

בריאות ורפואה

איש לרעהו



"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 ומתקונות 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

"כל המחלה אשר שמתני במצרים לא אשים עליך כי אני ה' רופאִיך" אמרי אינשי אם "לא אשים עליך" מדוע צריך "כי אני ה' רופאִיך"? אלא מכאן שהרופא הטוב ביותר, מונע את המחלות קודם שיבואו. (חשוב לציין שאין כוונת מדור זה להוות תחליף ליעוץ ע"י רופא, אלא למסור מידע כללי בלבד.)

חכמתו ועצתו של החכם מכל אדם

יחסי הגומלין שבין הגוף לנפש הסעירו תמיד את דמיון החוקרים. במאמר הבא מעט מקצה המולג אודות הכוח שיש ביד כל אחד מאיתנו להשפיע על גופו באמצעות נפשו - וכך להיפטר אחת ולתמיד מתופעות רפואיות מציקות!

פנימה - כבר יש בזה משום ריפוי. לצד זה חובה להדגיש שאין להזניח את הטיפול הרפואי הנצרך.

* * *

כאשר מדובר ברגשות נפשיים מאוד קשה להגדיר דברים בשחור-לבן. אך הנה כמה רמזים שיכולים לסייע באיתור רגשות. כפות ידיים ורגליים קרות יכולות להעיד שהאדם חש רתיעה ופחד לנסות ולהשיג את שאיפותיו. (לא בכדי מקובל לומר "חטף רגליים קרות" על בחור שפוחד להחליט לגבי גורלו למרות רצונו להקים בית).

ישנם אנשים שיחושו כאבי גרון כאשר הם סבורים שפגעו בהם, או דחו אותם. תופעה של עצירות (וכן טחורים) קשורה לעיתים קרובות עם תחושות כעס, קנאה, או אכזבה.

כאבי גב תחתון מופיעים כאשר אדם מרגיש מאוד לחוץ, ומצפה שמישהו ידאג לו ויטפל בו. היה מקרה באדם שאמו הזקנה עברה להתגורר בביתו. למרות אהבתו לאמו הדבר גרם לו לחץ גדול שהתבטא בסופו של דבר בכאבי גב תחתון. והנה פלא: כאשר הוא שוחח על הנושא עם אדם קרוב, ושחרר את כל רגשותיו המלחיצים, חדלו ממנו הכאבים.

יודגש שלא כל הכאבים מצביעים על שורש נפשי, וחשוב להיזהר שלא כל אדם יהפוך את עצמו ל"פסיכולוג" על סמך הרשימה המובאת כאן...

* * *

כאשר אנו מבחינים בתגליות עולם הרפואה, אנו עומדים משתאים מול דבריו של החכם מכל אדם שאמר (משלי יב, כה) "דאגה בלב איש ישיחנה" ואמרו חז"ל (יומא ע"ה ע"א) "ישיחנה לאחרים".

חשוב, מאוד חשוב, שלכל אדם יהיה רב, או דמות אחרת, שבפניו הוא יכול לשפוך את הלב ולקיים את ה"ישיחנה", שכן התועלת הצפונה בעניין זה אינה ניתנת לתיאור.

בין אם נרצה ובין אם לאו, הגוף והנפש קשורים זה בזה בקשר הדוק. כלפי מה הדברים אמורים? בעיות פיזיות רבות נובעות משורש פסיכולוגי. יודגש בתכלית: אין הכוונה כאן למחלות שבתחום הנפש כלל וכלל! כוונתנו לבעיה פיזית שנובעת מחמת מצב נפשי. נתייחס לדוגמה ללחץ. לחץ אינו מחלה נפשית, אלא מצב נפשי. אדם שנתון ללחץ חשוף לבעיות גופניות פיזיות, ולא רק לתחושה של חוסר רוגע נפשי.

קיים מצב בו הגורם הראשי לבעיה הפיזית הינו אף הוא פיזי, כגון נגיף שחדר למערכות הגוף. אך גם במקרה זה יש לנפש הרבה מה לתרום למצב לטוב או למוטב. נפש שמחה ורוגועה תעניק לגוף את הכוחות להתמודד, ואילו בנפש לחוצה וכדור' המצב לא יהיה כזה.

* * *

ד"ר מרטין רוש מארה"ב, שימש במשך שלושים שנה בשני תפקידים כרופא משפחה וכפסיכיאטר. התמחותו בשני התפקידים נתנה לו את הכלים לבחון מקרוב את יחסי הגומלין שבין הגוף והנפש. והמסקנות שלו חד משמעיות: כדי לרפא את הגוף יש לרתום לפעולה גם את הנפש! (דבריו מובאים בספר סודות הבריאות).

ד"ר רוש סיפר שאנשים שלקו בבעיות פיזיות הונחו לזהות את הלחצים שהתפתחו אצלם לפני הופעת הסימנים הפיזיים. כאשר הם התמודדו עם הלחצים הנפשיים, נעלמו מאליהן גם הבעיות הפיזיות! פירושו של דבר שכאשר מדחיקים רגשות, הנפש שולחת 'איתותים' בדמות כאבים ומחלות.

כיצד מזהים את הרגשות שמסתתרים מאחורי המחלה? יש לחולה לנסות להיזכר בלחצים, או במצבים נפשיים לא חיוביים, שהתעוררו אצלו בסמוך להופעת המחלה. ולפעמים צריך גם "לחפור" הרחק יותר, לתקופות מוקדמות יותר.

לא פעם מתקשה אדם לזהות בעצמו את המצבים הללו, ואזי יש לשוחח עם אדם ניטראלי שיסייע לזהות ולהגדיר את ההרגשות. עצם זה שהרגשות מוצאות החוצה - ולא מודחקות



יש עשן ללא אש!

אחד מחומרים מזיקים רבים שמצויים בסיגריות - כך שמדובר ברע במיעוטו. למרות זאת לא אישר משרד הבריאות לייבא לארץ גרסה זו.

י.ב.א. ממשיך ומספר: "מאז שהתחלתי להשתמש עם הסיגריה האלקטרונית הפחתי את כמות הסיגריות הרגילות בחמישים אחוז! אני מסתובב עם הסיגריה הזו גם במשרדים ובמקומות ציבוריים בהם אסור לעשן. פעם עישנתי במשרד של רשות הדואר וחטפתי צעקות. אני מסביר לאנשים שלא מדובר בסיגריה אמיתית".

"מאז שיש לי את הסיגריה האלקטרונית אני לא מאבד את הרוגע כאשר נגמרות לי הסיגריות. פעם הייתי נלחץ כאשר מצאתי את עצמי בלי קופסה. היום אני מוכן למשוך זמן עד שאשיג סיגריות אמיתיות. אני מרגיש שהסיגריה האלקטרונית גרמה לי לשינוי עצום במחשבה וביחס לסיגריות, עם הזמן אני מקווה שגם אגמל לגמרי מעישון".

* * *

איך זה פועל? הסיגריה הינה גליל דמוי סיגריה רגילה שאליו מוכנס מיכל שמסתיים בפומית. מיכל זה מתכלה ויש להחליפו בחדש מידי פעם (אגב; בעשן המדומה משולבים חומרי טעם וריח ואיננו מתייחסים כאן להיבט הכשרותי של המוצר - אם הוא בכלל קיים). הסיגריה מופעלת באמצעות סוללה חשמלית.

בארץ קיים גם סוג אחר של סיגריה אלקטרונית אשר מכיל ניקוטין ואין לו אישור יבוא ממשרד הבריאות (אחרים מעדיפים לכנות אותו "חיקוי"). החברה שמשווקת סיגריה זו מציעה אותו באופן רשמי כתחליף ניקוטין (כפי שמקובל להציע למעשנים). היא אף מתהדרת בכך שלתחליפי ניקוטין בדמות מסטיקים אורך כחמש עד עשר דקות עד לספיגת הניקוטין בגוף, ואילו בסיגריה האלקטרונית הניקוטין נספג

בתוך פחות מעשר שניות.

למרות כל האמור עלינו להדגיש ברורות: לא מדובר במוצר שאמור לגמול את המעשן. היצרן אף מדגיש זאת במפורש בציינו: "אין לייחס למוצר סגולות של גמילה או ריפוי מעישון". יחד עם זאת ברור שעדיף לחסוך ככל הניתן בעישון סיגריות רגילות שמכילות חומרים מזיקים. ואם הסיגריה האלקטרונית יכולה לגרום לכך הרי שמדובר בפנטזי חיובי.

"כאשר עליתי לאוטובוס עם הסיגריה" מספר י.ב.א. "היו כאלה שצעקו עלי, אך אחרים - עדינים יותר - הסתכלו עלי ועיניהם הזועמות שידרו את המילה: חוצפן!"

"הסברתי להם במה מדובר והם היו בהלם!"

* * *

לנושא הנוכחי התוודענו דרך מודעת רחוב שפגשנו תלויה בצומת הרחובות רבי עקיבא חזון-איש בבני ברק. "עשן ללא אש!" זו הייתה הכותרת. בהמשך מדווח הקורא על המצאה טכנולוגית שקשורה לעישון ו"לפרטים נוספים ניתן להתקשר לפלאפון 057-3177049".

תכלית: מדובר ב"סיגריה אלקטרונית". בצורתו החיצונית דומה המוצר לסיגריה רגילה, אך הוא ממש לא כזה. כאשר מעשנים את הסיגריה הלזו נוצר עשן אותו שואף המעשן פנימה, אך לא מדובר בעשן שנוצר מאש אמיתי, אלא בפיתוח טכנולוגי של חברה מהונג קונג שהגיע לארץ לפני כשנה.

הסיגריה יוצרת אפקט עשן מדומה, עם ארומה של סיגריה רגילה - אך ללא ריח עשן. העשן "האלקטרוני" כמובן נקי מטבק וזפת. כאשר המעשן שואף את העשן פנימה, נדלקת קצה הסיגריה בצבע אדום-אש כדי ליצור אפקט פסיכולוגי זהה לעישון סיגריה אמיתית.

* * *

י. ב. א. הינו מעשן כבד אשר רכש את הסיגריה האלקטרונית. "זה לא גומל אותך מעישון, אבל זה פטנט מעולה כי זה נותן לך תחושה של עישון סיגריה".

שאלה: האם התחושה זהה בדיוק לעישון סיגריה רגילה?

"לא בדיוק, אבל ברמת דיוק של 95 אחוזים. העשן לא סמיך כמו של סיגריה רגילה, אבל מדובר בעשן, אני שואף ונושף עשן ממש! ולמרות הכול עדיין חסר שם משהו".

מה חסר שם?

"ניקוטין".

מסתבר שבחול"ל ניתן לרכוש את הסיגריה בגרסה שמכילה ניקוטין. למרות שניקוטין אינו מועיל לבריאות, הוא בסך הכל