

# OCD – עזרה ממשפחה וחברים

מסמך מקור :

[http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Obsessive\\_compulsive\\_disorder\\_family\\_and\\_friends?OpenDocument](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Obsessive_compulsive_disorder_family_and_friends?OpenDocument)

## תורגם ע"י: אנטייתזה גלגל

הערות המתרגם : המאמר אינו חתום ע"י ד"ר או פרופ' אך נמצא ראוי ע"י פסיכולוג מומחה, והוא (המאמר) מייצג זווית ראייה אחת ואין זה אומר שאין אחרת.

OCD מאופיין ע"י: מחשבות חוזרות ולא רצויות, דחפים ואימג'ים (אובססיות) והתנהגויות חוזרות וטקסים מנטליים (קומפולסיות). אובססיות נפוצות כוללות פחד מזיהום חיידקים, לכלוך או רעל, או פחד מנזקי מחלה או תאונה. קומפולסיות נפוצות כוללות שטיפות ידיים מוגזמות או ניקוי מוגזם של הבית ובדיקה חוזרת של מכשירים, רכבים או בניינים להבטחת בטיחות.

אנשים עם OCD בד"כ מודעים לזה שהאובססיות והקומפולסיות שלהם אינם רציונליים ומוגזמים, ולמרות זאת הם מרגישים שהם לא מצליחים לשלוט או להימנע מהם. זה יכול להוביל למצוקה רבה. OCD יכול לקחת הרבה שעות מהיום, ויכול להשפיע חמורות על העבודה, הלימודים, על המשפחה ועל היחסים החברתיים. זה יכול להיות קשה, תובעני ולפעמים מתיש לחיות עם אדם שיש לו OCD. בני משפחה וחברים יכולים להיות מאוד מעורבים בריטואלים של הסובל ועשויים להצטרך לקחת אחריות על הרבה פעילויות יומיומיות שהאדם עם ה-OCD לא יכול לקחת על עצמו.

## הבנת ה-OCD יכולה לעזור לכם להתמודד

זה חשוב לקבל אבחון נכון ולקבל ש OCD היא בעיה מנטלית בריאותית מוכרת. הבנה במה מדובר היא הצעד הראשון לכיוון טיפול אפקטיבי והחלמה. היא גם יכולה להפחית רגשות של בלבול או מצוקה ולעזור לפתוח את התקשורת.

סברות מוטעות נפוצות כוללות כי OCD נגרם ע"י עצלנות, חוסר בכוח רצון, הורות לקויה או טראומה. סברות כאלו מובילות לגינוי ואשמה. הרבה התנהגויות OCD-יות שמציקות ותובעניות הם למעשה סימפטומים של הבעיה. אנשים עם OCD מרגישים שיש להם מעט או שהם חסרי שליטה לגמרי על ההתנהגויות שלהם ותכופות מרגישים מתוסכלים וסובלים מהצורך שלהם להתנהג בקומפולסיביות. כאשר בני משפחה וחברים לומדים יותר על OCD, קל יותר להיות תומכים ומבינים.

יש הרבה משאבים זמינים שיכולים לעזור לפתור חוסר הבנה ודאגות לגבי ההפרעה. זה כולל ספרים, סרטי וידיאו ואתרים עם אינפורמציה על אספקטים ספציפיים של OCD (כמו אגירה, מחשבות אובססיביות ואחריות יתרה) ומשאבים קהילתיים כמו קווי מצוקה טלפוניים וקבוצות תמיכה.

## תציעו תמיכה והבנה

זה חשוב לתקשר בבהירות שאתם מבינים את ההבדל בין סימפטומים התנהגותיים של OCD והאדם עצמו: 'אני יודע שזה לא אתה, זה ה-OCD שלך'. זה יעזור להפחית את רגשות האשמה והערך העצמי הנמוך של האדם ולצמצם את רמות המתח והחרדה שלו. הצעות אחרות כוללות :

- תעודדו את האדם לדבר על ההפרעה, כדי שתוכלו ללמוד איך זה משפיע עליו ואיך תוכלו להיות יותר תומכים. אך אל תיכנסו לדיון לגבי הלוגיקה של OCD – רוב האנשים עם OCD יודעים שהאובססיות והקומפולסיות שלהם מוגזמות ולא רציונליות.
- תעודדו את האדם לחפש עזרה מקצועית. OCD בדרך כלל הוא לא מצב שייעלם בלי טיפול. אתם יכולים לעזור במציאת מטפלים מנוסים ולהציע להיות מעורבים בתוכנית הטיפול שלהם. אם ה-OCD כולל התערבות רחבה שלכם, של בני משפחה אחרים או של חברים בריטואלים ובהימנעויות, אתם תצטרכו לדעת את הדרכים הטובות ביותר לשנות את ההתערבות שלכם כדי שהטיפול יהיה אפקטיבי ככל שניתן.
- תעודדו דיון לגבי זה ש OCD הוא מצב חרדתי נפוץ וניתן לטיפול ושאינן סיבה להיות מובכים או להרגיש אשמים בגללו. תתמכו באדם עם ה-OCD לשתף בנסיון שלו את המשפחה ואת החברים – זה יעזור לשבור את החשאינות לגבי ה-OCD.
- תכירו בשיפורים, לא משנה כמה קטנים, ותעודדו את האדם לפצות את עצמו בשביל ההתקדמות.
- תנסו להיות סבלניים ולשמור על גישה לא שיפוטית – זה יתמוך באדם לפקס את המאמצים שלו בהחלמה ולא בהתמודדות עם כעס ותרעומת.
- אם המוטיבציה שלהם דועכת והם שוקלים להפסיק את הטיפול, תזכירו להם את הרווחים שהם השיגו.

### אל תחזקו את ההתנהגויות הקומפולסיביות

משפחות וחברים בד"כ מעורבים בהתנהגויות ה-OCD'יות. זה עשוי להראות כמו הדרך היחידה להפחית את המתח שהאדם עם ה-OCD חווה. ייתכן ותרגישו שזה יותר קל לשמור שדברים יתפקדו אם אתם תיענו לבקשתו, במקום להתמודד עם חרדה ארוכה, דמעות או ויכוחים שעלולים לצוץ אם לא תעשו מה שאתם מתבקשים לו. לעזור לאדם עם OCD בריטואלים שלו, להיענות לבקשות של אישור או לא לעשות דברים שהוא רוצה להימנע מהם - הם כולם דפוסי התנהגות שמתחזקים OCD ועלולים ליצור מכשול להחלמתם.

זה יכול להיות מאוד קשה להפחית סוג כזה של התערבות ב-OCD, במיוחד אם זה נמשך כבר הרבה זמן. זה חשוב 'לנרמל' רוטינות משפחתיות או ביתיות ולסרב להשתתף בחיזוק התנהגויות OCD-יות. זה צריך להיעשות בצורה הדרגתית, ועדיף כחלק מתוכנית טיפול קוגניטיבית התנהגותית. בפתאומיות להפסיק כל התערבות יכולה לגרום למתח מוחץ לאדם עם ה-OCD ולהוביל להחמרה של סימפטומים, לחרדה גבוהה ודכאון.

כמה הצעות כוללות :

- דברו בחופשיות על התנהגויות שמשפיעות על רוטינות ביתיות וזמן. תתכננו דרכים שבהם משפחה וחברים יכולים בהדרגה להפחית השתתפות בריטואלים ותסבירו את הסיבות לעשות כך. תעודדו את האדם עם ה-OCD לקחת חלק בהחלטה של איך להשיג את זה. תקבעו מטרות ריאליסטיות ביחד ותדברו על דרכים להבטיח שכל אחד יפעל לפי התוכנית.
- אם האדם עם ה-OCD נמצא בטיפול, תציעו להגיע איתו לפגישה כדי שתוכלו לקבל עצה על איך לתמוך בצורה הכי טובה בתוכנית הטיפול.
- תנסו לשמור על רוטינות ביתיות נורמליות מתי שרק אפשר.
- תתמקדו בחיזוק הקשרים החברתיים והמשפחתיים ותתמכו בסוג של יציבות ע"י שמירה על מסורות חיוביות וארועים – תחגגו ימי הולדת וימי נישואים, תערכו ארוחות ערב משפחתיות. תחזקו תקשורת טובה והתנהגויות (כמו שיתוף, חיבוק ועזרה אחד לשני) ותקפידו על פעילויות משפחתיות כמו ללכת לבית כנסת או למשחק כדורסל, להוציא את הכלב לפארק וכדומה.

### תבקשו להשיג תמיכה ועזרה לעצמכם

אם אתם חיים עם מישהו שיש לו OCD, סביר שתצטרכו תמיכה ועזרה לעצמכם. במשך הזמן, OCD במשפחה או במשק הבית יכול להוביל להרגשה של ניתוק ושל לבד. זה חשוב

לשמור על קשרים ותמיכה מהמשפחה המורחבת והחברים. אם רשת התמיכה הזאת מוגבלת או לא ממלאת את הצרכים שלך, תשקלו לחפש תמיכה בקהילה. הצעות כוללות :

- תתקשרו לקו מצוקה טלפוני למשפחות של אנשים עם OCD והפרעות חרדה.
- תהיו נוכחים בקבוצות תמיכה של משפחות וחברים בסיטואציות דומות.
- תשיגו מידע או תשתתפו בקבוצות לימוד לניהול מתח, רגיעה, מדיטציה וחיים בריאים.
- אם הבריאות הפיזית או הנפשית שלכם נפגעת, תחפשו עזרה מקצועית לעצמכם – ייעוץ קצר טווח ותמיכה תוכלו להשיג דרך רופא המשפחה שלכם, מרכז בריאות קהילתי או פסיכולוג פרטי.
- תשריינו לעצמכם זמן פנוי מתי שאפשר ותנסו להמשיך בתחביבים ובתחומי התעניינות אחרים.

### כשהאדם עם ה-OCD מסרב לטיפול

אנשים שיש להם OCD עשויים לא לרצות למצוא עזרה מקצועית. הם עלולים לפחד מהסטיגמה שמקושרת להפרעות נפשיות או שימצאו אותם באמת 'משוגעים' או 'מטורפים'. הם יכולים לפחד לוותר על הקומפולסיות שלהם – הם עשויים להרגיש שההתנהגויות נחוצות להישרדות שלהם ושזה יהיה בלתי אפשרי להפסיק אותם. הם עשויים לפחד להתמכר לכדורים, 'להיכשל' בטיפול או להוכיח לעצמם שהם חלשים כי הם לא יכולים להתמודד עם הבעיה בעצמם.

עצות לתמיכה כוללות :

- תציעו אישור ש-OCD הוא מחלה מוכרת וניתנת לטיפול.
- תעזרו להם להיות מיוזעים בצורה מלאה לגבי טיפולים אפקטיביים, כולל תרופות וטיפול פסיכולוגי. אינפורמציה לגבי אופציות קיימות : איך טיפול עובד, מה מצופה מפצינט, כמה זמן זה צריך לקחת, איזה אסטרטגיות ניהול עצמי יכולות לעזור בהחלמה, איך הטיפולים האלה עזרו לאחרים עם OCD – כל אלה יכולות לשכך הרבה מהפחדים שיש לאנשים עם OCD בנוגע לטיפול.
- תעודדו אותם למצוא טיפול ממקצוען שמתמחה ב-OCD תוך שימוש בגישה של עדויות חיות. פחדים ודאגות לגבי טיפול עשויים להכביד על אדם עם OCD שנחשף לטיפול לא מקצועי ולא מתאים.
- אל תנסו לאיים או ללעוג לאדם עם OCD כדי לקבל טיפול – טאקטיקות של יד חזקה לא יעבדו ורק יגבירו רגשות של חוסר אונים וכשלון.
- תדגישו את ההכרה שחיפוש עזרה הוא סימן לחוזק, ולא לחולשה.
- תשיגו עזרה ממומחים וקבוצות תמיכה בעצמכם, אם צריך.
- לפעמים, למרות מיטב המאמצים שלכם, עליכם לקבל שאין דבר נוסף שאתם יכולים לעשות כדי לעודד את האדם לחפש עזרה – במקרה הזה, אתם צריכים למצוא דרכים לתמוך ולחזק את עצמכם.
- אם אתם חושבים שהאדם נמצא בסכנה של לפגוע בעצמו או במישהו אחר, תתקשרו לרופא, לשרותי בריאות הנפש המקומיים לטיפול במצבי חירום או למשטרה.

### דברים שצריך לזכור

- תהיו מיוזעים. לקבל ש-OCD הוא מצב בריאותי מוכר וניתן לטיפול והבנה במה מדובר הם הצעדים הראשונים לכיוון החלמה.
- עזרה לאדם בהתנהגויות הקומפולסיות שלו יכולות לחזק את הסימפטומים; בכל אופן, זה חשוב שההתערבות של חברים ובני משפחה בריטואלים תפחת בצורה מאוד הדרגתית, כחלק מתוכנית מוסכמת עם האדם או תוכנית הטיפול.
- תעודדו את האדם לחפש עזרה ממומחה מנוסה בטיפול OCD באמצעות גישות של עדויות חיות.

