

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Studenci na zajęciach śmiechoterapii uczą się, jak zwalczać stres

Jak radzić sobie ze stresem, i jak wykorzystywać humor w relacjach z przyszłymi pacjentami - to cel zajęć ze śmiechoterapii prowadzonych na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu.

O tego rodzaju pomocy studentom wrocławski uniwersytet przypomniał z okazji zbliżającego się Dnia Walki Z Depresją.

23 lutego przypada Światowy Dzień Walki z Depresją. Jak podkreśliła Katarzyna Szulik z biura prasowego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, to dobra okazja, by przypomnieć, że problemy na tle psychicznym nie omijają również tych, których powołaniem jest ich leczenie.

Dlatego, jak wyjaśniła, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu jako jedyna uczelnia w Polsce oferuje studentom zajęcia, których podstawowymi elementami są humor, relaks i dobra zabawa. "Mowa o Śmiechoterapii, która przygotowuje studentów zarówno do radzenia sobie z własnym stresem, jak i do stosowania humoru w relacjach z pacjentami" - powiedziała.

Dodała, że zajęcia Śmiechoterapii, prowadzone na uczelni od 2017 roku, są jednym z najpopularniejszych fakultetów, jednak skierowane są wyłącznie do studentów kierunku lekarskiego.

Prowadząca zajęcia, humorolożka dr Maria Kmita podkreśliła, że zajęcia łączą teorię humoru z praktykowaniem go, głównie w celu pozbycia się zahamowań czy wstydu. "Z jednej strony więc uczymy się o teoriach i funkcjach humoru, a z drugiej np. gramy w miniaturowego ping-ponga czy maxi badmintona, albo ubieramy dmuchane stroje sumo" - tłumaczyła dr Kmita.

Zajęcia pokazują studentom zalety, które płyną z wplatania humoru w kontakty z pacjentami, ale także uczą wykorzystywania go jako bezpiecznej strategii obronnej w sytuacjach stresu i dużej presji, która w zawodach medycznych jest codziennością.

Dr Kmita dodała, że fakultet mocno nawiązuje do pozytywnej psychologii, której istotą jest bycie wdzięcznym za wszystkie dobre rzeczy, które nas spotykają, co ogromnie ułatwia codzienne funkcjonowanie.

Prowadząca zajęcia opracowała też grę „Najgorzej” o chorobach, dedykowaną studentom kierunków medycznych, która wykorzystuje strategię śmiechoterapii. W grze użyte są pojęcia wyjęte z medycyny. Autorka zrywa z tradycyjnym myśleniem o chorobach w celu przełamania tabu i ćwiczenia czarnego humoru w praktyce.

Jak dodała Szulik, gra jak na razie jest pomocą edukacyjną podczas zajęć ze Śmiechoterapii, ale dr Kmita myśli o wprowadzeniu jej do szerszej dystrybucji.

„Planowane jest spopularyzowanie gry w środowisku medycznym, nie tylko wrocławskim, zarówno wśród lekarzy jak i studentów kierunków medycznych i pokrewnych. Gra ma wersję polską i angielską, więc może być pomocna także w nauce medycznego języka angielskiego na przykład w celu doskonalenia umiejętności komunikowania się i ćwiczenia poprawnej wymowy” - powiedziała Szulik.

Na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu od kilku lat działa również poradnia psychologiczna dla studentów oraz doktorantów, prowadzona pod egidą Katedry Psychiatrii.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28919.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół

populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy