

מי בלחץ מקורונה?

COVID STRESS SYNDROM הוא שמה הייחודי של תופעת לחץ הקורונה, אשר השפעותיה הרפואיות-גופניות עוד ילוו אותנו בטווח הארוך. וירוס קורונה, שחשף אותנו ביתר שאת לעבודה מהבית, מחייב אותנו להיערך לשינויים בריאותיים. כך תעזרו לעצמכם לשמור על בריאותכם

מאת אביטל רדושר

מדריכת ארגונומיה ארצית
המוסד לבטיחות ולגיהות



תצלום: <https://pixabay.com>

בחודשים האחרונים מדווחים בעולם על מצוקה רגשית נרחבת בתגובה למגפת הקורונה. רבים חווים לחץ נפשי רב בעקבות הפחד מהידבקות במחלה, מבעיות כלכליות ומבידוד ובדידות חברתיים. מהנתונים בסין, עולה כי 25% מהאוכלוסייה הכללית חוו רמות מתונות עד חמורות של לחץ בתגובה לקורונה.

חוקרים בתחום אף הגדירו את הלחץ הנלווה לקורונה בשם הייחודי - COVID STRESS SYNDROM וטוענים כי ההשפעות הפסיכולוגיות של מגפת הקורונה יהיו, ככל הנראה, משמעותיות יותר מאשר ההשפעות הרפואיות לטווח הארוך.

המונח לחץ (Stress) מתייחס להפרת מצב האיזון שבו מצוי האדם עקב איום פיזי או נפשי. הגדרה כללית זו מתייחסת למגוון השפעות פסיכולוגיות ופיזיולוגיות הנובעות ממצבים שונים שבהם אנו חשים מאוימים. לחץ נפשי יכול להיגרם על ידי סוגים שונים של גורמי לחץ, כמו אירועי חיים שליליים (איבוד מקום עבודה או אובדן אדם אהוב), טרדות יום-יום (אי-ודאות כלכלית או קשרים לא מוצלחים) או גורמי לחץ הקשורים לעבודה (חוסר שביעות רצון, דרישות גבוהות).

נראה שמגפת הקורונה מגבירה את תגובת הלחץ בקרב הציבור, מה שעלול להיות קשור לתוצאות בריאותיות גופניות ונפשיות שליליות לאורך זמן. תופעות הלחץ שניתן לחוות במהלך מגפה זו כוללות, בין השאר:

השפעה על כלי הדם והלב - כלי הדם והלב פועלים יחד לספק הזנה וחמצן לאיברי הגוף. פעילות שני המרכיבים הללו מתואמת גם בתגובת הגוף לסטרס. לחץ אקוטי - מתח שהוא רגעי או קצר טווח, כמו לחיצה פתאומית על הבלמים כדי להימנע מתאונה - גורם לעלייה בקצב הלב ולהתכווצויות חזקות יותר של שריר הלב, בעזרת הורמוני הלחץ - אדרנלין, נוראדרנלין וקורטיזול. נוסף על כך, כלי הדם המכוונים את הדם לשרירים הגדולים וללב מתרחבים, ובכך מגדילים את כמות הדם הנשאבת לאזורים אלה בגוף ומעלים את לחץ הדם. לאחר שחלף פרק הלחץ החרף, הגוף חוזר למצב הרגיל שלו. אך לחץ כרוני, או כזה שחווים לאורך זמן ממושך, יכול לתרום לבעיות ארוכות טווח בכלי הדם. העלייה העקבית והמתמשכת בקצב הלב, והרמות הגבוהות של הורמוני הלחץ ולחץ הדם - כל אלה עלולים לגבות מחיר מהגוף ולהעלות את הסיכון ליתר לחץ דם, התקף לב או שבץ מוחי.

"תסמונת הלב השבור" - אחד המקרים של מצבים רפואיים הקשורים למתח נפשי הוא "תסמונת הלב השבור" (טקוֹסֶזוֹבֵו), אשר סימניו דומים לסימני התקף לב. נראה כי מתחילת מגפת הקורונה הוכפלו התלונות על מצב זה. כך עולה ממחקר שנערך

בקליבלנד ופורסם לאחרונה. המטופלים במחקר לא חלו בנגיף, וגם לא הראו סימנים של מחלת לב, מה שהוביל את החוקרים לייחס את הכאבים בחזה ואת קוצר הנשימה לסטרס כתוצאה מהמגפה. התסמונת עלולה להחליש את שריר הלב. רוב החולים אמנם בדרך כלל מתאוששים לאחר כמה שבועות, אך במקרים נדירים היא יכולה לגרום למוות.

פגיעה במערכת הנשימה - מערכת הנשימה מספקת חמצן לתאים ומסלקת פחמן דו-חמצני מהגוף. אוויר נכנס דרך האף ועובר דרך הגרון. למטה, דרך קנה הנשימה, ולריאות דרך הסימפונות. לאחר מכן, הסימפונות מעבירים חמצן לכדוריות הדם האדומות במחזור הדם. לחץ ומצוקה רגשית יכולים להופיע עם תסמיני נשימה, כמו קוצר נשימה ונשימה מהירה, כיוון שדרכי הנשימה בין האף לריאות מכווצות. עבור אנשים ללא מחלות נשימה, בדרך כלל זו אינה בעיה, כיוון שהגוף יכול להתמודד עם העומס הנוצר כדי לנשום בנוחות, אך גורמי לחץ פסיכולוגיים יכולים להחמיר את בעיות הנשימה אצל אנשים הסובלים ממחלות נשימה קיימות כמו אסתמה ומחלות ריאה חסימתיות כרוניות (COPD). מספר מחקרים אף מראים כי לחץ חריף - כמו מותו של אדם אהוב - יכול לעורר התקפי אסתמה.

מערכת חיסונית - כאשר תופסים מצב מסוים כמלחץ, נוצרת שרשרת הוראות בגוף, שבסופו של דבר, גורמת לעלייה בייצור הורמונים. הורמונים אלה כוללים, בין השאר, קורטיזול, המכונה לעתים קרובות "הורמון הלחץ". קורטיזול מעלה את רמת הדלק האנרגטי הקיימת, על ידי גיוס גלוקוז וחומצות שומן מהכבד. הקורטיזול מיוצר, בדרך כלל, ברמות משתנות לאורך היום, עולה בריכוזו עם ההתעוררות ויורד לאט ומספק מחזור אנרגיה יומי. במהלך אירוע מלחץ, עלייה בקורטיזול יכולה לספק את האנרגיה הנדרשת להתמודדות עם אתגר ממושך או קיצוני. הורמונים שונים, כולל קורטיזול, חשובים לוויסות מערכת החיסון ולהפחתת הדלקת. אמנם זה חשוב בעת מצבים מלחיצים או מאיימים,

הרפיה בעזרת מתיחות, עיסוי או אמבטיות חמות. פעילות גופנית: פעילות ותנועה נמרצת יכולות לשפר לא רק את השינה, אלא גם את מצב הלחץ עצמו ישירות על ידי הורדת ההורמונים בדם. הוספת פעילות גופנית לא צריכה להיות אינטנסיבית או מורכבת: הליכה מהירה של 30 דקות או ריקודים בסלון יכולים לעשות את העבודה.

שמרו על שגרת שינה: לחץ בשעות היום עלול להשפיע על השינה בשעות הלילה. נסו לקיים שגרת שינה עקבית, המאפשרת זמן להירגע לפני כן. מדיטציה והרפיה יכולות לעזור נגד נדודי שינה. הקדישו חמש דקות לשיבה ולנשימה עמוקה במקום שקט. התמקדו ברגע הנוכחי. כמו כן, הימנעו מקפאין ואלכוהול בשעות אחר הצהריים המאוחרות והערב, והימנעו משימוש במסכים לפני השינה. **טפחו תמיכה חברתית:** תמיכה חברתית חזקה יכולה לשפר את העמידות בפני לחץ, מתן התמיכה יכול גם להגביר רגשות חיוביים ולהקטין רגשות שליליים. בתקופה של ריחוק חברתי, שנוצר בעקבות המגפה, חשוב לשמור על קשרים חברתיים באמצעים טכנולוגיים חלופיים, כדי ליצור מערכת תומכת להפחתת הלחץ.

שמרו על שגרת פנאי: כאשר נחשפים לגורם לחץ, נוטים לעתים את פעילויות הפנאי. הקפדה על שגרת פעילויות שגורמות לנו הנאה יכולה להועיל בהפחתת לחצים.

לסיכום: ללחץ השפעה גדולה על בריאות האדם. חשוב להקפיד על ביצוע פעילות גופנית ותנועה לאורך היום, ולשמור על הבריאות הנפשית והפיזית בעזרת שימוש בטכניקות להפחתת לחצים, כדי לאפשר נפש בריאה בגוף בריא.

שבהם פציעה עלולה לגרום להפעלה של מערכת חיסון מוגברת, אך לחץ כרוני יכול לגרום לפגיעה בתקשורת בין המערכות בגוף. תקשורת לקויה זו נקשרת להתפתחות עתידית של מצבים רבים בתחום הבריאות הגופנית והנפשית, כולל עייפות כרונית, הפרעות מטבוליות (סוכרת, השמנת יתר), דיכאון והפרעות חיסוניות.

מערכת השלד והשרירים - כאשר הגוף נלחץ, השרירים נמתחים. מתח שרירים הוא כמעט תגובה רפלקסיבית ללחץ. זו דרכו של הגוף לשמור על פציעות וכאבים. כאשר נחשפים לגורם לחץ פתאומי, השרירים נמתחים בבת אחת ונכנסים למצב של "הילחם או ברח" (Fight or Flight), ואז משחררים את המתח כשהוא חולף. לחץ כרוני גורם לשרירים בגוף להיות במצב קבוע של ערנות. כאשר שרירים מתוחים לאורך זמן ממושך, הדבר עלול לעורר תגובות שליליות. לדוגמה, כאבי ראש ומיגרנה, הקשורים למתח שרירים כרוני באזור הכתפיים, הצוואר והראש. כאבי שרירים ושלד בגב התחתון ובגפיים העליונות נקשרו גם הם ללחץ, בעיקר לחץ בעבודה.

עבודה מהבית - לחץ וכאבי שריר-שלד - בתקופה האחרונה, כשרבים מאיתנו עברו לעבודה מהבית, ויש טטוש גבולות מסוים בין ענייני הבית לענייני העבודה, נראית השפעה על מערכת השריר-שלד. ה"קרן האירופית לשיפור תנאי החיים והעבודה" דיווחה על קשר מסוים בין איוון החיים האישיים בבית עם העבודה, ובין פגיעות שריר-שלד. דווח גם כי עובדים שנחשפו לקונפליקט גדול יותר בין הבית לעבודה היו בסיכון גבוה פי 5 לפגיעות שריר-שלד. לכן, אף שהמונח "פגיעות שריר שלד" מעיד על כאבים במערכת הגוף (שרירים, מפרקים, רצועות או גידים), גורמים קוגניטיביים ופסיכו-סוציאליים קשורים אף הם לפגיעות אלו. יתרה מזאת, גורמים פסיכו-סוציאליים הוכחו כמשפיעים על כאבי גב תחתון כרוניים. לדוגמה, מחקרים אורכיים תצפיתיים הראו כי מצוקה רגשית (דיכאון וחרדה) והתנהגות לא מסתגלת (הימנעות ממצבים העלולים לכלול כאב) משפיעים לרעה על החרפת כאבי גב תחתון למצב של כאבי גב כרוניים.

מנתונים, שפורסמו באתר Statista.com, נראה כי לחץ מדורג כמשפיע משמעותית על כאבי שריר-שלד. משתתפי הסקר המקוון דירגו את הלחץ כגורם מספר 1 לכאבי צוואר וגב, אפילו יותר מפריצות דיסק ומשיבה ליד שולחן העבודה. אמנם אין זה אפשרי לסלק את כל גורמי הלחץ מחיינו, אך אפשר לנקוט צעדים להפחתת הלחץ ולהקלה על תסמיני כאב צוואר וגב בבית ובעבודה.

מה אפשר לעשות?

שמרו על הגב: טיפול ספציפי בכאבי גב תחתון תלוי בסיבת הכאב ובחומרתו. מלבד טיפול אצל אנשי מקצוע, כדאי לשקול גם שינוי באורח החיים, כגון הפחתת מתח, ירידה במשקל ופעילות גופנית מוגברת. אמצעים למניעת כאבי גב כוללים שימוש בטכניקות הרמה בטוחות, שמירה על יציבה נכונה, שמירה על משקל בריא, הימנעות מעישון והפחתת לחץ.

הרפו את השרירים: הרפיית שרירים הוכחה כמפחיתה חרדה ומשפרת את הבריאות הנפשית הכללית. כדי לתרגל הרפיית שרירים, היכנסו למצב נינוח ובחרו קבוצת שרירים, לדוגמה, שרירי הרגל (רוב המתרגלים ממליצים להתחיל עם פלג הגוף התחתון ולעבוד כלפי מעלה). שאפו וכווצו את השרירים למשך חמש עד 10 שניות, ואז נשפו ושחררו. קחו הפסקה למשך 10 שניות או יותר, ואז, המשיכו לקבוצת השרירים הבאה. אפשרות נוספת היא



מקורות

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29100499/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12815874/>
- <https://bmcmusculoskeletdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2474-12-60>
- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/da.23071>
- https://www.researchgate.net/publication/341741193_COVID-19_Information-Seeking_Behavior_and_Anxiety_Symptoms_among_Parents
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7348683/>
- <https://www.statista.com/statistics/680812/self-reported-causes-of-back-pain-adults-us/>
- <https://www.apa.org/helpcenter/stress/effects-musculoskeletal> ■