

# איש לרעהו בריאות ורפואה

"חייב אדם לטרוח בדרישת טוב לעמו ולשקוד בעמל נפשו על תקנת חברו אם דל ואם עשיר, וזאת מן החמורות ומן העיקרים הנדרשים מן האדם... וחייב אדם לחשוב מחשבות ולהעלות עצות הגונות ומתוקנות לחברו, וזה אחד מעיקרי דרכי גמילות חסדים..." (רבינו יונה שע"ת שער גיג,גד)

**מכון אהבת אמת - המרכז להעמקת ערכי אהבת הזולת ע"ש ר' צבי יהודה דומוביץ ז"ל**  
רח' אבן עזרא 2 ירושלים 92424 טל: 02-5671812 פקס: 077-7671812

## ר' יעקב ליצמן - אל תיכונע !

כמה מיליארדים לציבור המעשנים! כמובן שלא מדובר בכסף מזומן אלא בהוצאות אשפוז, ניתוחי לב, הקרנות, השתלות וכו'. (אגב, רגע משעשע היה במהלך הראיון עם סגן שר הבריאות כאשר המראיין שאל: "הרב ליצמן; עם יד על הלב! האם הפעילות שלך בנושא לא מושפעת מהעוינות הידועה שהתפתחה בחצר גור כלפי העישון בעשרות השנים האחרונות?" ליצמן, כדרכו, השיב בפולנית אופיינית: "מותר לי לשאול בשידור איזה סוג סיגריות אתה מעשן?...")

\* \* \*

בתוך שעות ספורות מאז הפרסום בתקשורת התארגנה לה "סערת הסיגריה". עשרות צעירים יצאו לרחובות תל אביב. ביד אחת החזיקו סיגריות בוערות ובשנייה שלטים בנוסח: "הגיע הזמן להיגמל (מליצמן)". שלט אחר הציג במילים ספורות את הטיעון שאם מעלים את ביטוח הבריאות, אזי יש להוריד בהתאם את המס הגבוה המוטל על סיגריות: "או מיסים - או קופת חולים" ושלט על גבול ההיתול: "האם גם בעלי משקל כפול ישלמו כפול?!" חלפו שתיים נוספות ומאות צעירים פתחו בקמפיין נגדי - שכאילו תוזמן מראש. השלטים שלהם היו רבים ומגוונים:

"כסף לאקדמיה - לא ללוקמיה!"

"כסף לעם - לא ליתר לחץ דם!"

"כסף לבילויים - לא לטרשת העורקים!"

"כסף להקרנות תרבותיות - לא להקרנות כימיות!"

"כסף לקורס דאיה - לא למחלות ריאה!"

בסיסמאות יפות הם פירטו את המחלות העיקריות שהעישון מביא, ובכך ביקשו להדגיש את האבסורד שבמצב הקיים. איך נכתב בשלט נוסף: "לא מעשן. לא משלם!" בשולי הכביש ניצב סטודנט שמן אחד עם שלט מקורי: "כסף לסושי - לא לדימום תת עכבישי!" (לטובת מי שלא מכיר את המחלה המוזרה הזו

המשך בעמוד הבא

איך דברים מתגלגלים במהירות: מ"סערת הקוטג' " נפלנו ל"סערת הדיור" - וכבר מתחילים לשמוע על "סערת הסיגריה". הכול החל, כזכור, כאשר בראיון תקשורתי עם המופקד על מערכת הבריאות יעקב ליצמן, הוא אישר שבתוך שנתיים ייקבע תעריף מיוחד למעשנים ברפואה הציבורית. "מדוע אינכם מתקוממים על חברות הביטוח הפרטיות שנוהגות כך מזה שנים?" התפלמס סגן השר החרדי "שהמעשנים יגידו תודה שהשינוי לא יחול רטרואקטיבית, למרות שלדעת היועץ המשפטי של המשרד הדבר אפשרי בהחלט!" - הוסיף.

**לטובת מי שלא האזין לראיון, נפרט במה דברים אמורים:**

כל חברת ביטוח בארץ ובעולם קובעת תעריף יקר יותר לביטוחי חיים עבור מי שמעשן. זה לא נעשה כ"עונש" למעשן, אלא כהכרה במציאות הפשוטה לפיה המעשן מפתח יותר מחלות ופחות בריאות. את הנגזרת הישירה מעובדה זו הוא מרגיש בכיס.

**הרפואה הציבורית, לעומת זאת, לא נוהגת כך.**

קופות החולים - בהן כל אחד מאיתנו חבר - הן בעצם חברות ביטוח שגובות סכומי כסף קבועים מכלל החברים. כל מי שרשום בקופת חולים (ומכוח חוק בריאות ממלכתי אין מי שלא) משלם סכום קבוע בתמורה לשרותי רפואה שיקבל - אם יצטרך. וכאן אנו מגיעים לנקודה העיקרית:

**החברים שאינם מעשנים הם אלו שמשבסדים את ההוצאות הרפואיות הגבוהות של החברים שכן מעשנים.**

אין כיום בעולם גוף רפואי, רבני או משפטי שלא מכיר בעובדה שעישון גורר מחלות (ומסיבה זו בדיוק גובות חברות הביטוח הפרטיות יותר כסף מהמעשן!) ולמרות זאת, מי שיצטרך לממן את רוב הוצאות המחלות ח"ו הם דווקא אלו שלא מעשנים.

האבסורד הזה הונח לפתחו של סגן שר הבריאות, אשר הטיל על וועדה לבדוק את הנתונים לעמקם. המסקנה החד משמעית הייתה מדהימה: ציבור הלא מעשנים מעביר מידי שנה על כרחו



**עלון זה הלוחם בתופעת העישון יוצא לאור בחסות הליגה למלחמה בשחפת ובמחלות ריאה בישראל - סניף ירושלים**  
רח' שרי ישראל 5 ת.ד. 1008 ירושלים טלפון: 02-5380936 פקס: 02-5375618  
הליגה פועלת בהסברה המרחיבה את מודעות הציבור החרדי והכללי בסכנות העישון ומסייעת ברכישת ציוד רפואי לחולי שחפת וריאות מסוגים שונים



# מרהימים: המחמיר התגלה ככפייתי!

הרחבה הרבה יותר של אנשים המכונים לעיתים 'קומפולסיביים'! כיוון שהם מציבים לעצמם רף גבוה של ביצוע, פרפקציוניסטים ומאורגנים מאוד בעבודתם.

סוג זה של 'קומפולסיביות' משרת לעיתים קרובות מטרה חיובית, ותורם להערכה העצמית של האדם ולהצלחתו בעבודה. במובן זה הוא נבדל מהאובססיביות ומהטקסים המפריעים את כל מהלך חייו התקין של הסובל מכפייתיות.

\* \* \*

לנו, כשומרי מצוות, חשוב לדעת להבחין בין פעולות שנובעות מיראת שמים טהורה, לבין פעולות שנובעות מחרדה כפייתית. נציין שתי דוגמאות.

**האובססיה:** ספיקות מופרזים בקשר למילוי חובות ההלכה.

**פעולת ההרגעה:** חזרה מופרזת על מילות התפילה.

**האובססיה:** במוח שטים דחפים ודמיונות בנושאי קדושה, לעיתים קרובות בעלי אופי תוקפני.

**פעולת ההרגעה:** עיסוק בספירה בלתי פוסקת כדי להרגיע מחשבות תוקפניות.

לפעמים קורה שהסובלים מכפייתיות מכירים בכך שהם יוצרים את האובססיות שלהם, אך מרגישים שתוכן האובססיה הוא מחוץ לשליטתם, ואף אינו מתאים להם ואינו מבטא את אישיותם האמתית - ומהווה מחשבה זרה שבמצב רגיל לא הייתה עולה על דעתם. כך קורה שחרדתם גוברת, לא רק בשל הישנות האובססיה, אלא גם בשל זרותה.

לפיכך חשוב ליידיע ולהרגיע שבשיענתא דשמיא קיימים דרכי טיפול וחבל לסבול לריק.

\* \* \*

נסיים במספר שאלות ותשובות בנושא.

**שאלה:** מדוע ההפרעה הכפייתית נוטה להיות בלתי מאובחנת בקרב הסובלים ממנה?

**תשובה:** משתי סיבות עיקריות (א) הסובלים מההפרעה מסתירים את התסמינים, או שהם עצמם אינם מודעים להפרעה שלהם! (ב) מטפלים רבים מתחום בריאות הנפש אינם בקיאים בתסמינים, או שלא הוכשרו לטפל בהפרעה זו.

**שאלה:** האם ההפרעה היא תורשתית?

**תשובה:** בעקרון לא.

**שאלה:** מהו הגורם לכפייתיות?

**תשובה:** מתרבות העדויות המדעיות שלהפרעה יש בסיס ניורוביולוגי, שאינו קשור לחוויות חיים שעברו על האדם.

**שאלה:** כיצד מטפלים בהפרעה?

**תשובה:** שאלה קצרה שהתשובה עבורה די ארוכה למאמר נפרד... כך או כך, כאשר קיים חשש להפרעה יש לגשת לאבחון אצל איש מקצוע מתאים.

**ניתן לקבל ייעוץ חינוך בנושא ב"משגב" - ייעוץ והכוונה לבריאות הנפש" 02-5808008**

## המשך "ר' יעקב ליצמן - אל תיכנע"

לפני שהשוטרים קורעים את השלט לגזרים...

\* \* \*

ג.ב. כל הנכתב כאן לא היה ולא נברא - אך אנו שואלים: למה שזה לא יהיה!! מדוע הרוב שאינו מעשן צריך לפזר את כספו עבור המיעוט שכן מעשן?

היכן הצדק?!

**תקוותנו שהנושא אכן יהפוך לדיון ציבורי נוקב!**

## כפייתיות מהי?

דאגות וספיקות הם מנת חלקו של כל אדם במידה זו או אחרת. עם זאת, כאשר הם מגיעים לקיצוניות שבעטיה האדם רוחץ את ידיו במשך שעות, או חוזר ושונה את מילות התפילה במידה שסמכות רבנית הייתה מגדירה כמופרזת, אזי מאובחן המצב, לעיתים קרובות, כמצב של כפייתיות.

הכפייתיות מסוגלת להתבטא לא רק בפעולות, אלא גם במחשבות: בהפרעה הכפייתית המוח "נתקע" על מחשבה מסוימת, או על דחף מסוים, ופשוט אינו מסוגל להרפות.

לכל אדם יש מחשבות פולשניות מפעם לפעם. מה שמבדיל את ההפרעה הכפייתית מאותן מחשבות פולשניות מצויות, הוא **הקיבעון** על אותה מחשבה מסוימת, החרדה שיוצר הקיבעון הזה, ו"הטקסים האישיים" הנערכים כדי לדכא את המחשבה ולהפחית את החרדה.

**שימו לב: מי שלוקה בהפרעה אינו אשם בה, והיא לא נובעת מאישיות חלשה או בלתי יציבה!**

בסייעתא דשמיא, ישנו טיפול יעיל להפרעה הכפייתית, המסייע ברוב המקרים לשוב לחיים תקינים וטובים יותר.

\* \* \*

ההפרעה הכפייתית מורכבת משני אלמנטים (א) **האובססיבי (ב) הקומפולסיבי**. ובשפה פשוטה: בעקרון האלמנט הראשון מתייחס למחשבות ולדחפים הבלתי נשלטים, ואילו השני מתייחס **לפעולות** שהאדם יוזם על מנת להרגיע את המחשבות והדחפים.

לדוגמא: פלוני סובל מפחד בלתי נשלט בקשר לזיהום של לכלוך, חיידקים או רעל. עד כדי כך שהוא חרד מפני לחיצת יד, או מגע בידית של דלת במקום ציבורי.

כיצד "מטפל" פלוני בבעיה? הוא עורך טקסים של שטיפת ידיים, או מתקלח במידה מופרזת. אנשים קומפולסיביים מסוימים, מתקלחים במשך 4 שעות, או רוחצים את ידיהם עד שעורם נעשה רגיש.

מניע מרכזי בהתנהגות הקומפולסיבית הוא ההשמעות לסדרת כללים או לשגרה שרירותית מסוימת. אנשים כפייתיים לא יחסכו מעצמם טרחה ובלבד שיקפידו לעמוד בדרישותיה של סדרת הכללים הפנימית שלהם.

הנה דוגמא נוספת לסוג של כפייתיות.

**האובססיה:** צורך בסימטריה, סדר ודיוק.

**פעולת ההרגעה:** סידור וארגון מופרזים.

לסיכום: שורש הבעיה הוא האלמנט "האובססיבי", והפעולות הנובעות מכך הן האלמנט "הקומפולסיבי" (אגב יצוין שהאלמנט האובססיבי יכול לשמש גם בלא עזרת הקומפולסיבי).

**שאלה:** אני באופיי "פרפקציוניסט", שמשקיע רבות בסימטריה סדר ודיוק - האם אני בעצם כפייתי?

לא. לאדם כפייתי יש התנהגות קיצונית במידה כזו שהיא מפריעה למהלך החיים התקין שלו. אין להחליף אנשים אלה עם הקטגוריה

בשמה התקני בעברית, הוא הוסיף בכוכבית את שמה הלועזי: ("SUBARACHNOID HEMORRHAGE")

**"כסף למבשרת - לא למחלה ממארת"** זעק השלט עליו חתומים "צעירי מבשרת". מתנדב באגודה לצער בעלי חיים, העמיד שלט מיניאטורי ליד גור חתולים אפור: **"כסף לחתולי - לא לכיב עיכולי!"** סטודנט נוסף, אויבער-חכם, נעמד מאחורי שוטר עם שלט ענק **"כסף לשוטר - לא לסוכרת!"** כאשר צלם עיתונות (שעודכן מראש!) מנציח את הרגע שניות ספורות

