

Humor påvirker allergiske reaksjoner

PUBLISERT 1. juli 2005

Man har tidligere funnet eksempler på en helsefremmende effekt av humor på flere områder. Dette kan muligens være en følge av at humor motvirker en skadelig stresstilstand. Nå viser en japansk undersøkelse at humor også kan motvirke en spesifikk allergisk reaksjon hos mennesker med hudallergi. Man plasserte en gruppe pasienter i tre forskjellige situasjoner. Den ene gruppen fikk se en videofilm av en genre som japanere synes er uimotståelig morsom. Den andre gruppen ble i samme tidsrom utsatt for en lettere form for stress. Situasjonen gikk ut på å skrive en sms på en mobiltelefon så raskt som mulig. Den tredje gruppen tjente bare som kontrollgruppe, og skulle ikke foreta seg noe i tilsvarende tidsrom. Forut for de tre situasjonene var alle forsøkspersonene blitt usatt for en allergisk påvirkning, og så undersøkte man i etterkant av de tre situasjonene hvor sterk den allergiske reaksjonen hadde vært. Det viste seg at i forhold til kontrollgruppen var den allergiske reaksjonen mindre i humorgruppen og større i stressgruppen.

Deretter gjennomførte forskerne et nytt eksperiment med tre grupper. Den ene gruppen så først en morsom film, den andre gruppen så i samme tidsrom en kjedelig reisefilm, og den tredje gruppen så ingen film. Deretter ble alle gruppene satt til å gjøre et lett stressende arbeid med å skrive tekstmelding over mobiltelefon. Under denne stresspåvirkningen ble de igjen testet med hensyn til allergiske reaksjoner, slik som i det første forsøket. Som ventet var det igjen en klar økning i den allergiske reaksjonen hos den gruppen som bare hadde skrevet tekstmeldinger uten å ha sett videofilm. I gruppen som hadde sett en kjedelig reisefilm forut for tekstmeldingen, var det en like stor økning i den allergiske reaksjonen. I gruppen som hadde sett den morsomme filmen forut for stresspåvirkningen, fant man ingen økning.

De japanske forskerne konkluderer med at humor ikke alene motvirker allergi i løpet av en morsom opplevelse, men at en morsom opplevelse også kan svekke en allergisk reaksjon under en påfølgende stresstilstand!

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 42, nummer 7, 2005, side