

איך להיפטר ממחשבות ואימג'ים מפחידים ואלימים ?

המלצת המתרגמת : למבוגרים עם אוסידי שימו לב ! זה לא מאמר רק לילדים קטנים, לא לברוח מההתחלה, זה קצר ושווה להמשיך לקרוא...

*By Brad Hufford, LCSW-C

מאמר מקור מתוך אתר "כאוס מאורגן"

תורגם ע"י: אנטייתה גלגל

כאדם צעיר, יש לך דמיון מאוד טוב. יש לך אולי חברים דמיוניים או שאתה מעמיד פנים כסופר גיבור. אתה יכול להתנהג כמו שוטר או כבאי ולעשות את חייהם של אנשים בטוחים יותר. אתה הולך אחרי דמיוןך והופך לאישה או מתלבש כאתלט מפורסם. ההורים והמורים שלך מעודדים אותך להשתמש ביצירתיות שלך כדי להביע את עצמך, ללמוד דרכים חדשות על דברים, ולמצוא דרכים שונות לעשות משהו.

בכל אופן, דמיון של ילדים קטנים עשוי ליצור אימג'ים (תמונות מנטליות) ומחשבות קטסטרופיות, מפחידות ואלימות. זוגמאות כוללות לדמיון הורה בתאונת דרכים, אהוב בהתרסקות מטוס, או הורה שהופך מאוד חולה. לכמה ילדים יש את המחשבות האלה; לכמה יש את האימג'ים האלה, וכמה חווים את שניהם. יש עוד הרבה מחשבות ואימג'ים מפחידים שמישהו יכול לדמיון. הדברים המפחידים הם לא רק מפחידים לאדם עם טורדנות כפייתית (OCD). אך, ילדים עם OCD, לעומת ילדים בלי OCD, חושבים שהם חייבים לעשות משהו מיידית כשהם חושבים את המחשבות והאימג'ים האלה או שהם לא יסתלקו או שמה שהם מדמיינים באמת יקרה. הם מנסים דברים, כמו למשל לחשוב מחשבות "טובות" או אימג'ים "טובים", להגיד סט של תפילות או להקיש על חלקי ריהוט עד שהרגשות "הרעים" עוזבים.

יותר זמן שאתה משקיע בלהיפטר ממחשבות ואימג'ים מפחידים, חזק יותר שהבריון הופך (הדברים המפחידים במוח שלך). הבריון הוא דרך אחרת לחשוב על OCD. OCD מנסה לגרום לך לעשות מה שהוא רוצה שתעשה ממש כמו בריון. והדרך הטובה ביותר להתמודד עם בריון היא לא להיכנע למה שהוא רוצה. בריונים, כמו OCD, עוזבים אותך לעצמך אם מתמודדים ישר מולם. זה יכול להיות מאוד מפחיד.

הדרך הטובה ביותר להחזיק כמה שפחות מחשבות ואימג'ים מפחידים במוח היא לחשוב יותר על הדברים המפחידים מבלי לעשות שום דבר כדי להיפטר מהם ומהרגשות הלא נוחים שבאים איתם. בדרך הזאת, אתה מתרגל לזה שהם בראש שלך. והראש שלך לא יצטרך יותר שיהיו בו דברים מפחידים. לדוגמא, אם המחשבה המפחידה שאחותך נפגעת ע"י מישהו מגיע למוחך, אל תקיש על שולחן הקפה שלוש פעמים כמו שאתה בדרך כלל עושה. רק חכה. הגוף והמוח שלך יתרגלו בסופו של דבר לעובדה שזו רק מחשבה רנדומלית והיא תעזוב.

הגוף שלך מתרגל לדברים כל הזמן. כשאתה נכנס לתוך בריכה, נכון שטמפרטורת המים מרגישה חמימה יותר אחרי כמה דקות ? כשאתה משחק במשחק וידאו ואח שלך מתחיל לנגן בחצוצרה בחדר הסמוך, אתה עשוי להיות מזועזע בהתחלה, אך ככל שהזמן עובר, הרעש הופך פחות חודרני ואתה יכול לשכוח ממנו ולהתמקד במשחק שלך. המוח שלך מתרגל לדברים בדיוק כמו הגוף שלך ואתה הופך יותר נינוח. (ראה מאמר על "[הרגלה](#)").

לפעמים ילדים תוהים אם המחשבות או האימג'ים יתקיימו במציאות. הם שוכחים שמחשבות הם רק מחשבות. מישהו יכול להפוך מפוחד אם הוא או היא מדמיינים הורה נדקר בגלל שהם חושבים בטעות, שעצם הנוכחות של המחשבה או האימג' אומרת שזה יקרה. בגלל שהימצאות מחשבות כאלה אצל אדם עם OCD הופכות אותו למאוד חרד (מפחד), זה יכול להיראות כאילו שהארוע יכול באמת לקרות. אולי האדם עם ה OCD מאמין שהדרך היחידה להשאיר את ההורה בטוח כשמחשבה כזו עוברת היא לשאול את ההורה לאישור שהוא או היא בסדר. האדם עם ה OCD אוהב את אמא ואבא שלו ולא רוצה שיקרה להם דבר. לכן, הוא או היא עושים הכל לשמור את האימג' רחוק ומבקשים אישור שהם בטוחים. היות ויש כל כך הרבה חרדה, זה מובן שהסובל מבקש אישור.

אך האדם נופל לתוך מלכודת OCD-ית בגלל שכשהוא שואל את אמא או אבא שלו לאישור, ה OCD מתחזק. ביצוע של קומפולסיה (לבקש אישור זה קומפולסיה, כמו להקיש על השולחן מספר פעמים) עושה את ה OCD חזק יותר ואכזרי יותר. במטרה להקטין אותו, הסובל צריך לחשוב על או לעשות דברים שמביאים לרמה נמוכה של חרדה. ראשית, כתוב כל מה שגורם לך לבצע קומפולסיות, שלמעשה מחזקות את ה OCD, וגורמות לך להיות יותר בנוח (אך רק לזמן קצר). שנית, תרשום את הקומפולסיה עצמה.

טיפול התנהגותי יכול לעזור לך להחליש את ה OCD. תתחיל בלחשוב על מחשבות מפחידות ולעשות דברים שגורמים לך להיות מעט חרד. זה טיפול הנקרא "חשיפה ומניעת תגובה" (E&RP). ראשית, אתה עושה או חושף את עצמך לדברים שמפריעים לך רק קצת. ואז כשאתה מסוגל לעשות את זה ולא להפוך חרד, אתה עובר לדברים שגורמים לך לרמה בינונית של חרדה. אתה עולה בסולם החרדה צעד אחר צעד עד שאתה מגיע וכובש את הפעולות או המחשבות שעושות לך הכי הרבה חרדה. החדשות הטובות, הם שלאורך הדרך, אתה תרגיש יותר בטחון, פחות חרדה והמחשבות והפעולות המפחידות יראו פחות מפחידות.

טיפול ב E&RP עובד טוב אם אתה נותן לו. עם קצת אימון אתה יכול להתגבר על ה OCD הבריון וללמוד איך להסתדר עם מחשבות ואימג'ים מפחידים. זה יעזור לך להתחיל ללמוד איך להסתדר עם הרגשות שלך. אז, תביאו את המחשבות והאימג'ים המפחידים כי אתה חזק יותר וחכם יותר מהם !

מטפלים התנהגותיים שמכירים ומנוסים בטיפול E&RP עשויים להיות נחוצים אם אתה מוצא את עצמך חווה קשיים להמשיך או לדבוק בטכניקות של העזרה העצמית שתוארו למעלה. צור קשר עם ה OCFoundation.com. הצוות שם ידאג לעזור לך למצוא מטפל באזור שיעזור לך.

***Brad Hufford, LCSW-C, practices in the Behavior Therapy Center of Greater Washington, Silver Spring, MD.**