

ההורים שלי לא מאמינים שיש לי OCD

By Fred Penzel, Ph.D

תורגם ע"י : אנטייתזה גלגל

מאמר מקור : [/https://iocdf.org/exper.../my-parents-dont-believe-i-have-ocd](https://iocdf.org/exper.../my-parents-dont-believe-i-have-ocd)

לחיות עם OCD אף פעם לא קל, וזה יכול להיות במיוחד נכון אם אתם מתבגרים. בזמן שבו אתם מאוד מנסים ללמוד מי אתם ואיך למצוא מקום לעצמכם בעולם, לסבול מהפרעה כמו של OCD יכולה לתת לכם הרגשה כל כך שונה מכל אחד אחר. והמחשבה לדבר על ההפרעה עם כל אחד, בטח עם החברים שלכם ובני כיתתכם יכולה להיות מאוד מפחידה. בית ספר זה עולם קטן, ולדברים יש דרך להתפרש במהירות, או ככה לפחות זה יכול להרגיש.

למרות זאת לדבר עם אנשים ולבקש עזרה הם הדרכים הטובות ביותר לשפר את מצבכם. חברי כיתתכם עשויים להפתיע אתכם ביכולת שלהם להבין. אנחנו בד"כ מפחדים ממה שאנחנו לא מבינים, וההורים יכולים לעזור להשיג עזרה ומשאבים שאתם צריכים כדי להצליח בבית ספר ומעבר.

אך מה קורה כשההורים שלכם, אותם אנשים שצריכים להיות הכי מודאגים מהרווחה שלכם, לא מבינים OCD ולא יודעים איך לעזור לכם? או גרוע יותר, לא מאמינים שאתם בכלל סובלים מהפרעה? אני מקבל הרבה מיילים מאנשים צעירים שמחפשים עצה והכוונה, ולעיתים זה יכול להיות מסר כדלקמן:

”

ד"ר פנזל היקר,

אני לא יודע אם אתה יכול לעזור לי, אך יש לי בעיה מאוד רצינית ואני לא יודע איך לטפל בה. אני חושב שיש לי OCD. הייתי בשיעור בריאות בבית ספר ועשינו שיעור על בריאות מנטלית. כאשר המורה התחיל לתאר את הסימנים של ה-OCD, הבנתי שזה נשמע בדיוק כמוני. כשהגעתי הביתה, ניגשתי לאינטרנט והתחלתי לחפש בנושא, ושוב זה היה נשמע בדיוק כמוני. יש לי שני סוגים שונים של מחשבות שפשוט לא עוברות. סוג אחד אומר לי שאני רוצה לפגוע באנשים אחרים, כמו לדקור אותם עם עפרון בכיתה או לדחוף אותם במדרגות. אני לא רק חווה אותם בבית ספר – יש לי אותם גם בבית והם יכולים להיות על המשפחה שלי או הכלב שלי. אני גם חווה מחשבות שאני עלול להיות הומוסקסואל. שתי המחשבות האלו ממש מפחידות אותי ואני מרגיש שאני לא בטוח בעצמי יותר. חלק מהדברים שאני קורה אונליין אומרים לי שהמחשבות האלה הן לא דברים שאני באמת רוצה לעשות, ושאפשר לקבל עזרה. כשאני קורא את המאמרים האלו, זה יכול לעזור לקצת זמן אך זה לא נמשך הרבה.

אמרתי למורה שלי שאני חושב שיש לי OCD והיא אמרה לי שאני צריך לדבר עם ההורים שלי כדי שאני אוכל לקבל עזרה לזה. פה זו הבעיה הכי גדולה שצצה. אמרתי לאמא שלי ולאבא שלי על מה שקורה, והם התנהגו כאילו אני ממציא את כל זה. אבא שלי אמר "אני לא מאמין בדברים כאלה זה רק בדמיון שלך, ואם אתה מנסה להשיג תשומת לב, זו לא דרך טובה לעשות את זה". אמא שלי הייתה נחמדה יותר, אך היא אמרה שכאשר אנשים שומעים על סימפטומים בכיתות כמו זה שאני לוקח, הם מתחילים לדמיין שיש אותם גם להם. הם אמרו שבגלל שיש לי חברים ואני טוב בספורט (אני משחק כדורסל), והציונים שלי טובים לא יכול להיות שיש משהו לא בסדר. הם לא רצו להמשיך על לדבר על זה ואמרו שזה

יעבור עם הזמן כשאני אתעסק בכל מיני דברים אחרים. אני פשוט לא יכולתי לגרום להם להבין, ועכשיו אני פוחד שאני לא אוכל לקבל שום עזרה בשביל זה.

אני באמת מרגיש חסר אונים ולא יודע מה לעשות. אני רוצה לנצח את הדבר הזה אך אני לא אצליח להשיג עזרה בעצמי. מה אני צריך לעשות?

”

בעוד אני לא מאמין שזה קורה בכל בית, יש לי הרגשה שסיטואציות כאלו קורות הרבה יותר ממה שאנחנו חושבים. מישהו פעם אמר "הדבר היותר גרוע מלסבול מ OCD זה לסבול מ OCD לבד". אני חושב שאימיילים כאלה מוכיחים את זה. צריך הרבה עבודה כדי להחלים מההפרעה הזאת, אך אסור שזו גם תהיה עבודה קשה להשיג עזרה מהקרובים אליך.

אף אחד לא רוצה לחשוב שלילד או לילדה שלו יש בעיה, מה עוד שגם פסיכולוגית. זה דבר אחד אם לילד יש בעיה חמורה מגיל צעיר, אך זה די שונה אם הילד כבר נראה מתפקד כראוי. יש מקרים שלהורים יש הרבה שנים להסתדר עם זה, לקבל עצה, ולחפש עזרה ויש מקרים שרואים בזה כל כך לא ניתן לקליטה שהם בורחים להכחשה, חושבים שאם הם מתנהגים כאילו הם לא רואים את זה, זה לא קיים. לעיתים זה יכול להיות אפילו יותר מסובך, עם הורה אחד שמאמין שלבן או לבת שלהם יש OCD וההורה השני בעקשנות מסרב לדאות את זה, מה שגורם לריב משפחתי ולאווירה משפחתית מתוחה. כמו שאנחנו יודעים זו לא הופכת אסטרטגיה טובה. זה יכול להסיט את המתבגר מול הוריו או שזה יכול להסיט הורה אחד נגד השני, להיות אחד גיבור ושני רשע. אני גם נפגשתי עם הורים שהיו לגמרי נגד הקונספט של מחלות מנטליות. הם רואים את זה כמו סוג של בדיה. נאמר לי ע"י הורים בכמה מקרים ש "אתם (התרפיסטים) רק אוהבים לגרום לאנשים להאמין שיש להם בעיה כדי שהם יבואו לטיפול אצלכם" או "היא ממציאה את זה, ואם נשתמש ביותר משמעת ולא נסכים לזה, היא תפסיק לעשות את הדברים האלה".

אף אחד שבאמת מבין ב OCD לא יתווכח שדבר כזה קיים, ולשמחתנו, הרבה הורים מבינים, אמפטיים ויוצאים מגדרם כדי לתת לילדים שלהם את הטיפול שהם צריכים. למרות זאת, כשמתבגר או ילד מתמודד עם דחייה מההורים שלו, איזה אופציות יש לו?

מה אני יכול/ה לעשות?

- דברו עם אנשים בבית הספר, עם האחות ועם היועצת. שתיהן היו צריכות לשמוע על OCD והן האנשים הנכונים להיות בצד שלכם. אולי הם יצליחו לארגן פגישה עם ההורים שלכם כדי לדון בבעיה וככל הנראה לעזור להם להבין במה מדובר ומה אתם צריכים.
- אם יש לכם קרוב משפחה עם אוטידי (אנחנו בד"כ רואים שאוטידי רץ במשפחות). היא או הוא יכולים לעיתים להיות בעל ברית מצויין. זה במיוחד נכון אם מדובר במישהו שההורים סומכים עליו ויקשיבו לו. תמיד זה יתרון אם הם מצאו עזרה לעצמם, ועכשיו מרגישים יותר טוב. אולי הם יצליחו לשכנע את ההורים שלכם להשיג לכם עזרה.
- זה אפשרי שיש לכם במקרה חבר שיש לו OCD שעבר טיפול מצליח. הערכה זהירה היא שלאחד מ 100 אנשים יש OCD (יש טוענים ששלוש עד חמש) אז הסיכויים טובים שאתם מכירים אחד. אתם יכולים לבדוק אם הורים של חבר/ה יהיו מוכנים לדבר עם הוריהם ולשתף מה הם למדו על ההפרעה ואיך להשיג טיפול בשבילה. זה יהיה גם יותר טוב אם ההורים שלכם מכירים אותם.
- קראו על OCD ולמדו את עצמכם על ההפרעה. אתם יכולים להתחיל עם מאמרים כאן באתר [International OCD foundation \(IOCF.org\)](http://International OCD foundation (IOCF.org)) או ב OCDinKids.org וגם תחפשו בספרייה המקומית אחרי ספרים בנושא. יש

הרבה ספרים בנושא בימנו, וככל שאתם יודעים יותר, טוב יותר תוכלו לדבר בשם עצמכם. בכל מקרה, תמיד תוודאו שאתם מקבלים אינפורמציה ממקור מוסמך. ל IOCDF יש רשימה של הרבה ספרים על OCD ב iocdf.org/books ומאמרים ב iocdf.org/expert-opinions.

- אם אתם מוצאים את עצמכם כועסים על הורכם על שהם לא מבינים, היזהרו מלריב איתם. זה אחד מהדברים הכי פחות עוזרים שאתם יכולים לעשות לעצמכם. כאשר אנשים כועסים, הם מקשיבים הרבה פחות והופכים יותר עקשניים להיצמד לדעותיהם. כדי לקבל את העזרה והתמיכה מהם, אתם צריכים לכבוש אותם. זיכרו שכן איכפת להם ממכם, אך הם רק "לא תופשים את זה". זה משהו שהם ככל הנראה לא מבינים או שיש להם מעט אינפורמציה בנושא. גישה שיכולה לעזור היא להביא להם ספרים בנושא (שוב, בדקו באתרים ברשת) ושאלו אותם אם לפחות מוכנים לקרוא אותם לפני שהם מחליטים כל דבר בהמשך. ספר שאני ממליץ עליו הוא "מה לעשות אם לילד שלכם יש OCD" ע"י ד"ר Aureen Pinto Wagner. אתם יכולים גם למצוא סרטונים פרטיים או סרטונים דוקומנטריים שהם יכולים לצפות על OCD ב YouTube (ה IOCF's Youtube זה מקום טוב להתחיל בו). רק היו בטוחים לא יהיו יותר מדי קיצוניים ויתנו אינפורמציה איכותית וברורה. צפו בהם בעצמכם קודם, כדי להיות בטוחים.

הערת המתרגמת שסובלת בעצמה מ-OCD: לי יש להמליץ לכם על אתר המאמרים שבו יש 40 מאמרים שתרגמתי לעברית במשך השנים וכתובתו <http://helpocd.info> אני מציעה את המאמרים הנבחרים או הרלוונטיים יותר לכם להדפיס ולתת להורים לקרוא.

- אם אתם מרגישים לגמרי לבד וצריכים קהילה לדבר איתה, אתם יכולים למצוא קבוצת תמיכה אוסידית ברשת:

הערת המתרגמת: פורום טורדנות כפייתית בתפוז אנשים:

<http://www.tapuz.co.il/forums/forumpage/15>

- לסיים אם אתם שייכים לבית כנסת יש לכם מערכת יחסים עם מנהיג בקהילה הזאת, תוכלו לדבר איתם ולבקש שידברו עם ההורים שלכם. הורים בד"כ יקשיבו לאנשים עם סמכות שהם מכבדים ושנראים כנים, דואגים ומועילים.

הדבר הכי חשוב הוא לא להתייאש, ולא להיכנע אם תמשיכו לנסות להשיג

את הדרך אליהם, הסיכוי שלכם למצוא פתרון יותר גדול מאם תיפלו לייאוש ותוותרו. כמו שאמרנו אל תדברו עם ההורים שלכם בכעס או בצורה מנדנדת כזו שיכולה רק לעצבן אותם. אתם רוצים לזכות בקשב שלהם ואתם רוצים שהם יראו שאתם רציניים ובאמת יש לכם קשיים שצריכים עזרה מיוחדת.

ברגע שתצליחו לשכנע אותם, זהו הצעד הראשון לכיוון של עזרה שיביא אותכם לדרך המהירה והכי אפקטיבית. OCD זה לא דבר שכל פסיכולוג או עובד סוציאלי יודע לטפל בו. דרוש מישהו מיוחד עם, לימודים ונסיון מעשי בהתמחות ספציפית. אם עשיתם את המחקר שלכם, תוכלו למצוא שמה שקוראים לו CBT (Cognitive Behavioral Therapy) הוא הדרך הנכונה לטיפול, וסוג מסוים של CBT שקוראים לו ERP (Exposure & Response Prevention) זה סוג הטיפול שאתם רוצים. הטיפול יעזור לך להתרגל בהדרגה ולהתגבר על המחשבות המפחידות, כמו גם ילמד אותך דרכים טובות יותר להתמודד עם החרדה מבלי לעשות קומפולסיות. אתר ה IOCDF יכול לתת לך אינפורמציה נוספת מהימנה לגבי זה. תרופות הוא דבר שיכול לפעמים לעזור לכם כדי להתמודד יותר טוב עם הטיפול. תבינו שתורפות לא נותנים אוטומטית לכל אחד, וזה דבר שמשמשים בו רק אם רואים שמישהו מתקשה בטיפול שלו. אפילו אז צריך לדון בזה בזהירות עם המטפל או הרופא.

אני נתתי לנער הצעיר שכתב לי את המכתב הזה חלק מהעצות הללו, אך לא שמעתי ממנו בחזרה. אני מקווה שהוא הראה להוריו את תשובתי, ושהם בחרו להשיג לו טיפול. בסופו של דבר, לכל אחד מגיע צ'אנס שווה להרגיש טוב יותר.