



# Medisinsk humor - teoretisk grunnlag og praktisk bruk

---

ARTIKKEL

TYRDAL S

---

## Sammendrag

Det er mange anekdotiske indikasjoner på at humor og latter kan brukes som terapi, men den vitenskapelige dokumentasjonen av effekten på ulike sykdommer er mangelfull og delvis motstridende. De metodiske problemer er blant andre vanskene med å definere hva humor er og at folk ler av andre årsaker enn humor. Det er tvilsomt om vi har nok bevis til å konkludere med at humor og latter har noen sykdomsbehandlende virkning.

Likevel er det rimelig god dokumentasjon for at humor bedrer deler av immunforsvaret og at humor kan brukes som en positiv mestringsstrategi i møte med stress, sykdom og smerte. Det er akseptert at det er toveissignaler som forbinder nervesystemet med det endokrine system og immunapparatet. Stress svekker immunforsvaret og øker kroppens mottakelighet for infeksjonssykdommer. Når stress kan reduseres med humor, er det rimelig å anta at humor også reduserer forekomsten av infeksjonssykdommer. Til tross for svak dokumentasjon for effekt kan medisinsk humor likevel anbefales bl.a. fordi humor gjør en glad, fremmer trivsel og forenkler kommunikasjonen. Humor er sjelens støttemper og kroppens indre trimapparat. Bruken koster lite, bivirkningene er få og sannsynligvis ikke alvorlige. Selv om det ikke er dokumentert at man kan le seg "i hjel" bør man være forsiktig med en aggressiv form for humor. Godlynt humor på pasientenes premisser anbefales.

---

Publisert: 17. oktober 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI:

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2020. Lastet ned fra tidsskriftet.no