# Je tu Mezinárodní den úsměvu!

# Najděte v sobě kousek klauna a zlepšete den sobě i ostatním

**Praha 2. 10. 2024: Mezinárodní den úsměvu (World Smile Day) se každoročně slaví první říjnový pátek, letos tedy 4.10.2024. Klade si za cíl upozornit na význam spokojenosti, štěstí, duševního zdraví a kvality života od roku 2012, kdy ho ustavilo Valné shromáždění OSN. Na sílu humoru upozorňuje při příležitosti tohoto dne sérií aktivit organizace Zdravotní klaun.**

Úsměv je hlavní artikl organizace Zdravotní klaun. Ta se proto letos poprvé rozhodla, že si tento svátek adoptuje a bude ho připomínat každoročně. „*Naším posláním je rozdávat radost a smích tam, kde se jich nedostává, zejména tedy ve zdravotnických zařízeních. Součástí naší mise je ale i osvětová činnost. Snažíme se upozornit na význam humoru v běžných každodenních situacích a na to, jak obrovský význam má humor pro kvalitu života*,“ říká Kateřina Slámová Kubešová, ředitelka organizace.

**Najdi v sobě klauna**

Že i obyčejná ranní cesta do práce může být s trochou humoru lepší než dvojité espresso, ukážou Zdravotní klauni právě v pátek 4. října, kdy se na svou „směnu“ v nemocnici v Motole vůbec poprvé vydají už s nasazeným červeným nosem hromadnou dopravou.

Pokud na ně v pražském metru nenarazíte, nezoufejte. Jak hledat úsměvné maličkosti v běžných situacích a zlepšit tak atmosféru okolo sebe, ukazuje Zdravotní klaun prostřednictvím několika videí na [Instagramu](https://www.instagram.com/zdravotniklaun/). Svůj úsměv pak může každý vyslat do světa prostřednictvím speciálního IG filtru.

**Humor ve zdravotnickém prostředí**

Studie z celého světa dokazují, že humor a úsměv mají ve zdravotnictví obrovský význam. Podle jejich zjištění nejen, že klaunské návštěvy uvolňují tísnivou atmosféru, ale je změřeno, že zlepšují například spánek pacientů, snižují vnímání bolesti a mají celkový pozitivní vliv na délku hospitalizace.[[1]](#footnote-1) Organizace Zdravotní klaun vydala ve spolupráci s Red Noses International publikaci s názvem [Humor ve zdravotnictví aneb pravidla rošťárny](https://www.zdravotniklaun.cz/klaunovinky/pravidla-rostarny/), ve které shrnuje praktická doporučení zdravotnickému personálu, jak využít humor ve své práci. Cílem má být jednak zlepšení atmosféry v daném zdravotnickém zařízení, ale také ušetření času díky efektivnější komunikaci s pacienty.

„*Využití humoru však samozřejmě nemá efekt pouze ve zdravotnickém prostředí. Každý z nás může malými krůčky změnit svou komunikaci tak, byla odlehčenější a s nadhledem. Vězte, že kvalita vašeho života se rapidně zvýší*,“ doplňuje k Mezinárodnímu dni úsměvu Lukáš Houdek, lektor, kouč a člen uměleckého vedení Zdravotního klauna.

**Mezinárodní den úsměvu**

Kořeny tohoto svátku sahají až do roku 1963, kdy umělec a grafik Harvey Ball vytvořil na objednávku společnosti State Mutual Life Assurance Company, která chtěla zvýšit morálku svých zaměstnanců, úplně první smajlík. Ten se rychle ujal jako celosvětový symbol úsměvu, radosti a štěstí.

V roce 2012 pak představila Organizace spojených národů dokument s názvem Světová zpráva o štěstí. Podle ní jsou štěstí a spokojenost základními životními hodnotami, ale také klíčovými faktory trvale udržitelného rozvoje. Spolu s uvedením této zprávy zároveň OSN oficiálně vyhlásila Mezinárodní den úsměvu.

**ZDRAVOTNÍ KLAUN je dobročinná organizace, která od roku 2001 pomáhá zejména dětským pacientům, ale i seniorům procházet procesem léčby s úsměvem. Posláním Zdravotního klauna je přinášet radost, dobrou náladu, a především naději na místa, kde se jich příliš nedostává. Jedná se především o dětské nemocniční pokoje, specializované ambulance, léčebny, stacionáře i domácnosti pečující o těžce nemocné děti. V České republice působí 94 profesionálních Zdravotních klaunů, kteří pravidelně navštěvují 66 nemocnic, 11 domovů pro seniory a 1 hospic. Kromě programů zaměřených na děti a seniory experti ze Zdravotního klauna také pravidelně školí zdravotnický personál a studenty lékařských fakult.**

[www.zdravotniklaun.cz](http://www.zdravotniklaun.cz/)

[www.facebook.com/zdravotniklaun/](http://www.facebook.com/zdravotniklaun/)

[www.instagram.com/zdravotniklaun/](http://www.instagram.com/zdravotniklaun/)

[www.youtube.com/user/Zdravotniklaunvideo](http://www.youtube.com/user/Zdravotniklaunvideo)

[www.linkedin.com/company/zdravotniklaun/](http://www.linkedin.com/company/zdravotniklaun/)

1. <https://research.rednoses.org/> [↑](#footnote-ref-1)