

טיפול משלים



צער עמוקה, פחד נורא

חוץ מפנייה לגורם מקצועי או קביעת תור לפסיכיאטר, במצבים של דיכאון וחרדה אפשר להקל גם באמצעים טבעיים לצד טיפולים נוספים • רפלקסולוגיה, הומיאופתיה ואפילו יוגה יכולות לעיתים לסייע | שיר-לי גולן

הכריות מתחת לאצבעות - מייצגות את אזור הלב והריאות. עיסוי המקום עוזר לשפר את הנשימה. נשימה טובה משפרת את מצב הרוח, מספקת כוח לגוף להתמודד, אבל יותר מכל מעידה באופן לא מודע על בחירה בחיים ומוכנות להתמודד גם עם קושי.

פסיכותרפיה הוליסטית

לפי הפסיכותרפיה ההוליסטית, הדרך היעילה ביותר להתמודדות עם דיכאון היא להעמיק אל השרשים שלו, מסביר מעיין גדליה, מרכז מגמת הפסיכותרפיה הגופנית-הוליסטית במכללת רידמן. "בעזרת מרחב טיפולי נכון, מכיל ואמפתי שמתבסס על

מנהלת מגמת רפלקסולוגיה במכללת רידמן. "בדיכאון יש קושי לפעול, הגוף כאילו עייף וחסר כוח, בדומה לנפש שהיגה חסרת שמחה או עניין. יש חשיבות גדולה לשמר תנועה וזרימה ולמנוע תקיעות. כשהגוף נחלש וכאילו נעצר, הנפש מירדדת יותר". במצב של דיכאון מתלווה גם הפחד מהקושי לפעול ולהמשיך עם מטלות ומטרות החיים. האזור רים שבהם מתמקד הטיפול:

העקב - מייצג ביטחון קיומי ויציבות פיזית. במצב של דיכאון נחלש שריר העקב ותחושה של פחד עולה.

השריר שמעל לעקב - שריר זה עוזר לכף הרגל לנוע קדימה. במצבי פחד ודיכאון השריר יכול להיות נוקשה מאוד או חלש מאוד. בשני המצבים תנועה קדימה תהיה קשה.

דיכאון הוא יותר ממצב רוח רע. הסובלים ממנו מתארים תחושת דכדוך ופסימיות לצד חוסר עניין בפעילות החיים הרגילה. זה יכול להיות נורמלי, קצר וחולף, או להיות חלק מהפרעה פסיכולוגית אחרת. מי שחוהה חרדה מתאר אימה ומצוקה גדולה, משתקת. לצד היעזרות בטיפול תרופתי במידת הצורך, אפשר לנסות גם את מה שהרפואה המשלימה מציעה כדי לסייע ולהקל.



רפלקסולוגיה

הטיפול בדיכאון נועד בעיקר להקל על הסימפטומים הנלווים, מסבירה רחל חודרוב,

ריגור החרדה, גנטיקה, סימפטומים ייחודיים, אופי, רקע רפואי, צרכים ועוד. כשההכנה ההומיאופתית מותאמת באופן מדויק מתחר לל תהליך ריפוי טבעי, ללא תלות בכדורים, ותוך חיזוק רמת האנרגיה. עם הזמן הפחדים יחלפו, ותהיה תחושה כללית של חיוניות ושיפור בכל תחומי החיים.

ישנן הכנות הומיאופתיות רבות המטפלות בפחדים ובחרדות. הסובלים מחרדה חולקים סימפטומים משותפים האופייניים למצב כמו לחץ, היסטריה, דפיקות לב וכו'.

ההומיאופתיה מציעה פתרונות גם לסוג בלים מדיכאון. לדברי ההומיאופת רונן לוי, חבר האגודה הישראלית להומיאופתיה, כיוון שביטויי הדיכאון שונים מאדם לאדם, גם הטיפול ההומיאופתי משתנה. "יש שלושה משתנים משמעותיים בבחירת הטיפול: תכשיר מתאים שיעבוד בעיליות – הגורם לדיכאון, התחושה האישית של המטופל בזמן הדיכאון ומה הוא עושה או רוצה לעשות. יש הבדל בין אישה שסובלת מדיכאון אחרי לידה לבין גבר שהפסיד בבוססה וירד מן כסיו ורוצה להתאבד. הראייה המעמיקה, מעבר לטייטל 'דיכאון', מאפשרת לנו לבי חור תכשיר הומיאופתי אפקטיבי. היתרונות הם שהטיפול לרוב יעיל ומהיר והתכשירים אינם כימיים ולכן אינם מזיקים ואינם גורמים להתמכרות".

היפנוזה רפואית

בסיסה של השיטה הוא האמונה בכך שלמילה ולמחשבה יש יכולת להפעיל תגובות גופניות ותגובה רגשית. "היכולת הזאת קיימת אצל כולנו, והיא מתבטאת בכך שאני מחייך כשאני חושב על החופשה שמצפה לי בקרוב, או מתעצבן כשאני נזכר בבוס שהכי עיס אותי הבוקר", מסביר ד"ר שצקה. "במציבה חרדה המנגנונים האלה ערים ופעילים יותר, ובראיית ההיפנוזה, מתרחשת שם היפנוזה עצמית בכיוון הלא נכון, כך שתסריטי האימה משתלטים. בטיפול אנחנו משתמשים במנגנון קיים, רק בכיוון הנכון".

מטרת הטיפול בהיפנוזה רפואית היא לחי דור לתסריטי האימה או האבל כדי לשנות אותם. אלא שבניגוד לדמיון מודרך, בהיפנוזה מתבצע תהליך חקר שנועד לגרום למטופל פל לראות אפשרויות נוספות שאינן הדפוס האוטומטי שלו, ללא תסריט מובנה מראש, תוך ניסיון להבין מה גורם לו "להיתקע" באותו דפוס אוטומטי; ובניגוד לפסיכותרפיה, הדיאלוג אינו עם המוח המודע, אלא כאמור, עם העולם הפנימי.

"האמנות בהיפנוזה הרפואית היא לטמון את המסר בין המילים, כשההתייחסות לסימפטום היא כאל סימבול, ולרוב לא נדרשת חפירה ממושכת כדי להגיע לעולם הפנימי. הטיפול הזה יעיל מאוד בטיפול בחרדות לסוגיהן וכן בטיפול בדיכאון שאינו עמוק, למשל אבל שלא נגמר לאחר פרידה. לאחר כל סשן טיפולי התהליכים נמשכים בראשו של המטופל, בצורה של תובנות ו/או חלומות, ולרוב – אם המטופל לא חש שיפור בתוך כמה טיפולים, צריך להפסיק את הטיפול בהיפנוזה ולנסות שיטה אחרת".

אלה עשויים להתאים למצבי דיכאון, חרדה ותופעות נפשיות אחרות כמו 'טיקים', קשיי שינה הנובעים ממתח, בעיות של קשב וריכוז וכו'. בין הטיפולים לשיפור הזרימה: דיכאון סיני או יפני (באמצעות מחטים עדינות, שמשרות שחרור של אנדרופינים), טוינא ושיאצו (באמצעות מגע של המטפל).

הומיאופתיה

"הטיפול ההומיאופתי בחרדה יביא לתפישת המציאות כבלתי מאיימת, לירידה בתדירות הופעת החרדה ובעוצמתה, להשקט המחשבות הטורדניות והמעגליות, לירידה ברמת הסטרס וההיסטריה, ועם הזמן יתקבל מצב של שקט וריפוי למערכת כולה", מסבירה שרית שיינבלום, הומיאופתית וחברת האגודה הישראלית להומיאופתיה. הכנה הומיאופתית המותאמת על ידי הומיאופת מוסמך תתייחס למשתנים האישיים, בהם הט

מול מסך המחשב, ומאוחר יותר גם לבד, במציבה היומיום. לדברי ד"ר איתי שצקה מומחה להיפנוזה רפואית בכללית רפואה משלימה והמנהל הרפואי של מרפאת כללית רפואה משלימה בקניון גבעתיים, ההתערבות בצד הגופני והורדת המתח מבחינת הביטוי הגופני מאפשרות הפחתה של רכיבי החרדה האחרים, הרגשיים וההתנהגותיים. זה קורה בעזרת תרגול טכניקות נשימה, הרפיית שרירים מודרכת ועוד. ביופידבק יש טכניקות להפסקת התקפי חרדה, למניעת חרדות, לטיפול בדיכאון ועוד.

הרפואה הסינית

"לפי הרפואה הסינית לכל איבר בגוף יש תפקיד רגשי, ולפעמים החסימה של זרימת האנרגיה בין האיברים יוצרת בעיות נפשיות, שאותן אפשר 'לתקן' באמצעות הטיפולים המתאימים", מסביר ד"ר פסטרנק. "טיפולים



עשו זאת בעצמכם:

כך תחושו הקלה בסימפטומים המעיקים

מייעץ: ערן רענן, מאמן למצבי רוח ומטפל בשיטות הוליסטיות, מנכ"ל מרכז מאניקר

- פעילות ספורטיבית מדודה ועקיבה של 45-60 דקות בדופק גבוה (75%-80%) מייצרת אנדרופינים שמתפרשים במוח כסרטוני, החומר הפעיל להפגת חרדה ולהקלה על דיכאון.
- שמירה על סדר יום מאוזן – משימות פשוטות ולא יומרניות ולצידן מטרות לטווח קצר ובינוני.
- שיתוף קבוע של הטרדות והקשיים עם בן משפחה או חבר. עצם ההצהרה "אני זקוק לעזרה, אני מוכן לשתף" מייצרת אצל המתמודד תחושה שאפשר ליצור מציאות חדשה. בני המשפחה ומערכות התמיכה האחרות עשויים לבחון מחדש את הגורמים המעכבים ולהתקדם לקראת מטרות חדשות.
- שיחות עם איש שיחה מקצועי שזמין באופן קבוע לבינה ולטיפול במצבים אקוטיים.
- התמדה – החלטה על עוגנים קבועים בחיים שניתן ליישם ולהתחזק מעצם ההחלטה חות הקשורות ביישומם. בחירת משימות פשוטות והטמעתן בסדר היום יוצרות תחושה של הצלחה והתחזקות.
- יציאה יומית מחוץ לבית – טבעי, ים, הליכות או חברים. אזור הנוחות של הבית והמיטה תמיד יהיה מסוכן יותר לאורך זמן ועלול להחריף את המצב. ברוב המקרים מתכנסים הנוטים לדיכאון ולחרדה לתוך עצמם וממעטים לצאת מהבית. עצם היציאה מהבית בליווי בן משפחה או מאמן ייצרו תחושת הקלה והבנה שהעולם בחוץ אינו עומד מלכת.
- מודעות – חרדה ודיכאון הם תופעות חולפות וניתן לצאת מהן. הקריאה לעזרה היא כוח ולא חולשה. ההפנמה של המתמודד שהוא צריך עזרה מסייעת לבחירת אופן הטיפול והליווי. ככלל, מתמודד בעל רצון לשינוי ומשפחה תומכת יוכל להחיש את החלטתו בצורה מהירה ויעילה.

הקשר הבינאישי שנקדם בטיפול, נציע למטופל להתייחד עם הדיכאון ולפתח עמדה של סקרנות כלפי מרכיביו הלא מודעים".

חלק מרכזי בעבודה עם מטופל הסובל מדיכאון הוא להתחקות אחר דפוסי מחשבה שגויים שמצמצמים את קשת הביטוי הרגשי של האדם. לדברי גדליה, מחשבות שמוזינות מצב דיכאוני יכולות להישמע כך: "אני לא משמעותי לאף אחד", "אני לא ראוי לאהבה", "אני לא מוצלח", "אין לי מה לתרום", "אף אחד לא ירגיש בחסרוני אם לא אהיה כאן" ועוד. המשותף להן הוא הצמצום, חוסר הערך והבידוד שחש הסובל מדיכאון.

במקרים קשים יותר של דיכאון חריף לא מן הנמנע שהאדם יודק לטיפול משולב של תרופות ופסיכותרפיה במקביל. אולם במקרים אחרים הטיפול מאפשר תוצאות טובות משום שהמטופל מתחיל להיודע אל דפוסי המחשבה השגויים שאותם הוא מטפה. הגישה ההוליסטית מכירה בכוח המחשבה כיוצרת מציאות פנימית ורגשית של האדם, ולכן ככלל, ככל שאדם נמצא במודעות עצמית עמוקה יותר למחשבותיו, כך הוא יכול להינהל בעולם באופן חופשי יותר ולהשתחרר מדפוסים שלא בהכרח משרתים אותו.

"הגישה ההוליסטית מאפשרת לאדם לעבור שינוי התייחסותי מהותי. במקום להילחם או להיכנע לדיכאון, ההומנה היא למסע פנימי שבו המטופל לומד לקחת יותר ויותר אחריות שילווחת לדיכאון, קצת כמו 'להסתכל למפלצת בעיניים' ולגלות מחדש את הכוחות הפנימיים שדוכאו".

יגה ומדיטציה

"בתרבות המזרח יוגה, מדיטציה, תרגולי נשימות ועוד היוו כלי טיפולי משמעותי בכל הקשור להפגת מתחים וחרדות הרבה לפני שתורפות פסיכיאטריות היו זמינות לקהל הרחב", מציין ערן רענן, מאמן למצבי רוח ומטפל בשיטות הוליסטיות, מנכ"ל עמותת מאניקר. פסיכולוגים ופסיכיאטרים בעלי ראש פתוח לשיטות הרפואה המשלימה תורכים בהן כאמצעי משלים לשיחות ולטיפול תרופתי. לעיתים נשימות ותנועות פשוטות עשויות להקל.

ביופידבק

"מכשיר הביופידבק מקבל נתונים פיזיולוגיים מהגוף בעזרת אלקטרודות מתחברות לאצבע או לאוזן, ובזמן אמת בוחן פיזית את רמת החרדה של המטופל באמצעות אותם נתונים שמועברים ומשקפים מצבי חרדה כמו: זיעה ביד, קור של היד, דופק לא סדיר, נשימות לא סדירות ועוד. המכשיר מעצים את המודעות של המטופל לקשר בין הגוף לנפש", מסביר ד"ר שי פסטרנק, המנהל הרפואי של מכבי טבעי מרחב צפון. "כך המטופל מבין שיש לו שליטה על הסימפטומים ומסייע להחזרת הנחישות והשליטה שאיבד לתחושתו". לימוד השליטה על המדרים הגורפניים לחרדה מאפשר לצמצם אותה – בשלב ראשון כשה נעשה עם המטפל ובהנחייתו