

Obsah

1. Úvod	10
1.1 Humor, smích a pomáhající obory	10
1.2 Trochu zvláštní cvičení	10
1.3 Co sem patří	11
1.4 Moje cesta ke smíchu	12
2. Jak působí smích	14
2.1 Smích a zdraví	14
2.2 Smích, humor a veselost	17
2.3 Je používání smíchu a úsměvu v medicíně vědecké?	18
2.4 Je normální se smát a usmívat bez důvodu?	18
2.5 Krátce o humoru	20
2.6 Černý humor	22
2.7 Mají smích a úsměv kontraindikace?	23
2.8 Jak působí úsměv a smích na toho, kdo se směje nebo usmívá	27
2.9 Co se děje při smíchu	29
2.10 Jak souvisí úsměv a smích s emočním životem	35
2.11 Pěstování zdravých emocí	36
2.12 Smích nebo úsměv a vnímání reality	39
2.13 Smích a tvořivost	39
3. Smích a další vrozené způsoby, jak se uvolnit	42
3.1 Smích a dýchání	42
3.2 Smích a spánek	45
3.3 Smích a dobré vztahy	46
3.4 Smích a zdravé emoce	46
3.5 Smích a uklidňující prostředí	47
3.6 Smích a uvolnění po tělesné aktivitě	48
4. Smích a váš životní styl	49
4.1 Proč včlenit smích do životního stylu	49
4.2 Brzy ráno	49
4.3 Cestou do práce	50
4.4 V práci	51
4.5 Oběd	52
4.6 Konec pracovní doby	52
4.7 Příchod domů	52

4.8	Večeře	53
4.9	Fialová hodina	53
4.10	Usínání	54
4.11	Noc	54
4.12	Trojsměnný provoz	55
5.	Úsměv a smích jako nástroj komunikace	56
5.1	Komunikační význam úsměvu a smíchu	56
5.2	Smích jako způsob, jak druhé uklidnit	60
5.3	Smích a emoce	60
5.4	Souhlas a povzbuzení	63
5.5	Pocit převahy	65
5.6	Podrobení se	66
5.7	Hra	66
6.	Smích jako cvičení	68
7.	Využívání úsměvu a smíchu při péči o pacienty nebo klienty obecně	69
7.1	Co zvyšuje úspěšnost začlenění smíchu a humoru do zdravotní péče	69
7.2	Šťastná slova	69
7.3	Proč se více nepropaguje využívání smíchu a úsměvu	70
7.4	Jednoduchý způsob, jak včlenit smích do praxe pomáhajících oborů	70
7.5	Vyslechnout, projevit pochopení, případně poradit až následně	71
7.6	Podpůrná psychoterapie	71
7.7	Důležitý je kontext	72
7.8	Úsměv	73
7.9	Smích za pomoci pomůcek	73
7.10	Vyprávění anekdot	74
7.11	Výzdoba čekárny pracoviště	74
7.12	Co sledují pacienti na televizní obrazovce	75
7.13	Individuální odlišnosti ve vztahu ke smíchu a humoru	75
7.14	Klauni a komika	76
7.15	Úsměv a smích jako součást vzdělávání zdravotníků	76
7.16	Důležitost zdravotních sester při využívání smíchu	78

8. Smích a jeho využívání v některých oborech	79
8.1 Onkologie	79
8.2 Pooperační péče a léčba bolesti	80
8.3 Dětské lékařství	80
8.4 Gerontologie	82
8.5 Gynekologie a porodnictví	84
8.6 Vnitřní lékařství	84
8.7 Sociální práce	85
8.8 Rodinná terapie, vztahy a komunikace	85
8.9 Psychiatrie	86
8.10 Preventivní medicína	86
8.11 Stomatologie	86
8.12 Vzdělávání ve zdravotnictví	87
8.13 Smích a léčba návykových nemocí	87
8.14 Některé další oblasti	94
9. Společný humor a smích jako součást příběhu	95
9.1 Smích pro ty, kdo to přehánějí s prací: Slepíčka	95
9.2 Smích a posilování motivace: Děda Zdenda a vnuk Jenda	96
9.3 Smích proti netrpělivosti: Hlemýžď	96
9.4 Smích proti strachu: Vendulka parašutistkou	96
9.5 Veverka abstinentka	97
9.6 Africký smích	97
9.7 Medvěd abstinent jde na doléčování	98
9.8 Papoušci abstinenti a škůdce Vendelín	98
9.9 Velký výběr cibule	99
9.10 Humor nemusí sloužit jen pro pobavení	99
10. Smích v kombinaci s jinými postupy	101
10.1 Smích jako dechové cvičení	101
10.2 Smích a psychoterapie	102
10.3 Smích a různé formy fyzické aktivity	103
10.4 Smích a hudba	104
10.5 Úsměv, smích a relaxační techniky	105
10.6 Další možné kombinace	107
11. Smích a humor v prevenci profesionálního stresu u pomáhajících profesí	108
11.1 Omezit vliv stresujících zevních podnětů	108
11.2 Omezit vliv stresujících vnitřních podnětů	109

11.3	Fyzická aktivita	111
11.4	Zájmy a záliby nesouvisející s prací	111
11.5	Relaxační a meditační techniky	112
11.6	Jóga a čchi-kung	112
11.7	Klidné brániční dýchání	112
11.8	Spánek, úsměv a smích	113
11.9	Klidné prostředí	113
11.10	Dobré vztahy	113
11.11	Relevantní dovednosti	114
11.12	Nácvik uvědomování	114
11.13	Práce s motivací	114
11.14	Spiritualita	115
11.15	Ochranné faktory	115
12.	Smích, humor a týmová práce	119
12.1	Výhody smíchu při týmové práci	119
12.2	Smích nebo úsměv by měl být ohleduplný	120
13.	Smích, humor a média	124
13.1	Živé televizní vysílání	124
13.2	Z mého rozhovoru pro jeden časopis na téma smích	124
13.3	Smích bez důvodu? Ne tak docela!	126
13.4	Smích se sbíječkou	126
13.5	Suchý smích	126
13.6	Moje videa se smíchem na internetu	128
13.7	Smích s rouškou	128
13.8	Sestra i s injekcí	129
13.9	Jak se zasmát (odpověď na otázku novinářky)	130
14.	Závěr	133
14.1	Deset kilo cibule	133
14.2	Akreditace smíchu	133
14.3	Jak se motivovat k úsměvu a smíchu	135
15.	Způsoby smíchu popsané v této knize a jejich použití	136
15.1	Druhy smíchu a úsměvu vhodné v běžném životě	136
15.2	Výraznější druhy smíchu a úsměvy vhodné v soukromí, s přáteli a při terapii	140
16.	K dalšímu studiu	154