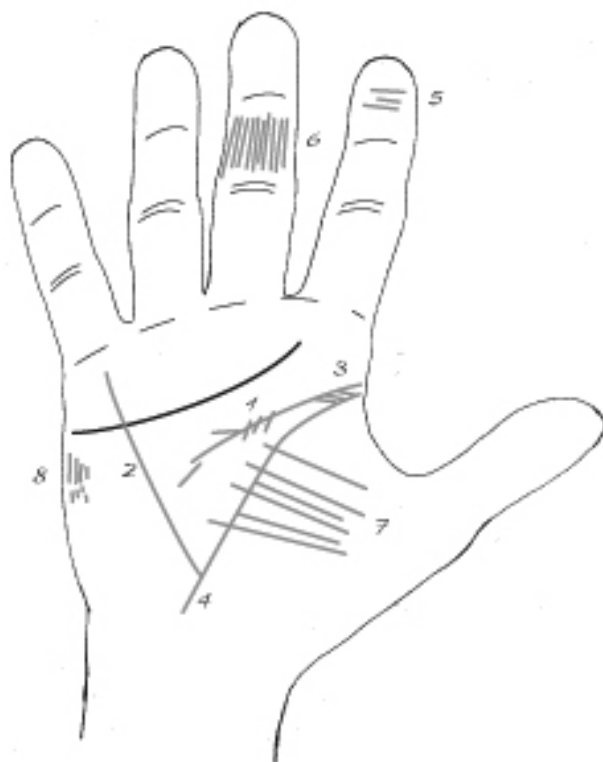


## 21 עקה, מתח, וביטויים ביד

פגוע קשה, אך עף.  
החולשה של כל אחד ואחד היא שלי.  
(רומי)

כאבך הוא התבקעות המעטה המגונן על הבנתך.  
כשם שגלעין הפרי נבקע למען ייחשף לבו לחמה,  
כך עליך לדעת כאב.  
(גיבראן חליל ג'ובראן)

עקה (stress) הוא המונח העברי למצב של מתח מתמשך היוצר מצוקה ומועקה. הפסיכולוגיה והרפואה המודרניות מוצאות שוב ושוב הוכחות לקשר הדוק הקיים בין מצבי לחץ ומתח לבין הפרעות וקשיים בריאותיים, מנטליים או התנהגותיים. במחקרים נמצא קשר בין מצבי לחץ לבין דיכאון, התמכרות, הזדקנות, חרדה, קשיים בהסתגלות חברתית ומצבים פתולוגיים שונים.



איור 21.1:

- סימני עקה ומתח:
1. קו ראש משובש.
  2. קו בריאות מתוח.
  3. קווים מחברים בין קו הראש לקו החיים.
  4. קו חיים פונה לגבעת ירח.
  5. קווי תסכול.
  6. קווי אורך על פרקי האצבעות.
  7. קווי השפעה על גבעת ונוס.
  8. קווים קטנים על חלקו העליון של הצד האולנרי של היד.



בעיות בריאותיות כתפקודי עיכול ותפקודי הלב ידועים זה מכבר כקשורים למצבי לחץ. עולם הרפואה נפתח יותר ויותר לסברה כי לכל מחלה, מבעיות עור ועד לסרטן, יש היבט נפשי הקשור למצב מתח ועקה כזה או אחר. מכיוון שהיד מהווה צומת מרכזי לקשר ההדוק שבין גוף לנפש, היא עשויה להצביע על סימנים שונים להצטברותם של מתח ועקה בגוף ובמערכת העצבים. המודעות לכך, יחד עם הכוונה נכונה לפתרונות אפשריים, עשויה למנוע בעיות ולחסוך סבל רב.

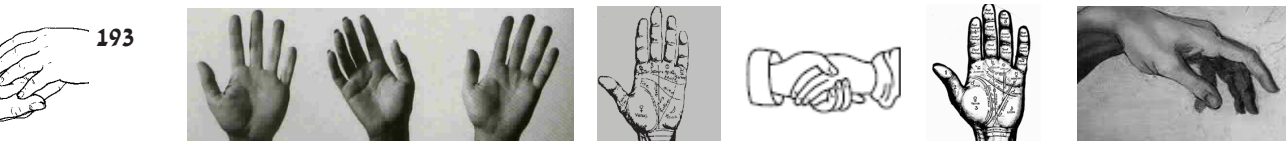
**לקו הראש** יש חשיבות מיוחדת בהקשר של מתח מנטלי. קווים קטנים החוצים אותו, איכות עדינה מדי של הקו, או שיבושים לאורכו עשויים להצביע על מתח ועל קושי להתמודד עם אתגרי החיים. כמו כן יש לבחון את הופעת יתר הקווים הראשיים והמשניים.

**קו הבריאות**, כשהוא נוכח וחזק ומתוח מקו החיים ועד מעבר לקו הלב, מצביע על קשר הדוק במיוחד בין גוף לנפש ועל תגובה חזקה מדי לגירויים. הדבר נובע מרמת מתח גבוהה שבה האדם מתפקד באופן תמידי.

סימן נוסף לנטייה למתח ולדאגה הם **קווים קצרים אלכסוניים המחברים את קו הראש עם קו החיים**, קרוב לקצה הרדיאלי של היד, בתחילתם של הקווים. הם מתחילים בקו הראש וחוצים אלכסונית אל קו החיים לכיוון האגודל. הם עשויים לחצות את קו החיים, אך לא את קו הראש. כשמופיעים כמה קווים כאלה, והם חזקים וברורים, נוטה האדם להיכנס ללחץ מוגזם בגלל אירועי חיים יומיומיים וחולפים.

סימנים כלליים לאי-שקט, ולצורך בשינוי ובתמורות, כמו **קו חיים הפונה לגבעת ירח או קו נסיעות** (ראו בפרק הקווים הראשיים), או קווי רוחב קצרים רבים לאורך הקצה האולגרי של היד, מוסיפים לאפשרות של צורך להתמודד עם מצבי עקה ומתח.

אחד הסימנים לעומס רב על מערכת העצבים היא **"יד מלאה"** (ראו בפרק 15: "קווים ומתווים קטנים"). זוהי יד שרשת צפופה של קווים רבים, מפוזרים בכיוונים שונים, ממלאת אותה. ריבוי הקווים וצפיפותם מבטאים אנרגיה עצבית רבה מהרגיל, הצטברות מתח לאורך זמן במערכת העצבים וקושי להתמודד אתו. אדם כזה נוטה להיכנס בקלות למצבי מתח וחרדה ולבנות מצבים של עצבנות ודאגה. חשוב לראות נתונים נוספים ביד ולהעריך את יכולת ההתמודדות של



האדם עם מצבים אלה, כיוון שהוא עלול להגיע לשחיקה ותשישות. מקור המתחים והעומס עשוי להיות גם מחלה פיזית. לאחר תהליך של ניקוי והחלמה עשויים רבים מהקווים הללו להיעלם.

סימן ברור נוסף למתח במערכת העצבים הם **קווי רוחב קצרים** על הפרקים העליונים של האצבעות, הנקראים "**קווי תסכול**" (ראו פרק 15). הם עשויים להופיע על חלק מהאצבעות או על כולן. לפי האצבע שעליה הם מופיעים ניתן לאתר את מקור המתח, התסכול, הקושי או חוסר הסיפוק. קווי תסכול אחדים על האגודל מבטאים קושי ואי-שביעות רצון מהדרך שבה האדם מצליח לבטא את רצונו בעולם ולהשיג את צרכיו. קווי תסכול על האצבע הראשונה הקשורה לביטוי של האגו יצביעו על מצבי תסכול בתחום זה. קווי תסכול על אצבע סטורן מצביעים על מתחים הנוגעים למשפחה, או לבית המשפחה, או לתחושת הביטחון הבסיסית (כולל ביחס למצב הבריאות), או לנושאים של כסף. קווי תסכול על אצבע אפולו משקפים מתחים הקשורים לביטוי היצירתיות ותחושת האושר הכללית. ועל אצבע מרקורי הקשיים הם בתחום יכולת הביטוי האישית או בתחום המיני.

כשעל כל האצבעות או על רובן מופיעים קווי תסכול תחושות אי-הנחת, המתח והקושי קיימים ברוב מישורי החיים. במקרה זה יש לראות איזו היא האצבע שעליה מופיעים קווים רבים במיוחד כדי לאתר את הבעיה העיקרית. כמו כן יש לשים לב באיזו משתי הידיים מופיעים הקווים. קווי תסכול על יד שמאל מצביעים על בעיות מהעבר, או על בעיות ממושכות, או עמוקות שורש. על יד ימין יבטאו קווי התסכול בעיות הקיימות בהווה. כאשר הבעיה תיפתר, ייעלמו הקווים בהדרגה מיד ימין, ובמשך הזמן ייעלמו גם מיד שמאל. קווים אלו עשויים להופיע וגם להעלם בתוך זמן קצר יחסית.

**קווי אורך רבים** על פרקי האצבעות מבטאים תקופות ארוכות של מתח מצטבר ונטייה להשקיע אנרגיה רבה מהדרוש בכל נושא עד למצבי לחץ ודאגה מתמשכים.

**קווים רבים דקים על גבעת ונוס** החוצים את קו החיים וחודרים אל היד הם סימן נוסף לעצבנות ולמתח פנימי וכן להשפעה חזקה מדי של הנסיבות הסביבתיות על האיזון הפנימי.

**קווים מאונכים רבים על הצד האולנרי** של היד בחלקו העליון מעידים על עייפות מסוימת של בלוטות יותרת הכליה כתוצאה של

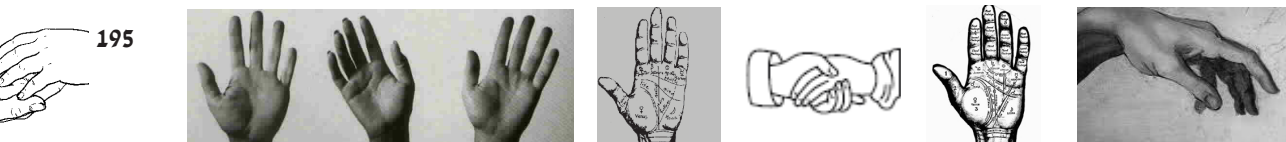


מתח מתמשך; הם מופיעים לרוב לאחר תקופה ארוכה של ניצול מוגזם של המשאבים הפנימיים, הפיזיים והרגשיים, תוך שימוש תכוף במנגנוני "הילחם או ברח" (fight or flight). כשקווים אלו מופיעים על רוב השטח האולנרי, ייתכן שהדבר מעיד על רמה גבוהה של חומצת שתן בדם, וכדאי לבדוק את הדבר.

**כתמים לבנים על הציפורנים** עשויים גם הם להיות סימני עקה. כתמים אלו נוצרים בעקבות חוסר איזון של הסידן בגוף. במצבי מתח צורכת מערכת העצבים יותר סידן, והדבר עשוי להשפיע על מאזן הסידן הכללי ולהופעת הכתמים על הציפורנים.

כדי להעריך נכון את השפעתה של העקה על תפקודו של האדם יש לקחת בחשבון את ביטויי המתח המופיעים ביד ואת עוצמתם. כמו כן חשוב לשים לב לנתונים אחרים של האישיות המצביעים על יכולת ההתמודדות של האדם. ככל שהאישיות חזקה יותר ומאוזנת יותר כן תהיה השפעת העקה מתונה יותר והרסנית פחות. עם זאת, החיים בתקופתנו הם כה תובעניים ואינטנסיביים, ואנשים רבים חיים לאורך שנים על סף יכולת הספיגה שלהם, מבחינה פיזית, מנטאלית או רגשית, או כולן כאחת. רבים משלמים על כך מחיר כבד, המתבטא בצורות שונות — עייפות כרונית, תסמינים פסיכוסומטיים, דיכאון ומחלות שונות — כל אלו פוגעים בגיעה משמעותית באיכות החיים וביכולת ליהנות מהם. על כן חשוב ביותר לתת את הדעת לסימנים אלה, לפתח את המודעות לבעיית הלחץ ולהשלכותיה, ולהציע פתרונות מתאימים כפעולה מונעת.

כשאנו מבחינים בעומס של מתח בידו של אדם כדאי להמליץ לפחות על האטה מסוימת בקצב החיים. לא פעם אני ממליצה על שינויים בהרגלי התזונה, ועל הקפדה על שינה מספקת. תרגול סדיר של טכניקות נשימה, הרפיה או מדיטציה הוא בעל ערך שאי אפשר להגזים בו לאנשים הנוטים לצבור לחצים ומתח. גם פעילות גופנית סדירה ומתונה היא חשובה ביותר. לבסוף, במקרים מסוימים, יש גם מקום להפנות את האדם לבדיקות רפואיות.



## 22 נטיות דיכאוניות ואבדניות

רק כאשר מגיעה הנפש לבור תחתיות, ל 'דיכאון היוצר', היא מוצאת כוח פנימי לטפס שוב למעלה.

ד"ר קוב

הדיכאון הוא בעיה נפוצה מאד בימינו. קצב החיים המהיר והאינטנסיבי והדחף להתקדם, להשיג, ולצרוך בעולם התחרותי והחומרני גורמים לניתוק מצרכים פנימיים ועמוקים. אלו, ויש להניח שלא רק הם, תורמים ואף יוצרים את התופעה השכיחה של דיכאון ואת הצריכה ההמונית של תרופות נוגדות דיכאון במידה שהאנושות לא הכירה מעולם. נסיבות כאלה עשויות להשפיע גם על אנשים שאין באישיותם נטייה בסיסית למצבי דיכאון, אך אנשים שיש להם נטייה כזו יושפעו כפי הנראה יותר.

מהם הסימנים הכירולוגיים לנטייה דיכאונית?

סימן לדיכאון המקובל על כירולוגים רבים הוא **קו ראש קמור** מאד **היורד בצורה חדה כלפי גבעת ירח** כשמסלולו כמעט מקביל לקו החיים. קו כזה מצביע על רגישות רבה, פגיעות, חיי דמיון עשירים ותנודות קיצוניות במצבי הרוח (ראו בפרק "הקווים הראשיים", חלק א'). האדם נוטה למצבי רוח עגמומיים המלווים ברגשות שליליים ובנקודת מבט פסימית כלפי העצמי וכלפי הסביבה. נוכחותה של **טבעת ונוס**, המעידה על מתח פנימי ונטייה למצבי רוח, תוסיף ותחזק את הדברים. (ראו בפרק "הקווים המשניים", חלק א').

**גבעת סטורן** מתחת לאצבע האמצעית כשהיא מפותחת למעלה מהרגיל, עשויה להוסיף לתמונה הדיכאונית. לרוב אין לגבעה זו נוכחות בולטת והיא נוטה להיטמע בין הגבעות שמשני צדדיה. כאשר יש לה נוכחות ברורה היא מעידה על נטייה לפסימיזם, לעצבות, לתחושות בדידות ולמצבי רוח קודרים. עשויה להיות גם אגוצנטריות שתביא לריחוק חברתי. גם **כשאצבע סטורן ארוכה מהרגיל** היא מעידה על תכונות דומות, בתוספת ביקורת, פסימיזם ונטייה לחשבונות נפש מחמירים.

חרדות ודאגנות מופרזת הניזונות מפעילות הדמיון עשויות לחזק נטיות דיכאוניות. בכך היד הן יתבטאו ב**גבעת ירח המפותחת בחלקה התחתון** (ראו פרק הגבעות).

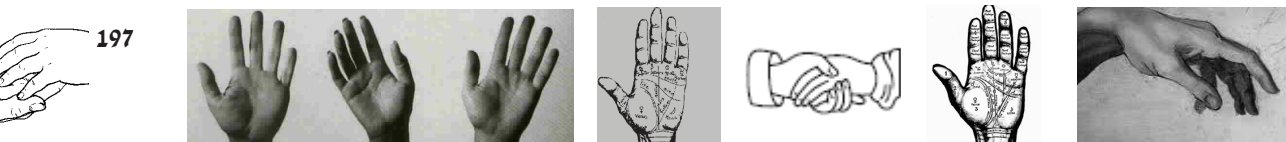
יש להבין כי כל אחד מהסימנים שתוארו מחזק את האחרים,



אם הם אכן מופיעים, ולחילופין, השפעתו של כל סימן עשויה להיות ממותנת על ידי נתונים אחרים בכף היד. על כן אין נוכחותו של סימן אחד או שניים מסימנים אלו מצביעה בביטחון על נטייתו של האדם לדיכאון, וודאי שלא על דיכאון קליני. כמו בכל נושא, ובייחוד בנושא רגיש מעין זה, אין להגיע למסקנות חפוזות ללא הערכה מעמיקה ומקצועית של כל נתוני היד ומרכיבי האישיות. מעניין לציין בהקשר זה, כי בידיהם של אנשים החולים בהפרעה בי-פולארית (מאניה דפרסיה) אין סימנים אלו מופיעים בהכרח, מה שמחזק את הסברה הנתמכת על ידי מחקרים, כי הפרעה זו באה בעקבות שינויים ביוכימיים במוח, ללא הפרעה מבנית קבועה. בדומה, גם סיבות סביבתיות כמו אקלים וחסרים תזונתיים עשויות לגרום לתופעות דיכאוניות; לדוגמה: מחסור בחומצת שומן אומגה 3 נמצא כגורם לדיכאון, וטיפול בתוסף מזון מתאים פתר את הבעיה בזמן קצר יחסית. כאמור, גם במקרים אלו עשוי הדיכאון שלא לבוא לידי ביטוי בידיים בסימנים שתוארו לעיל.

עם זאת גיליתי כי קיים סימן אחד שנוכחותו **תמיד** מעידה על נטייה למצבים דיכאוניים. הכוונה **לקו ראש קמור**, לאו דווקא קמור בצורה חדה כמתואר לעיל, **שלקראת סופו נשבר לפיסות** קטנות אחדות.

[איור 22.1:  
קו ראש קמור הנשבר  
לפיסות אחדות בסופו.



בכל פעם שמצאתי אותו ושאלתי את האדם, קיבלתי אישור לנוכחותם ולהשפעתם של מצבי דיכאון בחייו. ככל הידוע לי, לא הצביעו על סימן זה ביד עד כה, והנושא מחכה למחקר רציני. מחקר כזה, כאשר ייעשה, תהיה בו משום תרומה ברוכה ורבת ערך ליכולת האבחון של מטפלים, ובייחוד אלו שאינם פסיכיאטרים, כמו רופאי משפחה, עובדים סוציאליים, קציני בריאות הנפש בצבא ומטפלים ברפואה המשלימה.

נושא הקרוב לנושא הדיכאון אך אינו זהה לו הוא הנטייה **האבדנית, הסואיסידאלית.**

ראשית יש להבהיר, כי לא כל מי ששרוי בדיכאון או נוטה למצבי דיכאון בתקופות מסוימות בחייו, גם מתכנן מעשה התאבדות; כמו כן, לא כל מי ש"משתעשע" במחשבות על ההקלה שבסיום החיים, גם ינקוט ביזמות מעשיות בכיוון זה. עם זאת ברור כי יש נקודות קרובות ומשיקות בין שני הנושאים – דיכאון ונטיות אבדניות. לכן גם נתוני כף היד המשקפים את שניהם משותפים בחלקם.

שנית, לפני ההתייחסות לנתונים אלה ומשום רגישותו הרבה של הנושא וחשיבותו, ברצוני להפנות את הקורא אל הפרק "האם ניתן להעריך נתונים כירולוגיים באופן אובייקטיבי?" שבחלק ד'. מתואר שם תהליך איסוף הנתונים במחקר על כפות ידיהם של חולי נפש, שמטרתו הראשונית הייתה זיהוי סימנים אבדניים בידים. מתיאור זה עולה, כי עם מידה של ניסיון ויושרה ניתן ואפשר לאתר נתונים בידים המעידים על נטיות אבדניות גם כאשר האינפורמציה הניתנת לבדוק/ת היא מטעה. לכן, וזה הדבר החשוב יותר – **הנתונים בידים המתייחסים לנטיות אבדניות הם תקפים, וכדאי לשים לב אליהם.**

מהם הביטויים ביד המעלים אפשרות, בנתונים ובנסיבות מסוימים, למעשה אבדני?

**קו הראש הקמור-חד** שתואר לעיל, מתואר כבר בספרו של בנהם שהופיע בשנת 1935 כאופייני לידי מתאבד. עדויות אחרות מאשרות זאת. **גבעת סטורן** ברורה ובולטת, **וגבעת ירח תחתונה בולטת** ומפותחת, שתיהן מבטאות תכונות, כמתואר לעיל, העלולות להעיד על נטייה אבדנית. שתיהן הופיעו כמדדים במחקר שצוין בפסקה הקודמת, ושני המדדים נמצאו משמעותיים מבחינה סטטיסטית. חשובה במיוחד גבעת סטורן, שכאמור, הופעתה הברורה והבולטת היא נדירה למדי. גם **אצבע סטורן**, האצבע האמצעית, כשהיא ארוכה מהרגיל, המעידה על נטייה אינטרוספקטיבית וביקורתיות מחמירה, מוסיפה לכך.





חשוב להבחין בין אדם שיש לו נטייה למחשבות אבדניות לבין זה שגם עלול לתרגם נטייה כזו למעשים בפועל. סימן שמצאתי כתקף לנטייה למחשבות אבדניות הוא אצבע סטורן שהיא גם ארוכה וגם בעלת קצה הנוטה להתרחב. קצה מתרחב לאצבע סטורן מחריף את הנטייה הפסימית, הביקורתית והמלנכולית של אצבע סטורן ארוכה.



שמאל

ימין

איורים 22.2 (שמאל)

22.3 (ימין):

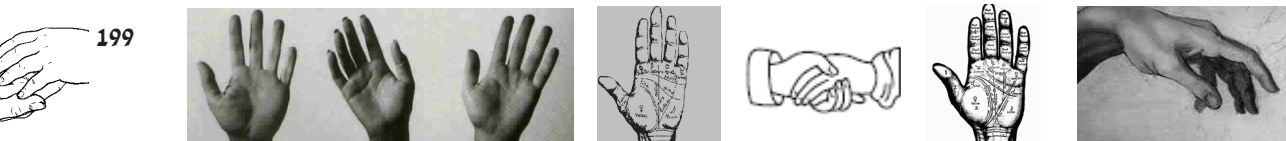
ידיו של בחור שביקר בארצות המזרח וצרך שם סמים לרוב. לאחר שחזר סבל מדיכאון קשה תקופה ממושכת. ראו את קו הראש הקמור חד ביד השמאלית. יד ימין מדגימה ענף של קו ראש קמור חד, שבור לפיסות אחדות. ראו גם את אצבע סטורן הארוכה והמתרחבת, ואת תחתית גבעת ירח המפותחת.

כל אלה יחד עם מרכיב הרצינות הרבה והנטייה לבידוד עצמי, עשויים להביא אדם כזה לגלגל בראשו רעיונות על אפשרויות לסיום החיים, והשתחררות מכבלי הגוף הפיזי. יתכן שהדבר עלול לקרות בתקופות של שפל ומשבר בחייו, אך לא סביר שאמנם יעשה זאת, אם אין בידיו עוד כמה מהסימנים הנמנים בפרק זה. הסימנים המחזקים חשש לנטייה אבדנית של ממש אינם דווקא סימני הדיכאון כשלעצמם, אלא כשהם באים בלוויית קושי או אי יכולת להתמודד עם קשיי החיים.

מרכיב חשוב ביותר בהקשר זה הוא **קו הראש** (ראו פרק "הקווים הראשיים"). כשהקו הוא חלש, דק מדי, או אינו רציף, יכולת ההתמודדות של האישיות עם מצבי קושי או משבר היא מצומצמת ונתונה לאיום מתמיד.

קו ראש "קמור חד", כאמור, יגביר את הנטייה הדיכאונית.

המרכיב החשוב השני הוא **גבעת מרס עליונה בלתי מפותחת או חלשה ביותר**. גבעה זו נמצאת מתחת לקו הלב, כחלק מהצד האולנרי של היד (ראו פרק "הגבעות"). היא מבטאת במידה רבה את מידת יכולת ההישרדות של האדם.

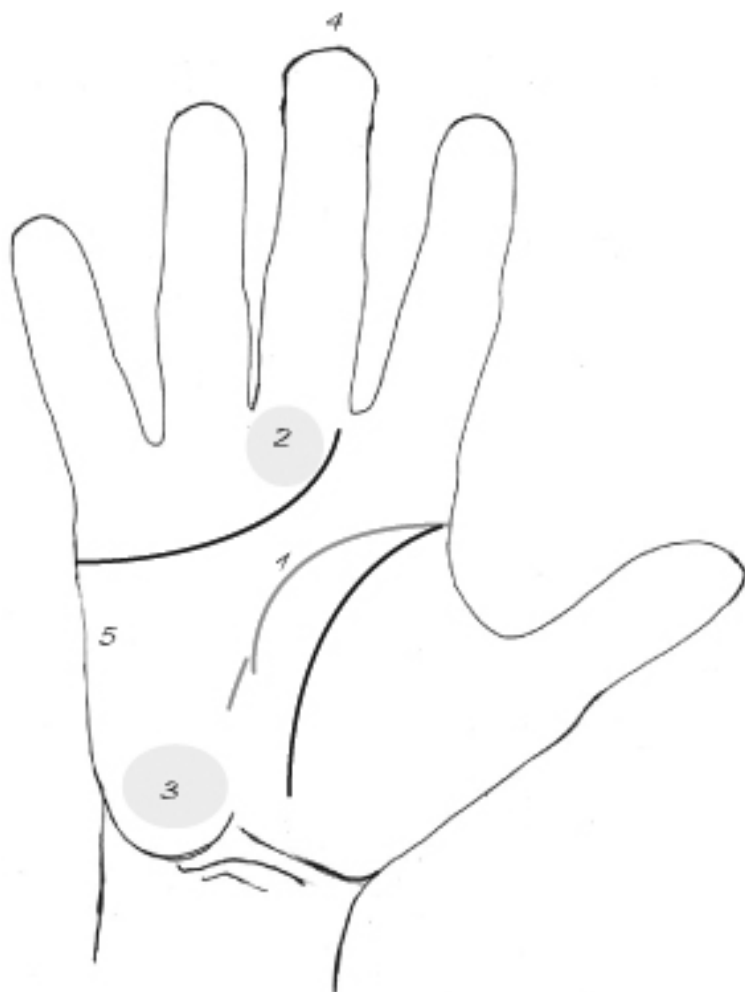




כשהיא חלשה, יפעלו הטמפרמנט המופנם והקושי לצאת לקראת אתגרי החיים שמבטאת גבעה כזו, ויביאו אתם פחדי כשלון וקושי גדול להמשיך להתמודד ולשרוד כשהתנאים והנסיבות אינם מאירי פנים, או מכשילים, או מאיימים.

אם אדם כזה נקלע למשבר המאיים על יציבותו הרגשית, או על אורח חייו, או על כבודו ושמו הטוב, וביחד עם זה קיימים ביד אחדים מהסימנים שהוזכרו לעיל, הוא עלול להחליט כי אינו מוכן יותר להמשיך – ולשים קץ לחייו (איור 22.4).

במקרים אחרים, גם נתונים המצביעים על מידה של קיצוניות ואגרסיה, עשויים להוביל לצעד זה.



איור 22.4:

סימנים לנטיות אבדניות:

1. קו ראש קמור חד.
2. גבעת סטורן גבוהה ומובחנת.
3. גבעת ירח תחתונה מפותחת ובולטת.
4. אצבע סטורן ארוכה ומתרחבת.
5. גבעת מרס עליונה חסרה.



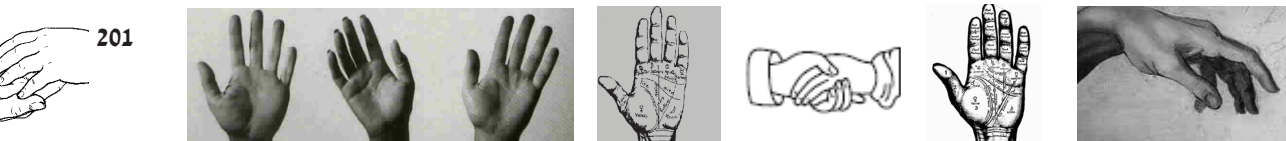
הסוציולוג הצרפתי אמיל דורקהיים הצביע בספרו "ההתאבדות" על היבט נוסף של נושא זה, בו הוא מציין כי האנשים שאינם מסוגלים להשתלב היטב בחברה הם אלה הנוטים להתאבד יותר מאחרים. המרכיבים הכירולוגיים שצוינו לעיל מאשרים זאת. גבעת מרס העליונה החסרה, וגבעת ירח התחתונה המפותחת במיוחד – שתיהן מצביעות על מופנמות, על חשש מהתמודדות "שם בחוץ", כולל חשש מעמידה באתגרים, ולאצבע סטורן ארוכה יש לייחס את הנסיגה ממגעים, בידוד עצמי, ויש שגם ייחסו לה נטייה סכיזואידית.

כמו תמיד ברור, כי רק תמונה שלמה של נתוני היד השונים עשויה להצביע על אפשרות למעשה אבדני. יש להיזהר מאוד בנושא כה רגיש ואין להיתפס למסקנות נחפזות העלולות להזיק. מסקנה מוטעית של מאבחן או מטפל, גם כשהיא לא נאמרת מפורשות, ועל אחת כמה וכמה כשהיא נאמרת בצורה לא נכונה, עשויה לחלחל בדרכים לא מודעות אל המטופל ולהוות גורם שלילי משפיע בחייו. ועם זאת, זיהוי נטייה אבדנית שנעשה בזמן הנכון עשוי להציל חיים בפועל.

אצל שתי נערות צעירות שהגיעו אלי לאבחון כל אחת בנפרד, ראיתי אפשרות של סיכון אבדני, והתרעתי בנידון את בני המשפחה הקרובים. הצעתי להם להקדיש לנערות תשומת לב והשגחה קפדנית. בתוך פחות משנתיים מפגישתנו ניסתה כל אחת מהן להתאבד, אך לאחר תקופה של טיפול מסור והשגחה אוהבת השתקמה כל אחת מהן ובנתה את חייה.

את תקפות הסימנים הכירולוגיים המתריעים על אפשרות של התאבדות ימחיש גם הסיפור הבא:

כשבחרתי את המשתתפים בקבוצת הביקורת למחקר הראשון על ידיהם של חולי נפש שהוזכר לעיל (ראו "שינויים בכפות ידיהם של חולים פסיכיאטרים לעומת קבוצת ביקורת: הערכה פרלימिनרית", חלק ד'), חסרו לי משתתפים בגילים מבוגרים. כך הגעתי לבית אבות מסוים, אליו הגיעו אנשים קשישים לכמה שעות בכל יום. בהסכמתה של העובדת הסוציאלית האחראית על המקום הסברתי להם את מטרת עבודתי והם איפשרו לי להתבונן בידיהם וליצור הדפסים שלהן. כיוון שקבוצה זו שימשה כקבוצת ביקורת להשוואה עם קבוצת אנשים שהיה ניסיון התאבדות בעברם, היה חשוב שלא ייכללו בה אנשים עם רקע אבדני. פגישתי עם כל אחד מהקשישים לא נמשכה יותר מעשר דקות ולא ידעתי דבר על חייהם. לאחר מכן, בהתבוננות בהדפסי ידיהם, זיהיתי אצל שלושה מהאנשים נטיות אבדניות.



העובדת הסוציאלית אישרה כי היו אירועים כאלה בעברם, ועל כן לא כללתי אותם בקבוצת הביקורת של המחקר.

כשאני שומעת על מקרה התאבדות, ובייחוד של חייל, אני יכולה להימנע מלחשוב שניתן היה למנוע את המעשה הטרגי אילו ידע קצין בריאות הנפש לאבחן במהירות את הנטייה האבדנית ולתת לצעיר את תשומת הלב הנכונה בזמן הנכון; אילו רופא המשפחה היה מאתר את חומרתם של סימני הדיכאון אצל המטופל הקשיש שהגיע כדי להתלונן על תסמינים כאלה ואחרים, ואת הסיכון האבדני שבהם. קיימות תקופות בחייו של אדם המהוות צומת רגיש אפשרי למעשי התאבדות: גיל ההתבגרות, כולל תקופת הצבא, והתקופה שלקראת גיל הפרישה ולפני שלב הזקנה. בשנים האחרונות מתברר כי תקופה נוספת מועדת לכך – אמצע החיים, גילאי 45-54 שמספר המתאבדים בה עולה. מה היה קורה, אילו מטפלים במסגרות חברתיות, חינוכיות וטיפוליות העוסקות בבני גיל אלו, היו מודעים לכך ומצוידים בכלי אבחוני פשוט כמו זה המוצע כאן, ללא צורך במבחנים מסובכים או במכשור יקר. כמה סבל ואובדן היו עשויים להיחסך.

נראה, כי דרושה מידה של פתיחות ונכונות לנקוט נקודת מבט חדשה, כדי לחזור לכלי העתיק של התבוננות בכף היד, ולגלות את האפשרויות המודרניות שהוא מעניק.

