

## Vysmejte sa chorobám. Môže pozitívne myslenie aj škodiť?

### Vysmejte sa chorobám

Predstavte si, že na vás „čosi lezie“, vy sa jednoducho chorobe vysmejete a ona „odíde“. Je to samozrejme trochu zjednodušené a zdanlivo naivná predstava, avšak smiech i optimizmus naozaj má pozitívny vplyv na náš imunitný systém.

Dokonca podľa jednej štúdie výskumníkov z Loma Linda University už samotné očakávanie smiechu (účastníkom štúdie povedali, že im pustia humorné video) spôsobilo zníženie stresových hormónov a zvýšenie hladiny hormónov zmierňujúcich depresie a podporujúcich funkcie imunitného systému. U kontrolnej skupiny takéto zmeny nenastali.

Podobne napr. u študentov, ktorí boli podľa testov viac optimistickí, bola zaznamenaná lepšia reakcia imunitného systému na určitý podnet.

### Môže pozitívne myslenie aj škodiť?

„Buďte optimista, myslite pozitívne.“ Poznáte podobné rady, ktoré sa stávajú už tak trochu klišé. Dôležité zrejme bude, ako si definujeme optimizmus a pozitívne myslenie, čo si kto pod tým predstaví. Niektorí ľudia môžu byť tak prehnane optimistickí, môžu mať tak veľké presvedčenie, že všetko zvládnu, že život je pohoda, až podcenia niektoré výzvy, nebezpečenstvá a riziká. Jednoducho v dôsledku falošného optimizmu môžu zanedbať iné dôležité oblasti ochrany zdravia, napr. výživu alebo pohyb. Skutočné zdravé pozitívne myslenie nie je podceňovanie rizík, ľahostajnosť ani nezodpovednosť.



Obrázok od Ryan McGuire z Pixabay

U niektorých ľudí dokonca pesimistický pohľad v zmysle očakávania budúcich výziev pomáha lepšie sa s problémami vyrovnávať. Napr. štúdia (uverejnená v marci 2003 v časopise *Psychology and Aging*) ukázala, že starší ľudia, ktorí mali nižšie očakávania pre ich budúcu spokojnosť, mali menej zdravotných problémov a nižšiu úmrtnosť, ako jedinci, ktorí precenili svoje budúce očakávania spokojnosti.

### Ako byť teda v tejto otázke vyvážený, naozaj rozumne pozitívny?

Život prináša často veľa trápenia a možno sa vám niekedy zdá, že niet dôvodu na smiech alebo optimizmus. Určite by človek nemal hľadať akési lacné „pozitívne myslenie“ (skrývanie hlavy do piesku pred realitou, popieranie svojich pocitov, neprimerané zľahčovanie reality, prehnaná sebadôvera, nezodpovednosť...). Ale učiť sa primeranému zdravému pozitívnemu postojovi k životu je možné a užitočné, napriek ťažkostiam, ktoré život prináša.

Významným základom zdravého pozitívneho postoja k životu môže byť dôvera v milujúceho Boha, spoľahnutie sa na neho a na to, že vďaka nemu všetko raz dobre skončí. Ďalšou možnosťou (aj pre neveriacich) je napríklad učiť sa byť vďačný. Nachádzať dôvody pre každodennú vďačnosť hoci aj za maličkosti. Mnohé zdanlivo samozrejme každodenné „veci“ pritom vôbec nie sú maličkosti – obyčajná pitná voda, zdravie, vaši blízki, sloboda... často až keď ich strácame, uvedomujeme si ich nesmiernu hodnotu. K tomu je zdravé mať primeraný zmysel pre humor a vedieť sa zasmiať, hlavne na sebe. ☺

Jaromír Novota, vedúci oddelenia zdravia pri SZ Cirkvi adventistov s. d.