

# לגעת ולהרגיש

כיצד משפחה מגדלת את הבריאות הנפשית של הילד?

ד"ר חנה קטן, רופאת נשים, סופרת ומרצה. [www.katanchana.co.il](http://www.katanchana.co.il)

**"אנו זקוקים לארבעה  
חיבוקים ביום כדי לשרוד,  
שמונה חיבוקים כדי  
לשמור על יציבות  
ושנים-עשר חיבוקים  
ביום כדי לצמוח"**

(וירגינה סאטיר, מטפלת משפחתית)

כלפי האחר, האמפטיה, יצירת אמון ונאמנות. יש כיום חוקרים שמכתירים אותו כדור הבא של התרופות האנטי דיכאוניות. בתקופה שבה אנחנו נוגעים יותר במסך הטלפון והמחשב מאשר אחד באחר, ואפילו ביטויי חיבה מועברים ברובם באמצעות סמלים וירטואליים, הרי שקיים בנו חסך ניכר של הורמון זה ועקב כך בתחושת בטחון כללית וחברתית נמוכה. החסך הזה בא לידי ביטוי בתסמינים פיזיולוגיים בצורת כאבי גוף, שהופכים לכרוניים אם הם לא מטופלים.

יתכן וזו אחת הסיבות לכך שטיפולי המגע המוכרים מזה אלפי שנים הן במזרח והן במערב, הופכים לנחוצים ולמקובלים יותר ויותר. ביכולתם לתת מענה הן ברמה הפיזית של טיפול בכאבים והן ברמה הרגשית של מתן מענה לחסך המצטבר במגע.

בטיפולי המגע המקצועיים, תפקיד המטפל הוא בראש ובראשונה לייצר הקשבה ואמון דרך מגע. ברפואה המשלימה מאמינים כי לעור המכסה אותנו יש קולטנים המאפשרים לו לפרש מידע הרבה מעבר לטמפ' וללחות ובאופן בלתי מודע עבורנו גם לקלוט רגשות של הסובבים אותנו כגון אמפתיה ודחייה.

במפגש טיפולי של אחד על אחד (גם כאשר הגוף מכוסה בבגדים) אנו מלמדים את המטופל לחיות בנוחות עם גופו, להציף דרך הגוף את הכאב ומקורותיו ובאופן כללי לקיים תקשורת רציפה והדדית דרך המערכת העצבית-החושית.

המטפל - באמצעות תנועות לישה, מתיחה או לחיצה - פועל למשש את השרירים המכווצים, לבחון סימטריות וחוסר איזון, לאמוד את עוצמת זרימת הדם ובכך גם לבצע אבחון מעמיק

חוש המישוש מלווה אותנו מרגע יציאתנו לאוויר העולם. תחילה דרך העור החש את תנאי הסביבה ובהמשך גם דרך המגע של כפות הידיים והרגליים. למעשה, בשונה מחושים אחרים, קולטניו פרוסים על כל מקום בגוף.

חוש זה מהווה גורם מרכזי בהתפתחות ההגדרה העצמית והמודעות שלנו ומסייע לנו מגיל מאוד צעיר לחקור את העולם, להבין את תפיסתנו במרחב, היציבות והתנועה שילוו אותנו בחיינו הבוגרים.

מחקרים של העשורים האחרונים מלמדים כי לחוש המישוש והמגע יש גם סגולות ריפוי גבוהות. כאינסטינקט רגעי, כאשר ילדינו מקבל מכה, התגובה הראשונית היא לרוב ללטף את האזור הפגוע. התגובה הזאת לא מגיעה סתם: לליטוף, מתברר, יש השפעות תרפויטיות גבוהות. חוקרים ישראלים הוכיחו לאחרונה שתחושת הכאב שלנו פוחתת כאשר אדם קרוב אוחז בידנו. בזמן המגע גם קצב הלב והנשימות נוטים להסתכרן, להעמיק את תחושת הרוגע והביטחון ולהחליש את עוצמת הכאב.

לאלה תורם גם הורמון האוקסיטוצין - "הורמון האהבה" - שמשחק תפקיד חשוב במהלך הלידה וההנקה ומופרש ברמות גבוהות בזמן מגע. לאורך האבולוציה הורמון זה הופרש בעת חשיפה לסכנה כדי לסייע לנו בשמירה על מערכות הלב וכלי הדם ובכך לסייע לנו להתחמק בקלות בעת סכנה. אך בה בעת הוא פועל ברמה הרגשית בהענקת תחושת בטחון דרך עידוד יצירת קשרים חברתיים - שהרי בקבוצה אנחנו מוגנים טוב יותר מסכנות הסביבה. ביכולתו להשפיע על מידת הרגישות שלנו

יותר.

האמון הנוצר בין המטפל למטופל, לצד הפתיחות וההקשבה לגוף, מאפשרים למטופל לקיים, ממפגש למפגש, תהליך למידה ושיפור והפחתת המכאובים באופן משמעותי.

שיטות הטיפול במגע המקובלות כיום הן מגוונות מאוד וכוללות גישות אסיאתיות המבוססות על עולמות המרידיאנים והצ'י כמו השיאצו והטווינה לצד גישות מערביות כמו עיסוי קלאסי, אוסטאופתיה, שיטת אלכסנדר ופלדנקרייז וכמובן רפלקסולוגיה. מתח פסיכולוגי של האם במהלך ההיריון משפיע גם על גידולו של העובר. במחקר שבוצע לאחרונה בארה"ב נעשה ניסיון לכמת את ההשפעה של מתח פסיכו-סוציאלי של האם ההרה על אורך הטלומר [חלק מהכרומוזום] של העובר - דבר שקשור לחיזוי התפתחות של מחלות ותמותה ביחס לגילו של האדם. נבדקו כמה עשרות נשים ועובריהן על ידי מדידת תאי דם פריפריים בדם הטבורי, ונמצא קשר ליניארי ישיר בין התפתחות העובר ואורך הטלומרים בתאי גופו, לבין מתח האם במהלך ההיריון. מסקנת המחקר היא שמתח פסיכולוגי בהריון עלול להיות גורם מעצב במערכת הביולוגית של הטלומר, ועובדה זאת מתבטאת בדם הטבורי כבר בשעת הלידה.

במסגרת מחקר שבוצע במחלקת יולדות בבית חולים רמב"ם, בוצעו ראיונות עומק עם נשים שהרו וילדו בתקופה של הפגזות ומתח בטחוני, על מנת לבדוק את השפעת המלחמה על מהלך ההיריון והלידה. תוצאות המחקר הצביעו על קשיים ביצירת התקשורת הראשונית בין האם לתינוק, ובהמשך - גם על קשיים בהנקה ובאינטראקציות עם התינוק, כנראה בעקבות רמות המתח הגבוהות מהן סבלו הנשים בתקופת הלידה. מסקנת המחקר היא שכדאי למצוא פתרונות מערכתיים להפחתת הדחק של היולדת במצבי חירום, כדי למנוע נזקים התפתחותיים עתידיים משמעותיים של התינוקות. כצעד ראשון, בבית החולים רמב"ם בחיפה נבנה חדר לידה תת-קרקעי לקליטת יולדות 'תחת אש'.

מחקר שנערך לאחרונה בדק 140 משפחות מהעיר שדרות בשני פרקי זמן שונים. הוא התמקד בבדיקת מצוקה פוסט-טראומטית וקשיי התנהגות של ילדים והוריהם, בעקבות ירי הטילים על העיר במשך תקופה ארוכה. נבדקה השפעת המצב הביטחוני על מצוקת האם והתמודדותה הרגשית, והשפעתו על התנהגות הילד. נמצא כי גורם מכריע בהתנהגות הילד הוא מידת הוויסות הרגשית של האם, דהיינו היכולת להגביר או להפחית את הממד הרגשי, ולהתאים את התגובות לכך. ויסות רגשי אצל האם החשופה לירי טילים יתבטא בהתנהגות מאופקת מול ילדיה, ומאידיך - ביכולת לבטא כאב וקושי בצורה מותאמת וסבירה. אצל הילד המווסת רגשית - תופיע יכולת להירגעות מהירה.

אמא מצליחה בדרך כלל הניד עפעף להתבונן על ילדיה ולעשות להם 'שיקוף רגשי'. העין קולטת והאוזן שומעת, והיא חושבת בתמונות, בקולות או בתחושות בטן. גם כאן אנו רואים כי לכל אורך שרשרת היצירה - מההפריה ועד לינקות והבגרות, נפש האם מטביעה את חותמה על נפש ילדה.



# • כאן בונים • את דור העתיד הנשרת מדריכות כלות

בשיתוף ובחסות:

הכשרה מקצועית, מעשית ותורנית  
לבניית הקשר הזוגי בבניין הבית היהודי

- הקניית שיטות וכלים מעשיים להדרכה
- זיהוי קשיים בראשית הנישואין
- קדושת חיי המשפחה והיבטים רפואיים בחיי הנישואין
- תקשורת אפקטיבית והתמודדות עם קונפליקטים

באישור הרבנות הראשית לישראל



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
**לפרטים והרשמה: 02-6321603**  
בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה  
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG