



# MOSOLLYAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

**A humor, a nevetés egészséges! A cikksorozatunk előző részeiben ismertett amerikai és japán kísérletekben egészséges felnőtteknél immunserkentő hatásokat dokumentáltak a humoros videók vetítése alatt. Egy magyar kísérlet pedig a nemzetközi orvosi irodalomban elsőként jelezte beteg gyermekeknél, hogy a kórházi látogatások nem csak a gyerekek lelkét, hanem az immunrendszerét is megváltoztathatják.**

## 3. rész

A pszicho-neuro-immunológia (PNI) területéről azonban meg kell jegyezni, hogy a klinikumban nemcsak a pozitív élményekkel kapcsolatos immunválasz mérése nehéz, hanem a pozitív lelki hatás kiváltása sem egyszerű.

Már az eddigi, egészséges felnőttek bevonásával zajló vizsgálatok is rendkívül alacsony esetszámmal történtek. Bár a köztudat szinte kész tényként kezeli, hogy a jókedv, a derű jót tesz az immunrendszernek, valójában az erre utaló tudományos bizonyítékok száma rendkívül alacsony. Amint arra az első részben utaltunk, az egészséges felnőttekkel végzett amerikai és japán mérések 10-20 fős (!) csoportokkal történtek; és bár az eredmények szignifikánsak voltak, azaz a statisztika módszerei szerint bizonyító erejűek voltak, ez a terület mindenképpen további vizsgálatokat igényel.

Gondoljunk bele, hogy gyógyszercegek több ezer ember bevonásával mérik az általuk kifejlesztett vizsgálati anyagok klinikai alkalmazhatóságát. Ha a nevetést, a derűt csakugyan gyógyszernek fogjuk fel, akkor az ezzel kapcsolatos klinikai vizsgálatokat hasonló módszerekkel és hasonló esetszámokkal indokolt elvégezni. Annál is inkább – mert, ahogy a magyar,

gyermekekkel végzett mérésünk mutatta – a felnőttekkel, laboratóriumi körülmények között észlelt finom (10%-os nagyságrendű) eltéréseket, például a limfocitaszámban, a klinikai körülmények között az egyéb hatások (a betegségek, amelyek az immunrendszert eleve befolyásolják, a terápiák, amik a gyógyulást eleve elősegítik) elfedhetik. Ha figyelembe vesszük azt is, hogy kórházi környezetben mennyivel nehezebb lehet pozitív élményeket

élni, komolyan meg kell fontolnunk, hogy a pozitív élmények immunrendszert serkentő hatására utaló vizsgálatok klinikai alkalmazhatóságát óvatosan kezeljük. Valójában a pszicho-neuro-immunológia pozitív élményekkel kapcsolatos kórházi méréseinek jövője annak is függvénye, hogy milyen mértékben lehet ezeket a pozitív élményeket egy kórház mindennapjaiba belecsempészni. És bár egy gyermeknek sokat adhat egy



Grimm-mese vagy egy jó bábozás, de ha olykor még egy gyermeket is nehéz ezekkel az ajándékokkal felvidítani, akkor vajon egy sokat látott, sokat tapasztalt beteg felnőtt-



nek mivel tudjuk majd javítani kórházban a lelkiállapotát?

A következő nehézség, amit a jövő klinikai PNI-vizsgálataiban számba kell venni, hogy még ha sikerül is pozitív élményeket kiváltani, és még ha sikerül is az immunrendszerben bármilyen számottevő változást mérni, rendkívül nehéz lehet annak az eldöntése, hogy a mért hatást jótékonyak lehet-e tekinteni.

Míg laboratóriumi körülmények között a limfocitaszámok növekedése, az NK-sejtek aktivitásának emelkedése, az immunoglobulin-szintek emelkedése immunserkentő, pozitív változásra utal, a klinikumban jóval nehezebb annak a megítélése, hogy mi számít jótékonyak az immunrendszer szempontjából, azaz mi segíti elő a gyógyulást. A klinikumban például sokszor a fehérvérsejtek számának csökkenése mutatja a gyógyulást. Ugyanez a lelki oldalon is igaz: míg például egy humoros videó vetítése egy egészséges felnőttnél várhatóan jótékony hatással jár, egy beteg ember számára lehet fárasztó, sőt zavaró is. Ugyanakkor, kórházi környezetben egy gyermeknél még egy szívből fakadó sírás is lehet egészségesebb, mint az, amikor a kis beteg a betegségbe belefáradva, csak üresen, meg-



## INTERJÚ AZ EGYIK ALAPÍTÓVAL

Csáky-Bornemisza Éva grófnőt, a Mosolygó Kórház mozgalom alapítóját kérdeztük.

**– Ön a kórházak derűsebbé tételére hozta létre a mozgalmat, mely ma már több száz önkéntest számlál Magyarországon és szerte a világon. Mi motiválta Önt? Volt-e személyes élménye kórházban?**

– Két esemény, két országban. Elsőként négyévi munkám Diana hercegnővel, a Pető Intézetbe elküldött gyerekek Londonba való visszatérésének öröme, a javuló állapotban érkező mozgás sérült gyerekek haza érkezésekor. Ezt a lelki és fizikai munkát szerettem volna Magyarországon is folytatni. A második 39 évi távollétem után történt. 1994-ben visszatérve egy kirándulás alkalmával, magyar nyelvi tudásomnak köszönhetően segitettem egy német diplomata fájdalommal küszködő kisfiának. Az operáció sikeresen végződött, de a vidéki kórház állapota megrázóan szomorú volt. A lepedők, a felszerelések és a higiénia hiánya. Aztán férjem diplomataélete befejeződött, és az én elhatározásom megerősödött: „a hátra lévő éveimet Magyarországon fogom tölteni. Mosolyt szeretnék látni és nem szomorúságot. A lelki öröm mindnyájunknak segíti a gyógyulást – ezért a célért fogok dolgozni.”

**– Ön mit tartana a legfontosabbnak a magyar kórházak javítása érdekében?**

– A Mosolygó Kórház Alapítvány fő céljaival szeretnék válaszolni. A lelki öröm segítése, a szebb és jobb környezet kialakítása a kórházakban.

**– Elképzelhető-e, hogy a Mosolygó Kórház a jövőben ne csak a gyermekekhez vigyen mosolyokat?**

– Feltétlenül! Idősothonokba is elindítottuk a látogatásokat, „Mosolyt vinni” – hogy Diana hercegnőt ismétlem: „Az öröm varázsa gyógyít... és ezért dolgozunk”. A gyermekekért és az idős emberekért.

gyötörtén bámulja a plafont. Pozitív élményekkel kapcsolatos hatékony klinikai pszicho-neuro-immunológiai vizsgálatokat csak akkor tudunk folytatni, ha egyre jobban megértjük, mire is van valójában szüksége egy kórházban fekvő beteg embernek.

Végül, a pszicho-neuro-immunológiával foglalkozó kutatóknak fel kell hagyniuk azzal a csábító elképzeléssel, hogy esetleg kutatásaik kapcsán válik majd világossá, hogy „hogyan hat a lélek a testre”. A valósághoz sokkal közelebb állhat az az elképzelés, mely szerint a „test” is, a „lélek” is csak ember alkotta fogalmak, egymástól eltérő képzeletbeli szempontrendszerek, reprezentációk, melyek felől megpróbáljuk elképzelni az életet – miközben az valójában örökre misztérium marad. Ezzel a felfogással már jobban meg tudjuk érteni, hogy mi is történt pontosan, amikor pozitív élmények

kapcsán pozitív változásokat mérünk az immunrendszerben: nem a lélek hatott a testre, hanem egyszerűen az élet változott meg – és mi csupán ezt a változást észleltük, bárhonnán néztük is – bármelyik, ember alkotta szempontrendszer felől. A pszicho-neuro-immunológia nagy üzenete nem az, hogy általa felfedhetjük a test és a lélek esetleges kölcsönhatásait, hanem hogy egymástól eltérő nézőpontok alkalmazásával, több szempontból egyszerre csodálhatjuk az élet misztériumát. Ha valaki meglátogat egy beteg embert, nem a testét, vagy a lelkét, hanem az életét változtatja meg.

**BÉRES ANDRÁS**

Ha cikksorozatunk felkeltette érdeklődését, és szívesen venne részt annak megismerésében, hogyan lehet jobba tenni a kórházban fekvők életét, kérjük jelentkezzen bátran az ország valamelyik Mosolygó Kórház kirendeltségén, vagy vegye fel a kapcsolatot és akár hozzon létre egy újat is, vidéken vagy egy külföldön is. További információk: [www.mosolygokorhaz.hu](http://www.mosolygokorhaz.hu).