygó Kórház Alapítványból komolyabban próbál alkalmazkodni a gyermek, a szülő és a kórházi személyzet helyzetéhez. A zene, a bűvészet és a művészet más formái sosem zavarnak egy gyermeket akárhány éves is, sem a szülőt vagy a kórházi személyzet valamelyik tagját. A legtöbbször a középpontban a szórakoztatás áll, de – ha a helyzet azt kívánja – az önkéntes művész arra is nyitott és képes rá, hogy beszélgessen a betegség komolyabb oldaláról.

– Hol találkozhatunk a Mosolygó Kórház művészeivel? Honnan ismerhetjük fel őket?

– Negyven művészrel és 400 önkéntessel dolgozunk 23 kórházban szerte Magyarországon. A rendszeres látogatások gyakoriságát heti alkalmakra emeljük számos kórházban. A művészek és az önkéntesek egy speciális jelmezben vannak (sárga és narancssárga színű). De a legtöbbjüket szintén fel lehet ismerni azonnal a természetes mosolyukról, mert szeretik a munkájukat annak ellenére, hogy csekély honoráriumot kapnak érte (a művészek esetében) vagy semmit sem (az önkénteseknél).

– Mik a céljai a jövőt illetően?

– Magyarországon létrehozni egy tagsági rendszert, hogy biztosítsuk a szervezetünk anyagi kiadásait, nemzetközileg: meghódítani az egész világot. Jelenleg még hét másik országban vagyunk jelen. A bázisunk Budapest, de egyetlen magyar forintot sem költünk el külföldön. Az egyes országokban a helyi szervezeteink helyi művészekkel/önkéntesekkel dolgoznak, helyi

génszintig sikerült nyomon követniük. A humoros videót követően a kutatók számos gén – köztük az NK-sejtek aktivitását szabályozó gének – expressziójában növekedést találtak.

A fenti tanulmányokból feltűnik, hogy a méréseket egészséges felnőttekkel mesterséges, laboratóriumi körülmények között és kifejezetten alacsony esetszámmal végezték.

Mindezek alapján adja magát a kérdés: ha egészséges felnőtteknél a nevetés serkenti az immunrendszert, vajon ugyanezt tapasztaljuk-e kórházban fekvő, beteg gyermekeknél is, ha az ott kapott orvosi kezelés mellett

sikerül mosolyt csinálni az arcukra? Más szóval: az eddigi eredményeknek van-e jelentőségük a klinikumban is? Vajon a jókedv beteg gyermekeknél is segíti a gyógyulást?

Cikksorozatunk következő részében részletesen bemutatjuk azt a magyar tanulmányt, amelyik kórházban ápolat beteg gyermekeknél jelzett változásokat az immunrendszerben, amikor meglátogatták őket a Mosolygó Kórház Alapítvány művészei.

BÉRES ANDRÁS

A Mosolygó Kórház önkéntes és tagsági rendszere a www.mosolygokorhaz.hu oldalon ismerhető meg.