

### [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](#) [Szkozenia](#) [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

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



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

**Partnerzy**