

ist við með því að halda honum utan við þau. Mér finnst rangt að bregðast þannig við. Í fyrsta lagi þola sjúklingar meira en við höldum, í öðru lagi hafa sjúklingar þörf fyrir að lækurinn bregðist við öllum hliðum þeirra en noti ekki bara illskiljanleg orð og síðast en ekki síst geta lækur ekki hagað sér eins og þeir séu hafnir yfir allar hefðir og venjur í mannlegum samskiptum. Þá brenna þeir út fyrir tímann.“

Ekki mælanleg áhrif, en ...

– Í umræðum um húmor og heilsu er oft nefnt að húmor geti unnið gegn því að lækur brenni út, en eru einhverjar sannanir til fyrir því að húmor hafi lækningamátt?

„Af og til eru birtar niðurstöður rannsókna sem sýna að lífsglatt og jákvætt fólk hafi betri lífslíkur en þeir sem eru geðvondir og þverir. Vandinn við þessar rannsóknir er að þær eru ekki nógu margar og niðurstöðurnar misvísandi. Það er í sjálfu sér eðlilegt því allur kraftur rannsakaenda fer í að rannsaka það sem gerir okkur veik og að finna svör við því. Við höfum ekki rannsakað hinn jákvæða kraft sem býr í manninum. Þetta sést ágætlega á lyfleysurannsóknum. Þær leiða í ljós að 30-80% af áhrifamætti lyfja felst í því að þau eru til, í táknrænu gildi þeirra. Ég skrifa oft út verkjalyf til sjúklinga minna en segi þeim síðan að leysa þau út og geyma þau í náttborðskúffunni. Þar verka þau best. Öryggisfinningin sem fylgir því að eiga lyfin vís í skúffunni er mjög mikilvæg sjúklingnum. Þetta þurfa lækur að notfæra sér, rétt eins og húmorinn sem hefur svipuð áhrif og lyfleysa. Það má því segja að húmor hafi ekki bein og mælanleg líkamleg áhrif heldur sé áhrifamáttur hans fyrst og fremst félagslegur og sálrænn.“

Besta ráðið gegn streitu

Þegar talið berst að læknaþúmor sjá menn oftast fyrir sér lækinn að tala við sjúkling á stofu sinni. En hvað



Stein Tyrdal bæklunar-skurðlæknir og húmorritstjóri tímarits *Norska læknafélagsins*.

um húmor á sjúkrahúsum? Þar eru aðstæður oft tvísýnar, sjúklingur og lækur á leið í aðgerð sem getur farið á ýmsa vegu. Er pláss fyrir húmor þar?

„Já, sé nokkurs staðar þörf fyrir húmor þá er það á sjúkrahúsunum. Við vitum að sjúklingar þjást oft af streitu þegar þeir koma á sjúkrahús, þeir eru kvíðnir og óöruggir. Við vitum líka að ef hægt er að draga úr streitu hjá sjúklingnum ganga skurðaðgerðir jafnan betur og alls kyns smávandamál verða ekki til trafala. Streita getur líka dregið úr krafti ónæmiskerfisins og kemur við sögu í allt að 70% sjúkdóma. Þess vegna er mikilvægt að beita öllum brögðum til að draga úr streitu og fá sjúklinginn til að slaka á.“

Þar kemur húmorinn að góðum notum því hann er eitt allra besta ráðið sem við höfum til að draga úr streitu. Hann hefur líka þá kosti að vera ódýr og að heita má laus við aukaverkanir,“ sagði Stein Tyrdal húmorritstjóri frá Noregi.

Launalækkun

Atvinnan er ekkert grín,
engin ráð ég þekki,
stöðugt lækka launin mín
löglega eða ekki.

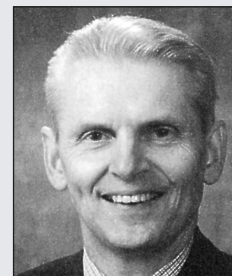
Finnst mér enn á FSA
fjarska gott að vinna,
þó lækis gömul glórfá
gefi minna og minna.

Samið var í sumar leið
við sérfræðingaskara,
en við launaseðlaseið
set ég fyrirvara.

Það er hvorki ljúft né létt
í ljósi fyrri tíðar
að áskilja sér allan rétt
á endurskoðun síðar.

Aldarfarið um ég veit
ekkert nú á dögum
enda kominn ofan úr sveit,
algjört barn í lögum.

Yngri-Rauð ég aldrei sel,
er þó sjaldan feginn,
svon' er að reyna að vinna vel
og vera hýrudreginn.



Brynjólfur
Ingvarsson

Höfundur er geðlæknir
á Akureyri.