

טיפול רגשות חיוביים תורם לשיפור המצב הבריאותי

יישום של שמונה מיומנויות שמסייעות לטפח רגשות חיוביים עשוי לחולל שיפור ניכר באיכות החיים גם אצל אנשים המתמודדים עם מחלה חשוכת מרפא

ג'יין ברודי, ניו יורק טיימס 18.04.2017 15:29

"תסתכלו תמיד על הצד הטוב של החיים".

"פנו לעבר השמש והצל ייפול מאחוריכם".

"לא כל יום הוא יום טוב, אבל בכל יום יש משהו טוב".

"תסתכלו על חצי הכוס המלאה, במקום על חצי הריקה".

חוקרים מוצאים כי למחשבות כאלה, המאפיינות אנשים שנהוג לכנות "אופטימיסטים", יש השפעה

החורגת הרבה מעבר למצב רוח טוב. הן עשויות לשפר את הבריאות ולהאריך חיים.

כיום כבר איש אינו מפקפק בכך שמה שקורה במוח משפיע על מה שקורה בגוף. כאשר אדם מתמודד

עם משבר בריאותי, אם הוא מטפח באופן פעיל רגשות חיוביים זה עשוי לחזק את מערכת החיסון שלו

ולמנוע דיכאון. מחקרים מוכיחים שקיים קשר ברור בין השקפה חיובית למצב בריאותי טוב יותר, כמו

לחץ דם נמוך יותר, פחות מחלות לב, משקל תקין ורמות תקינות של סוכר בדם.

אפילו כאשר אנשים מתמודדים עם מחלה חשוכת מרפא, רגשות ומחשבות חיוביים יכולים לחולל

שיפור ניכר באיכות החיים שלהם. ד"ר ונדי שלסל הרפהאם מדאלאס, מחברת של כמה ספרים לחולי

סרטן, בהם Happiness in a Storm, עבדה כרופאה מומחית למחלות פנימיות כאשר אובחנה עם

לימפומה שאינה הודג'קין לפני 27 שנה. בטיפולים שקיבלה ב-15 השנים שלאחר מכן, כל אימת

שהסרטן חזר, היא השקיעה מאמצים ליצור בסיס לאושר ותקווה בחייה, על ידי כך שהקיפה את עצמה

באנשים ששיפרו את מצב רוחה, ניהלה יומן שבו הביעה תודה על דברים שונים, עשתה מעשה טוב

עבור אדם אחר, וצפתה בסרטים מצחיקים שתורמים למצב רוח טוב. הסרטן שלה לא חזר מזה 12

שנה.

"טיפוח רגשות חיוביים עזר לי להפוך את חיי לטובים ביותר שאפשר", אומרת הרפהאם, ומוסיפה: "הרגשות החיוביים הקלו עלי בתקופות הקשות, למרות שהם לא השפיעו על תאי הסרטן בגופי".

הרפהאם אולי ניחנה בנטייה טבעית לראות את הצד האופטימי שבחיים גם כשהמצב עגום, אבל מחקר חדש מלמד שאנשים יכולים ללמוד ולפתח מיומנויות שיסייעו להם לחוות רגשות חיוביים יותר בשעה שהם מתמודדים עם המצוקה הרבה הכרוכה במחלות מסכנות חיים.

ג'ודית מוסקוביץ, מרצה למדעי החברה בבית הספר לרפואה על שם פיינברג באוניברסיטת נורת'ווסטרן שבשיקגו, גיבשה מערך של שמונה מיומנויות שמסייעות לטפח רגשות חיוביים. במחקרים קודמים שנערכו באוניברסיטת קליפורניה שבסן דייגו, היא ועמיתיה מצאו שאצל אנשים שאובחנו זמן קצר לפני המחקר כנשאי נגיף HIV ויישמו את המיומנויות הללו היה ריכוז נמוך יותר של הנגיף, הם נטו להקפיד יותר על נטילת התרופות שלהם, ונטו פחות להזדקק לתרופות נגד דיכאון כדי להתמודד עם המחלה.

החוקרים חקרו 159 בני אדם שאובחנו זמן קצר קודם לכן כנשאי HIV ושייכו אותם באופן אקראי לשתי קבוצות: אחת שעברה קורס בן חמישה מפגשים לטיפוח רגשות חיוביים, והשנייה שכללה חמישה מפגשי תמיכה כלליים. 15 חודשים לאחר שאובחנו עם המחלה, אלה שאומנו לטפח את שמונה המיומנויות החיוביות התאפיינו ברמות גבוהות יותר של רגשות חיוביים ובפחות מחשבות שליליות בהקשר למחלה.

אחת המטרות החשובות של האימון היא לסייע לאנשים להרגיש מאושרים, רגועים ושבעי רצון בעיצומו של משבר בריאותי. שיפור במצב הבריאותי והארכת החיים נחשבים לבונוס. כל משתתף מקבל עידוד ללמוד לפחות שלוש מתוך שמונה המיומנויות ולתרגל מדי יום אחת מהן או יותר. אלה שמונה המיומנויות:

זהה בכל יום אירוע חיובי שקרה.

התענג על האירוע ותעד אותו ביומן, או ספר עליו למישהו.

התחל לנהל יומן יומי, שבו תכיר תודה על דברים שונים.

ציין נקודת חוזק אישית שלך ותאר כיצד השתמשת בה.

הצב לעצמך מטרה בת-השגה ותאר את ההתקדמות שלך לקראת השגתה.

דווח על אירוע כלשהו שגרם לך למצוקה קטנה יחסית וציין דרכים להתייחס אליו באופן חיובי.

זהה ותרגל מדי יום מעשים קטנים של טוב לב.

תרגל מודעות קשובה (מיינדפולנס), תוך התמקדות במה שקורה כאן ועכשיו, במקום בעבר או בעתיד.

מוסקוביץ אומרת ששאבה השראה מכך ששמה לב כי חולי איידס או סוכרת מסוג 2 או מחלות כרוניות אחרות שהפגינו רגשות חיוביים חיו זמן רב יותר. היא מסבירה: "הצעד הבא היה לראות אם כאשר מלמדים אנשים מיומנויות לטיפול רגשות חיוביים זה עשוי להשפיע על האופן שבו הם מתמודדים עם לחצים ועם מצבם הבריאותי בהמשך הדרך".

היא מציינת שהמטרה היא לשפר את איכות החיים של המטופלים, להביא אותם להקפיד על נטילת התרופות, לטפח דפוסי התנהגות בריאים, וליצור משאבים אישיים שיובילו לחיזוק התמיכה החברתית ותשומת הלב לדברים החיוביים שבחיייהם.

גרג דה מסה, אדריכל בן 56 מסן פרנסיסקו, שאובחן כנשא של נגיף HIV לפני ארבע שנים, סיפר לי שרכישת מיומנויות "חיוביות" חוללה מהפך בחייו. לדבריו, בתחילה חש שטפשות ופזיזות גרמו לו להידבק, והוא שמר בסוד את העובדה שאובחן. "כשהצטרפתי למחקר הרגשתי שכל עולמי נפתח לגמרי. האימון הזכיר לי להישען על הרשת החברתית שלי, והחלטתי להיות גלוי עם חברי. הבנתי שכשאתה מבטא חולשה, אתה למעשה מבטא חוזק אמיתי. זה גרם לי להיות חיובי יותר, לפתח חמלה, ועכשיו אני בריא יותר מאי פעם", אומר דה מסה.

במחקר נוסף שכלל 49 מטופלים עם סוכרת מסוג 2, נמצא כי קורס מקוון לטיפול רגשות חיוביים הביא לחיזוק החיוביות ולהפחתה של רגשות שליליים ותחושות מצוקה. מחקרים קודמים מצאו בקרב חולי סוכרת קשר בין רגשות חיוביים לשיפור בשליטה ברמת הסוכר בדם, לעלייה בפעילות הגופנית, לצריכת מזון בריא יותר, להפחתת העישון, ולהפחתת התמותה.

לדברי מוסקוביץ, במחקר פיילוט בהשתתפות 39 נשים עם סרטן שד בשלב מתקדם, נמצא כי גרסה מקוונת של הקורס לטיפול מיומנויות חיוביות הביאה להפחתת הדיכאון בקרב הנשים. ממצא דומה נמצא בקרב מטופלים של אנשים הלוקים בדמנציה.

"לא מדובר כאן בדברים מסובכים במיוחד", אומרת מוסקוביץ. "אני פשוט משלבת יחד את המיומנויות האלה ובודקת אותם בכלים מדעיים".

במחקר דומה שבו השתתפו 4,000 בני אדם בני 50 ויותר, שהתפרסם בשנה שעברה בכתב העת Journal of Gerontology, בקה לוי ואבני באווישי מבית הספר לבריאות הציבור באוניברסיטת ייל, הראו כי השקפה חיובית לגבי הזדקנות יכולה להשפיע באופן חיובי על הבריאות ועל אריכות החיים. ד"ר לוי אומרת כי שני מנגנונים עשויים להיות אחראים לתוצאות. במישור הפסיכולוגי, השקפה חיובית יכולה לעודד אמונה של האדם ביכולותיו ולעודד דפוסי התנהגות שתורמים לבריאות. במישור הפיזיולוגי, בקרב אנשים שיש להם השקפה חיובית בנוגע להזדקנות נמצאו רמות נמוכות יותר של CRP (חלבון מגיב C)—המעיד על דחק שקשור לדלקות המאפיינות מחלות לב ומחלות אחרות —

בהשוואה לאנשים שהיו בעלי השפעה שלילית על הזדקנות, גם לאחר קיזוז של גורמי השפעה אחרים, כגון גיל, מצב בריאותי, מגדר, גזע והשכלה. בעלי השקפה חיובית גם חיו יותר שנים.