

## **GELOTOLOGIA – TERAPIA DELLA RISATA**

La comunicazione, il pensiero positivo, il valore del sorriso, l'umanizzazione, la fiducia e l'empatia, sono elementi sempre più importanti in ambito sanitario, perché permettono di interagire meglio nei rapporti interpersonali e nello specifico nella relazione tra medico (e/o infermiere) – paziente e familiari. Questo permette di creare nell'ambiente di lavoro un clima e un approccio più disteso e collaborativo, finalizzato all'assunzione di stili comportamentali sempre più attenti alle esigenze dei degenti e dei loro familiari.

La **COMICOTERAPIA** o **TERAPIA DELLA RISATA**, nasce dal bisogno di valorizzare e favorire il raggiungimento di tali obiettivi, applicando le potenzialità di prevenzione e terapeutiche della risata e delle emozioni positive, quali strumenti in grado di accelerare e agire da supporto al processo di guarigione, rendendo più dolce e sopportabile il disagio e la sofferenza della degenza.

La Comicoterapia o più precisamente la **GELOTOLOGIA** (dal greco ghelos = riso, logos = scienza; scienza della risata) agisce, secondo i recenti studi di Psico-Neuro- Endocrino-Immunologia (PNEI), direttamente sul sistema immunitario, rinforzandolo grazie ad una maggiore produzione di beta-endorfine.

La **PSICO-NEURO-ENDOCRINO-IMMUNOLOGIA**, branca della medicina, conferma la diretta influenza degli stati mentali, delle emozioni, sul sistema immunitario e viceversa. Le emozioni infatti, agiscono direttamente sul sistema immunitario attraverso canali neuroendocrini, e il sistema immunitario riflette il suo stato direttamente sulle emozioni. Ridere è un'espressione innata, infatti la risata può essere considerata come una delle prime forme di comunicazione, un istinto primordiale. Ha origine da una delle regioni più antiche della corteccia cerebrale, la stessa che controlla altre emozioni ancestrali, come la gioia e la paura.

### **Gli effetti psicologici e biologici del riso sono tutti positivi.**

Ridere infatti è un esercizio muscolare e respiratorio che permette di liberare e purificare l'organismo per l'espulsione dell'anidride carbonica, migliorando le funzioni intestinali ed epatiche; infatti, quando si ride tutto l'organismo è coinvolto dagli effetti positivi del buonumore: cervello, polmoni, sistema cardiovascolare e muscoli.

Il riso aumenta la produzione degli ormoni, quali l' adrenalina e la dopamina, che hanno il compito di liberare le nostre morfine naturali: endorfine, encefaline e simili.

Le endorfine provocano una diminuzione del dolore e della tensione, permettendo il raggiungimento di uno stato di relax e tranquillità. Le encefaline sembrano esaltare il sistema immunitario, aiutandolo a combattere le malattie.