



הכאב

מה מסתתרו מאחורי

הם סובלים מכאבים עזים, רצים לרופאים, עוברים בדיקות - ולא מוצאים הסבר למצוקתם ומפא לסבלם. מתברר שהכאב הוא במקרים רבים ביטוי לדיכאון מוכחש < אריאלה איילון

שבע פעמים במהלך חודש אחד הגיעה צ' (47) לחדר המיון של המרכז הרפואי שיבא, כשהיא מתפתלת מכאבי בטן קשים. לרופאים שברדקו אותה היא סיפרה שכאבי הבטן תוקפים אותה בתדירות הולכת וגוברת והם כה חזקים, שהיא נאלצת לשכב במיטה וקופלת וסובלת.

צ' עברה סדרת בדיקות מקיפה, אך לכאבי הבטן לא נמצא הסבר כשהגיעה שוב למיון בא' פריל 2007, מתפתלת מכאבי הבטן, שוחח איתה הרופא בפרסיות במשך כחצי שעה. כשהלך סיי פרה צ' לבעלה בתדהמה שהוא הציע לה לפנות לפסיכיאטר, כי הוא חושד שמקור הכאבים אינו פיזי אלא נפשי. גרעשת ונעלבת עובה צ' את חדר המיון וחזרה לביתה. "אחרי השוק הראשון ישבנו במטבח ואמרתי לה שמה אכפת לה בעצם לראות פסיכיאטר", משחור בעלה. "אם הוא יוכל לעזור לה להתגבר על הכאבים, או מה רע?"

אחרי חודש נוסף של סבל הסכימה צ' להציג עיה. כבר משיחת היכרות קצרה איבחן הפסיכיאטר שהיא לוקה בדיכאון. בתה, שנורדת בדרום אמריקה קה בטיוול של אחרי צבא ואינה מראה סימני חזרה, בעלה הבוגרני, תסמונת הקן המתרוקן - כל אלה סימני בנשמתה. אבל, כפי שהסביר לה הפסיכיאטר, החינוך השמרני שקיבלה מנע ממנה לה צוהר שקשה לה, שהיא מרגישה נזוחה ולא אהובה, ובמקום זה היא ביטאה את מצוקתה הנפשית בא' מצעות כאב. שנה ושבעה חודשים עברה צ' פסיכותרפיה מלווה בתרופה נוגדת דיכאון עד שכאבי הבטן הלפו.

"35%-80 אחוז מהסובלים מדיכאון לוקים גם בכאב כרוני", מסביר ד"ר איתי גור אריה, מנהל היחידה לטיפול בכאב במרכז הרפואי שיבא ויו"ר האגודה הישראלית לכאב. "זה עובר בשני הכיוונים: הסובלים מכאב כרוני מפתחים דיכאון וחולי דיכאון מביעים אותו באמצעות כאב".

תוצאות מחקר שנערך לאחרונה בבית הספר לרפואה של אוניברסיטת טנסיפורד בקליפורניה הוכיחו את זה חד משמעית. החוקרים בדקו הישנות כאבי ראש וגב בקרב חולים, ומצאו שמי שאובחן כלוקה בדיכאון סבל מכאבים בשיעור כפול ממי שאינו מרוכב. החוקרים, ובאשם ד"ר אלן שוורצברג, פסי

קשים, שנאלץ להתיישב או לשכב בכל מקום שבו נמצא, י, שעוסק בהוראה, נאלץ לרבידו להפסיק לא פעם את השיעור ולצנח על הכיסא, כשהוא למידים ממחרים להביא לו מים ולהזעיק את המזכיר. "התקף כזה ארך חצי שעה ואחריו בקושי יכולתי להתיישר ולהדקף. לא פעם זה היה קורה לי באוטובוס ואו ירידתי לטפסל האחורי ופשוט נשכבתי. קרה לי גם שבשוק הכרמל הרגשתי שהגב הורג אותי, או ביקשתי סליחה וגשכבתי מקופל בין שתי בסות".

האורתופד לא חסך בבדיקות ובבדיורים לפשר הכאב הנוראי שממנו סבל י, אלא שלא נמצאו

"למעשה, לשני המצבים האלה יש מערכת מוליכית כאב משותפת. עם ההבנה הזו, שהתפתחה בשנים האחרונות, למדו נוירולוגים, פסיכיאטרים ורופאים כאב ששימוש בתרופות שמיועדות לדיכאון יעיל גם במצבים של כאב כרוני". בעיקר נפוץ השימוש בתרופות אלטרול וטימבלטה, ששימשו במקור כנוגדי דיכאון.

כך או אחרת, איכות חייו של החולה הסובל מדיכאון שמתבטא בכאב כרוני רעה ויורדה. "חולה" שסובל מכאב נוטה להימנע מתנועתיות ולהסתגר, מתאר ד"ר משיח. "זה כשלעצמו מגביר את סימני הדיכאון, שהוא למעשה המחלה האמיתית שלו. הפגיעה התפקודית והחברתית מעמיקה את שבוש את החיים ולא נמצאות לו ערויות נברייקות, החולה עדיף להשבו שהכאב אינו פיזי אלא סימן לדיכאון מוכחש, ובמקום לרוץ לעוד רופא ולעוד בדיקה עדיף להתיעץ עם מומחים בתחום בריאות הנפש".

(54), למשל, חיכה כמעט שנה עד שהסכים ללכת לטיפול נפשי במקום לעוד אורתופד לפני כשלוש שנים הוא סבל מפריצת דיסק באתח מחוליות הגב. הוא נותח וכעבור חודש נראה היה שהבריא. אלא שבדיקו את נתקף כאבי גב כל כך

סריקות מהפשוטות ביותר ועד ליקרות ולגדירות. רק אחרי סבב כזה, שיכול להימשך אפילו שנים, מבינים שהבעיה אינה בכאב הלא מוסבר אלא במי שזה אחי".

מתברר שלתופעה יש הסבר מדעי. "במהלך הדיכאון נוצר אצל החולה חוסר בטרסונוגין ובנו" ראורבלין - הורמון שתפקידו להאט ולמתן את ההולכה העצבית למוח. בהיעדרם הדיכאון מוגבר או אולי נוצר", מסביר ד"ר גור אריה. "ואילו בקרב אנשים בריאים, שני הורמונים האלה במיחור מאיטים או מחסלים את הכאב".

"תחומי הכאב והדיכאון במוח משיקים ומק" בליים", מסביר ד"ר סילביו בריל, מנהל היחידה לטיפול בכאב במרכז הרפואי תל אביב (איכילוב).

ד"ר מוטי משיח: "אנשים, ולפעמים קהילות מסוימות, בוחרים לבטא מצוקה נפשית - ולא תמיד באופן מודע - באמצעים גופניים. זה סגורות, שמקבלות בעיה גופנית אבל מסתייגות מבעיה נפשית"

ד"ר סילביו בריל: "לכאב ולדיכאון יש מערכת מוליכית כאב משותפת במוח. עם ההבנה הזו, שהתפתחה בשנים האחרונות, למדו נוירולוגים, פסיכיאטרים ורופאים כאב ששימוש בתרופות שמיועדות לדיכאון יעיל גם במצבים של כאב כרוני"

ממצאים שמסבירים אותם. כמעט שנה סבל י' מבאב בי גב ששום תרופה, מרדקה, חורקה או כיו פירבק לא הצליחו לשכך, עד שהסכים לבקשת האורתופד והופנה לטיפול פסיכיאטרי ופסיכולוגי משולב. כטיפול אובחן י' כסובל מדיכאון בינוני-עמוק, "בהתחלה סירבתי לקבל את האבחנה, כי להבנתי, לפחות עד אז, מי שמרוכב הוא מסתגר ועצוב ואני הייתי פעיל וגומרי. אבל כשנכנסתי לעומק הטיי פול הבנתי שאני בעצם מרוכב, שאין שום הגנה בחיים שלי. המילה 'כיו' לא הייתה קיימת אצלי בלקסיקון. בעצם לא צחקתי ולא נהניתי מכלום". טיפול תרופתי שקיבל ושיחות עם מטפלת הביאו לשיפור ניכר בכאבי הגב שלו. ●

כיאטר ומומחה למדעי ההתנהגות, דגמו 18,980 אנשים מהמש מרינות באירופה. מעיבור הנתונים עלו התוצאות הבאות: 17% סבלו מכאב כרוני, 34% סבלו מדיכאון עמוק, כש-43% מתוכם סבלו גם מכאב חריף. "הייתי בהלם מוחלט מהנתונים, מורכב בגילוי חשוב ביותר", אומר ד"ר שורצברג, רג במאמר שפורסם ב'Archived of General Psychiatry'.

הפסיכיאטרים מכנים את התופעה בשם 'מסכת הדיכאון'. "מורכב בתופעה שהולכת ומתבררת יותר ויותר בקרב העוסקים בתחום הנפש", אומר ד"ר מוטי משיח, סגן מנהל המרכז לבריאות הנפש אברבנאל. "אנשים, ולפעמים קהילות מסוימות, בוחרים לבטא מצוקה נפשית - ולא תמיד באופן מודע - באמצעים גופניים. זה נפוץ בעיקר בקרב קהילות חרדיות או גוררות, שמקבלות בעיה גופנית אבל מסתייגות מבעיה נפשית. כך למשל, לאישה שסובלת מכאבי ראש לגיטימי להגיד שתונה, שתשכב ולא תעסוק בעבודת הבית. אבל את היא תתלונן על ששכר או על דיכאון ובגללם תרצה לנוח - מיד וגנו אותה".

"מרבית אלה שמסוים דיכאון נוטים לגשת שוב ושוב לרופא המטפחה ועומט להישלל לרו" פאים מקצועיים, והם מהווים נעמט ונטל כלכלי על מערכת הבריאות. שולחים אותם לבריקות ול"