

## Kodėl juokas yra laikomas rimta daugelio ligų profilaktine priemone?

„Tikiu, jei žmonės pradės daugiau juoktis – jie taps sveikesni“

*Juoko terapeutas Stivas Vilsonas*

Jau daug šimtmečių mokslininkus domina, koks yra juoko poveikis sveikatai. Hipokratas (459–377 pr. Kr.), medicinos tėvas ir garsiausias antikinės Graikijos gydytojas, pastebėjo juoko naudą sveikatai ir siūlė jį naudoti kaip vieną iš gydymo priemonių. Viduramžiais gydytojai sakydavo, kad: „vieno pajaco atvykimas į miestą gyventojų sveikatai turi didesnę reikšmę negu visas mulų karavanas su vaistais“. Apie 1300 metus prancūzų gydytojas Henris de Mandeville linksmino savo ligonius artimųjų pagalba.

### Linksmi žmonės serga rečiau

JAV Mičigano valstijos mokslininkai padarė neįtikėtiną išvadą apie pozityvaus nusiteikimo, juoko ir ilgo gyvenimo sąsajas. Jie nustatė, kad niūrūs žmonės gyvena net dešimčia metų trumpiau (apie 70 metų) nei optimistai (daugiau nei 80 metų). Japonijoje bei Norvegijoje irgi buvo atlikti tyrimai, kurie įrodė, kad juokas gali pailginti gyvenimą. Visame pasaulyje nuolat auga mokslo susidomėjimas juoku, o įvairiausi tyrimai vėl ir vėl patvirtina teigiamą juoko poveikį sveikatai.

Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) statistinius duomenis nustatyta, kad linksmi žmonės net 40 proc. rečiau serga širdies ir kraujagyslių ligomis. Merilendo universiteto mokslininkai irgi patvirtino, kad su humoru žvelgiant į gyvenimą galima apsisaugoti nuo kraujotakos ligų, o 15 sek. juokas mūsų gyvenimą gali pailginti 48 valandoms.

Pirmą juoko jogos (*Laughter Yoga*) klubą Indijoje 1995 m. įkūrė gydytojas Madanas Kataria. Jame spontaniškas juokas buvo derinamas su kvėpavimo, tempimo ir atsipalaidavimo elementais (<https://www.youtube.com/watch?v=Fq4kTZuLops>). Šiuo metu pasaulyje suskaičiuojama apie 6 tūkst. juoko jogos klubų. Jų esama ir Lietuvoje.

Pasirodo, kad žmogaus kūnas neskiria dirbtinio juoko nuo nuoširdaus, todėl visai nesvarbu, ar juokiamasi iš anekdoto, ar jogos treniruotėje – poveikis organizmui yra visiškai analogiškas.

### Juokas – tik žmogui būdinga savybė

Juokas yra išimtinai tik žmogui būdinga savybė – gyvūnai nesijuokia. Kaip ir iš ko juokiamasi, yra užkoduota genuose. Nors kiekvieno žmogaus humoro jausmas yra unikalus, tačiau įdomu tai, kad JAV neurobiologas Robertas Provine nustatė, kad dvyniai vis dėlto turi identišką humoro jausmą.

Juokas pradeda vystytis nuo kūdikio šypsėnos kaip nevalingas refleksas ir primityvi reakcija bei nesąmoningas artikuliacija, kuriame dalyvauja sąmonė ir žmogaus kūnas. Šis refleksas taip pat suveikia tuomet, kai žmogus yra kutenamas. Pirmą naujagimio juoką išgirstame tik po mėnesio nuo gimimo. Nustatyta, kad dažniausiai vaikai juokiasi nuo vienerių iki penkerių metų (apie 400 kartų per dieną), o suaugusieji (sulaukę 30 metų) – vos 15. Moterys juokiasi 1,5 karto dažniau negu vyrai. Deja, su amžiumi žmonės vis labiau praranda sugebėjimą džiaugtis, šypsotis bei juoktis. Grimzdami į liūdesį ir neviltį, jie teisinasi, kad džiaugtis nėra kuo bei juokiasi vos 6 min. per dieną.

### Kas yra gelotologija?

Dar visai neseniai į mūsų gyvenimą įsiveržė tokia sąvoka kaip **juoko terapija**. **Mokslas apie juoką yra vadinamas gelotologija** (graikiškai gelos – juokas). Vokietijos profiliniai universitetai šiuo

metu gelotologiją sėkmingai dėsto kaip neatskiriama medicinios mokslo dalį, o medicininio draudimo kasos pacientams siūlo nemokamus bilietus į humoro koncertus, spektaklius ar cirko pasirodymus.

Pagrindus šiai naujai mokslo šakai Los Andžele (JAV) padėjo Kalifornijos universiteto Medicinos fakulteto profesorius Normanas Kazinsas (1915–1990). Normano Kazinsas 1976 m. parašyta autobiografinė knyga „Ligos anatomija paciento akimis“ sukėlė tikrą sprogimą ne tik Amerikoje, bet ir Europoje. Ji yra laikoma naujo medicinios mokslo apie juoką pradžia. Šioje knygoje, remdamasis asmenine patirtimi, jis patvirtino, kad teigiamos emocijos bei juokas gali padėti išgyti net ir nuo sunkiausios ligos.

Profesorius sirgo nepagydoma kaulų liga (ankiloziniu spondilitu) ir kentė didžiulius stuburo skausmus. Kai gydytojai jau niekuo negalėjo padėti ir teigė, kad pasveikti yra tik vienas šansas iš penkių šimtų, jis išėjo iš ligoninės ir po 6 val. praleisdavo žiūrėdamas įvairias komedijas. Greitai jis pastebėjo, kad po 10 min. juoko jam praeidavo skausmai ir jis galėdavo lengviau užmigti be nuskausminamųjų vaistų bei išmiegoti net 2 val. Taip atsitiktinai pritaikęs juoko terapiją sau ir „prajuokinęs pačią mirtį“, jau po kelių mėnesių jis nuėjo į darbą. Kiek vėliau Normanas Kazinsas net pradėjo jodinėti žirgais, žaisti tenisą bei skambinti pianinu. Daug metų tyrinėdamas emocijų biochemiją, jis surinko pakankamai mokslinių duomenų, įrodančių sveikatinančią juoko reikšmę gydant beveik visas ligas (<http://naturecurative.com/257-kazins-anatomyofdisease/>).

### **Kokia yra juoko sveikatinimo paslaptis?**

JAV mokslininkai nustatė, kad žmogaus smegenyse yra zonos, kurios atsakingos už pozityvų pasaulio matymą bei bendrą fizinę sveikatą. Stimuliuojant šiuos centrus galima išgyti nuo daugelio ligų, o juokas yra natūralus šių centrų stimulatorius, stabdantis streso hormonų gamybą (kortizolio ir adrenalino). Sustiprindamas smegenyse neuromediatorių (serotonino, dopamino, endorfino) gamybą, juokas gelbsti nuo skausmo, pervargimo ir yra gyvybiškai reikalingas, nes padeda atitolinti blogą nuotaiką ir depresiją.

Vokiečių mokslininkas profesorius Michaelis Titce tyrė juoko įtaką širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemoms bei galvos smegenų darbui. Eksperimentais jis patvirtino, kad teigiamos emocijos bei juokas pozityviai veikia žmogaus organizmą, ir teigė, kad „juokas yra pozityvus stresas mūsų organizmui, kuris yra gyvybiškai reikalingas“.

### **Koks yra juoko mechanizmas ir ką jis sako apie žmogaus charakterį?**

JAV neurobiologas Robertas Provine nustatė juoko mechanizmą ir išaiškino tris jo priežasčių teorijas. Eksperimentai parodė, kad pirmiausia humoro analizę pradeda kairiojo pusrutulio smegenų žievė, po to suaktyvėja priekinė smegenų dalis ir tik vėliau analizė dešiniajame smegenų pusrutulyje yra užbaigiama. Tuomet elektrinis impulsas yra perduodamas į už jusles atsakingą smegenų dalį. Pradedama stimuliuoti motorikos zona, dėl kurios ir kyla juokas.

Robertas Provine išanalizavo 3 juoką sukeliančių priežasčių teorijas:

1. neatitikimo (kai logika kertasi su realybe);
2. pranašumo (kai juokiamasi iš kito nesėkmės);
3. palengvėjimo (kai po įtampos palengvėja).

Profesionalūs ekspertai pagal sudarytą juoko klasifikaciją nesunkiai gali apibūdinti net žmogaus charakterį. Juoko metu išleidžiami įvairūs garsai turi net keletą žmogų apibūdinančių atspalvių. Žmogus juokdamasis dažniausiai taria šiuos garsus:

- **Cha cha cha** – pats nuoširdžiausias ir einantis iš širdies juokas atvira burna, pilnas džiaugsmo ir harmonijos su aplinkiniu pasauliu. Taip juokiasi geri ir linksmi žmonės. Dažniau taip juokiasi moterys.
- **Chu chu chu** – kažką slepiantis, su išankstiniu nusistatymu.
- **Cho cho cho** – kritiškas, besityčiojantis, grasinantis.
- **Chi chi chi** – ironiškas, piktavališkas, gudrus, sarkastiškas.
- **Che che che** – gudruoliškas, laikantis distanciją su pašnekovu.

### **Kas yra medicininė klounada ir kokia jos reikšmė sveikatai?**

XX a. 8-asis dešimtmetis tapo **juoko terapijos pradžia**. Jungtinių Valstijų ir Europos medikai pradėjo kurti juoko centrus, steigti klounų koledžus (Floridoje), leisti periodinius žurnalus (pvz., „Journal of Nursing Jocularity“) bei taikyti juoką gydymui. Įrengtuose juoko kambariuose sunkiai sergantiems ligoniams buvo rodomos klasikinės komedijos bei organizuojami komikų bei humoristų pasirodymai.

Pagal paskutinius duomenis, JAV juoko centruose šiuo metu jau dirba apie 1000 juoko terapijos specialistų. Į juoko seansus, organizuojamus šiuose centruose, žmonės plūsta tarsi į šventę. Nustatyta, kad juokas yra užkrečiamas, o juok su kompanija pasijuokti galima 30 kartų greičiau ir smagiau negu vienam.

Užsienio klinikose ir šiandien šalia gydytojų dažnai galima pamatyti „greitąją klounų pagalbą“. Šios klounų brigados taiko juoko terapiją kaip papildomą įvairių sunkių ligų gydymo metodą JAV, Prancūzijos, Brazilijos ligoninėse. Vakarų Europos ligoninėse daugiau kaip 20 metų klounai yra tapę svarbia pacientų sveikimo proceso dalimi. Vokietijoje yra gydytojų klounų asociacija, gydanti savo sunkiai sergančius mažuosius pacientus juoku, gera nuotaika, šypsena ir linksmais bei smagiais žaidimais. Olandijoje kiekviena ligoninė turi savo nuosavą klouną, Izraelyje yra oficiali medicinos klouno specializacija, o Japonijoje gydoma pasitelkus įvairius džiuginančius užsiėmimus.

### **Kam nerekomenduojama juoktis?**

Nors juokas ir naudingas sveikatai, tačiau medikai įspėja, kad ilgai juoktis nerekomenduojama:

- po operacijų;
- turint bambos, diafragmos, kirkšnies, stemplės angos, pilvo sienos, stuburo bei kitokias įgimtas ar įgytas išvaržas;
- sergant kai kuriomis akių ligomis (kai gresia tinklainės atšokimas ir kt.);
- sergant tuberkulioze, pneumonija;
- sergant plaučių pneumotoraksu (oro susikaupimas pleuros ertmėje) ar emfizema (oro susikaupimas organuose) ir kt.;
- gresiant persileidimui.

### **Kodėl juokas vadinamas vidine aerobika?**

Baltimorės tyrėjai ne veltui juoką pavadino sportu, kadangi jis teigiamai veikia kraujagyslių sienelių gleivinę, mažina spaudimą bei cholesterolio plokštelių susidarymo riziką. Dr. Williamas F. Fry, Stanfordo universiteto Kalifornijoje psichologijos profesorius, juoką pavadino „vidiniu energijos užtaisu“. Jis tyrė juoko įtaką sveikatai ir įrodė, kad juokas gali sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką, nes:

- kraujyje sumažėja streso hormonų (kortizolio, adrenalino, noradrenalino);
- smegenys išskiria laimės hormonus (endorfinus);
- mažėja arterinis kraujo spaudimas;
- pagilėja kvėpavimas (pagerėja visų organų ir audinių aprūpinimas deguonimi);
- aktyviau skiriasi antikūnai, kurie naikina ligas sukeliančias bakterijas ir virusus.

**Mokliškai įrodytas faktas, kad juokas – geriausias vaistas ir panacėja nuo daugelio ligų, kuris nieko nekainuoja.**

Niekam ne paslaptis, kad daugelis susirgę ir norėdami greitai pasveikti mieliau pasirenka tabletes negu ieško kitų alternatyvių išgyjimo būdų. O be reikalo, nes vis daugiau mokslininkų į juoką žiūri labai rimtai ir teigia, kad **juokas gyvenime yra labai svarbus – kaip maistas, vanduo, oras, miegas ar fizinis aktyvumas**. Jie patvirtino keletą įdomių faktų ir nustatė, kad juokiantis žmogaus organizme vyksta daugybė biocheminių bei fiziologinių pokyčių. Pirmiausia yra išjudinama beveik 80 raumenų grupių. Juokiantis susitraukia krūtinės, pečių bei diafragmos raumenys, o įsitempę pilvo preso raumenys masažuoja visus pilvo organus. Svarbu, kad juokas būtų daugiau pilvinis, o ne krūtininis. Besišypsant susitraukia veido raumenys ir lūpų kampučiai kilsteli aukštyn. Taip veidas nuolat tonizuojamas, nes priteka daugiau kraujo ir vyksta natūralus veido patempimas bei tiesioginis kraujotakos aktyvinimas, daugiau deguonies patenka į smegenis. Juokiantis valosi plaučiai, gilėja įkvėpimas, o iškvėpimo metu oras labai greitai (apie 100 km/val. greičiu) išstumiamas iš plaučių (alveolių) ir jie apsivalo nuo anglies dvideginio bei kvėpavimo takuose esančių gleivių. Dujų apykaita pagreitėja nuo 3 iki 4 kartų. Tai padeda atsikosėti ir lengvai išsivalyti plaučiams nuo skreplių bei palengvinti kvėpavimo takų negalavimus. Taip pat pagerėja visų audinių bei organų aprūpinimas krauju, padidėja raudonųjų kraujo kūnelių ir deguonies kiekis, normalizuojasi kraujospūdis, sumažėja cholesterolio, cukraus kiekis kraujyje bei galvos skausmas, pagerėja savijauta, gaminasi vitaminas C, padaugėja imunoglobulino, stiprėja imunitetas.

JAV nacionalinės mokslų akademijos duomenimis, optimistų imuninė sistema išskiria daug apsauginių antikūnų net prieš gripo virusą bei saugo nuo vėžio. Japonai nustatė, kad juokas ir teigiamos emocijos padeda kovoti su alerginiais susirgimais. Mokslininkai pažymi, kad viena minutė juoko treniruoja širdį (padažnėja pulsas) taip pat kaip 15 min. mankštos su treniruokliais ar važiavimo dviračiu. O jų rekomenduojama juoko dienos norma suaugusiam žmogui – bent 15 min. Beje, 15 min. juoko sudegina nuo 18 iki 50 kilokalorijų (tiek jų turi 1 kiaušinis ar 100 ml jogurto) ir gali pakeisti net 3 kartų per savaitę 30 minučių trukmės mankštą. „Palaiminti besijuokiantys, nes jie gyvena ilgiau“, – reziumuoja juoko terapiją tyrinėjantis gydytojas Li Berkas.

**Kodėl mūsų visuomenė praranda unikalią juoko dovaną?**

Deja, bet tenka konstatuoti, kad mūsų visuomenė po truputį vis labiau praranda unikalią juoko dovaną, nes šiuolaikinį žmogų kasdien veikia socialinis nepriteklis ir spaudimas, skurdas, emigracija, didžiulis kiekis modernių technologijų bei begalė išmaniosios informacijos, kurią reikia suspėti laiku apdoroti. Ši įtaka gali nulemti pesimistinį pateikiamos informacijos konteksto suvokimą, žmonės pasijaučia nereikalingi visuomenei. Praradę pasitikėjimą visuomenės normomis ir jos nariais, jie tampa nepatenkinti savo gyvenimu, pasijaučia vieniši ir palinksta į pesimistines nuotaikas, depresiją ar savižudybę. Taip pat depresija padidina širdies nepakankamumo riziką.

Nuo depresijos pasaulyje kenčia apie 20 proc. gyventojų ir jei jos nesustabdysime, (remiantis PSO prognozėmis) iki 2020 metų antra iš dažniausių mirtingumo priežasčių taps savižudybė (pirmoje vietoje – širdies ligos), aplenkdamą vėžį. Tam didelės įtakos taip pat turi valstybės institucijų vykdomi įvairūs viešųjų ryšių bei informavimo pavėluoti neprofesionalūs veiksmai bei tinkamos ir motyvuotos, laiku teikiamos informacijos, galinčios padėti formuoti kritinį mąstymą bei atlaikyti socialinį spaudimą, stoka.

## **Ilgalaikės įtampos rezultatas – streso hormonų perteklius**

Skubant ne visada atkreipiamas dėmesys į emocinius išgyvenimus, jie ignoruojami. O tai neišvengiamai priveda prie to, kad pats organizmas pradeda siųsti SOS signalus. Streso, įtampos, baimės, pykčio bei begalinės skubos metu organizme vyksta specifinės cheminės reakcijos, kurių metu išsiskiria daug kortizolio, adrenalino, noradrenalino, siaurėja kraujagyslių spindis, atsiranda spazmai. Jie intensyvina kvėpavimą, kelia kraujo spaudimą bei dažnina pulsą. Tai yra tarsi nevalingas viso organizmo pasiruošimas kovai. Esant ilgalaikiai įtampai bei stresui, susidaro didelis **streso hormonų perteklius**. Taip yra sekinama centrinė nervų sistema, alinama širdis, atsiranda kankinantis dusulys, skrandyje gali atsirasti opų, gali tirpti galūnės, kamuoti psichosomatiniai sutrikimai bei kilti panikos priepuoliai, nuolatinis nerimas ar sutrikti gebėjimas atsipalaiduoti. Kai žmonės yra spaudžiami griežtai laikytis begalės visuomenėje nusistovėjusių taisyklių, stereotipų ar normų, yra varžomos natūralios emocijos, įsitikinimai, norai bei sujaukiami planai ar lūkesčiai. Emociškai žmonės pasijaučia tarsi „įstumti į kampa, uždaryti ar užšaldyti“ tam tikruose rėmuose. Neigiamos emocijos, išgyvenimai, įtampa bei problemos niekur nedingsta, jos „nusėda“ kūne įvairių blokų ar spazmų pavidalu ir ilgam „išaldo“ kūną bei jausmus. Juoko terapija sugrąžina užblokuotus jausmus, ištirpdo nerimą, pyktį, baimę bei gelbsti atsikratant įvairių nemalonių pojūčių. Humorą mums padeda „neperdegti“ nuo pervargimo bei patyrus sunkius sukrėtimus, stresą ar neigiamas emocijas. Be to, porcija gero ir nuoširdaus juoko prieš miegą ne tik atpalaiduoja visą kūną, padeda greičiau užmigti, bet ir yra gilaus bei ramaus miego garantas.

## **Kokia yra juoko socialinė reikšmė?**

Mokslininkai nustatė, kad geras humoro jausmas ir nuoširdus juokas yra naudingas emocinei, fizinei ir socialinei sveikatai bei kuria saugumą bei stiprų žmogišką ryšį. Sertifikuoti juoko jogos treneriai teigia, kad juokas yra puiki motyvavimo priemonė, padedanti formuoti bendruomenę emociškai, o suartindama žmones mažina įtampą, stresą bei atstumą tarp žmonių. Dėl to kolektyve padidėja kūrybiškumas, produktyvumas, darbingumas bei pagerėja mikroklimatas. Pasirodo, kad juokas skamba tik tokiose grupėse ar kolektyvuose, kurių nariai gerai sutaria, laisvai jaučiasi ir pagarbiai bendrauja. Ten nėra patyčių, pašaipų, įtampos ar streso.

Juoko terapija padeda imuninei sistemai ir efektyviai veikia reabilituodama žmones, patekusius į įvairias stresines situacijas:

- stichines nelaimes;
- katastrofas;
- netekus giminių ar artimųjų;
- seksualinės prievartos atveju.

Mokslininkai įrodyta, kad juokas mažina cukraus kiekį kraujyje. Imuninė sistema, reaguodama į juoką, padidina T limfocitų kiekį, be to, mažėja streso ir įtampos hormonų (kortizolio, adrenalino), raumenys atsipalaiduoja (sumažėja spazmai ir įtampa). Juokas – tai žmonėms gamtos dovanotas natūralus išgyvenimo mechanizmas, turintis unikalų sveikatinantį efektą.

## **Kodėl dažniau reikėtų išlaisvinti spontanišką prigimtini juoką?**

Pasak Darvino, „juokas – tai įtemptų raumenų energijos iškrova“, kuri padeda organizmui atsipalaiduoti (10 min. juoko sumažina raumenų įtampą ir jie lieka atsipalaidavę bei ilsisi net 45 min.). Be to, svarbu žinoti, kad pozityvus požiūris dažnai gali būti nepakeičiamas pagalbininkas įvairiose sudėtingose situacijose. Jei žmogus sugeba pasijuokti – pirmiausia iš savęs – bei stengiasi pažiūrėti į situacijas ar problemas kitu kampu, tuomet jis niekada nenuleis rankų ir daugelį sunkumų galės įveikti vien dėl optimizmo, nes į juos pažiūrės ne kaip į neįveikiamą kliūtį, o kaip į galimybę išmokti ko nors naujo.

Kiekvienas žmogus gali juoktis. Nebūtina laukti, kad kas nors pralinksmintų ar prajuokintų. Svarbu žengiant per gyvenimą neprarasti optimizmo ir nors truputį pasistengti išlaisvinti savo spontanišką prigimtinių juoką ne vien dėl geresnės nuotaikos, psichologinės savijautos, bet ir sveikatos, kurios juk nenusipirksi už jokus pinigus.

### **Kaip susikurti galimybes pasijuokti?**

Kartais būna tokių situacijų, iš kurių tikrai neima juokas, bet vardan savo sveikatos privalome išmokti sąmoningai valdyti emocijas bei atlaikyti socialinį ar kitokį spaudimą, sugebėti pakeisti požiūrį į įvykius, problemas ar stresą. Geriausias ir nieko nekainuojantis vaistas, visada esantis šalia – tai nusišypsoti bei nuoširdžiai nusijuokti. **JAV jau seniai šypsena ir juokas tapo viena iš sveiko gyvenimo būdo detalių.** Pripildykite savo gyvenimą, aplinką ir namus įvairiais džiaugsmą bei malonumą teikiančiais užsiėmimais, istorijomis ar veiklomis. Rinkitės linksmus kino filmus, komedijas, kultūrinius renginius. Daugiau skaitykite pozityvią ir linksmą spaudą, knygas. Praleiskite daugiau laiko su pozityviai nusiteikusių bei šmaikščių žmonių kompanija. Dūkite su savo mylimais vaikais, praleiskite daugiau laiko su augintiniais. Fiksuokite daugiau linksmų istorijų, anekdotų, atsitikimų. Pakilkite aukščiau buities, neliežuvaukite ir nepavydėkite. Harmonija ir simbiozė su gamta bei artimaisiais greitai duos teigiamų rezultatų, pagerins savijautą ir suteiks didelį šansą apsaugoti nuo įvairių sveikatos sutrikimų bei pagerins gyvenimo kokybę. Nei vienoje vaistinėje jūs nenusipirksite šio unikalaus vaisto, bet panaudodami jį sau ir aplinkiniams suteiksite neįkainojamą dozę gyvenimo džiaugsmo, laimės ir sveikatos.

### **Iškilių žmonių mintys apie juoką**

1. **Immanuelis Kantas:** „Juokas duoda sveikatos pojūtį, aktyvuoja visus gyvybinius procesus, gerina žarnų peristaltiką ir diafragmos judesius bei stiprina kūno ir sielos harmoniją“.
2. **Aristotelis:** „Juokas nuima įtampą“.
3. **Konfucijus:** „Skūstis dėl nemalonumų reiškia padvigubinti blogį; juoktis iš jų reiškia blogį sunaikinti“.
4. **Viljamas Šekspyras:** „Linksma širdis gyvena ilgiau“.
5. **Zigmundas Froidas** pavadino juoką „veiksmingu vaistu“.
6. **Eduardas Šulcas:** „Juokas yra naudingas – štai jums ir priežastis nusijuokti“.
7. **Vilhelmas Paabė:** „Humoras – tai gelbėjimosi ratas ant gyvenimo bangų“.
8. **V. A. Suchomlinskis:** „Sugebėjimas teisingai juoktis – tai kolektyvo bei asmenybės moralinės sveikatos rodiklis“.

**Dalai Lama:** „Jei jūs galvosite vien apie neigiamus dalykus, jums tai nepadės ieškoti sprendimų ir sugriaus dvasios ramybė. Man patinka šypsenos ir aš trokštu matyti kuo daugiau šypsenų – tikrų šypsenų. Tačiau jei mes norime tų šypsenų, mes turime kurti pagrindą joms atsirasti“.

Straipsnį parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos visuomenės sveikatos specialistė Liucija Urbonienė

Daugiau informacijos apie juoką galima rasti čia:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs383/en>

<http://www.laughteronlineuniversity.com/western-history-laughter-therapy>

[http://naturecure.narod.ru/materiali/n\\_casins.html](http://naturecure.narod.ru/materiali/n_casins.html)

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs383/ru>