

המדע מנסה לגעת

מאת: רונית פוריאן (עיתון הארץ, 9.7.1997)

המכון לחקר המגע נוסד בשנת 1992 בביה"ס לרפואה של אוניברסיטת מיאמי, פלורידה. זהו המרכז היחיד בעולם המוקדש לחקר המגע והשלכותיו במדע וברפואה. תחת הנחייתה של דר' טיפאני פילד, צוות חוקרים מאוניברסיטאות רבות- בהן דיוק, הרווארד, פרינסטון ומרילנד- מנסים להגדיר את תרומת המגע לבריאות ולטיפול בחולים. המחקרים, שהחלו בשנת 1982, מצביעים על ההשפעות שיש לטיפול באמצעות מגע על בריאות האדם. בייחוד הצליחו החוקרים להראות את השפעות העיסוי על עלייה במשקל של פגים, על הפחתת סימפטומים של דיכאון, הורדת רמתם של הורמוני לחץ, שיכור כאב וחיזור מערכת החיסון אצל ילדים ומבוגרים חולים.

פגים

פגים שקיבלו עיסוי עלו במשקל ב-47% יותר מפגים שלא קיבלו עיסוי. תגובותיהם של הפגים היו ערות יותר והם שוחררו מוקדם יותר בשישה ימים בממוצע מבית החולים. שמונה חודשים מאוחר יותר הם עדיין היו בעלי יתרון במשקל ובהתפתחות השכלית והתנועתית שלהם, על פני פגים שלא קיבלו עיסוי.

מחקר מ-1996 מראה, שהמנגנון הביולוגי המסביר את השפעת העיסוי על הפגים עשוי להיות קשור להגברת האותות שמשדר עצב הווגוס, המאיטים את קצב הלב, וכתוצאה מכך חלה עלייה ברמת האינסולין (הורמון המסייע בספיגת המזון). פגים שנחשפו לקוקאין ולאידס וקיבלו עיסוי נהנו גם הם מעלייה במשקל, מהתפתחות תנועתית ומירידה ברמות לחץ. במחקר שעדיין לא פורסם, החוקרים עיסו פגים בעלי גורמי סיכון למוות פתאומי כדי להקטין את גורמי הסיכון הללו.

תינוקות

תינוקות לאימהות הלוקות בדיכאון, שקיבלו עיסוי, נהנו מעלייה יומית גדולה יותר במשקל. מחזורי השינה והערות שלהם היו מסודרים יותר, הם סבלו פחות מאי שקט והיו חברותיים יותר. רמות הקורטיזול (הורמון לחץ) והאדרנלין אצלם היו נמוכות יותר (כלומר, ירידה ברמת הלחץ) וניכרה אצלם עלייה ברמות הסרטונין (מה שמצביע על סיכוי נמוך לדיכאון). מחקרים נוספים של תינוקות הניבו תוצאות דומות: העיסוי עשה אותם סבלניים יותר ומתוחים פחות, ועזר להם להירדם בקלות וליהנות מדפוסי שינה סדירים. מחקר של תינוקות בריאים השווה בין עיסוי בשמן לעיסוי ללא שמן. מסתבר שעדיף עיסוי בשמן, שהפחית את רמות המתח ואת רמות הקורטיזול בגוף.

מחקר על אהבה לצעצוע- על הקשר שיוצרים תינוקות עם צעצועים- המתנהל בימים אלה, צופה כי העדפת מרקם מסוים של צעצוע משתנה עם הגיל, וכי העדפת הצעצוע תלויה בהעדפת המרקם.

ילדים

חוקרים ניסו שיטות ריפוי המשלבות עיסוי לילדים הסובלים מדיכאון וחרדה, וילידים הסובלים מכאב עקב מחלה כמו סרטן או מחלת עורקים ורופאיהם מסתייגים ממתן משככי כאבים ממכרים. גם ילדים שנולדו מכורים לסמים, ילדים מוכים, ילדים מוזנחים וילידים שסבלו מהתעללות מינית, טופלו בעיסוי. התוצאות מראות, כי לא רק מקבל המגע מפיק ממנו תועלת, אלא גם נתן המגע. עלייה ברמות הסרטונין וירידה ברמות הקורטיזול הן הממצאים העיקריים שעליהם גאוות המעסים והחוקרים. הם מצביעים על דפוסי שינה סדירים, ירידה בדיכאון, עלייה בתחושת הערך העצמי, ופחות ביקורים אצל הרופא.

מחקר בין תרבותי מבוצע בימים אלה במגרשי משחקים ובעת הארוחות בבתי ובמסעדות מקדונלד'ס בפריס ובמיאמי כדי להשוות בין תרבות רבת מגע (צרפת) לבין תרבות מעוטת מגע (ארה"ב). מהמחקר שטרם הושלם עולה, בינתיים, כי ילדי פריס נוגעים ברגש רב יותר זה בזה, והם פחות תוקפניים.

איך אפשר לעודד אנשים לגעת יותר זה בזה? החוקרים נתנו את דעתם גם לכך: בעקבות תצפיות הם קבעו, כי המגע נדיר בבתי ספר- בין מורים לתלמידיהם. הנתונים הוצגו לפני צוות ההוראה, עם דוגמאות למגע הולם, והם התבקשו להעניק לתלמידים יותר מגע בכיתה.

מבוגרים

15 דקות עיסוי בישיבה, פעמיים בשבוע, הפחיתו את הלחץ בעבודה והגבירו את התפוקה. גלי מוח השתנו בצורה המעידה על ערנות מוגברת, וחישובים חשבוניים פשוטים הושלמו בחצי מהזמן ובחצי מהשגיאות, בקרב עובדים שזכו בעיסוי. המכון מנהל באחרונה מחקר על גברים הנגועים באיידס כדי לקבוע את השפעות העיסוי על מערכת החיסון. אחרי 45 דקות עיסוי, 5 ימים בשבוע במשך חודש, ירדו רמות הלחץ והחרדה; ותוצאה משמעותית יותר: מספר התאים הטבעיים- המהווים את שורת ההגנה הראשונה במערכת החיסון- עלה, ובזכותם צפויות גם פחות דלקות. ברוח זו ממשיכים חוקרי המכון ומציגים את השפעות העיסוי על אנשים הסובלים ממחלות שונות, החל במחלות עור (פסוריאזיס, אקזמה), אסטמה, סיסטיק פיבריזיס, סוכרת, ועד סרטן ואיידס. הם גם מצביעים על הגברת זרימת הדם והפחתת ניוון שרירים אצל אנשים השרויים בתרדמת או משותקים עקב פציעה בחוט השדרה.

גם אם נדמה בכמה מהמחקרים שמהטרה שהציבו החוקרים לעצמם מרחיקת לכת, המטרות שמומשו בדרך- הרפיה, הפחתת דיכאון וחרדה, שיפר השינה- ודאי מצדיקות את המאמצים.