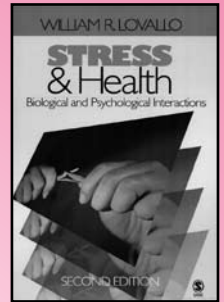


Lovallo W.R.

STRESS & HEALTH: BIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL INTERACTIONS

Second edition. Sage Publications, London, 2005.



שם הסוקר: ישראל זבולון, MAppSc

עוסק הספר של פרופסור Lovallo. "STRESS & HEALTH: BIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL INTERACTIONS?" (עמ' 11) - זוהי השאלה המרכזית בה עוסק הספר של פרופסור Lovallo.

ב-1978 עבודת דוקטורט בנושא פסיכולוגיה ביולוגית באוניברסיטת אוקלהומה. כיום הוא מנהל המעבדות למדעי ההתנהגות ופרופסור לפסיכיאטריה ומדעי ההתנהגות באוניברסיטה זו וכן מנהל שותף במרכז מחקר העוסק ביחסים גוף-נפש. המהדורה הנ"ל הנה המהדורה המעודכנת ביותר של הספר.

מבחינה היסטורית, היוונים הקדמונים הם אלו שהחלו בהפרדה בין גוף לנפש. פילוסופים מאוחרים יותר, כדוגמת דקארט, ביססו את תורתם על זו של היוונים בכל הקשור לגוף-נפש. אחת הדוקטרינות בעניין זה הייתה שהגוף הנו מכונה ולכן אם נבין את חלקי המכונה נבין את פעולת המכונה כולה. גישה זו כונתה רדוקציוניזם (reductionism). אנו עדים לה עד היום כאשר במחקר רפואי ובמחקר בפזיולוגיה (ובקליניקה) מנסים להסביר, למשל, על פי ליקוי מולקולרי מה הביא למחלה או כיצד טכניקה ידנית או אחרת ממוקדת משפיעה על תפקוד האדם כולו. ישנן ראיות מדעיות אשר מצביעות על כך שמחשבה יכולה לשנות את תפקוד הגוף. בכך עוסק הספר של Lovallo אשר מביא את המדע שמאחורי נושא זה, מה שקרוי רפואה התנהגותית (behavioural medicine). רפואה התנהגותית עוסקת בהשפעת דגשות, מחשבות וסגנון חיים על התנהגות האדם ('התנהגות' מתייחסת לא רק לתנועה דיבור וכד', אלא לתהליכים עצביים אשר מובילים למחשבה ורגש), כלומר, השפעות של המוח והרוח/נפש (mind) על הגוף ולהיפך.

הספר מתאים לעוסקים במקצועות הבריאות השונים ולסטודנטים ועל כן הוא כתוב באופן ברור ופשוט יחסית, אך כלל לא פשטני. בפרק הראשון ישנה סקירה היסטורית קצרה אודות התפתחות החשיבה והשקפת העולם המערבית בנושא הקשר גוף-נפש ועונה לשאלה: כיצד התפתחה במשך השנים השקפת העולם המדעית המערבית? הפרק השני מדבר על השפעת התנהגויות של האדם על בריאות ומחלה במסגרת מודלים חדשים. בפרק שלישי סוקר המחבר את ההיסטוריה של מה שנקרא 'The stress concept'. פרק רביעי עוסק בויסות אוטונומי ואנדוקריני במצבי דחק (stress) ובפרק חמישי יש דיון אודות דחק פסיכולוגי ופיזי שנבדלים זה מזה. פרק שישי דן בתהליכים במוח אשר מובילים לתגובת הדחק. בפרק השביעי יש סקירה של תגובת הקורטיזול במצבי דחק וכהמשך שבעי פרק שמיני עוסק במערכת החיסונית במצבי דחק. ארבעת הפרקים האחרונים עוסקים באדם עצמו במצבי דחק, בחוסר ישע (helplessness), בגנים והתנהגות ובהבדלים בין אנשים בתגובת דחק. בפרק האחרון יש דיון אודות התנהגות, דחק ובריאות. יש בתום כל פרק עושר של מקורות קריאה למי שרוצה להוסיף להתעמק בנושא.

לפיזיולוגיה היסטורית הספר הוא בבחינת 'כל מה שרצית לדעת'. הוא יכול לסייע לקלינאי לענות על שאלות עקרוניות ומרכזיות ולרמוז על אימוץ גישה כזו או אחרת בתחום המרכיב הנפשי. דוגמאות: כיצד מחשבות יכולות להעצים מגבלה וכאב או להיפך? מדוע נפגע תפקודו של אדם לעיתים ללא כאב או למרות שרמת הכאב לכאורה אינה מצדיקה זאת? מה יכול לעכב ריפוי? מה פשרן של תגובות לטיפול (פלסבו או נוסבו)? האם ניתן היה לחזות זאת מראש? מה יכול להיות כוחן של מילים (של המטפל בעיקר אבל גם של המטופל)? כיצד עשוי מגע טיפולי להשפיע? באילו גישות לנקוט עם מטופלים שונים מעבר לטיפול הפיזי ועוד. תשובות לשאלות אלו אינן כתובות באופן מפורש בגוף הטקסט, אולם ניתן להשליך מהמידע בספר על מצבים שונים שרואים בקליניקה. למרות שהספר כתוב באופן יחסי פשוט, הוא כאמור אינו פשטני. נדרש עיון ולימוד מעמיקים של הנושאים המופיעים בספר וחשיבה לטרלית כיצד ניתן ליישם את המידע בפרקטיקה. בהיות היקף ומגוון המידע יתרון, הוא גם מהווה חסרון בשל היותו בלתי ספציפי לפיזיולוגיה. בנוסף, אין לנו כמקצוע מחקר מספק בנושא. למרות זאת, חוזקו של הספר הוא בכך שהוא מאחד בין מקצועות שונים מבחינת הטיפול באדם ולא משנה באיזה שיטה או תחת איזה מקצוע זה נכלל. לפיזיולוגיה היסטורית אשר טרם התמודדה עם חומר כזה הספר יכול להיות קשה. בנוסף, אסור לשכוח שזהו ספר שמהדורתו האחרונה התפרסמה ב-2005 וייתכן וחלק מהחומר התעדכן בינתיים. אולם, כפיזיולוגיה היסטורית אשר אינם עוסקים במדע זה כמדענים החומר בהחלט מספק בשלב זה.

פרסומים חדשים מצביעים על כך שעדיין לא הותוותה מסגרת מתאימה בהכשרת פיזיולוגיה היסטורית בהקשר לחלק ה'נפשי' של בעיות מוסקולוסקלטליות. אין הכוונה לקורסים בודדים בפסיכולוגיה במסגרת תכנית הלימודים, אלא לאינטגרציה מלאה של הנושא בתוך הלימודים ה'פיזיקליים'. נראה כי הגיעה העת.