

מכונה

נגד

הסרטון

האם אתה טיפוס A? מדחיק רגשות, פועל בלחץ, וגם אוכל יותר מדי? אם כן, אתה מועד לחלות. אבל אתה יכול לשלוט בלחץ שלך. המכונה של ד"ר זומר יכולה לעזור

וזמר מדבר בקול שקט ויציב, בקליניקה המפוארת שלו על הכרמל. מהחודר השני בוקע קצת מוסיקה של המיוזקה הוותיקה, אחת מטכניקות ההרפיה המקובלות במקום. אני עוסק בהיפנוזה, בסוגסטיה, בטכניקות הרפיה פיסיות ובמכשירי הביופידבק, המי שמשים בעזרת אימון להרפיה. באמצעותם ניתן ללמד את האדם להקטין את הפעילות החשמלית בשרירים, להרחיב את כלייהם כיריים (להמם אותם), ולשנות את הפעילות החשמלית של גלייהמום.

אלה הם אותם המכשירים שבהם משתמשים במכונת-אמת, אלא שכאן הם מופנים לעבר המטופל. הוא שומע צליל השווה לרמת-הלחץ והמתח הנפשי שלו, המתבטא בצורה פיסית בהוצה, ברפיקות-לב חזקות, בגפיים רדומים, בלחץ בחזה ובקוצר-נשימה. באמצעות המכשיר הוא יכול לשלוט על כעס וחרדה.

וזמר: "היה לי מיקרה מעניין עם מנהל שהחליט להביס את המכשיר. אדם שרגיל היה לנצח. הוא התאמץ חזק מאוד כדי להרפות. מובן שהתוצאה היתה הפוכה. המכשיר ציפצף חזק יותר."

מה זה "פסיכולוגיה רפואית"? בשנות ה-60 איבדו קרדילוג אמריקאי שחלק גדול מהחולים שבהם הוא מטפל, הם חסרי-סבלנות, תחרותיים מאוד, מדברים במישפטים קצרים מלווים בתנועות-ידים, מתקשים להקשיב לזולת, ומגלים קוצר-רוח על סף עיונות. הוא שאל אם מיבנה-אישיות כזה יכול להיות גורם-סיכון למחלה. בהיעדר הגדרה אחרת, הוא קרא לרפואה-אישיות כזה טיפוס A. יסוד-המחקרים שהתפתחו בעיקבות התגלית, אישרו שטיפוס A הוא אכן גורם סיכון עצמאי ללקות במחלת-לב.

מדוע? מהו התהליך הפיסיולוגי? במצב של לחץ פסיכולוגי משתחררים בגוף הורמונים (הפינפרין ונורפינפרין), היוצרים, כנראה, צלקות ברפנות כלייהם. על צלקות אלה נוצרים רבדים של כולסטרול. למחלת-לב יש כמה מקורות. צירוף של טיפוס A עם אכילה לא-יזונה מגביר את הסתברות המחלה. חשוב לציין שלא לכל חולה-לב יש מיבנה-אישיות כזה.

מה קורה מבחינה פיסיולוגית ב-מיקרה זה? הממצאים לגבי התהליכים הפיסיים בשתי המחלות (לב וסרטן), הם עדיין בגדר השערות.

אקח, לדוגמה, את המערכת החיסונית. אם מכניסים אנשים ללחץ בתנאי-מעבדה, מגלים ירידה בשכיחות תאי-הדם הלבנים, שתפקידם הוא לאתר ולהשמיר תאים סרטניים. ניסויים אחרונים, הבאים מתחום מעניין חדש הנקרא פסיכוימונולוגיה, (אימונולוגיה יה — תורת החיסון), מראים שניתן, באמצעות הכוונה היפנוטית, לשנות ריכוזים של תאי-דם לבנים. אפשר, אם כן, להנחות חולים לשלוח

אישי-עסקים, שמיפעלו נקלע לקשיים כלכליים בעיקבות המיתון הופנה אלי עלידי קרדילוג. אישיותו רודפת-השלמות והקפדה נית גרמה לו לחוש חרדה עמוקה, גם אחרי שהחלים וחזר לביתו.

האיש נהג להציב לעצמו מטרות לא-מציאותיות. הוא לא סמך על איש, גם לא על מוכירתו. הוא התהלך בתחושה מתמדת של כישלון, בגלל המירוץ שלו נגד השעון. הדי מוי העצמי הלך והידרדר. את רפיקות-הלב החזקות והלחץ בחזה הוא פירש כסימפטומים של התקף-לב חוזר, ורץ לעייתים-קרוכות לחדר-מימין. כשלא מצאו דבר, הופנה אלי.

בעזרת אשתו, שהיתה דמות תומכת חזק בית מאוד, הצליח לשנות את סידריה-העדיפות יות שלו, להציב לעצמו מטרות מציאותיות, למד להוריד את רפיקות-הלב ולחץ-הדם. זוהי דוגמה להתערבות פסיכולוגית אצל חולה, שהמשיך לאמץ דפוסי-התנהגות מוזיקים, גם לאחר התקף-לב.

מה מקומו של הקשר הזוגי בתהליך השיקום?

לאיכות הקשר יש השפעה מכרעת על יכולת-העמידה שלנו בלחצים ככלל. אם צריך להתמודד עם לחצים בתוך הקשר הזוגי, אנחנו נחלשים בהתמודדות עם לחצים אחרים.

הגוף מגיב באופן פיסיולוגי על כל הלחצים — כלכליים, בריאותיים ונפשיים. לכן חשוב מאוד להשקיע במערכת-התמיכה שלנו.

מחקרים שנעשו בארצות-הברית מצביעים על תוחלת-חיים קצרה יותר של בודדים, בהשוואה לנושאים. יש קשר אמיץ בין מער כותמת-טובות — מישפחתיות וחברי תיות, לחיים בריאים וארוכים.

בני-הזוג הם פרטנרים שאי-אפשר לוותר עליהם בטיפול, אם רוצים לחזק את שיתוף הפעולה של החולה. אם יש משהו שחשוב להשקיע בו, זה לשבח את הקשר.

הוא מקטין את ההסתברות שלו להישרד. החולה מקיא עוד לפני שהוא מקבל את החור מר. זוהי התנייה שלילית, שאיתה אני צריך להתמודד.

הופנה אלי גבר בשנות ה-50, כשיא הקאריירה המיקצועית שלו. הבחילות נוצרו כשקיבל את הטיפול הכימותראפי. זה שורך בראשו בצורה אסוציאטיבית לדייסות שאכל באותו זמן, כשחזר הביתה פיתח רתיעה כללית ממוזון, איבד ממישקלו ונכנס למצב של תתי-זונה.

בטראנס היפנוטי-סוגסטיבי העלינו מתוך הויכרון הקרוב את התחושות הטובות שהתעוררו בו כשאכל מאכלים שהיו אהובים עליו. בהדרגה הוא התחיל לחוש אליהם כמיהה. תיאבוננו חזר אליו, והצריכה הקלורית עלתה לרמה נורמלית.

והטיפול בחולה-לב?

באופן רצוני תאידם לאיזורים פגועים. כך מתחזקת היכולת החיסונית של הגוף.

ניסויים אלה נעשו באחרונה במעבדה לביולוגיה. צריך עוד לחזור ולבסס אותם. באופן כללי אנחנו יודעים שלחץ נפשי פוגע ביעילות המערכת החיסונית. ייתכן מאוד שבעתיד תוכל להתמחות שלנו לתרום למניעת המחלה באמצעות התיקשות (רדיו, טלוויזיה). כרגע אנו עוסקים בהיבטים ההתני-הגותיים, אחרי שהמחלה כבר התגלתה.

מה אתה עושה? כשכאב אלי חולה-סרטן, אני עובר על ההסתגלות הריגשית שלו ושל מישפחתו למחלה. רק אחרי-כך אני עובר לטיפול בתגובות של הטיפול הכימותראפי, היוצר בחי-לות נוראות, הקאות ונשירת-שיער. תגובות גופניות אלה הן לפעמים כלי-כך קשות, עד שהחולה מעדיף שלא לקבל את הטיפול. כך



ד"ר זומר