

ליצנות רפואית ככלי טיפולי כתבה: עינת ברקמן-בילו

התפקיד המשמעותי של הומור וצחוק במסגרת הטיפולית הרפואית הוא נושא עתיק יומין, שנתמך על ידי תרבויות ותקופות שונות - מימי הרמב"ם ועד לעידן המודרני. הרמב"ם, פילוסוף ורופא יהודי מהמאה ה-12, כבר הצביע על השפעתם החיובית של השמחה והצחוק על בריאות האדם, גם במצבי חולי. הוא המליץ על כך שסביבתו של החולה תשתדל לשמח אותו ולגרום לו לצחוק, כחלק מהתהליך הריפוי. **"...לספר לחולה סיפורים משמחים שירחיבו את נפשו ויצחק מהם, הוא וכל חבורתו ויבחרו לשמשו ולעמוד לפניו מי שישמח בו. כל זה מחויב בכל חולי..."** (הרמב"ם)
"...הגילה והשמחה מרחיבים את הנפש את הרוח ותנועת הדם." (הרמב"ם)

בתקופות קדומות רופאי השבט ומרפאים למיניהם עשו שימוש בהומור כדי להסיח את דעתם של החולים מהכאב ומהליכים רפואיים. הם השתמשו בצחוק כחומר מאלחש לצד צמחים המקלים על מצבו של החולה. דוגמאות לכך ניתן למצוא אצל הנרי דה מונדווילה, רופא צרפתי ממאה ה-14 שכתב:

"תנו לרופא להסדיר את המצב של הפצינט שלו על ידי זה שהוא מרשה לקרובים ולחברים שלו לבוא, להרים את מצב הרוח שלו, ולספר לו בדיחות מצחיקות." (הנרי דה מונדווילה)

באנגליה היה קיים הפתגם:

"יותר טוב ליצן אחד בעיר מאשר שנים עשר רופאים."

משפט זה ממחיש כי בדורות קודמים הכירו והעריכו מאוד את השפעת ההומור לא רק על מצב הרוח שלנו, אלא דווקא על מצב בריאותינו.

ד"ר סידנגם, רופא אנגלי ממאה ה-17 אמר:

"מכל תנועות הגוף שמזיזים גם את הגוף וגם את הנשמה, הצחוק הוא הבריא ביותר. הוא משפיע לטובה על עבודת הקיבה, על זרימת הדם, על הנשימה, ומעודד את עוצמת החיים בכל האיברים." (ד"ר סידנגם)



(תמונה: AI Midjourney)

בספרות הרפואית של ראשית המאה ה-20 מציין בפעם הראשונה כי צחוק והומור מועילים בתהליך הריפוי, מצייבים את לחץ הדם, תורמים לעיקול תקין, מרפים את השרירים, מסייעים לזרימת דם תקינה ותורמים להרגשה כללית טובה המאפשרת לגוף לרפא את עצמו. האנדרופינים המשתחררים בגופינו כתוצאה מהצחוק, משמשים כנוגדי כאב ומעלים את הכושר החיסוני הטבעי של הגוף. מחקרים מראים קשר ישיר בין פעולת הצחוק והנאה לבין שיפור המערכת החיסונית ועליה משמעותית בייצור בלסטוגנזיס (התערבות תאים חיסונים) כמו גם ירידה ניכרת בקורטיזול (הורמון המסוגל לדכא את המערכת החיסונית).

נורמן קזינס היה הראשון שגילה מחדש את היעילות הנפלאה של ריפוי בהומור דרך הניסיון האישי שלו וסיפר על כך לכל העולם בספרו משנת 1964. קזינס עמד למות ממחלה נדירה, הרופאים אמרו כי אין סיכוי שישרוד. קנזיס סרב להשלים עם מצבו, וביקש להביא לחדרו מקרן סרטים והחל בצפייה של סרטים קומיים. התוצאות היו נפלאות, אחרי חצי שעה של צחוק חזק בזמן הצפייה בסרטים הוא היה מסוגל לישון ללא משכך כאבים שעתיים ברציפות, דבר שלא היה מסוגל לעשות לפני כן. קזינס המשיך בטיפול הצחוק לאורך תקופה ובדיקות הדם הראו כי מערכת החיסון שלו מתרפאה והדלקת הולכת וקטנה, טיפולי הצחוק האריכו את חייו וכן איכות החיים שלו השתפרה.

הליצנות הרפואית רותמת את ההומור ככלי טיפולי להשגת שיפור באיכות חייהם של החולים: סיוע בתפקוד היום יומי, משפרת את היחסים שלהם עם הסובבים אותם, ומקלה על ההתמודדות עם מצבם הבריאותי. זהו תחום ברפואה אלטרנטיבית העושה שימוש בכוחו הייחודי של ההומור בבתי החולים ובמרכזי רפואיים על ידי ליצנים מיוחדים "רפואיים". הליצן הרפואי משתלב בצוות הרפואי ואחראי על ליווי החולים והנעמת הזמן הפנוי בין הטיפולים כאשר הוא משמש חבר תומך, אוזן קשבת ואף עוזר לצוותים הרפואיים בהרגעת החולים תוך כדי הטיפול.

ליצנים רפואיים החלו לעבוד לראשונה בבתי חולים בארצות הברית בתחילת שנות ה-80 וכיום השימוש בהם נפוץ במרבית בתי החולים בעולם המערבי כמו גם בישראל.

בשנת 1986 מוסדו לראשונה ליצנים הרפואיים בניו-יורק במסגרת התוכנית: "יחידת הליצנות הרפואית של קרקס התפוח האדום" אשר הוקמה על ידי מייקל כריסטנסון, באומרו את המשפט: **"אם החולים לא יגיעו לקרקס הקרקס יגיע אליהם"**. (מייקל כריסטנסון)

תפקיד הליצן מתאפיין: ברגישות כלפי האנשים שסביבו, בגישה חיובית-אמפתית, ביכולת אלתור גבוהה, יצירתיות, יחסי אנוש טובים ועמידות (לעיתים המקרים בהם נתקלים הליצנים הם קשים בעיקר כאשר מדובר במחלות סופניות ובמחלות ילדים). אחד האתגרים הגדולים של הליצן הרפואי הוא לרכוש את אמונו של החולה ולגרום לו להתמסר לצחוק, לרוח שטות, על מנת שיסכים לשתף פעולה ולהניח לרגע לכאב ולקושי. בעבודת ליצן הרפואי ישנם מעברים קיצוניים בין תקווה לייאוש, שמחה וצער, צחוק וכאב ההופכים לאתגר גדול ברגע שעוסקים בקירבה למוות ולכאב.

מחקר גדול וחשוב אשר התקיים בשנים 2014 - 2015 בבית החולים הדסה, בקרב משפחות של ילדים ששהו באישפוז, מצביע על כך שהרפואה המערבית נותנת משקל רב להיבטים הפיזיולוגיים של הטיפול בחולה, אך אינה מתייחסת באופן מספק להיבט הריגשי של הטיפול. המחקר מתאר את הקושי הכרוך בחווית אישפוזו של הילד ומצביע על התחושות הקשות הנלוות לאשפוז המנתק את הילד משגרת חייו המוכרת. ממצאי המחקר מעלים כי ליצנות רפואית משפיעה לטובה על חווית האישפוז בבית החולים וכי השימוש בהומור משפר את מצבם הריגשי ומקל על תחושת הלחץ והחרדה של המטופל ומשפחתו. המחקר מוצא קשר סיבתי בין מצבו הנפשי של האדם לבין מצבו הגופני בעת האישפוז, המחקר מוכיח כי לליצנות רפואית השפעה חיובית על מצבו הנפשי והפיזי של הילד המאושפז.

כאשר נערכו בדיקות ונלקחו מדדים שונים מילדים לפני ואחרי החשיפה לליצן הרפואי נמצאו שינויים מהותיים לטובה.

סיכום:

הליצנות הרפואית הינו תחום תומך טיפול ההופך נפוץ בארץ ובעולם בשנים האחרונות. השימוש בהומור ובצחוק מועיל ביותר לחולים ולבני משפחתם והופך את האישפוז והטיפול בבתי החולים נעים וקל יותר.



(תמונה: AI Midjourney)

ביבליוגרפיה:

- כהן אדר, חיים בצחוק, הומור - תראפיה הלכה למעשה (הוצ' אמציה 1994)
- בורשטיין יוסי, השפעתם של ליצנים רפואיים על חולים מאושפדים (הרפואה, חוברת א', ינואר 2008)
- נגלר עליזה, לייבוביץ' אסתי, זקן איילה, לייצנות רפואית בשירות הקליניקה (מתוך אתר הבית של הרופאים בישראל, 28.7.2009)