

מבגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

כרך ל' • גיליון 54

תמוז תשפ"ב – יוני 2022

יוצא לאור על ידי:

אפשר
עמותה לפיתוח שירותי רווחה וחינוך



גוף בריא ונפש בריאה – מדריך לתנועה, פעילות גופנית, ספורט ונופש מותאמים בתחום בריאות הנפש

מאת: חזקיה (חזי) אהרוני ואורי ברגמן

אדוואנס: הוצאה לאור, 2021 (293 עמודים)

רוני לידור

ספרם של חזקיה (חזי) אהרוני ואורי ברגמן, "גוף בריא ונפש בריאה – מדריך לתנועה, פעילות גופנית, ספורט ונופש מותאמים בתחום בריאות הנפש", מנסה להתמודד עם אחת הסוגיות אשר מעניינות אנשי מקצוע ומטפלים בתחום בריאות הנפש: הקשר בין בריאות פסיכולוגית ובריאות פיזית. השאלה שעליה מנסים מחברי הספר לענות היא: "מדוע אנשים מודעים לתוצאות החיוביות הפיזיות של פעילות גופנית מסודרת ומובנית ופחות מודעים ליתרונותיה, למניעה ולשיפור בריאות הנפש באוכלוסייה הכללית, ובמיוחד באוכלוסייה בעלת מוגבלות ואתגרים נפשיים?" (עמ' 25). למרות ממצאי המחקרים על תרומתה של הפעילות הגופנית לטיפול דפוסי התנהגות – מוטוריים, קוגניטיביים, חברתיים ורגשיים – בקרב כלל האוכלוסייה, על מאפייניה השונים, שאלה זו עדיין מעסיקה חוקרים ואנשי שדה מקשת רחבה של תחומי דעת ועיסוק.

הטענה העיקרית המועלית בספר היא שפעילות גופנית משפרת לא רק את התפקוד הגופני של אנשים עם מוגבלויות, אלא אף את איכות חייהם. פעילות גופנית מתוכננת ומבוקרת שמתבצעת בעקביות ולאורך זמן עשויה להפחית דיכאון ולהועיל לאנשים הסובלים ממחלות נפש (ראו גם: בריל, בדפוס; הוצלר, בדפוס; Boslaugh & Dishman, 2006; Cotman et al., 2007; Andresen, 2006). טענה זו נתמכת בספר על ידי סקירת מחקרים מתחומים שונים: רפואה, פסיכולוגיה, סוציולוגיה ומדעי הספורט והתנועה. רשימת המקורות המקיפה הכלולה בספר (222 מקורות) מעידה על העושר המחקרי הרב שאותו חושפים המחברים בפני הקורא כדי לחזק את טענתם. הם גם מספקים דוגמאות רבות ומגוונות, הממחישות את יתרונותיה הרבים של הפעילות הגופנית המתוכננת והמבוקרת.

טענה נוספת שבה תומכים המחברים, אשר נדונה בספרות האקדמית בהרחבה בשני העשורים האחרונים, היא שפעילות גופנית מותאמת, מתוכננת ומבוקרת כדפוס התנהגות מרכזי באורח החיים הפעיל והבריא של האדם, עדיפה לאין ערוך על חוסר פעילות גופנית (ראו גם: Ng & Popkin, 2012; Lee et al., 2012). פעילות גופנית מתונה אינה דורשת מרשם רפואי, היא זמינה ונגישה לכול, ובדרך כלל אין לה תופעות לוואי. המחברים ממליצים בחום רב לאוכלוסיית האנשים עם האתגרים בתחום בריאות הנפש לאמץ אותה. אומנם אפשר להשתמש רק בה, אך ניתן לעשות זאת גם במקביל לשימוש בתרופות ובשיטות טיפול אחרות, הנדרשות לאוכלוסייה זו.

מבנה הספר

הספר פותח בפתח דבר המבליט שתי הנחות מרכזיות שאותן מעלים המחברים בכל אחד מפרקי הספר: האחת, התערבות וטיפול בתחום המוטורי בעזרת השתתפות בפעילות גופנית וספורט באנשים עם אתגרים בתחום בריאות הנפש אינם שונים מאלה שניתנים לאנשים רגילים; השנייה, יש ללמוד על מאפייניהם הייחודיים של אנשים עם אתגרים בתחום בריאות הנפש כדי לחזק את ההבנה של אנשי מקצוע ומטפלים בשתי הסוגיות הבאות: (א) כיצד ניתן לשלבם בהצלחה ולהכילם בקהילה הרחבה; (ב) כיצד להתאים את הפעילויות, הציוד, הסביבה, הגישות, שיטות העבודה וההתערבות המתאימים לכל פרט. הדיון שמקדמים המחברים בכל אחד מפרקי הספר מספק מידע עדכני ומבוסס ראיות כיצד לשלב אנשים עם אתגרים בתחום בריאות הנפש בקהילה, וכיצד לבחור, לתכנן ולהוציא לפועל אימון גופני המותאם עבורם.

בספר חמישה פרקים. הפרק הראשון הוא מבוא לספר. הוא מגדיר מהי פעילות גופנית ומספק רקע מבוסס ראיות על התרומה החיובית של טיפול במוגבלות נפשית באמצעות תנועה, פעילות גופנית וספורט. מהרקע העיוני עולה שפעילות גופנית מבוקרת ומתוכננת היא יעילה להתמודדות עם מצבי דיכאון וחרדה. היא מוצעת כטיפול לא-תרופתי. עם זאת, המחברים מבליטים את העובדה שפעילות גופנית וספורט אינם תחליף לטיפול תרופתי, טיפול פסיכולוגי, או טיפול פסיכיאטרי בקרב אנשים עם מוגבלויות נפשיות מורכבות. בנוסף, הפרק כולל רשימה של הגדרות ומונחים שבהם המחברים משתמשים בספר (כמו: בריאות נפשית, הכלה, חרדה ופעילות גופנית וספורט מותאמים).

הפרק השני בוחן את תרומתה הרב-ממדית של הפעילות הגופנית והשפעתה על מצבים נפשיים. זהו פרק חשוב, שכן הוא מספק את הרקע העיוני הדרוש להבנת מערכת היחסים המורכבת בין גוף ונפש, או כפי שמנסחים זאת המחברים – "גוף-נפש-רוח". הפרק דן בהשפעתה של הפעילות הגופנית על התנהגותם של אנשים עם הפרעת דחק פוסט-טראומטית, על ילדים ונוער במצבי סיכון והדרה וכן על אנשים הסובלים מהשמנת יתר והפרעות אכילה, סכיזופרניה ומצבים נפשיים אחרים המלווים במתח, חרדה ומצבי דיכאון. הפרק דן גם במנגנונים האחראים לשינויים הנצפים באנשים אלו עקב פעילותם הגופנית.

הפרק השלישי סוקר כמה שיטות התערבות להתמודדות עם מתחים, לחצים, חרדה ודיכאון. הטענה המועלית על ידי המחברים בפרק זה היא ששיטות אלו מסייעות לשינוי תפיסה, לחיזוק המודעות לרגשות, מחשבות ותחושות של היחיד, לשיפור ולשליטה במצבים נפשיים ולקבלת החלטות. כמה מהשיטות שאותן סוקרים המחברים הן: מיידנפולנס (קשיבות), מדיטציה, נשימה עמוקה, יוגה והרפיה מתקדמת. הם מגדירים כל אחת מהשיטות ומציגים את הצעדים הנדרשים כדי לתרגל אותה ביעילות.

הפרק הרביעי מוקדש לגישות, שיטות ואסטרטגיות של לימוד ואימון בתחום המוטורי המותאמות לאנשים עם אתגרים בתחום בריאות הנפש. זהו פרק מקיף, הסוקר דרכים לבניית תוכניות התערבות, אסטרטגיות ארגון וניהול, אמצעי בטיחות

ובקרה ואמצעי הערכה ודן באתיקה מקצועית שנדרשת ממטפלים בתחום המוטורי. הפרק מציע גם עשרה כללים לטיפול ולשיקום בעזרת פעילות גופנית וספורט (ראו עמ' 118).

הפרק החמישי, האחרון, מוקדש לפעילויות גופניות ותנועתיות רבות ומגוונות, שכל מורה, מדריך, מאמן, מטפל ומשקם יוכלו לבחור בעת עבודתם עם אנשים עם אתגרים בתחום בריאות הנפש. הפרק מציג רשימה מפורטת של 125 פעילויות תנועה שונות – פיזיות, מוטוריות וסנסו-מוטוריות – לפי נושאים וקטגוריות מתאימות, וכל פעילות מוצגת בשינויים כאלו ואחרים. המחברים מציינים בכל אחת מהפעילויות את מטרות הפעילות, הוראות הפעלה, דגשים פדגוגיים, התאמות או שינויים הנדרשים כדי לאתגר את המשתתף בפעילות והוראות בטיחות למשתתפים בעת הפעילות. הפרק כולל גם איורים, המסייעים לקורא להבין את רוח הפעילות. החלק האחרון בספר הוא סוף דבר, המסכם את טענות המחברים, אך גם קורא לאנשי מקצוע ומטפלים לאמץ גישה זהירה בבואם ליישם את ממצאי המחקרים שנדונו בפרקי הספר. המסקנה העיקרית שעולה מספר זה היא שהשתתפות בפעילות גופנית ובספורט, בעיקר כאשר הפעילות היא לאורך זמן, מבוקרת ומאתגרת, אכן תורמת להתמודדות היחיד עם מצבי דיכאון וחרדה, ואף מפחיתה את התסמינים של מצבים נפשיים אחרים. זאת ועוד, פעילות גופנית מותאמת, מבוקרת ומאתגרת עדיפה על חוסר פעילות כלל. עם זאת, המחברים ממליצים לנקוט גישה זהירה בעת יישום ממצאי מחקרים על יעילות הפעילות הגופנית בקרב אנשים עם אתגרים בתחום בריאות הנפש. לטענתם (המוצדקת לחלוטין), יש לבחון כמה היבטים מתודולוגיים במחקרים הממליצים על שימוש בפעילות גופנית, ביניהם את אופן בחירת המשתתפים במחקר, גודלן של הקבוצה או של הקבוצות המשתתפות, הגישה הטיפולית שאומצה על ידי החוקרים והניתוח הסטטיסטי שבו הם בחרו לשם ניתוח ממצאיהם. להיבטים מתודולוגיים אלו עשויה להיות השפעה על איכות הממצאים המוצגים במחקר. המחברים קוראים להמשיך ולחקור את תרומת הפעילות הגופנית והספורט לשיפור דפוסי ההתנהגות של אנשים עם אתגרים בתחום בריאות הנפש, כדי לחזק את ההבנות התאורטית והיישומית על יעילותה ועל המנגנונים הביולוגיים והפסיכולוגיים המסייעים למשתתף להפיק ממנה תועלת.

הספר כמדריך

המחברים כללו בשם הספר את המונח "מדריך". מהו מדריך? למונח זה שלוש הגדרות מילוניות: האחת, "מורה דרך, מנהל, מכוון ללכת בדרך הנכונה"; השנייה, "מאמן, מלמד לפעול באופן ובשיטה הנכונים"; השלישית, "ספר עזר הנותן ידיעות שימושיות בתחום מסוים" (אבן-שושן, 1992). נראה שההגדרות המילוניות מתארות כולן את הספר ואת תכניו: הספר הוא מורה דרך לאנשי מקצוע רבים, הוא מלמד לפעול נכון ולאמץ שיטות עבודה מבוססות ראיות, ויותר מכול הוא מספק לאנשי מקצוע ומטפלים ידע שימושי רב ומגוון. בפתח הדבר מציינים המחברים שהספר מיועד למורים לחינוך גופני וספורט מותאמים, למדריכים ולמאמנים בתחום הפעילות הגופנית והספורט המותאמים, למרפאים בתנועה, לאחיות, לצוותי טיפול

ושיקום בתחום בריאות הנפש, לעובדים סוציאליים, לפיזיותרפיסטים, למרפאים בעיסוק, לפסיכולוגים ולפסיכיאטרים. ואכן, הספר יכול לשמש את אנשי המקצוע והמטפלים האלו, שלהם מכנה משותף – עבודה עם אנשים עם אתגרים בתחום בריאות הנפש.

הפרק הרביעי, ובעיקר הפרק החמישי, מדגימים את החוזק של מדריך זה. הפרק הרביעי סוקר הצעות לבניית תוכניות התערבות מוצלחות, מציג מודלים לניהול וארגון התערבות רב-תחומית, מבליט את חשיבות המוטיבציה של המשתתף בתוכניות ההתערבות ובוחר את העקרונות הנדרשים להתאמת הפעילויות הגופניות וגישות ההתערבות לגילים שונים ולרמות יכולת שונות בקרב אוכלוסיית האנשים עם האתגרים בתחום בריאות הנפש. הפרק החמישי הוא ליבת המדריך: מה לעשות בפועל. הפרק מציג, כאמור, למעלה ממאה פעילויות שבהן יכולים אנשי המקצוע להשתמש. הפעילויות מתוארות בהירות. מטרתן ברורה למשתמש, אופן הביצוע מנוסח היטב, וההתאמות הנדרשות מפורטות כנדרש. עושר הפעילויות המוצג בפרק החמישי יכול לסייע למטפל לבחור בפעילות המתאימה למטופל והמועדפת עליו, ובכך לגוון את אימוניו, כך שיניעו את המשתתף ליהנות מהפעילות ולהפיק ממנה תועלת.

נספחים ומכתח השמות והעניינים

שני עניינים אחרונים, שנראים שוליים לכאורה, אך בעיניי הם חשובים ביותר להתמצאות בספר וליישום הרעיונות המוצגים בו, הם הנספחים ומפתח השמות והעניינים. הספר כולל חמישה נספחים. טוב עשו המחברים שכללו נספחים אלו בספר, משום שהם רלוונטיים ביותר לעבודה המעשית עם מטופלים. ארבעת הנספחים הראשונים מספקים מידע חשוב לאלו המפעילים תוכניות אימון גופני, לדוגמה, על מדריך האימון הגופני לוודא שהוא מכיר היטב את מצבו הרפואי של המטופל. נספח 1 כולל טופס הרשאה והמלצות להשתתף בפעילות גופנית וספורט (למילוי על ידי הרופא המטפל). סקר העדפה להשתתפות בפעילות גופנית, פנאי ונופש מוצג בנספח 2. מידע שיעלה מסקר זה יאפשר למדריך לתכנן פעילויות גופניות ותנועתיות שיביאו בחשבון את ההעדפות והצרכים של המטופל. גם הערכה לניתוח ולאבחון של מיומנויות ספורט בסיסיות, המוצגת בנספח 3, עשויה לסייע למדריך לתכנן טוב יותר את אימוני המטופל. בעזרת ערכה זו יוכל המדריך להעריך את צורכי המטופל, לשם הכנת תוכנית התערבות בתחום המוטורי ובפעילויות ספורט, פנאי ונופש. הערכה המוצגת בנספח זה היא ידידותית למשתמש ועשויה לספק לו מידע על יכולת המטופל בנקודות זמן שונות של תוכנית ההתערבות (לפניה, במהלכה ואחריה). ולבסוף, מפתח השמות והעניינים בסוף הספר הוא מפורט וכולל מידע על הנושאים שבהם עוסק הספר ועל השמות המוזכרים בו. מפתח זה מסייע מאוד לקורא להתמצא בנושאים המוצגים בחמשת פרקי הספר. ניכרת השקעה רבה בחיבור המפתח, ועל כך ראויים המחברים להערכה.

ומשהו בכך האיש

עקב עיסוקי האקדמיים יצא לי להכיר אישית את מחברי הספר – ד"ר חזקיה (חזי) אהרוני ז"ל וד"ר אורי ברגמן, ייבדל לחיים ארוכים. שניהם אנשי מקצוע מעולים, בעלי ידע תאורטי ומעשי רב בתחומים שבהם עוסק הספר. לשניהם רקע אקדמי נרחב בתחום אוכלוסיות בעלות צרכים מיוחדים וניסיון טיפולי עשיר בהן. כאשר יצא הספר לאור, ערב ההשקה שלו התקיים בקיבוץ גבעת ברנר. חזי התקשר אליי, סיפר לי על מצבו הרפואי וביקש שאנחה את האירוע. הוא סיפר לי שהזמין כמה מומחים בתחומים שהספר עוסק בהם לשאת דברים, וביקש ממני שאשא דברי פתיחה שבהם אתאר את הספר, אציג את הדוברים ואנחה פאנל קצר בהשתתפותם. כמובן שהסכמתי מייד. הכרתי את חזי בשנים שבהן לימד התפתחות מוטורית במכללה האקדמית בוינגייט. גיליתי אז אדם מסור מאוד לתחום עיסוקו, סקרן וצמא לידע ושואף להרחבת אופקים, ומעל לכול אדם צנוע, שנותן למעשיו לדבר בעד עצמם. חזי שלח לי גרסה אלקטרונית של הספר, שאותה קראתי בעיון לפני ערב ההשקה. התרשמתי מאוד מהיקף הנושאים שהספר מכסה ומעומק הדיון האקדמי והיישומי בהם, מהדוגמאות הרבות המוצגות בספר ומהמידע העדכני ומבוסס המחקר המוצג בפרקיו השונים. מי שהיה נוכח בערב ההשקה חש באווירה של פרגון, הערכה ותודה למחברי הספר על המאמץ שעשו כדי להגיע לתוצר איכותי – ספר שדן בהיבטים רבים ומגוונים של תנועה, פעילות גופנית, ספורט ונופש המותאמים לצרכים הייחודיים של תחום בריאות הנפש. כל הדוברים הסכימו שהספר ישמש את אלו המעורבים בתחום האימון הגופני ובריאות הנפש – אנשי מקצוע ומטפלים. שבועות אחדים לאחר אירוע השקת הספר נפטר ד"ר חזקיה (חזי) אהרוני. יהי זכרו ברוך!

מקורות

- אבן-שושן, א' (1992). **המילון העברי המרוכז**. קרית ספר.
- בריל, י' (בדפוס). הפעילות הגופנית והמוח: נפש בריאה בגוף פעיל. בתוך ל' גרשגורן, ר' לידור וג' טננבאום (עורכים), **הפסיכולוגיה של הספורט, המאמץ והביצוע: תאוריה ויישום** (חלק ב, עמ' 457–480) מכון מופ"ת.
- הוצלר, י' (בדפוס). היבטים פסיכולוגיים של פעילות גופנית לאנשים עם מוגבלות. בתוך ל' גרשגורן, ר' לידור וג' טננבאום (עורכים), **הפסיכולוגיה של הספורט, המאמץ והביצוע: תאוריה ויישום** (חלק ב, עמ' 505–527). מכון מופ"ת.
- Boslaugh, S. E., & Andresen, E. M. (2006). Correlates of physical activity for adults with disability. *Preventing Chronic Disease, 3*, A78.
- Cotman, C. W., Bechtold, N. C., & Christie, L. A. (2007). Exercise builds brain health: Key roles of growth factor cascades and inflammation. *Trends in Neurosciences, 30*, 464–472.
- Dishman, R. K. (2006). The new emergence of exercise neurobiology. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 16*, 379–380.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet, 380*, 219–229.
- Ng, S. W., & Popkin, B. M. (2012). Time use and physical activity: A shift away from movement across the globe. *Obesity Reviews, 13*, 659–680.