

[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 wpłatania 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

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



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy