



## הגוף מרגיש וזוכר

היתרון המשמעותי שלנו כבני אדם עלול להפוך לחיסרון גדול. החשיבה האסטרטגית שיכולה להציל חיים, להנחית אדם על הירח ולקבל כל דבר בלחיצת כפתור גורמת להתעלמות מדבר מאד חשוב – הגוף שלנו. עם כל הטכנולוגיה והקידמה, עדיין שומעים על מקרים רבים של כאבים כרוניים ובעיות פיזיולוגיות שלא מוסברים רפואית.

בעידן המדיה החברתית, חוקרים מצביעים על נטייה להגיע לסיפוק מייד, ריגוש והפחתת חוסר-נעימות. רוצים הכל כאן ועכשיו. אי-הנוחות אמורה לייצר סקרנות: "למה כואבת לי הבטן? למה אני סובל ממיגרנות?", אבל בדרך לתשובות איבדנו את הסבלנות. אנחנו נוטים לטפל בסימפטומים ולא בשורש הבעיה.

מחקרים שפורסמו בשבועות האחרונים מדברים על שינויים פיזיולוגיים שהקורונה יוצרת במוח, אשר גורמים לבעיות נפשיות. צריך לומר את האמת, לא מדובר בתופעה חדשה. הקשר בין הגוף לנפש הוא נושא שקיים כבר עשרות שנים בשדה הטיפולי והמחקרי.

מערכת העצבים משוכללת יותר מכל טכנולוגיה שפגשנו עד היום. היא פועלת באופן אוטומטי ודואגת לפעולות חיוניות כמו נשימה, עיכול והפרשת הורמונים. היא בנויה מחלק אחד שפועל בזמן "רגיעה" וחלק שני בזמן "סכנה". היא מגיבה לאיומים ודואגת ליכולת ההישרדות. לעתים דואגים "להשתיק" אותה באמצעות האונה הקדמית – אותו חלק במוח שאחראי על הקמת סטארטאפים וגם דואג להדחיק רגשות ואיבוד קשר עם הגוף.

באירועי סכנה ופחד הגוף מגיב באופן של לחימה, קפיאה או בריחה, תגובות אוטומטיות שאין שליטה עליהן והן נועדות להישרדות. אך לא תמיד רואים את הצד החיובי של התגובה (לדוגמה: הלם קרב של חייל הקופא על מקומו בשעה שמצופה ממנו להילחם). כתוצאה מכך ישנה הצפה של תחושות בושה ואשמה, שיכולות להוביל לטראומה. בדוגמה אחרת, מספר אנשים יכולים לצפות ביחד בתאונה מחרידה. חלקם יפתחו סימפטומים של טראומה ואחרים לא. האירוע הוא אותו אירוע, אבל התגובה של הגוף שונה ומשם ההבדל המשמעותי.

במצבים של חשש אמיתי לחיינו ולחיי אהובים לנו, במידה ומתקיימת הפרעה קשה מדי למערכת העצבים, נגיע למצב של טראומה או פוסט-טראומה. משהו נתקע בתהליך והאנרגיה הזו נשמרת. זה המקום לציין שבעלי חיים מגיבים בצורה דומה, אך הם פחות מחושבים, יותר אינסטינקטיביים ומאפשרים למערכת העצבים לעשות את שלה. לכן, לא רואים אינדיקציה לטראומה בקרב בעלי חיים הנמצאים בסביבתם הטבעית, ללא התערבות בני אדם. גם לבני האדם יש את אותה יכולת, אבל התנתקו ממנה עם השנים. בטיפולי טראומה המבוססים על קשר בין הגוף לנפש, כמו Somatic Experiencing, ניתן לחדש את הקשר הזה ולשחרר את הטראומה שאצורה בגוף.

טראומה לא חולפת מאליה עם הזמן. אנשים פשוט לומדים להסתגל למציאות החדשה, כמו חשדנות יתר לאחר בגידה של בן או בת זוג. אך לעתים התגובות לאירועים הפכות להרסניות, כמו פגיעה עצמית ואובדנות, תוקפנות, או בריחה להתמכרויות. התגובות האלה הגיוניות בבסיסן כדרך התמודדות המאפשרת הישרדות.

תגובות של פוסט-טראומה מוכרות לרוב הציבור מסרטי קולנוע ובהם סיוטים, פלאשבקים והתפרצויות זעם. אלו אינם הסימפטומים היחידים. אנשים חווים גם כאבים כרוניים, דיכאון, לחץ והתקפי חרדה, גמגום, תסמונת טורט, בעיות פיזיולוגיות, מערכות יחסים בעייתיות חוזרות ונישנות ועוד. המוח האנושי חווה את האירוע הטרומטי שוב ושוב בתקווה לשחרר אותו בהצלחה ולהיפטר ממנו, אך הוא לא יודע איך. כתוצאה מכך, הסימפטומים עלולים להחריף בשל פחד נוסף מהופעתם, ותהיה נטייה להישאר בערנות מוגברת, בחלק של מערכת העצבים המגיב לסכנה. הסביבה מרגישה עוינת ולא בטוחה, גם אם זו לא תמונת המצב האמיתית.

אז איך מטפלים פיזיולוגית בטראומות? על פי גישה של Somatic Experiencing, פרטי האירוע פחות חשובים מהאופן שבו הם משפיעים. למשל, כשנזכרים באירוע מרגש ניתן לחוש ב"פרפרים בבטן", וכשמדובר באירוע מפחיד ניתן להרגיש כיווץ שרירים ונשימה רדודה. המטרה היא לחוות את התגובה הפיזיולוגית לאירוע הטרומטי, אך הפעם בהצלחה, ובכך לשחרר את הטראומה.



בנוסף לרגשות ולמחשבות, הפוקוס של רוב שיטות הטיפול, בגישה הסומאטית מוסיפים מימד של תחושות פיזיולוגיות. חשוב לציין, שבמקרים של סימפטומים מאד חריפים יש צורך בתמיכה תרופתית מקלה, כמו בטיפולים אחרים, שתאפשר לאותו אדם סיבולת גבוהה יותר לטיפול.

לאחר רעידות האדמה והצונאמי בתאילנד ב-2004 וביפן ב-2011 נמצא ש-Somatic Experiencing העלימה סימפטומים של טראומה ב-90% מהמקרים. במציאות של הקורונה, מדינות רבות הכריזו על אסון לאומי, וכפי שלמדנו ממשברים קודמים, ניתן לצפות שגם אחרי שיימצא הפתרון הרפואי, אנשים רבים יסחבו בעיות נפשיות לזמן ממושך, בשל חששות בריאותיות, כלכליות, חברתיות ואישיות. ניתן למנוע ולטפל בטראומה בצורה אפקטיבית. לא כל שיטה מתאימה לכולם, אך הקשר בין גוף לנפש, המוכר לנו היטב בישראלים למודי מלחמות ואירועים ביטחוניים, מהותי בתהליך הטיפול.