



## רפואה מודעת

התכנית לטיפולים משולבים מותאמים אישית בשילוב הרפואה הקונבנציונאלית, האלטרנטיבית והאימונית על כל גוניה, להעצמת ו/או שימור איכות החיים, ללוקים במחלת הסרטן ובני משפחותיהם וליוויים עד להחלמה מלאה

משתתפים:

ד"ר דוד (דודי) האוזנר - מנהל היחידה לטיפול תומך - מרכז רפואי שיב"א, תל השומר  
פרופ' אמיר און - מנהל מחלקת ריאות - מרכז רפואי שיב"א תל השומר  
ברוך קרפיק, E.M.C - מנכ"ל מקום לידידות, מומחה ומאמן לתהליכי תודעה ואושר

לחץ נפשי ידוע בהשפעתו השלילית על בריאות הגוף ויכול בין היתר להביא להתפרצות של מחלות אוטואימוניות בכלל ובמחלת הסרטן בפרט. מדובר במחלות כרוניות אשר מוחמרות בזמני לחץ ועל פי מחקרים שונים, תהליכים פיזיולוגיים ופתולוגיים הקשורים לסטרס מובילים להחמרת מחלות אלו.

מכיוון שהלחץ הנפשי הוכח כגורם עיקרי ומחמיר מצבים בריאותיים באשר הם, אנשים הסובלים ממחלות אלו חייבים לשמור על אורח חיים רגוע, ולהימנע ככל האפשר ממצבי לחץ אשר עלולים להחמיר מחלתם.

בנוסף, חשיפה ללחץ נפשי (בילדות, בחרות או לאורך חיינו הבוגרים) יכולה לגרום להתלקחות ראשונית של מחלות שונות. על כן, אורח חיים רגוע אינו רק חיוני למניעת התפתחות מחלות אלו, אלא מהווה חלק בלתי נפרד מהטיפול בהן וגורם משפיע משמעותי בדרך להחלמה.



רוב השינויים ההורמונליים המופיעים בזמן סטרס קשורים בהפרשת קורטיזול, אדרנלין ונוראדרנלין הגורמים לשינויים הגופניים האופייניים לסטרס. חוקרים מאוניברסיטת בן גוריון שבנגב הצליחו להוכיח שבזמן סטרס מופיעה פגיעה בהפרשת החומר קורטיקוסטרון אשר אחראי לדיכוי מערכת החיסון ומופחתת רגישות הגוף לגלוקוקורטיקואידים.

במילים פשוטות, הקורטיקוסטרון, אשר אחראי לבקרה על מערכת החיסון והעוזר לנו למנוע את הופעת תהליכים בהם מערכת החיסון פועלת ללא בקרה ותוקפת רקמות בריאות של הגוף, לא מופרש כראוי בזמן לחץ נפשי. כתוצאה מכך, מערכת החיסון פועלת בצורה שאינה מבוקרת. מצד שני, רגישות הרקמות לגלוקוקורטיקואידים (אשר אמורים גם הם לבקר את התהליך החיסוני) פוחתת, ועל כן הבקרה על פעילות המערכת החיסונית אינה מושגת כראוי.





## מהי חשיפה ממושכת לסטרס?

אנשים שחוו לאורך חייהם ולעיתים עוד משחר ילדותם חוויות טראומטיות כגון אלימות (מכל סוג), נטישה או חרדות, כתוצאה מכל אלו (אם במודע ואם שלא במודע לעובר עליהם בתקופה זו), מוצאים עצמם זמו קצר או ארוך לאחר מכן חולים במחלות שונות כשלרובנו אין מושג כלל מה מקור התפרצות המחלה. אנו מייחסים זאת בדרך כלל לקורה בחיינו בסמוך לגילוייה.

על פי אנשי מקצוע, לאחר מלחמת המפרץ ומלחמת לבנון השנייה נצפתה עליה בהתפרצות מחלות שונות, אשר ככל הנראה נגרמו כתוצאה מהסטרס אליו היו חשופים המשתתפים במלחמות אלו. כמו כן, ידוע שאנשים אשר עוסקים במקצועות "מלחיצים" או לאורח חיים "מלחיץ" במיוחד, נוטים לפתח יותר מחלות מאשר אנשים בעלי אורח חיים רגוע יותר.



אנשים החולים בסרטן מתמודדים לא רק עם מחלת הגוף והסימפטומים החיצוניים לה, אלא גם עם היבטים רגשיים, פסיכולוגיים, רוחניים, תרבותיים וחברתיים בחייהם, בעיקר עם אלו. לאחרונה אני חווה את ההרגשה הזו לא רק כמטפל מזה שנים רבות, אלא כחולה בסרטן הריאות, חושב על אותם חולים בשלבי המחלה השונים, בני משפחה וחברים, המחפשים תשובות ומזור לקשיים המלווים בכך. לא לכולם יש את המשאבים (הידע, הכלים והקשרים) העומדים לרשותי, המהווים השפעה אדירה בדרך לריפוי המחלה.

שיחותי עם חולים אחרים בבית החולים תל השומר בו אני מטופל, מלמדות אותי עד כמה צריך להביא למודעות רחבה יותר את עניין האחריות האישית ואת יכולת הריפוי העצמי הטמונה בכל אחד/ת מאתנו. איני פוסל את השימוש ברפואה הקונבנציונאלית כשאני כותב "יכולת הריפוי העצמי", אלא טוען כי יש לתמוך ברפואה זו בעצמנו, לעזור לרופאים לעזור לנו ועל ידי כך, להביא הן לסיכויי החלמה גבוהים בהרבה והן לשיפור ניכר ומשמעותי בחיינו בזמן תהליך ההחלמה.

מטרת מאמר זה להקל עליך, על הסובבים אותך (בעיקר על הקרובים אליך ביותר), להביא פתרון להיבטים הרגשיים שאין להתעלם מהם בשום פנים ואופן, אם אנחנו באמת מבקשים לחיות. חסמי ההצלחה (כמו "הפחד מהלא נודע", למשל), מהווים גורמי לחץ ומשפיעים על חיי כולנו, במיוחד כשסיכון לחיינו בא לידי ביטוי בדרך כלל בהפתעה, כשאיננו מוכנים לכך.

המטרה: לעזור לך לחיות בתודעת אושר, גם כשקשה. לבוא ממקום של שליחות ואהבה **ולהביא לריפוי**, על ידי העלאת ערך ומודעות.

### החלון:

לשפר את איכות חייהם של כמה שיותר אנשים ממקום של אהבה ונתינה, לעזור ללוות אותם בדרך להחלמה מלאה במקצועיות רבה, להביא את החדשנות והידע המצטבר הרב הקיים בנושאים אלו לידי ביטוי, ולהפוך אותו לנגיש לציבור רחב ככל האפשר. הקידמה ברפואה והטיפולים במחלת הסרטן מביאים כיום לאחוזי החלמה גבוהים מאד, מחלה זו כבר שנים רבות אינה מהווה בהכרח גזר דין מוות. אך האמת היא ש... כמו בשאר תחומי החיים, רוב העבודה נעשית על ידך. אנחנו פה ללמד את הדרך ולתמוך בך לאורכה, נתמיד ונבריא.



## הצורך במידע לקבלת האבחנה

בעת אבחנת מחלה, חייהם של רבים משתנים מקצה לקצה. רוב האנשים חשים דחק חמור, פחד מהלא נודע וחויית חרדה גדולה - תגובות נורמאליות לאירוע מעין זה. ההסתגלות למצב החדש דורש זמן ומשאבים נפשיים ואף כלכליים. הצורך בתכנון וחישוב מסלול חיים מחדש הופך לבלתי נמנע.

כשאובחנתי כלוקה במחלת הסרטן, מיד עלו בי הצרכים לקבל החלטות מידיות, לחפש מידע, לחשוב על כך ביסודיות, לבחון את מלוא האפשרויות והמשאבים העומדים לרשותי, לקבל החלטות מושכלות ולהתחיל בעשייה. זהו צורך קיומי, הישרדותי.  
זה שלב ראשוני בו הבלבול רב, שלב בו אנו מוכנים לפגוש כל אדם אפשרי החל מרופאים, דרך נטורופתים, רבנים ועד רופאי אלילים או נהוולים אינדיאנים ביערות רחוקים.  
**אנחנו בהישרדות.**

כמאמן אישי במהלך 25 השנים האחרונות ברור לי שעזרה וליווי אימוני ואף מנטורי בתהליכים אלו, עוזרים להביא בטחון ורוגע. ברור לי גם שהחלטות חפוזות ואימפולסיביות רק גורמות לנזקים גדולים יותר. הדרך להפחתת מתחים ככל האפשר היא הכרחית.

המתחים עלולים לבוא לידי ביטוי בכל תחומי החיים, (כלכליים, בזוגיות מתפרקת, ציפיות עולות שחלקן רציונליות יותר וחלקן פחות, הבית כולו במתח ותחושת אבדן השליטה). מכאן באה השאלה: האם הליווי הנדרש הוא אישי? זוגי? משפחתי? משלב את כל אלו? -  
**אין תשובה אחת לכך, כל אחד וצרכיו.**





ככל שהחוויה טראומטית יותר, התקשורת היא מרכיב חיוני במהלך תקופה זו.

תקשורת יעילה מאפשרת למאובחנים ולמטופלים לבטא את רגשותיהם ומחשבותיהם בצורה ברורה ו**מדויקת**. דיוק החיים מסייע להבין את עצמנו טוב יותר ולהשיג את צרכינו ברמה הגבוהה ביותר. כל אחד במרכז שלו.

האדם, יהא אשר יהא, כשהוא מדייק צרכיו לעצמו ולסובבים אותו, יימנע על ידי כך מפגיעה אפשרית בעצמו ובמי שמולו. כשהשיח משתנה חיוביות נכנסת לחיינו, זו מיומנות נרכשת המיושמת בתרבות החיים המשותפים. לדוגמא: שיח בשאלות.

## למי מה ומתי לספר...?

עם אבחון המחלה ישנה התלבטות אם בכלל לספר למישהו על המצב החדש. יתכן שנתקשה להחליט מה לספר, למי ומתי. זוהי החלטה שיש להעמיק בה מחשבה. שיח ופתיחות עם אחרים, מאפשר הזדמנות לחלוק את רגשותינו עם הקרובים לנו ואף להעניק תחושה של עידוד לכל המעורבים.

**למעשה, כל סיטואציה ניתן להפוך להזדמנות**, ללמוד על עצמנו ועל הכוחות הפנימיים הנפלאים שלנו, בין אם אנחנו החולים ובין אם אנחנו התומכים / המלווים בתקופה זו.

ניתן להפוך תקופה זו לאחת מהתקופות המעשירות ביותר בחיינו - אם נאפשר את זה לעצמנו.



מחלת הסרטן משפיעה לא רק על החולה כי אם על כל בני משפחתו. כל אחד מבני המשפחה יתמודד עם קבלת הידיעה על המחלה ועם הרגשות הנלווים לכך, בדרכו.

התנהגות טבעית וגלוית לב תקל על בני המשפחה בהתמודדותם. חשוב לזכור כי בכל משפחה נבנתה תרבות התנהגותית עוד לפני פרוץ המחלה. לפעמים יש ליצור תרבות התנהגותית נוספת או חדשה, או לדייק יותר את הקיימת, בתחומים שונים.

לעיתים קרובות יש קושי לעבוד או לתפקד כתמול שלשום, עלינו להביט בשינויים אלו כסיטואציה בה יש לטפל, הסיטואציה היא זמנית ונדרש לטפל בה בגישת **"כעת אני שם את עצמי במרכז כדי לשמר חיי"**.

אבדן הביטחון והשליטה הוא טבעי ויש להכיל את הרגשות הנלווים ל"אובדנים" אלו, להעלות מודעות ותודעה במצב של Being.





כהורים נרגיש צורך לגונן על ילדינו מפני המידע הקשה. ילדים הם חדי אבחנה ובדרך כלל ירגישו שדברים "אינם כרגיל". הם יחוו את המתח והדאגה או את העצב והחרדות שהמבוגרים במשפחה מקרינים.

עלול גם לקרות שמישהו מחוץ למשפחה ידבר עם הילד בטעות, עוד לפני שלנו הייתה ההזדמנות לעשות זאת בעצמנו, דבר שעלול להוביל לפגיעה ברגשותיו. לכן, עדיף שנהיה אנחנו אלו המביאים את הידיעה לילדינו ולכן השיח חשוב כל כך.

גם אצל ילדינו קיים הפחד מהלא נודע, מחשבות שליליות מלוות פחד זה, כמו למשל: הפחד של הילד לאבד את ההורה המהווה את הדמות המשמעותית ביותר בחייו.

מה שהילד מדמיין עלול להיות גרוע יותר מן האמת במציאות, בעיקר מסיבה זו רצוי לשתף את הילדים בדבר המחלה בהתאם לגילם. הורים מכירים את ילדיהם ויודעים הכי טוב עד כמה ילדיהם בוגרים וכמה מידע יהיו מסוגלים להכיל. עם זאת, ישנם היבטים נוספים שצריך להבין ולהתמודד איתם.

ילדים בגיל הבגרות יש נטייה להאמין שהם יכולים לשלוט בכל מה שמתרחש בעולמם והנה פתאום מצב בו קיימות תחושות אבדן השליטה והביטחון.

יתכן ולא נבחין בדבר עד שיתחיל הילד / נער להראות סימני מצוקה כמו להסתגר, לתלוש ציפורניו או גבותיו, או להגיב לנעשה סביבו באלימות התנהגותית או מילולית פתאום. ניתן לתמוך בילדינו על ידי מתן תחושת בטחון והענקת אהבה, תשומת לב על ידי זמן איכות שניזום, להכניס שקיפות לתרבות המשותפת בבית אם אין כזו, לשוחח עם ילדינו ולשתף אותם ברגשותינו פנימה, בפחדינו ובעיקר ברצוננו להחלים.

שיתוף הילדים בתכנית העבודה שבנינו ובמאמץ שיכול להפוך למשותף, לכולנו, אם ירצו להיות שותפים לכך.

הם יכולים גם לבחור שלא, מסיבות רבות. לפעמים נרגיש פגועים מבחירה כזו, אך... האם נשפוט ילד או נער על כך שאין להם את הכלים הנפשיים להתמודדות עם סיטואציה כזו? או שנלמד לקרב אותם, לתמוך ועל ידי כך לקבל מעורבותם ממקום של אהבה?

## מטפל עיקרי (תומך מבית)

בשנים האחרונות נצבר בנושא חשוב זה מידע רב. בני משפחה (אחד או יותר) שעברו הכשרה יחסית פשוטה, מסייעים בטיפול בחולה. פירושו של דבר שהאדם המטפל שבא מאהבה לסייע ולתמוך, עלול למצוא את עצמו אחרי תקופה קצרה מותש פיזית ונפשית מהמטלות ומהאחריות המצופים ממנו, או מהמעורבות במצבו הנפשי של המטופל.

על כן, חשוב שתיעשה מדי פעם הערכה מחדש לגבי **רוחת המטפל**, במיוחד אם הוא בן/ת משפחה קרובים. חשוב באותה מידה שהמטפל העיקרי ידע להציב גבולות וידווח על עומס יתר במידה וקיים (פיסי ו/או נפשי). בריאותו הפיזית והנפשית של המטפל מקרינה על המטופל, והפוך.



ההתמודדות עם מחלת הסרטן היא חוויה מתמשכת, לפעמים קצרה יותר ולפעמים ארוכה יותר. זהו תהליך שמתחיל באבחון המחלה וממשיך בטיפולים בה, עד להבראה והרבה מעבר לכך. לעיתים אף במשך מספר שנים.

החולים בתהליך ה"הישרדות" (שלב הגילוי), בדרך כלל ימצאו עצמם פעילים וחותרים להצלחה, אך יש גם את אלו המאבדים כוחותיהם הנפשיים כבר בתחילת התהליך או בהמשכו, ו... נכשלים. גם אחרי שהטיפול נגמר יכול שנהיה מוטרדים מחזרת המחלה בשלב כלשהו בחיינו, יתכן שנגרור איתנו שאריות של מבוכה, כעס, חרדה או עצבות. יהיו גם זמנים של התרוממות רוח, במיוחד בזמן ההכרה בהישגים שהושגו בתקופה זו.

ביסוס התקווה לעתיד הוא תהליך שלוקח זמן. רגשות מורכבים כמו תחושת אשמה הם לעיתים אי-רציונאליים, אך אמיתיים ואין להתעלם מהם. חוויה כזו לא תישכח לעולם ואולי לא רצוי לשכוח אותה, אך בל נשכח כי ההתמודדות עם מחלה כזו יכולה להפוך מתהליך קשה, למתגמל ומפצה. צמיחה אין סופית טמונה בכך.





אם נביט לאחור לעומק בחיינו, נמצא לא מעט אירועים שחווינו שבזמנו נראו לנו כרעים, מאיימים ולא טובים לנו. לעומת זאת אנו עשויים למצוא שאירועים אלו ברובם, הם אלו שגרמו או הביאו אותנו למקומות הרבה יותר טובים בהמשך חיינו, שהרי אין טוב ואין רע - זה רק זה, רצוי להתייחס לכך כאל עוד סיטואציה בחיים, אותה יש לשנות.

ההבנה שיש לשלב בתוך תהליך הטיפול הרפואי הקונבנציונאלי תפיסות חיים חדשות, ללוות תהליכים רפואיים אלו תוך כדי הכנסת הרגלים חדשים (מחשבה, סובלנות, שפה חדשה, תזונה, עשייה חיובית) לשלב תהליכי גוף נפש לאורך כל זמן הטיפול במחלה, אינה חדשה.

התובנה שמצד אחד אנחנו חייבים לשמור על המרכז שלנו כעת ועדיין להיות ברגישות והתחשבות כלפי סביבתנו, גם היא אינה חדשה, אך... איך עושים את כל אלו במרוכז, במקום אחד ותוך כדי בניית תכנית עבודה המותאמת במיוחד עבורנו ולמידותינו?

### אולי נתחיל בכך e..

הגישה הנכונה היא לחשוב בגדול ולעשות בקטן, צעד צעד, ללמוד, להעמיק וליישם. לאט. עד להחלמה מלאה.

אנחנו מזמינים אותך להגיע לכנס הסברה מעמיק שמטרתו הקלה מרבית בזמנים קשים אלו ותוצאתו שיפור איכות חיך שיתקיים ב \_\_\_\_\_ ביום: \_\_\_\_\_, תאריך: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_.





מקום לבידוד  
מסע של צמיחה, עשייה, שגשוג והגשמה



עיצוב גרפי מאיה דניאל