



ממטבחה של מטפלת

אתכונ'ס לחיים טובים יותר

גליון
42

ד' תמוז ע"ו - 28.6.17



לתגובות והצטרפות:

יהודית שולם

shulemy@hotmail.co.il

בין המילים (או ה'מילים')

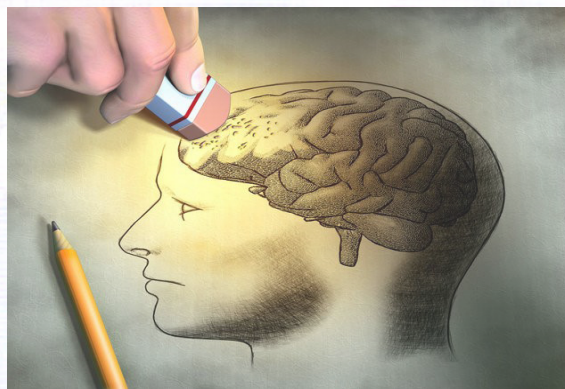
הפעם בעלון רק שני מדורים שניהם חשובים ונכללים בזווית אישית. בשבוע הבא העלון לא יצא עקב נסיעה.

זווית אישית - 'פייק ניוז' מה שנקרא בלע"ז fake news

מחקרים הראו איך בשיחה עם נבדקים העלו למודעות אירוע אמיתי אותו הנבדק שחזר. תוך כדי שיחה 'השחיל' החוקר לאותו אירוע חוויה שלא הייתה ולא נבראה. בהתחלה הנבדק היסס, חיפש היטב בזיכרונו, התלבט, ולבסוף היות וכל יתר הנתונים היו נכונים, הוא 'הטמיע' גם את 'הזיכרון' השקרי ואפילו הגדיל לעשות והמציא פרטים נוספים כדי לשכנע את עצמו שאכן הוא זוכר.

ועוד בנושא הזיכרון: חוקרים הצליחו למחוק זיכרונות רעים. החוקרים זיהו את תאי המוח הספציפיים שבהם מאוחסנים הזיכרונות שחלק מאיתנו היינו רוצים לשכוח ולמחוק, מבלי להשפיע על שאר המוח או הגוף.

הזיכרון שלנו הוא אלמנט קריטי וחיוני לתפקודנו, אבל יש זיכרונות שהם כה טראומטיים עד שהם פוגעים בתפקוד ועלולים אף להוביל להתפרצויות של הפרעות נפשיות. בין 10-15 אחוזים מנפגעי מלחמות



הם נפגעי הלם, אך תסמונת 'דחק פוסט טראומטית' אינה רק מנת חלקם של חיילים השבים משדות הקרב, לתופעה יש קורבנות נוספים. בין התופעות המאפיינות את התסמונת: פלאשבקים, הפרעות בשינה, והתנהגות פרנואידית. מה אם הייתה אפשרות שאנשים כאלה יוכלו לקבל טיפול שימחק את זיכרונותיהם הרעים.

חוקרים מאוניברסיטת טורונטו גילו לאחרונה שזיכרונות מסוימים מוצפנים בכמה תאים בודדים במוח, והם סבורים שהם יכולים 'לכבות' את התאים הללו באמצעות תרופות. עד כה הצליחו לעשות זאת בעכברים, והם מקווים להתקדם גם אל מוחות אנושיים.

החוקרים גילו שקומץ נוירונים שמגורים במהלך אירוע

האם יתכן שאנחנו זוכרים דברים שבכלל לא קרו לנו? לפני שאנו מתרגשים מהעובדה שחדשות שקריות מתפרסמות, בואו נבדוק האם מה שאנו זוכרים אכן קרה. אנשים נוטים לסמוך על הזיכרון שלהם ולהחשיב אותו כדבר ודאי, מסתבר שזיכרונות שווא הם דבר שניתן לנטוע בקלות במוחם של אנשים ולמעשה המוח שלנו מייצר אותם אפילו ללא התערבות חיצונית.

ד"ר סימון ג' מאקין פרסם לאחרונה מאמר בכתב העת של האקדמיה הלאומית למדעים בארה"ב, בו ניסה לבדוק מה קורה במוח כשלפתע צצה בו מחשבת שווא.

במבחן D.R.M. מציגים לנחקרים רשימות של מילים כמו שלג, קרח, חורף וחום, שכולן מתקשרות ל'מילת פיתוי', במקרה הזה 'קור'. מילת הפיתוי לא מוצגת לפני הנחקרים, אבל פעמים רבות הם

משוכנעים שהם זוכרים שקראו את המילה בתוך הרשימה. דפוס זה מוכיח שזיכרונות אינם בהכרח מדויקים, במקום קידוד כל מילה, אנשים בעצם בונים מושג כולל שאותו הם מאחסנים בזיכרון.

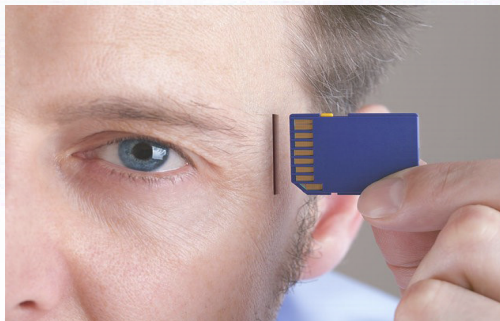
החוקרים טוענים כי הממצאים מוכיחים, כי ליכולת שלנו לקשר בין מילים, יש גם סיכון. מצד אחד אנחנו מארגנים את המידע במוח שלנו בצורה מסודרת ויעילה, אך מאידך אנחנו זוכרים דברים בצורה לא מדויקת, כי כך אכסנו אותם מלכתחילה. תמציתיות מועילה לשחזור זיכרונות, וברוב המקרים זה בסדר, אך יתכן ולפעמים נסתכן גם בזיכרון שווא, ולא נוכל להבדיל ביניהם.

שלנו אם נמחק את זיכרונם, ואם לא נתייחס אליהם מה ימנע מאיתנו לחזור עליהן?

כששכחה קורת באופן עצמאי זו פונקציה חשובה וטבעית. אולם, אין לנו בשלב זה דרך לדעת האם מחיקה מלאכותית של זיכרונות תמחה יחד איתם גם את הרגשות שקשורים בהם ואם זה יתרחש מה המחיר הנלווה.

דילמה נוספת: אם אדם ביצע מעשה לא מוסרי, ברור שאסור לאפשר לו למחוק את העברה, עליו להתאמת עם המעשה על כל היבטיו, ולהפיק ממנו לקחים.

וכמובן שהשאלה המרכזית היא, הרי אנו מאמינים שאין מקרים בעולם וכל מה ש'רשמנא' עושה הוא לטובתנו, גם אם בעיניים של בשר ודם היינו מעדיפים לוותר על חלק מהאירועים שקורים לנו. האם יתכן פשוט למחוק את הזיכרון ולהמשיך כאילו עסקים כרגיל? ומי מוסמך להחליט להחליט מהי טובת האדם?



מפחיד ומאיים, מגויסים לצורך קידוד זכירת אותה תקרית במוח. "אף על פי שבמוח ישנם מיליוני נוירונים, רק אחדים מהם נחוצים ליצירת זיכרון מפחיד או מאיים", אמרה ד"ר שינה ג'וסלין, מרצה במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת טורונטו והחוקרת שהובילה את המחקר.

"הממצאים שלנו מצביעים על כך שביום מן הימים נוכל לטפל בסובלים מפוסט טראומה עד כדי שיבוש חייהם באמצעות מחיקת הזיכרונות הטראומטיים. הרעיון הוא למצוא תרופה שתניעל רק על הנוירונים הללו ותנטרל אותם על ידי טיל מונחה".

טכניקת מחיקת הזיכרון שאותה בחנו החוקרים יכולה לשמש גם כטיפול בהתמכרויות - על ידי מחיקת הזיכרון המענג של החוויה המקורית שהתחילה את ההתמכרות. וכן לספק תובנות נוספות לעומקם של תהליכים הפוגעים בזיכרון כמו במחלות נוירולוגיות דוגמת אלצהיימר ופרקינסון. נשמע רק טוב? בואו נחשוב, איך נוכל ללמוד מהטעויות

זוית אישית 2

ראשונה, ואולי אפילו קצת יותר בכל פעם נוספת. למרות שיושבים בצפיפות על כיסאות כתר, ולמרות שהאקוסטיקה באולם ממש גרועה, ובעצם אין פעלולים, ותלבושות, ועלילה, ומשחק מרגש, ואולי דווקא משום כל הנ"ל, אפשר להתרכז בעובדה שנכד נוסף שלי מתחיל ללמוד חומש. וזו שמחה אמיתית.

ראיינו אותי לאחרונה בנושא חווית הלידה של ילד שלי או של נכד או של נין (הלוואי) אמרתי שההתרגשות שלי גוברת עם השנים כי אני פנויה מכל הפרטים שסובבים אירוע כגון זה, ויכולה להתרכז במשמעות הנכונה של הלידה. כך גם בבריתות, ובכל שלב נוסף בתהליך הגדילה של משפחתי המורחבת.

ישבה לידי אישה צעירה שהשתתפה בפעם הראשונה במסיבת חומש, כלתי אמרה לה שהחוברת לא משתנה והכול חוזר על עצמו בדיוק בכל פעם. משום מה לי הכל היה נראה חדש ומפליא, וכשהנכד שר את 'אני כבר ילד הלומד חומש, וקוראים לי יוסי שולם' נדמה היה לי שאני נמסה כאילו לא שמעתי את זה אף פעם בעבר. וכשהם קיבלו את הסוכרייה שלהם ואמרו בקול גדול את הברכה כמעט יכולתי לראות את חיוכו של הקב"ה והרגשתי את הנחת שלו מעוד מחזור של ילדים שמתחיל ללמוד את החומש, ונכדי בינייהם.



ביום שישי נסעתי לרחובות למסיבת חומש של נכדי יוסי. רוצה לשותף אתכם בשתי תובנות.

אני לא אוהבת לנהוג, ובטח לא מחוץ לעיר, על אחת כמה וכמה כשיש לחץ להגיע בזמן (9:00 בבוקר ביום שישי). ביום חמישי הודעתי לכלתי שאעשה השתדלות כמיטב יכולתי להגיע בזמן אבל יתכן מאד שאאחר. יצאתי לדרך בשעה סבירה עם החלטה שעשיתי את כל שלאל ידי ושעת ההגעה תלויה רק בקב"ה.

דברים שלא ייאמנו קרו בזה אחר זה: התנועה בכביש 1 זרמה, תוך דקות מצאתי את עצמי על הגשר החדש, ומהר מאד הגעתי לרחובות. זיהיתי את המקום למרות הוראות שגויות, ולהפתעתי מצאתי חנייה. כשנכנסתי לאולם הגיעו לקראתי ילדי חמד בדרך אל הבמה, התעכבתי מעט לראות אולי אספיק לראות את נכדי, ועברו דקות מספר עד שהתברר שזו לא הכיתה שלו, פילסתי דרכי אל המקום שכלתי שמרה עבורי, ועוד לפני שהתיישבתי, עובר הנכד מול המחיצה, אפילו הספקתי ללחוץ את ידו. ככה זה כשסומכים על ה' ולא מתיימרים לעשות הכל לבד.

ועכשיו כמה מילים על האירוע. לא משנה בכמה מסיבות חומש השתתפתי (כן ירבו), אני מתרגשת בכל פעם כאילו זו פעם