Humor skutecznym narzędziem zapobiegającym depresji

18 kwietnia 2023

Humor – a dokładniej: humorystyczne odwracanie uwagi od stresora – może być skutecznym narzędziem zapobiegającym nawrotom depresji, choć trzeba stosować go umiejętnie i z rozwagą – wykazały badania, którymi kierowała dr Anna Braniecka z Uniwersytetu SWPS.

Jak podała uczelnia, są to pierwsze badania nad wykorzystaniem humoru w terapii osób, które mają za sobą doświadczenie depresji. Przygnębiające czy stresujące wydarzenia są częścią życia niemal każdego człowieka i większość ludzi ma własne metody na uporanie się z emocjami, które im towarzyszą. U osób podatnych na depresję, które przeszły już tę chorobę, walka ze stresorami codziennego życia to proces bardziej skomplikowany. Potrzebują one konkretnych i sprawdzonych narzędzi pozwalającym im pozbyć się negatywnych stanów emocjonalnych, które – jeśli utrzymają się zbyt długo – mogą prowadzić do nawrotu choroby.

Dlatego niezwykle ważne dla utrzymania zdrowia psychicznego osób w remisji depresji, czyli po ustąpieniu jej objawów, jest

praktykowanie różnych strategii regulacji emocji. Jak czytamy w informacji, pierwotnie koncentrowano się wyłącznie na metodach redukowania negatywnych emocji i związanych z nimi objawów, jednak obecnie podkreśla się, że znaczenie mają również te metody, które wpłyną na rozwój emocji pozytywnych. Metodą, która wpisuje się w obydwa te podejścia, jest właśnie humor.

„Humor jest metodą wpływania na własne emocje stosowaną powszechnie, odkąd człowiek istnieje. Już w poprzednich badaniach został on określony jako skuteczna strategia regulacji emocji, która jest wysoce korzystna zarówno w obniżaniu negatywnych stanów emocjonalnych, ale też podwyższaniu pozytywnych. Jednak w odniesieniu do depresji może być postrzegany jako kontrowersyjny" – powiedziała cytowana na stronie internetowej uczelni dr Anna Braniecka z Instytutu Psychologii Uniwersytetu SWPS w Warszawie.

Badaczka, która przez wiele lat pracowała z osobami chorującymi na depresję, podkreśliła, że jednym z objawów tej choroby jest anhedonia, czyli niezdolność, trudność przeżywania pozytywnych emocji. Dlatego u osoby chorującej na depresję trudno o przestrzeń, w której można by skorzystać z humoru.

„Kiedy ktoś ciężko przechodzi depresję, to próba stosowania u niego humoru jako metody terapeutycznej może być bezzasadna, ale jest moment, kiedy pacjent ma jeszcze łagodne objawy depresyjne, ale już zdrowieje, albo jest w remisji i zależy mu na utrzymaniu zdrowia i zwiększeniu dobrostanu. I co wtedy? Nie mamy zbyt wielu metod pomocy. Zdecydowana większość, jeśli nie wszystkie metody pomagania osobom z depresją, to metody zorientowane na negatywność" – tłumaczy psycholożka, jednocześnie zwracając uwagę, że do pełni zdrowia psychicznego potrzebna jest też szeroko rozumiana pozytywność.

Zastosowanie humoru w celach terapeutycznych nie jest jednak tak oczywiste m.in. dlatego, że dotychczasowe badania

dotyczące wpływu humoru i żartów na samopoczucie przeprowadzano na osobach zdrowych. Naukowcy z Instytutu Psychologii Uniwersytetu SWPS postanowili przyjrzeć się temu zagadnieniu. W przeprowadzonym przez nich badaniu wzięło udział 94 pacjentów po ustąpieniu objawów depresji, 65 kobiet i 29 mężczyzn, zrekrutowanych w poradniach i klinikach psychiatrycznych.

Najpierw badani, losowo podzieleni na trzy grupy, byli proszeni o skupienie się na aktualnie martwiącej ich sprawie. Następnie wobec każdej z trzech grup zastosowano inną strategię. W pierwszej grupie obracano w żart sytuację stresującą; w drugiej żartowano z innej sytuacji, niezwiązanej ze stresorem. Trzecia grupa badanych miała odnieść się do stresującej sytuacji w sposób racjonalny, pozbawiony humoru. Później badacze sprawdzili poziom pozytywnych i negatywnych emocji, stresu i natrętnych myśli pojawiających się u badanych w różnych odstępach czasu.

„Kiedy konfrontujemy się z czymś przykrym, możemy zrobić dwie rzeczy: skupić się na stresorze i z niego zażartować, albo uciec od tej sytuacji, zastosować dystrakcję i żartować z czegoś innego. Która strategia jest lepsza? Pomysły w literaturze naukowej były różne. Wynik naszego badania dla nas samych okazał się zaskakujący” – uznała Braniecka.

Z badań wynika bowiem, że u osób w remisji depresji, wciąż podatnych na tę chorobę, bardziej skuteczny jest humor dystrakcyjny, czyli ten, który pozwala odwrócić uwagę od stresu i odciąć się od samonakręcającego się błędnego koła negatywnych myśli i emocji.

„Osoby podatne na depresję, a szczególnie te o osłabionym funkcjonowaniu poznawczym, mają skłonność do ruminowania, czyli ponownego przeżywania negatywnych zdarzeń. Te osoby, kiedy mogły zażartować z czegoś negatywnego, najpewniej za bardzo skupiały się na tym zdarzeniu, a nie na humorystycznym zadaniu. Przeżywały – zamiast żartować. Dlatego »ucieczka« od

stresora okazała się dla nich prostsza i przez to skuteczna” – wyjaśniła psycholożka.

W ocenie Branieckiej wynik badania pokazuje, że humor – uważany ogólnie za korzystny – jeśli jest stosowany nieumiejętnie, dla niektórych pacjentów może być nieskuteczny albo nawet niebezpieczny. Badaczka dodała, że im poczucie wpływu badanych na rzeczywistość było słabsze, tym humor skoncentrowany na stresorze był bardziej szkodliwy: powodował, że osoba, która żartowała ze swojego przykrego doświadczenia, wręcz nie mogła wrócić do stanu emocjonalnego sprzed badania i pozostawała dłużej w negatywnym nastroju.

Dr Braniecka podkreśliła, że wynik uzyskany przez jej zespół to na razie pojedyncze badanie – by można było stosować terapię z wykorzystaniem humoru, prac na ten temat powinno być więcej.

Artykuł ukazał się w czasopiśmie „Scientific Reports”. Autorkami są badaczki z Uniwersytetu SWPS: dr Anna Braniecka, Iwona Wołkowicz, dr Anna Orylska, dr Agnieszka Chrzczonowicz-Stępień, Ewelina Bolek oraz dr hab. Anna Z. Antosik-Wójcińska z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Autorstwo: Agnieszka Kliks-Pudlik (PAP)
Zdjęcie: Poison_Ivy (CC0)
Źródło: NaukawPolsce.pl