

## תסמונת דחק פוסט-טראומטית (PTSD) על פי הרפואה הסינית

מאמר זה בא לנסות ולתאר, באופן תיאורטי, מה יהיו הביטויים לפי הרפואה הסינית של תסמונת הדחק הפוסט טראומטית.

### מהי תסמונת הדחק הפוסט טראומטית?

לפי המדריך <sup>\*</sup>DSM-IV, תסמונת דחק פוסט-טראומטית ( Post Traumatic Stress Disorder ) להלן: PTSD) מתחוללת כתוצאה מחשיפה לאירוע שלו שני מאפיינים עיקריים: הראשון - חשיפה לאירוע בה האדם חווה סכנת חיים, או סכנה של פגיעה רצינית, או סכנה לשלמות הפיסית שלו-עצמו או של אחרים, או שהאדם היה עד לאירוע כזה. המאפיין השני הוא שבעת האירוע כללה תגובתו של האדם פחד אינטנסיבי, חוסר אונים ואימה.

תסמונת הדחק הפוסט-טראומטי נמנית על קבוצת הפרעות נפשיות המכונות "הפרעות חרדה". קיימת הבחנה בין "פחד" ל"חרדה": **פחד** הוא תגובה אדפטיבית ואף הכרחית למצב שיש בו סכנה ממשית; ה**חרדה** שונה ממנו בהיותה תגובה למצב לא-אמיתי או למצב מדומיין - אך כמובן שהאיום עדיין נחוה כאמיתי מאוד עבור האדם החרד. גם הרפואה הסינית מבחינה ביניהם: **פחד** הוא רגש הקשור לכליות (אלמנט המים), ואילו **חרדה** היא רגש העולה מן הלב (אלמנט האש).

בעתות של חרדה אקוטית (Stress), תגובת הגוף מאופיינת כ-"Fight or Flight" (הילחם-או-ברח). זהו מצב חירום: במצבי לחץ הגוף זקוק לאנרגיה זמינה ומהירה ככל האפשר: הכבד משחרר סוכרים (גלוקוז) כדי "לתדלק" את השרירים, הורמונים משתחררים על מנת להפוך שומן וחלבונים לסוכרים; קצב הלב עולה, לחץ הדם עולה, קצב הנשימה עולה והשרירים נמתחים. פעולות גופניות חשובות פחות, כגון עיכול, מרוסנות: הרוק והליחה מתייבשים ומאפשרים מעבר רחב יותר של אויר אל הריאות (יובש בפה הוא סימן מקדים ללחץ וחרדה). הגוף מפריש אנדורפינים (משככי-כאב), וכלי-הדם הסמוכים אל העור מתכווצים כדי לצמצם את הדימום במצב של פגיעה. הטחול משחרר תאי-דם אדומים נוספים, על מנת להגביר את העברת החמצן, ומח-העצם מייצר תאי-דם לבנים כדי להלחם בזיהום אפשרי.

למעשה מגיבות בגוף שתי מערכות עצבים: מערכת העצבים הסימפתטית ומערכת העצבים הפרה-סימפתטית. מערכת העצבים הסימפתטית מציידת את האורגניזם בכלים לתגובה מיידית. עם היעלם מצב הלחץ, נכנסת מערכת העצבים הפרה-סימפתטית לפעולה – המערכת שתפקידה לשמר אנרגיה - ומשיבה את האורגניזם למצבו הרגיל. במצב של PTSD, מערכת העצבים הסימפתטית מעוררת גם מגיבויים שאין בהם איום אמיתי; ובנוסף, מערכת העצבים הפרה-סימפתטית אינה מעוררת

<sup>\*</sup> Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition

דיה על מנת להחזיר את הגוף למצבו הרגיל. כתוצאה מכך נשאר הגוף במצב של תגובת-לחץ זמן רב מהדרוש ובמקרים רבים מהסביר. תגובת fight-or-flight של הגוף היא יעילה כאשר יש סכנה פיסית הדורשת תגובה מיידית; אולם זו אינה תגובה אדפטיבית לרבים ממצבי הלחץ של העולם המודרני. במצבים בהם לא ניתן לנקוט בפעולה מיידית, או כאשר מצב הלחץ מתמשך, תגובות גופניות כה אינטנסיביות, הנמשכות זמן ממושך, עלולות לגרום לנזק.

## **התסמינים העיקריים של PTSD<sup>2</sup>:**

### **חוויה מחדש:**

תגובה נפוצה בקרב אנשים שעברו אירוע טראומטי. החוויה מחדש כוללת מחשבות לא רצויות הקשורות לטראומה, כשהאדם מוצא כי אינו מסוגל להיפטר ממחשבות אלו. לחלק מהאנשים שעברו טראומה יש פלאשבקים (החזרים/הבזקים) של האירוע, או דימויים מאוד חיים שלו, הנותנים תחושה שהאירוע מתרחש ברגע זה. סיוטים מהווים גם הם תגובה שכיחה לאירוע טראומטי.

### **פחד וחרדה:**

אנשים הסובלים מ-PTSD חשים לעיתים שינוי בתחושת הביטחון שלהם בעולם. הם מרגישים מפוחדים וחרדים כשהם נזכרים באירוע הטראומטי. גורמים נוספים הגורמים לחרדה כוללים זמן מסוים במשך היום, מקומות, ריחות, רעשים או כל מצב אחר שעלול להזכיר את האירוע הטראומטי.

### **הימנעות:**

הצורה הרגילה ביותר של הימנעות היא הימנעות ממצבים שמזכירים את הטראומה (למשל, הימנעות מהמקום בו אירעה הטראומה). אך לעיתים גם גורמים שקשורים באופן עקיף יותר לטראומה מעוררים חרדה (למשל, נטייה לא לצאת בערבים, אם הטראומה קרתה בלילה). סוג נוסף של הימנעות הוא ניסיון להרחיק את המחשבות והרגשות הכואבים. הניסיון לא להרגיש עלול להוביל לתחושה של קהות רגשית או להעדר של רגשות. מצב זה מקל לעיתים על חווית הרגשות המפחידים, אך הוא מונע גם את חווית הרגשות הנעימים - ובכך נמנעים מהאדם גם רגשות של סיפוק ואהבה.

### **עוררות-יתר:**

אנשים החווים עוררות מוגברת מרגישים דרוכים כל הזמן; פיסית הם חשים לעיתים קופצנות ורעד. הם מרגישים שהגוף "עובד על טורים גבוהים" (למשל, שהדופק שלהם מהיר מאוד) ושמחח השרירים שלהם גבוה. הם נבהלים בקלות (תגובת רתע – startle) ומגיבים בחזוקה לדברים פעוטים. מצב זה עלול לגרום בהמשך לקשיים בריכוז ולקשיי שינה: קושי להירדם, איכות שינה נמוכה ומספר רב של התעוררויות במהלך הלילה. עוררות מוגברת מתמשכת עלולה להוביל לחוסר סבלנות ורגזנות. במחקרים נמצא כי עוררות מוגברת של מערכת העצבים הסימפתטית יכולה לגרום לנזקים גופניים ממשיים. אנשים הנמצאים בלחץ מתמשך חשופים יותר למחלות כמו לחץ-דם גבוה, מחלות לב

<sup>2</sup> ע"פ עדנה פואה, "Treating the Trauma of Rape". להלן: פואה.

ועורקים (התכווצות של שרירי הלב ושל העורקים המובילים אליו, העלולים לגרום גם להתקף-לב), וירידה כללית ביעילות המערכת החיסונית של הגוף וביכולת שלו ללחום במחלות.

#### **כעס:**

אנשים שעברו טראומה חשים לעיתים כעס לא רק כלפי האירוע והמעורבים בו, אלא גם כלפי אנשים אחרים. לעיתים אנשים שעברו טראומה כועסים בגלל תחושת המתח הפנימי שהם חשים ולכן הם נוטים לכעוס מהר יותר ("פתיל קצר"). הכעס יכול לנבוע גם מהתחושה ש"העולם אינו הוגן"; הכעס יכול להיות מכוון פנימה: מתחושה של אכזבה על האופן שבו הגיב בזמן הטראומה, מחוסר ההתאוששות שלו אחריה, מהכאב שהוא ממשיך לכאוב, ולפעמים גם מהכאב שהוא גורם לסביבתו. הכעס יכול להוביל להתרחקות מאנשים, כולל מהקרובים ביותר.

#### **דיכאון:**

דיכאון כולל מצב רוח ירוד, תחושה של חוסר תקווה וייאוש. אדם מדוכא בוכה לעיתים קרובות יותר, מאבד עניין באנשים אחרים ובפעילויות שנהג ליהנות מהם. יש שחשים שתוכניותיהם לגבי העתיד איבדו ממשמעותן, או שאין סיבה טובה להמשיך לחיות. רגשות אלה עלולות להוליך למחשבות אוברדניות, ואף לניסיונות התאבדות.

#### **אשמה ובושה:**

יש המאשימים עצמם על דברים שעשו או לא עשו על מנת לשרוד במהלך האירוע: "הייתי צריך לנהוג לאט יותר", "הייתי צריך לדעת שזה יקרה", "הייתי צריך להלחם חזק יותר". יש החשים בושה כיון שבמהלך האירוע הטראומטי נאלצו לעשות דברים, שבמצב נורמלי לא היו עושים. לעיתים גם הסכיבה הקרובה סבורה כי לא עשו מספיק או היו צריכים לנהוג אחרת.

#### **פגיעה בדימוי העצמי:**

לעיתים האדם רואה את עצמו באופן שלילי אחרי אירוע טראומטי, והדימוי העצמי שלו הופך שלילי יותר. לדוגמא, יש אנשים שמרגישים ש"אם לא הייתי כל כך חלש/פחדן/טיפש - זה לא היה קורה לי". לעיתים קרובות הסובלים מ-PTSD רואים גם את העולם ואת האנשים האחרים באופן שלילי יותר, והאמון שלהם באחרים נפגע.

#### **המודל של הרפואה הסינית לחרדה<sup>1</sup>**

כפי שצינתי, PTSD נמנית על קבוצת הפרעות נפשיות המכונות "הפרעות חרדה" (קבוצה זו כוללת למשל פחד גבהים, פחד ממקומות סגורים או פתוחים, פחד קהל ופוביות שונות). לפי הרפואה הסינית הקלאסית (Traditional Chinese Medicine, להלן: TCM) קיימים חמישה גורמים אפשריים לחרדה:

<sup>1</sup> ע"פ ליאון האמר, "Dragon Flies, Red Bird Rises". להלן: האמר.

1. **שילוב של קונסטיטוציה חלשה ופחד פתאומי.** תסמינים: פלפיטציות, חוסר מנוחה, שינה המופרעת בחלומות, אנורקסיה. ההשפעה העיקרית היא על הלב. הטיפול יתמקד בהרגעת הלב וע"י כך הרגעת ה-mind, הנשלט על ידי הלב.
2. **חוסר בדם הלב בגלל איבוד דם ומחלה כרונית.** תסמינים: פגיעה בזיכרון ובריכוז, פלפיטציות, סחרחורות, חיוורון, ורטיגו, ראייה מטושטשת. ההשפעה העיקרית היא על הלב – יותר על דם הלב מאשר על צ" הלב. שלושה יעדים עיקריים לטיפול: היעד הראשון – בניית דם ע"י חיזוק הטחול (שולט בעיכול ולפיכך המקור העיקרי לייצור דם). היעד השני – הנעת הדם. היעד השלישי – חיזוק הלב.
3. **עודף אש הנובע מחוסר יין.** תסמינים: פלפיטציות, רוגזנות, חוסר שינה, סחרחורות, טיניטוס. ההשפעה העיקרית היא חוסר מים בכליות ובלב, יחד עם חוסר דם. היעד לטיפול הוא ניקוי הכליות, הוצאת חום מהלב והרגעת ה-mind.
4. **אצירה של נוזלים עכורים בשל פגיעה בטחול ובכליות.** תסמינים: פלפיטציות, עומס בחזה, עייפות, שיעול עם ליחה, צמא ללא רצון לשתות. הטיפול יהיה באיזון הטחול והכליות – רגולציה של המים וחימום היאנג על מנת למנוע הצטברות של מים.
5. **ליחה ואש פנימית.** ליחה נובעת מחוסר בטחול ועודף אש עקב סטגנציה חמורה במעברי האנרגיה של בכבד וכיס המרה. החום מייבש את המים ומותיר את הליחה. הגורמים לסטגנציה בכבד ובכיס המרה הם רגשות מודחקים, שימוש בכימיקלים כמו אלכוהול, קפאין וסמי-מעבדה, מחלה ממושכת. תסמינים: פלפיטציות, רוגזנות, "פתיל קצר", אובססיה וחלימת-יתר. גם סכיזופרניה ואפילפסיה קשורות למצב זה. הטיפול: הסרת ליחה והסרת חום.

### **PTSD וחמשת המעברים:**

לא ארחיב כאן על המאפיינים של כל אחד ואחד מחמשת המעברים, אלא אנסה להתמקד בשאלה, אילו ביטויים של עודף וחוסר בכל אלמנט עשויים להיות קשורים לתסמינים של PTSD. מן המודל של הרפואה הסינית לחרדה ניתן לראות כי חרדה משפיעה בעיקר על הלב (ולהפך: מצב הלב משפיע על החרדות). ואכן, בהמשך ארחיב על הקשר ההדוק לתסמינים המאפיינים PTSD של הלב בפרט ושל אלמנט האש בכלל.

#### **אדמה:**

האדמה מקנה יציבות: כאשר היא נקבובית מדי, היא אינה מחזיקה אותנו בביטחון. כאשר היא כבדה מדי, אנו עלולים להיתקע במקום אחד. האדמה מהווה עוגן שעליו נתלים כל הדברים והוא מאפשר את התנועתיות. הרגש המקושר לאלמנט האדמה הוא ההכלה האימהית.

האיברים הקשורים לאלמנט האדמה הם הטחול (יין) והקיבה (יאנג). לפי התפיסה הסינית, טראומה פוגעת בטחול באופן ישיר, והיא פוגעת גם בקיבה ובכליות. לטחול תפקיד מרכזי ביצירה של

צ'י בגוף, והטחול והקיבה יחד שולטים בהתמרת תמציות המזון לצ'י ולדם. הטחול מעלה צ'י למעלה, בעוד שהקיבה שולטת בהורדה, והתנועה שלה היא כלפי מטה. הכיוונים המשלימים הללו שומרים על המרכז. הטחול והקיבה נוטים שניהם להיפגע ממצבים קיצוניים של חוסר איזון, פתאומי או מתמשך: הקיבה נפגעת ממזון חם מדי או קר מדי, מיובש פנימי (מצב הגוף) או חיצוני (מזג האוויר). הטחול נפגע מתזונה שאינה מסודרת, מלחות פנימית וחיצונית ומחשיפה לקור; מחלות כרוניות מחלישות מכלות את הצ'י, ובנוסף הן מחלישות את הטחול ובכך פוגעות בחידוש הצ'י בגוף.

מבחינה רגשית, נפגעים הטחול והקיבה מעודף מחשבות או חשיבה אובססיבית, מדאגה ומעייפות יתר. כל אלה מאפיינים גם PTSD. נאמר לעיל כי במצב של fight-or-flight הגוף מפחית למינימום תהליכים אשר אינם דרושים להישרדותו המיידית, ובראשם העיכול. במצב של PTSD, הגוף נמצא באופן כרוני ומתמשך ב-fight-to-flight, מה שמחליש את הטחול והקיבה גם בטווח המיידית וגם בטווח הארוך.

חוסר צ'י בטחול גורם לעייפות, לחולשה ולחוסר תיאבון. חוסר צ'י עלול להתפתח לחוסר דם, אשר יוביל לחולשה גדולה ועמוקה ויתבטא בחיזורון. חוסר איזון של Yi – האנרגיה האצורה בטחול - מביא לדאגות וחששות עד כדי מחשבות אובססיביות (הצ'י לא זורם ולכן אין תהליך שינוי של המחשבה); גורם לקשיים בריכוז ולחשיבה לא בהירה, ופוגע ביכולת ללמוד. לחות פוגעת בטחול וגורמת לכבדות מנטלית – כשלאדם אין חשק ללמוד ולהתפתח. ב-PTSD סימפטום זה נחוה כתחושה של עתיד מקוצר – האדם חש כי אין טעם לתכנן תכניות לעתיד כיון שממילא לא יוציאן לפועל, וכי התכניות שהיו לו לא יתממשו.

#### **מתכת:**

המתכת היא חומר טהור הנגזר מהאדמה ונוצר על ידי תהליך של הפחתה. עונתה היא הסתיו, עונת האסיף, תקופה של התקבצות ואכסון המעורבת בתחושה של אובדן. החומר חוזר למקורותיו ומכין עצמו ליצירה מחודשת. הסתיו הוא עונה מכווצת, של רתיעה ומיתה. המתכת עוסקת בזיקוק הטוב והזך מן הגס והירוד. היא מגדירה, מעדנת, שומרת על רמה ומידה ומגנה על המעלה, העיקרון והיופי.

האיברים הקשורים למתכת הם הריאות (יין) והמעיי הגס (יאנג). המעי הגס מהווה את ה"מרזב" של הגוף, והוא אחראי על המעברים, על הדרכים ועל המרידיאנים – על כל מה שעובר בגוף. הוא מפריש ומנקה החוצה את מה שהגוף לא צריך. הריאות שולטות בצ'י ובנשימה, שולטות בפזרן ובהורדה של צ'י, של נוזלים ושל צ'י-המגן (Wei Qi), מווסתות את מעברי המים ושולטות בשיער הגוף ובעור.

הריאות, שלהן קשר ישיר לחוץ, חשופות לפגיעה ממחוללי מחלה חיצוניים ומתזונה קרה. עישון מרובה פוגע בריאות, וכך גם ישיבה כפופה וסגורה לאורך זמן. אנשים רבים הסובלים מ-

PTSD משתמשים בעישון כדרך של הימנעות – הדחקת הרגשות הקשים והסחת הדעת מהם. רבים מדווחים על עליה בכמות הסיגריות שהם מעשנים או על חזרה לעישון אחרי תקופה של הפסקה. רגשות קשים שאינם מעובדים עוברים למעי הגס ומחלישים אותו, ויכולים לגרום לעצירות.

חולשה בריאות נגרמת גם מפגיעות רגשיות: צער, אבל, אובדן, פרידה וטראומה מחלישים את הריאות. טראומות ואבל בילדות – תקופה בה הריאות אינן במלוא-התפתחותן – יפגעו בריאות בגרות. כשציי הריאות חלש האדם נוטה יותר לחלות במחלות, כיון שהן אינן ממלאות כהלכה את תפקידן בהתמודדות עם מחוללי מחלה חיצוניים. דבר זה עולה בקנה אחד עם הממצאים שהוזכרו לעיל, כי אנשים הסובלים מ-PTSD נוטים יותר לחלות והמערכת החיסונית שלהם נחלשת.

#### מים:

אלמנט המים נחשב לאלמנט הראשון, זה שמתחיל דברים. המים מושכים כלפי מטה, לכיוון של עומק. אנשים שאלמנט המים טיפוסי להם הם בעלי דמיון מפותח, והם מסוגלים להתמדה ונחישות, עד כדי עקשנות. המים הם מצד אחד חסרי גבולות (מקבלים את צורת הכלי בו הם נמצאים; מבוקרים על ידי האדמה, כמו שתואר הנהר מנתב את זרימתו), ומצד שני יש להם כוח של עוצמה והתפרצות, של הנעה. המים הם פוטנציאל השפע: אם אין די מים, לא יהיה לבלוב באביב.

האיברים הקשורים לאלמנט המים הם הכליות (יין) ושלפוחית השתן (יאנג). הכליות מאכסנות את תמצית החיים (jing), וביניהן נמצאת אש הכליות (ming men). תמצית החיים, jing, אחראית על כל הקשור לגדילה ולהתפתחות – פיסית, מינית ומנטאלית. היא הולכת ומתכלה במהלך החיים. אש הכליות מהווה את הניצוץ המדליק את התנועה לכל התהליכים הקורים בגוף. היא מקור היאנג בגוף, היא מחממת את המים על מנת לאפשר חיים. הכליות אחראיות על מציאת האיזון בין המים לאש.

הרגש הקשור באלמנט המים הוא הפחד. כפי שציינו, פחד נכון הוא רגש אדפטיבי, החשוב להישרדות. כאשר הפחד הוא נכון. המידע שיש בידינו נכון, וההחלטות המתקבלות בעקבות התעוררות הפחד הן החלטות נכונות. חרדה היא צורה פתולוגית של פחד: כיון שאין איום מיידי או סכנה ברורה, נגרמת חרדה. החרדה מפרה את האיזון מים-אש של הכליות: היא מתפרצת למעלה ומציפה את הלב, משכן ה-shen, מה שגורם לפלפיטציות (דפיקות לב).

טראומה מחלישה את הכליות, ויכולה לגרום לחולשה ב-ming men, עד כי אש הלב לא תוצת. חולשה כזו גורמת לאדם לחוש חוסר התלהבות וחוסר שמחה, עייפות וחולשה. הוא יתקשה ליצור קשר עם אנשים, ועיניו יהיו כבדות. אנשים הסובלים מ-PTSD מתארים לעיתים קרובות כי אבדו עניין בפעילויות שקודם לכן היו מהנות עבורם, הם ממעיטים את המגע עם אנשים ונוטים

להסתגר. כתוצאה מחולשת ה-ming men האדם סובל מחוסר יאנג, אשר גורם לנוקשות ופגיעה בתנועתיות (ב-PTSD: מתח שרירים גבוה, גוף נוקשה ומכווץ) ולפגיעה ביכולת ההתגוננות ממחלות.

## עץ:

התנועה של העץ היא התרחבות והתפרצות, בנייה של התעוררות תהליך החיים. העץ קשור באביב – עונת הלבוב והפריחה. שינוי שהוא צפוי ומסתורי בו זמנית – אנו יודעים כי הוא קרב להגיע, אך לא יודעים בדיוק מתי. העץ קשור בהשתנות, בתנועה גמישה, אלסטית וחופשית. העץ מבטא את תחילתם של דברים, את האפשרות של היצירה והתנועה. מצד אחד יש בו את היכולת להשריש ולחלחל לעומק, ומצד שני הוא נע לכל הכיוונים וצומח. קשור בדחף הבסיסי להתקיים, להיות בעולם.

האיברים הקשורים לאלמנט העץ הם הכבד (יין) וכיס המרה (יאנג). הכבד ממריץ תנועה ומעורר את השכל על ידי כך שהוא מתיר למתח וללחץ להיבנות. הכבד מווסת את העוצמה והכוח של כל תנועה ותהליך. הוא דואג לזרימה החופשית של הצי ולאלסטיות של האיברים. הכבד זקוק מאוד להזנה של אלמנט המים (יין הכליות). כשאין לו די נוזלים, הוא נוטה להתחמם ולהתייבש (כפי שתואר בדגם החמישי של מודל TCM לחרדה).

עודף באלמנט העץ מתבטא מבחינה פיזית בנוקשות כללית ובפרט גפיים נוקשות, כבדות בראש, עצירות, כאבי ראש ומיגרנות, צריכת יתר של סוכר ואלכוהול ועוד. הכבד אחראי על מעבר הרמוני בין רגש לרגש: סטגנציה של צ'י בכבד גורמת לדיכאון, שינויים תכופים במצבי רוח, עצבנות, כעס, תזזיתיות, רגזנות. העודף יכול להתבטא מבחינה רגשית בעייפות, חוסר סבלנות, התעקשות על פרטים קטנים, נטילת אחריות רבה מדי, סחרחורות, עבודה אימפולסיבית עד כדי מותשות. אנשים הסובלים מ-PTSD נוטים לתאר עצמם כבעלי "פתיל קצר" וכנוחים לרגז. יש הבוחרים לשקוע בעבודה אינטנסיבית כדרך להימנעות מהתמודדות עם רגשותיהם ועם ההשפעות של הטראומה.

פתולוגיה אפשרית אחרת באלמנט העץ היא צ'י מורד, שכיוונו פנימה – במקום לזרום לכל הכיוונים: העץ הוא זה שמאפשר לאדם לבטא את רגשותיו – בייחוד תסכול, צחוק וכעס. אנשים הסובלים מ-PTSD אשר אינם מעבדים את רגשותיהם ומבטאים אותם חשים כי אין מי שיכול להבינם והם חשים כעס על העולם המתנכר להם. כאשר הצי זורם פנימה אין ביטוי של רגשות, מה שגורם לכאבים, דיכאון, תסכול והתמרמרות. כעס שאינו בא לידי ביטוי נצפה גם ככאב בצידי הראש.

## אש:

האש היא הרוח של ההשתנות; האש עוסקת באלכימיה. תנועת האש היא כלפי מעלה (הפוכה מזו של המים). האש הפיסיולוגית נמצאת בכליות, והכליות – הקשורות לאלמנט המים – מעגנות אותה ומרסנות אותה. האש מאפשרת שינוי וטרנספורמציה בכך שהיא מחממת, מלכדת, משנה ומתירה. האש מגלמת את יכולת ההשתנות המתמדת, אך גם את ההרס: אש שיוצאת מכלל שליטה מכלה את כל

מה שבדרכה. במיטבה, האש מבטאת תשוקה לרוחניות. מבחינה רגשית – אש שאינה מרוסנת גורמת לתופעות של הרס עצמי (למשל, התמכרות לסמים).

האנרגיות של האש אחראיות על התפתחות כל יכולות הביטוי של האדם: מצפון, הסמלה, אינטליגנציה, תקשורת בינאישית, יכולות ורבליות, מתמטיות, מוזיקליות, ויזואליות ויכולות ביטוי לא מילוליות. באנרגיות האש יש תפקיד דומיננטי למודעות, יצירתיות ואהבה. אנרגית האש לכן עומדת במרכזן של כל מערכות היחסים הבינאישיות. האש קשורה ביכולת לשאת חידוש של העצמי כחלק מהרצף ההתפתחותי, ליכולת להיות במצב של שינוי ולהיות מסוגל לשאת שינוי.

אלמנט האש אחראי על היכולת של כל אחד מהאלמנטים האחרים לבוא לידי ביטוי. לאלמנט האש קשורים שני זוגות איברים: הלב (יין) והמעי הדק (יאנג), מגן הלב (יין) והמחמם המשולש (יאנג). לאיברים הקשורים באלמנט האש יש תפקידים שונים אך משלימים: הלב קושר את האנרגיה הכללית; המחמם המשולש ומגן-הלב דואגים שהאנרגיה תחולק באופן שווה; המעי הדק מטהר את האנרגיה. אנרגית היין של הלב קשורה ל- insight (חזון, התבוננות פנימית); יין הלב מעורר את ה-mind למודעות. יאנג הלב מעניק צורה לרעיון היצירתי; אנרגית היאנג של הלב קשורה לביטוי וליכולת להתבטא.

תפקודו של הלב נפגע כתוצאה מזעזועים כמו צער או שמחה היוצאים מהרגיל, הפתעה מהממת או טראומה רגשית. פגיעה בתפקוד הלב משבשת את זרימת הדם ואת רציפות ההכרה. פחד פתאומי מערער את הלב, וכאשר דם הלב אינו מספיק, לנפש (mind) השוכנת תמיד בלב אין היכן לשכון - והרוח "משוטטת". יש להרגיע את הלב כדי להרגיע את הנפש (mind). פחד פתאומי חודר ללב ומערער את התקשורת עם ה-shen. ההלם משפיע על הלב, ובייחוד על קצב הלב. הפרעה לקצב הלב מפריעה לזרימה ההרמונית בגוף ולקשר ההרמוני בין כל האלמנטים והאנרגיות.

נראה כי בתסמונת של עודף יין בלב (Heart Yin Excess) מופיעים מרבית התסמינים האופייניים גם לתסמונת הדחק הפוסט-טראומטי<sup>7</sup>. אדם הסובל מעודף ביין הלב חווה מודעות מוגברת - הן למציאות הכאוטית של הלא-מודע שלו עצמו, והן לגירויים הסנסוריים והרגשיים המגיעים אליו מן העולם החיצון. אנשים עם עודף ביין הלב – כמו גם אנשים הסובלים מ-PTSD - מרגישים מוצפים בגירויים מאיימים וחוששים להשתגע; הם חוששים ממה שאחרים יגידו עליהם והדבר יכול להוביל להתרחקות מאחרים, עד כדי ניתוק מהסביבה והקרובים ואפילו לפוביה חברתית.

המודעות המוגברת קוראת לאנרגיות הבאות לסייע לה לארגן את העודף: האדמה נקראת להציב גבולות; המעי הדק נקרא לסייע בארגון; מגן-הלב נקרא להגנה; הקיבה - לשליטה בזרימת

<sup>7</sup> תיאור התסמונת של עודף יין בלב נעשה על פי ספרו של ליאון האמר, שנזכר לעיל.



הגירויים האינסופית ולעיכול; והעץ – לארגון הזרימה המתמדת של חומרים משני המקורות (פנימי וחיצוני). כל האנרגיה הנדרשת על מנת להשיג יציבות גורמת לעייפות ולתחושה מותשת. האדם חווה קושי בהתמודדות עם שינוי, עם הצורך לעבור מדבר לדבר; הוא מנסה להפחית באופן משמעותי את הגירויים שסביבו; הוא זקוק למנוחה ולכן נוטה להתכנס, לא לצאת ולא לתקשר, וחש תשישות גופנית ונפשית רבה, יחד רצון לנוח ולישון.

כפי שצוין לעיל, אחד התסמינים הנפוצים של PTSD הוא הימנעות – בעיקר ממציבים המזכירים את הטראומה. אך יש החווים סוג נוסף של הימנעות, והיא הניסיון להפחית מן הבלבול, להרחיק והדחיק את הרגשות הכואבים. ניסיון זה יכול להתבטא בשתי דרכים: הראשונה, **עיסוק מרובה ב"עולם האמיתי"** – חיפוש אחר תעסוקה מתמדת כדי להימנע ממגע עם העולם הפנימי. אנשים אלה שוקעים בעבודה ובפעילויות מסיחות-דעת אחרות על מנת להתרחק מההתמודדות עם רגשותיהם וכאבם. הדרך השנייה הפוכה, ומתבטאת ב**עיסוק אובססיבי בעולם הפנימי** – במחשבות, בדימויים ובתחושות העולות מבפנים: האדם הופך עסוק בעצמו ומופנם. יש הפונים ליצירה אומנותית כדרך לביטוי ולארגון פנימי: ציור, מוזיקה, כתיבה וכו'. אחרים עוסקים באינטרוספקציה אינסופית כדרך להתמודד ולעבד את החרדה שמעוררת המהומה הפנימית.

עוררות יתר אף היא ממאפייני ה-PTSD הבאים לידי ביטוי גם בעודף בין הלב: הזרימה המתמדת של רעיונות, תחושות ודימויים פנימיים שאין מהם הפוגה גורמת לעצבנות, לרגישות-יתר לגירויים ולחוסר מנוחה. קיים בלבול וחוסר-ארגון, קושי בשמירה על רצף מחשבתי, קשיים בריכוז וקשיים במתן תשומת-לב. חוסר היכולת לחסום גירויים חיצוניים בעת השינה גורם לכך שגם השינה נפגעת, והיא מופרעת בקלות מחלומות כאוטיים הנראים אמיתיים. האדם אינו וחש רענן כשהוא קם משנתו הדבר מוסיף על העייפות הנובעת מצריכת האנרגיה הנדרשת כדי להשיג יציבות. התפוקה של האדם יורדת והתפקוד הכללי שלו נפגע כיון שאנרגיה רבה מופנית להשבת האיזון. בשל הצורך ליצור מצב של שליטה, הגוף הופך נוקשה ומתח השרירים גבוה. לעומת פעמים בהם נצפה עודף של אנרגיה (כמו כאשר האדם משקיע עצמו בעבודה כדי להימנע מהמחשבות והזיכרונות הכואבים), נצפה גם דפוס של התמוטטות – "נדנדה" לא-מאוזנת.

קיימים מצבים קיצוניים, בהם עודף היין בלב גורם לכך שהמודע מוצף בתכנים מהלא-מודע. הדבר גורם לחשיבה מבולבלת ולא-לוגית, ואף לדלוזיות, הנובעות מבלבול בין גירויים שמקורם פנימי לגירויים שמקורם חיצוני. דבר זה יכול להוות הסבר לתופעה של חוויה מחדש, האופיינית כל כך ל-PTSD: חוסר היכולת לארגן את המחשבות בשל הפגיעה בלב גורם לבלבול בין העולם הפנימי לחיצוני, העוררות המוגברת שהאדם חווה גורמת ליותר זיכרונות לעלות, והזיכרונות שעולים נחווים כממשיים. גם תופעת החודרנות – חוסר היכולת להיפטר מחשבות טורדניות – ממנה סובלים רבים אחרי טראומה יכולה להיות קשורה לעודף יין ולפגיעה ביכולת לארגן את המחשבות.

הדיכאון המאפיין את העודף ביינ הלב אינו מופיע מייד: האדם עסוק בניסיון להשיג יציבות, וכך, למרות הנטייה לסגת פנימה, אין הוא עוסק באופן מידי בקשיים שמעורר מצבו. כשמופיע דיכאון, הוא קשור באפקט מעגלי: התשישות הגוברת של האדם, בשילוב עם כישלונות חברתיים ותעסוקתיים, מובילים לאיבוד תקווה ולתחושת תבוסה. הפגיעה בדימוי העצמי גורמת לדיכאון. ב-PTSD דיכאון הוא נפוץ ואופייני, אולם הוא אינו מופיע אצל כל הסובלים מהתסמונת. במחקרים אשר עקבו אחר נפגעי טראומה לאורך זמן נמצא, כי ככל שה-PTSD נמשך זמן רב יותר, גוברים סיכויי האדם לפתח דיכאון.

חלק מהסובלים מ-PTSD מפתחים דיכאון בסמוך לטראומה. דיכאון כזה אופייני למצב של איבוד אנרגיה רבה, כמו לאחר מחלה ארוכה, איבוד דם או ניתוח מורכב. התפתחות דיכאון זה תלויה במצב האנרגיה של כל אחד מהאיברים, ובייחוד של הלב, הכבד והכליות. הלב שולט בזרימת הדם, הכליות מכילות את התמצית, הדרושה לייצור דם, והכבד מאכסן את הדם ועל ידי כך משמר אנרגיה עבור כל המערכת. איבוד דם משפיע על הלב, הקשור ביכולת להרגיש שמחה. פגיעה באנרגיות של הלב משפיעה על התפקוד המנטלי ועל היכולת לחוש שמחה, ויכולה להוביל לדיכאון מתמשך.

ברפואה הסינית אין מודל אחד המתאים במלואו לתיאורה של תסמונת הדחק הפוסט-טראומטית, שהיא מודל שמציעה רפואת המערב על סמך ניסיון מצטבר, תצפיות ומחקרים. ככלל, נראה כי הרפואה הסינית אינה מתארת "תסמונות", אלא מאפיינת מצבים. ברור גם שכשם ש-PTSD מתבטא באופן שונה אצל כל אדם, גם אם יש הרבה מן המשותף, כך גם הביטוי הגופני-סיני של PTSD יהיה שונה אצל כל אדם ותלוי ברקע שלו, במצבו הכללי לפני האירוע הטראומטי, ועוד. מעניין לראות כיצד שלושת התחומים – רפואה מערבית, פסיכולוגיה ורפואה סינית, שנראים לכאורה שונים זה מזה, יכולים אף הם להשתלב בהרמוניה מעגלית ולהציע יחד תיאור של תופעה, שהוא אולי שלם ומקיף יותר משיכול להציע כל אחד מהתחומים לבדו.

בתיאור התיאורטי שהצעתי כאן אין התייחסות ישירה לאופן שבו יש לטפל בעודף ביינ-הלב או ב-PTSD. ובכל זאת, כמה מילים על שיאצו: בספרם "זן שיאצו" כותבים מסונגה ואוהשי כי שיאצו עוסק גם במערכות העצבים הסימפתטית והפרה-סימפתטית, אותן הזכרתי קודם. הם מדברים על החשיבות של לחץ ממושך וקבוע, ועל חשיבות המגע התומך. הלחץ הקבוע והמתמשך מאפשר לשלוט על מערכת העצבים הסימפתטית ולהרגיע אותה, וכן הוא מאפשר לעבוד עם מערכת העצבים הפרה-סימפתטית ולהרגיע את תפקוד האיברים הפנימיים. אנשים הסובלים מ-PTSD יכולים לקבל הרבה מטיפול במגע. מניפולציות לשרירים, עיסוי ומתיחות יכולים לסייע להמריץ ושלחרר את הגוף המתוח והנוקשה; אולם בעיקר המגע החם והתומך של מטפל השיאצו, זה שמגיע אל מערכת העצבים הפרה-סימפתטית, המרגיעה את הגוף, יכול לחולל שינוי אמיתי בתסמינים הספציפיים ובתחושה הכללית.

ביבליוגרפיה:

- ביינפילד, ה. וקורנגולד, א. (1995). **בין שמים לארץ**. ישראל, אור-עם. תר': טובה קורנפלד-שטרנפלד.
- מסונגה, ש. (1999). **תרגילי מרידיאנים**. הוד השרון, אסטרולוג. תר': אהובה גסנר, שלה מאיר.
- מסונגה, ש. ואוהשי, ו. (1999). **זן שיאצו**. הוד השרון, אסטרולוג. תר': אהובה גסנר, שלה מאיר.
- American Psychiatric Association (Pub.) **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition**.
- Atkinson, R. et al (1996). **Hilgard's Introduction to Psychology**. USA. Harcourt Brace & Company.
- Foa, E. B. & Rothbaum, B. O. (1997). **Treating the Trauma of Rape**. New York: Guilford Publications, Inc.
- Hammer, L. (1990). **Dragon Rises, Red Bird Flies**. Great Britain. Hartnolls Limited, Bodmin, Cornwall.

\*נכתב כעבודת-גמר במסגרת לימודי זן-שיאצו בבי"ס מגע להכשרת מטפלים.

\*פורסם גם באתר "מגע" בקישור <http://www.maga.org.il/shiatsu-works.asp>