

## סיכום מאמר: "להתנקות ולהצטחצח"?

פיטר בייטס (Peter Bates)

בריטניה 2012

Bates, P. (2012). "Wash and brush up?". *Mental Health and Social Inclusion*, 16(2), 97-102.

נכתב במסגרת פרויקט חומר מקצועי בעברית של אתר יספר"א - [ispraisrael.org.il](http://ispraisrael.org.il)

סוכם על-ידי אילה פרידלנדר כץ

קריאת הסיכום אינה מהווה תחליף לקריאת המאמר המלא!

כחברה, מעולם לא הקדשנו יותר כסף וזמן להיגיינה האישית שלנו מכפי שאנו מקדישים כיום – שימוש בתכשירים קוסמטיים, כיבוס והחלפת הבגדים שלנו, שיפוץ המקלחות שלנו וצפייה בהמלצות טלוויזיוניות כיצד להיראות טוב, ולהדיף ריח נהדר. אפשר שטיפוח אישי הוא אחת הדרכים להתנגד להשלכות המיתון הגלובאלי. אך למרות מאמצים אלה, ישנם אזרחים שאינם מושפעים מכך, נראים כמי שאינם מודעים לכך ששערם השמנוני, ריח-הפה הבלתי נעים, ציפורניהם מלוכלכות – מסכנים את בריאותם, מעמדם, מערכות היחסים שלהם ונגישותם לשירותים.

נראה כי כמעט כל אחד מאיתנו מכיר מישהו שמטריד את העין או את האף מבחינה זו – אולי שכן, קולגה בעבודה, לקוח או חבר משפחה. נראה כי בעיית היגיינה משפיעה על מיעוט קטן של אנשים בכל גיל. קשה להפריז בהשפעת ההיגיינה על הזדמנויות בחיים, כאשר חברים פוטנציאליים בוחרים לשבת במקום אחר, בני זוג פוטנציאליים נסוגים, קרובים מפסיקים לבקר, אנשי מקצוע מקצרים את הפגישה ומעסיקים בוחרים להעסיק מישהו אחר. האם זהו היבט מוזנח של הדרה, סיבה סמויה לבידוד, אי-שוויון וסבל?

חלק מאותם אנשים מודרים צורכים שירותים של בריאות הנפש, שבהם אנשי-צוות רבים חשים מבוכה וחוסר אונים, אינם בטוחים כיצד לנהוג ומה לומר בתגובה. לעתים אנו שומעים דיבור מתגונן על היגיינה גרועה כבחירה בסגנון חיים, כתוצאה של פרסונליזציה, אך בכך מוחמצת הנקודה, שהחברה שלנו ביקורתית באופן אכזרי כלפי אלו שאינם מתנקים, משלחת אותם לעבר קיום מבודד עם מעט הזדמנויות והרבה סיכונים. כתוצאה מכך נמנעת תרומה של האדם להון הכלכלי והחברתי, ובטווח הארוך עולה ההוצאה הציבורית. חשובה אף יותר מכך היא הסכנה לזכות ביחס בלתי הוגן והעיכוב בהחלמה כתוצאה מכך.

### הזנחת ההזנחה

למרות שכיחות הנושא, היגיינה אישית נותרה סוגיה שנחקרה מעט, ולא זכתה להבנה מעמיקה. מחקרים העוסקים ברווחה נפשית (Wellbeing) התעלמו ולא בחנו את האמונה הפולקלורית לפיה

אם תצטחצח - תרגיש טוב יותר. מחקרים העוסקים בהופעה וסגנון לבוש התייחסו לאפליה בהעדפה הניתנת לאנשים יפים, אך הזניחו את הטיפוח כאספקט של ההופעה. מדוע? יש לכך חמש סיבות לפחות.

ראשית, לבני האדם תגובה גופנית מובנית הידועה כ"תגובת גועל" ("Disgust response"), אשר מהווה טריגר לבריחה (Flight) כאשר ניתקל במראות וריחות שעשויים להיות פטאליים. זוהי תגובה פיזיולוגית כה רבת עוצמה שאנו עשויים שלא לרצות אפילו לחשוב על הגירויים. שנית, טיפול בגופנו עשוי להיראות כעניין טריוויאלי, קוסמטי, ולא כנושא רציני להשקעה מחקרית, או להתערבות פרקטית. שלישית, היגינה ירודה לרוב לא נחשבת כסוגיה חשובה העומדת בפני עצמה, אלא נתפשת כסוגיה פריפריאלית הנלווית לבעיות יותר חשובות כגון דיכאון אובדני, פגיעה בכושר השיפוט, סיכון להזנחה/פגיעה בילדים או יכולת מנטאלית מוגבלת. לבסוף, הניסיון מלמד כי קשה לגרום לשינוי ולהשפיע, לכן התעלמות מהבעיה פחות מדכדכת מאשר האלטרנטיבה, במיוחד כאשר אנו באמת לא יודעים מה לעשות וכאשר ניסיונות קודמים נכשלו.

### גישה מולטי-דיסציפלינארית

גישה מולטי-דיסציפלינארית מציעה הסתכלות על הזנחת ההיגינה האישית ממגוון זוויות של בעלי מקצוע, כפי שמודגם בטבלה 1.

### טבלה 1: זוויות התייחסות להזנחת היגינה אישית

שאל את השאלה...	חשוב על עצמך בתור...
איזו השפעה יש לתרבות ולמדיה על האדם?	<b>איש פרסום</b>
מה רוצה האדם לומר על עצמו, על החברה ועל שאיפותיו האם לאדם יש את הכוח לבטא ולפעול לפי העדפותיו?	<b>עובד סנגור</b>
איזו טראומה או מצוקה חווה האדם?	<b>יועץ/מטפל</b>
האם בריאות-פה ירודה מובילה לריח-רע?	<b>רופא שיניים</b>
האם יש מחלה או מגבלה שגורמת לחלקים מהגוף להדיף ריח רע או שמשתמע ממנה קושי להתנקות ולהישאר נקי?	<b>רופא</b>
האם קיים מטרד או סכנה לאזרחים אחרים?	<b>פקיד בריאות הסביבה</b>
כיצד היה האדם בעבר? איזה השפעות הפעילו המשפחה, השכונה והקהילה?	<b>היסטוריון</b>
האם הופרו חוקים או חוזים? באילו אחריות פורמאליות נושא האדם ואנשים אחרים?	<b>עורך דין</b>
איזה מסר מנסים להעביר הדיבור או ההתנהגות של האדם וכלפי מי?	<b>מטפל בדיבור</b>
איזה מיומנויות, אמונות או התנהגויות למד האדם? מה ניתן היה ללמוד?	<b>מורה</b>

גישה כזו מספקת מערך פשוט של שאלות שבהן יכול להשתמש כל אחד, מכל דיסציפלינה או משום דיסציפלינה. הטבלה מרחיבה את מערך המיומנויות הרגיל הקיים בצוות מסורתי בשירותי

בריאות הנפש, כך שיקיף מגוון של דיסציפלינות, שכל אחת מהן מציעה שאלה אחת או שתיים היוצרות את נקודת ההתחלה להמשך חקירה.

### **מסוגלות להיגינה אישית**

בעיירה אנגלית אחת הוצעה לצעירים מובטלים עם לקויות למידה תכנית השכלה, שתלמד אותם כיצד לבחור בגדים זולים מחנויות יד שנייה, וכן כיצד לטפל בבגדים, כיצד לשלב אותם בצורות אופנתיות, ולהשתמש נכון במוצרי קוסמטיקה. תכניות דומות קיימות עבור אנשים עם מגבלות של בריאות הנפש, שבהן גישה מבוססת-מסוגלות מסוג זה מפרטת מה צריכים אנשים להיות מסוגלים לעשות על מנת לנהל את ההיגינה האישית שלהם בהקשרים ספציפיים, מודדת פערים במיומנויות ואז תומכת בלומדים כדי שיפתחו הבנה ויכולות משלהם. מעבר להשכלה, גישה כזו יכולה לתמוך בתהליך הערכה-עצמית של האדם לגבי התנהגותו, עמידה בדרישות של סביבות ספציפיות ופיתוח תכנית פעולה אישית, לעתים כחלק מתכנית טיפול או החלמה.

### **קשר בין היגינה ירודה לבין בעיות אחרות**

היגינה ירודה לעיתים נקשרת גם להזנחה של הבית, ושתיהן יכולות להיות תגובה לדיכאון, הסחת הדעת מדאגה טורדנית או כפייתית באמצעות עניינים אחרים, וכסימפטומים שליליים של סכיזופרניה. בעלי תפקידים בתחום הבריאות הסביבתית מצאו שסביבה ביתית מזוהמת והיגינה אישית ירודה הם משתנים בלתי-תלויים המתקיימים בו-זמנית רק בחלק מהמקרים. ניתן לשער כי הזנחת הגוף מתקשרת להזנחת הבית, כפי שהיא מתקשרת לעוני, אבטלה, בדידות, דימוי-עצמי נמוך, בעיות פסיכיאטריות ומגבלות ראייה, אבל מימדי התופעה ועוצמת הקשרים לא מספיק מובנים, וכך גוברת הסבירות שסטריאוטיפים יעיבו על השיפוט של אנשי מקצוע ואחרים.

### **מודלים קונספטואליים**

אנשי מקצוע מתחום הבריאות הסביבתית (Environmental health professionals) עסקו בפיתוח הגדרה ומודל להבנת תופעה של אגרנות מסוכנת (איסוף, אגירה וצבירה של חפצים (א.פ.כ)). הנקודה כאן אינה לנסות לקשור בין אגרנות לבין הזנחת ההיגינה האישית (למרות שעשוי להיות קשר ביניהם) אלא להאיר את הערך שיש בבניית מודל כדרך לשיפור ההבנה. אנשי בריאות הסביבה הבחינו בין אנשים הצוברים חפצים שאין להם רגשות חזקים כלפיהם, אבל אינם מגיעים לזרוק דבר; אספנים המייחסים ערך רב לחפצים מסוימים ורוכשים אותם בכוונה תחילה; ואגרנים המתקשרים רגשית לחפציהם ואינם מסוגלים להיפרד מהם. אין ספק כי מודל האגרנות יוכל להיתרם מחקירה והרחבה נוספת, אך יש לו הפוטנציאל המידי להאיר את חסרונה של מסגרת עבודה דומה בתוך שירותי בריאות הנפש, להבנת היגינה ירודה.

### **כיצד מתפתחת הבעיה**

דיון מעמיק נעשה לגבי מקרים ומצבים שבהם אנשים נפטרו או נפגעו באופן משמעותי. בכמה מאירועים אלה האדם הזניח את ההיגינה שלו וגם סירב לקבל עזרה מסוכנויות סטטוטוריות, לא אכל או טיפל באחרים, וסירב לטיפול תרופתי או בריאותי כלשהו. הזנחה עצמית חמורה וסירוב לקבלת שירותי עזרה לא תמיד קשורים להיגינה אישית ירודה, ונותרת אי-בהירות עד כמה מקרי קיצון אלה מקיימים מכנה משותף ומאפיינים דומים לאנשים עם בעיות מתונות יותר של טיפול-

עצמי, האם בעיות מתונות מובילות לקשיים חמורים יותר לאורך זמן, או האם עבודה מניעתית תוכל להאט או לעצור את ההידרדרות.

הקצאת משאבים מוגבלים ממשיכה להוות משימה מאתגרת עבור סוכנויות חברתיות, וכיום אין לנו מושג האם השקעה קטנה של כספי ציבור המיועדים לתמיכה בטיפול-עצמי ימנעו התפתחות של בעיות גדולות יותר בעתיד וכיצד תשפיע על שכיחות התופעה.

עובד בשירותי דיור שעבד לאחרונה עם דייר שזה עתה שוחרר מבית חולים: הדייר רצה תיקונים ושיפורים בדירה, אותן אישר העובד בכמה שלבים, בכפוף לעמידת הדייר בכמה יעדים של ניקוי דירתו. איננו יודעים האם התערבויות מניעתיות כאלה עובדות על-פי רוב עם אנשים המתמודדים עם בעיות של בריאות הנפש בכל הנוגע לטיפול האישי ולהחזקת הבית, או האם הן מסייעות לשמירה על רווחה נפשית (Wellbeing) ולקידום החלמה. שיפור הבנתנו לגבי התפתחותן של בעיות היגינה לאורך זמן עשוי להוביל לעבודה מניעתית אפקטיבית.

### **שינוי הרגלי היגינה תוך כבוד להבדלים תרבותיים**

מבט מהיר על ההיסטוריה של 80 השנים האחרונות מגלה שינויים מהותיים בנורמות התרבותיות סביב היגינה אישית ושינויים מהירים במיוחד לאורך העשורים האחרונים. רבים מהאנגלים החיים כיום גדלו בלי מקלחות ביתיות, בלי דאודורנטים, בלי החלפת-בגדים יומית, כך שהם כיבסו רק את מה שנראה הכרחי והתקלחו לא יותר מפעם בשבוע. בחלק מהבתים כלל לא הייתה מקלחת, ובמקומות שהייתה, לרוב לא חוממה והייתה מופרדת, כך שהיגינה אישית נתפשה כעניין לא נוח, עיסוק שטחי, משהו שונה מאוד מקידוש ההיגינה, הפינוק והמותרות שרבים מייחסים לה במאה העשרים ואחת. אנשים מבוגרים יותר עשויים לזכור חוויות אלה ואת הרגשות הנלוות להן, וחלק מהמשפחות העבירו גישות אלה לילדיהן ולנכדיהן.

ישנם מקומות רבים שבהם תרבויות מתנגשות, ויוצרות הזדמנויות לניצול לרעה של כוח. מקומות כאלה כוללים מסגרות שבהן אנשי צוות צעירים יותר מעניקים טיפול אישי לאנשים מבוגרים, או אנשי צוות שגדלו במדינה או בקהילה תרבותית אחת מעניקים טיפול לאנשים שהיו קשורים למערך אחר של נורמות. במקומות שבהם צוות שקיבל מעט הכשרה, מעניק טיפול 24 שעות ומבודד משירותים אחרים, כמו במקרה של חלק משירותי הדיור הפרטיים בבריאות הנפש, סיכונים כאלה גוברים.

בנוסף, הפחד מפני זיהום שינה באופן קיצוני את סביבת בית החולים בשנים האחרונות, והפיץ את השימוש בגיל אלכוהול וכפפות הגנה במסגרות טיפול רבות. צוותי בריאות ורווחה בשירותי בריאות הנפש עומדים על כך שדברים ייעשו בדרך מסוימת מבחינת היגינה אישית, כופים את הסטנדרטים שלהם על אנשים הנמצאים בטיפולם. איננו יודעים האם צוותים בבריאות הנפש משנים את התנהגות ההיגינה האישית של האנשים שהם מבקרים בבתיהם, האם לשהייה קצרה בבית חולים פסיכיאטרי או בסביבת שירותי דיור יש השפעה מתמשכת כלשהי או לגבי הטכניקות העשויות להיות מוצלחות ביותר עם אנשים מקהילות ותרבויות ספציפיות.

### **מחוסרי דיור**

למספר גדל והולך של אנשים בבריטניה אין בית, עבודה או הכנסה בטוחה והם חווים רמות גבוהות ביותר של פגיעות לבעיות גופניות ונפשיות, פשע, שימוש בסמים וירידה בתוחלת החיים.

הנתיב שלהם לסגנון חיים יציב יותר עשוי להיות מושפע מנגישותם למתקני היגיינה אישית – תמרוקים בסיסיים, מקום בטוח להתקלח, בגדים נאים ואמצעי כביסה. שירותים למחוסרי דיור נקטו בפרספקטיבה הזו לגבי היגיינה אישית מזה שנים רבות. לדוגמא, "בית עמנואל" בנוטינגהאם מספק נגישות למקום מחומם הניתן לנעילה כדי להתפשט, מקלחת, תספורת, בגדים נקיים ומכונת כביסה, שביכולתם לעשות את ההבדל כולו עבור מישהו שאין לו דיור קבע, בעוד שהצעה לדיור קבע ותמיכה בהשגתו, יכולים לספק פיתרון לטווח ארוך יותר. סיפורים המגיעים מ"בית עמנואל" ומקומות אחרים לגבי הספקת נגישות למתקני היגיינה ובגדים נקיים יכולים לתמוך במטרתה של הממשלה לשפר את הבריאות הנפשית ולאפשר לאנשים מודרים להשיג עבודה בשכר, בעוד שמתן ערכות טיפוח יכול לספק עידוד לכבוד-העצמי של המקבלים אותן. לאנשים רבים יש הזדמנויות מוגבלות בלבד והם לוקחים את ההזדמנות לשפר את ההיגיינה האישית שלהם כאשר היא מוצעת, ואינם מסתייגים ממקלחת וטיפוח. נותר הרבה ללמוד לגבי השפעתן של התערבויות מעטות אלה על הזדמנויות חיים ורווחה נפשית של האזרחים המודרים באופן החמור ביותר.

### התערבויות בנושא בריאות והיגיינה אישית

רופאים, רופאי שיניים, רוקחים, וכן דיאטנים ומרפאים בעיסוק יכולים לסייע במגוון של דרכים. לדוגמא, ישנן דיאטות מסוימות וכן כמה מהתרופות הפסיכיאטריות שגורמות להגברת ההזעה, כך שאנשים יכולים לקבל ייעוץ ומידע לגבי כך, והמלצה להתקלח לעתים קרובות יותר. אחת התכניות בעלות הדמיון במחלקה פסיכיאטרית הציעה "החלפת מברשות שיניים", והובילה לשיפור בטיפול הדנטאלי, והפחתת רמות של ריח-פה רע (Halitosis). קיימים טיפולים זמינים לסייע לאנשים בעלי בלוטות זיעה פעילות במיוחד וטכנולוגיות ניתנות להתאמה אישית עשויות לעזור לאנשים שמתקשים ביצירת הרגלים של טיפול-עצמי, לעתים בשל לקויות גופניות. ידוע כי אנשים מבוגרים יותר ואנשים עם לקויות למידה או בעיות של בריאות הנפש לעתים קרובות אינם מקבלים טיפול שוויוני בכל הנוגע לצרכיהם מבחינת הבריאות הכללית. במידה מסוימת זו תוצאה של תהליך הידוע כ"האפלה דיאגנוסטית" (Diagnostic overshadowing), שבו למגבלה של האדם או לגילו מיוחסת חשיבות מופרזת כמקור לכל הסימפטומים האחרים. אנו צריכים לגלות האם היגיינה אישית ירודה נראית בהיסח הדעת כחלק בלתי נמנע של המגבלה או הגיל, במקום לראותה כבעיה שדורשת תשומת לב בזכות עצמה.

### מומחים מניסיון

אחד הפערים המפתיעים ביותר בספרות הוא השתיקה מצידם של האנשים עצמם. בעוד הביטוי "מומחה מניסיון" (Expert by experience) חלחל לשירותי בריאות הנפש והממשלה אימצה את המנטרה של "Nothing about me without me" כמרכזית במתן שירותי בריאות ורווחה, הקול של האדם כמעט שלא נשמע בנוגע להזנחה עצמית. ייתכן שאיש אינו רוצה לזהות את עצמו עם הסוגיה הזו, או אפשר שזוהי בעיה רק בעיניו של המתבונן. אבל אם ברצוננו להעמיק את הבנתנו בנושא, ישנו צורך ברור לגלות ולחשוף את המשמעויות של היגיינה אישית ירודה עבור האנשים עצמם.

נוכל לשער שהופעה אישית היא סוג של תקשורת, שעשויה לאותת שהאדם מתנגד לשטחיות של דימוי חיצוני של ידוענים עכשוויים, או שמא מתנגד לכוחות של קונבנציה המניעה אנשים להשתמש בבגדים ובהופעה כאמצעי להתערבב ולא לבלוט בחברה. ייתכן שאדם מוטרד מעולמו הפנימי או חווה דאגה מציפה שהסיחה את דעתו מרוטינות יומיות של התלבשות, רחצה וניקיון. או מאידך, אפשר שאנשים מענישים ומשפילים את גופם, חורתים על עורם את תחושת חוסר הערך או תחושת לכלוך מוסרי. אולי האדם איבד כל תקווה לעתיד או מרגיש סוג של הנאה פנימית בכלוך. איננו יכולים לדעת על השפעתם של דיכאון וחרדה, הזיות ואמונות אלא אם כן נשאל.

### **מסקנות**

אנו ניצבים במקום מלא בניגודים. אנשים שגופם ובגדיהם מלוכלכים ומדיפים ריח רע גורמים לתגובות-הבטן האלימות ביותר, בעוד שישנם אנשים המצהירים בקול רם שזוהי בחירתם. יש המבחינים בבידוד החברתי העמוק הנובע מהיגינה אישית ירודה, וישנם אחרים הממעיטים מחשיבות הנושא, ורואים אותו כחסר ערך מבחינת עניין מחקרי, תשומת לב מקצועית או התאמה לשירות. ריח עשוי להיות הדבר הראשון שנחשוב עליו כאשר נעלה בדעתנו את האדם, אך איננו מעיזים לדבר עימו על כך. אם כך, כיצד נתמוך בצוותי שירותי בריאות ורווחה, כמו גם בקרובים, חברים ואחרים בניסיונם להציע תמיכה? סקירת ספרות וחקר מקרים שנאספו על ידי צוות לאומי להכלה חברתית (National Development Team for Inclusion) מציעים כי שינוי לרוב מתרחש לאט באופן מתסכל, אבל תלוי ביצירת קשר אמיתי וכנה עם האדם. מאמצים ממוקדים ומחקר נחוצים בדחיפות כדי שאנשים יזכו להזדמנות להיחלץ מהדחייה האישית, ההדרה החברתית והסכנות הנלוות לסגנון חיים של היגינה ירודה.

### **אודות המחבר**

פיטר בייטס עומד בראש צוות הפיתוח הלאומי להכלה קהילתית. הוא כתב ולימד על הכלה חברתית בשירותים של בריאות הנפש ולקויות למידה במהלך 15 השנים האחרונות. ניתן ליצור קשר עם פיטר בייטס בכתובת:

[Peter.bates@ndti.org.uk](mailto:Peter.bates@ndti.org.uk)