

מישהו שאכפת לי ממנו לא מטפל באוסידי שלו

By Heidi J. Pollard, RN, MSN and C. Alec Pollard, Ph.D.
תורגם ע"י: אנטימוזה גלגל

מאמר מקור: http://www.ocfoundation.org/EO_Recovery.aspx

חלק מהאנשים מבקרים אצל הרופא שלהם בסימן הראשון של סימפטום גופני; אחרים ימתינו עד שהסימפטומים יתערבו בשיגרה היומית שלהם. ואז יש קבוצה של סובלים שלעיתים רחוקות תתעל את עצמה בעזרה מקצועית, אפילו אם הבעיה תשפיע לשלילה על חייהם ועל חיי משפחותיהם. הקבוצה האחרונה הזאת מאופיינת כ"נמנעי החלמה". הימנעות מהחלמה קשה לרוב האנשים להבנה ויש מעט משאבים לעזור להסביר את זה. המטרה של המאמר הזה היא לספק מעט אינפורמציה על הימנעות מהחלמה ולדון במשאבים למשפחות ולחברים של אלו הסובלים מ OCD שנמנעים מהחלמה.

מה זו "הימנעות מהחלמה" ?

הימנעות מהחלמה יכולה להיות קשורה לכמעט כל סוג של בעיה, החל ממישהו שיש לו מחלת ריאות והוא לא מפטיק לעשן, לאחר עם מחלה של מנייה-דיפרסיה שמסרב להתמיד בטיפול בליתיום. בכל המקרים, ההתנהגות של האינדיבידואל מנוגדת לרדיפה אחרי בריאות ורווחה. נמנעי החלמה בד"כ ממעיטים בחומרה של הבעיה שלהם או שלא מודים בכלל שיש להם בעיה. הם לוקחים, אם בכלל, מעט צעדים בעצמם למצוא עזרה או ללמוד לגבי ההפרעה שלהם. בני משפחה וחברים עובדים בד"כ הרבה יותר קשה מנמנעי החלמה לעשות משהו עם הבעיה שלהם. אם נמצא להם טיפול, זה רק בגלל שאחרים לחצו על נמנעי החלמה ללכת. והם גם לא משתפים פעולה מלאה ברגע שהם כבר בטיפול עצמו.

אנחנו לא יודעים במדויק מהו החלק של נמנעי החלמה מכלל הסובלים מ OCD. בכל אופן, זה כנראה חלק ניכר. מחקרים מצביעים שרק מיעוט מהסובלים מ OCD קיבלו טיפול ראוי. בעוד שיש הרבה סיבות למדוע אנשים לא מקבלים עזרה מקצועית (למשל חוסר במידע, מעט מדיי מטפלים מוסמכים, וכו'), הניסיון הקליני שלנו מציע שהימנעות מהחלמה היא אחת מהסיבות העיקריות לכך שהרבה מקרי OCD נשארים לא מטופלים כהלכה או לא מטופלים בכלל.

זה רק טבעי שאנשים שאין להם OCD יתהו מדוע נמנעי החלמה לא יעשו הכל כדי להתגבר על הפרעה מגבילה זו. בכל אופן, זה חשוב לזכור שנמנעי החלמה לא לגמרי מזהים את ההרסנות שבטבע ההתנהגות שלהם. הם בד"כ מגיבים מתוך הרגל ולא יודעים מה לעשות אחרת. קל יותר להזדהות עם נמנעי החלמה אם אנחנו מכירים בכך שרובנו נמנענו מלטפל בבעיה כזאת או אחרת בחיינו. דחיית טיפול בבעיה היא מאוד נפוצה. אך התוצאות של לא להתמודד עם OCD, בכל אופן, יכולות להיות הרסניות לסובל מההפרעה הזאת ולאזהבים אותו גם כן. האפקט על המשפחה והחברים יכול להוביל אותם למסקנה שהנמנע מהחלמה הוא עצלן, מפונק, חסר מוטיבציה, או אנוכי, או שהוא/היא חייב כנראה לאהוב להיות חולה. שיפוטים כאלו עשויים להרגיש מוצדקים למישהו שלא מבין הימנעות מהחלמה, אך תוויות מבזות לא אומרות לנו דבר על מדוע הנמנעים מהחלמה מתנהגים בצורה הזו מלכתחילה. שיפוטים קשים כאלה, מבוטאים או שלא, לא מדרבנים סובל מ OCD להשתנות, וגם לא עוזרים למשפחה להחלים. הסבר שימושי להימנעות מהחלמה צריך להראות הגיון בהתנהגות של האינדיבידואל ולספק רמזים לאיך לשפר את הסיטואציה.

מדוע חלק מהסובלים מ OCD לא מתמודדים עם ההפרעה שלהם ?

ייתכן שיש גורמים אחרים שמעורבים, אך אנחנו מאמינים שיש שתי סיבות עיקריות מדוע חלק מהאנשים נמנעים מהחלמה. הסיבה הראשונה היא פחד. אלו שאין להם OCD לעיתים נכשלים בלהעריך את הרמה של הפחד שסובל מ OCD חווה. הפחד אולי לא מבוסס על דאגות ריאליסטיות, אך זה לא משנה. מה האדם מרגיש קובע את רמת הפחד. רק המחשבה על לוותר על ההימנעות ועל הקומפולסיות יכולה להיות מהממת לסובל מ OCD. הדרכים הלא פרודוקטיביות של התמודדות יוצרות אשלייה של בטחון שלא תמיד קל להיכנע לה. אף אחד לא רוצה להיות מוגבל, אך חלק מהאנשים שסובלים מ OCD מפוחדים מאוד מלהרגיש יותר טוב. הסיבה השנייה למדוע חלק מהאנשים נמנעים מהחלמה היא מה שאנחנו קוראים לו מחסור בתמריצים. תמריצים הם דברים שדוחפים אנשים לפעול. כסף, למשל, מניע אנשים ללכת לעבודה. כסף הוא מניע. התנהגות אנושית מושפעת ברובה ע"י תמריצים, והחלמה לא יוצאת דופן. אתה הולך לרופא כי אתה רוצה להיפטר ממהו שליילי (למשל סימפטומים לא נעימים) או בגלל שאתה רוצה משהו חיובי שההפרעה מונעת ממך להשיג (למשל עבודה, מזון, מערכות יחסים, פעילויות מהנות וכו'). בכדי להיות מסוגלים לשאת את האי נעימות של טיפול ולייצר את המאמץ הנדרש כדי להשיג החלמה, האדם חייב מספיק תמריץ. תמריץ שונה ממוטיבציה שמאופיינת כתשוקה. לדוגמא, אחד יכול לרצות (להיות מונע) לרדת במשקל, אך בלי תמריץ מספק כדי לשמר את ההתנהגויות שנחוצות כדי להשיג את ההפחתה במשקל, המטרה לא תושג. רצון בלבד לא מספיק להתנהגות משנה, לרצות שדבר יקרה הוא לא אותו דבר כמו לעשות מה שצריך להיעשות. תמריצים מגבירים מוטיבציה ומתדלקים פעולה. חלק מהאנשים שסובלים מ OCD לא מכירים במלואן את התוצאות השליליות של ההפרעה שלהם. אחרים לא מזהים מספיק את הדברים החיוביים בחיים שהם מפסידים בגלל ה OCD שלהם, ועדיין יש גם אחרים שלא מאמינים יותר שהנאות החיים אפשריות עבורם. כל האינדיבידואלים האלה יכולים לרצות להרגיש יותר טוב. אחדים אפילו ניסו תרפיה. אך הם לא מסוגלים לעשות את מה שצריך להיעשות כדי לשמור על ההתנהגויות ששייגו את המטרה שלהם. לאינדיבידואלים הללו יש מחסור בתמריצים.

אנחנו יכולים לסכם את מערכת היחסים בין פחד, תמריץ, והתנהגות מחלימה עם הצעה כללית: כששאר התנאים שווים, אינדיבידואל לא יחפש החלמה אלא אם כן התמריץ להרגיש טוב יותר יהיה חזק יותר מהפחד להרגיש יותר טוב. לכן, התנהגות של הימנעות מהחלמה לא סביר שתשתנה אלא אם כן הפחד יופחת, התמריץ יוגדל, או שניהם. החשיבות של ההבנה של ההימנעות מהחלמה היא שגם פחד ותמריץ יכולים להשתנות כדי לעזור לנמנעי החלמה. זיכרו, הסבר שימושי של בעיית ההתנהגות צריך לספק רמזים לאיך לשנות את ההתנהגות. בפסקאות הבאות, אנחנו דנים באיך משפחות וחברים משפיעים לחיוב ולשלילה גם על פחד וגם על תמריץ לסובלים מ OCD.

כיצד משפחה וחברים באופן לא מכוון תורמים להימנעות מהחלמה ?

לפני שנדון בנושא הזה, חשוב להתייחס להצפה גדולה לפעמים של אשמה ובושה שנחווה ע"י הרבה בני משפחה, בעיקר הורים. חלק מההורים מודאגים שה OCD הוא סימן לאי כשירות שלהם כהורים ("האם היה דבר שהייתי יכול לעשות כדי למנוע את זה?"). בבקשה שיהיה לכם ברור. אין כל הוכחה משכנעת שהתנהגות הורית או של כל בן משפחה יכולה לגרום ל OCD. הרבה מדי הורים מתענים ע"י רגשי אשמה ובושה מוטעים, מאשימים את עצמם על דבר שלא היה להם שום שליטה עליו. הרמה הזו של ביקורת עצמית והנחת השערות של אחריות היא מזיקה לכל מי שמעורב. רגשי אשמה ובושה רק מסבכים את המשימה שהיא מלכתחילה מאתגרת של התמודדות עם OCD. האם זה אומר שלמשפחות אין שום אחריות? בוודאי שלא. אומנם משפחות לא גורמות ל OCD, אך התנהגות משפחתית כן יכולה להשפיע על איך הפרט מתמודד עם ה OCD. ואיך אנשים מתמודדים עם OCD יכול לקבוע אם הם ירגישו טוב יותר או לא. זה מיותר לשאול "האם אני גרמתי ל OCD?", זה כן מועיל לשאול "איך אני יכול לתמוך בהחלמה?".

כדי להבין איך לתמוך בהחלמה, זה עוזר לדעת מה לא לעשות ומדוע. יש שני דרכים שבהם בני משפחה וחברים באופן לא מכוון תורמים להימנעות מהחלמה. לראשון אנחנו קוראים "המעטה בחשיבות" כי ההתנהגות של הפרט ממעיטה בחומרה של הבעיה. ההשערה שבבסיס התנהגות ממעיטה היא שסובל מ OCD צריך להיות מסוגל להשתנות בגלל דברים שכן משפחה או חבר אומר. דוגמאות להתנהגות כזאת כוללות הצקה, הטרדה, צעקות, איומים, לחץ, ביקורת, קריאה בשמות, האשמה וכו'. נדיר שהטקטיקות הללו משיגות את האפקט המיוחל. למעשה, הם לרוב נענות

בהתנגדות גוברת ובכעס. המסר שמשמטע מההמעטה הוא "אתה יכול וצריך להשתנות עכשיו", לחץ שיכול רק ליצור יותר פחד והגנתיות.

זכרו, פחד הוא אחד מהגורמים מאחורי הימנעות מהחלמה. ההתנהגות הממעיטה של בני המשפחה מסכנת ביצירת יותר פחד שגורם לנמנע מהחלמה אפילו יותר להימנע. הדרך השניה שתורמת להימנעות מהחלמה נקראת "אפשר". אפשר זה התעסקות בהתנהגות אבנורמלית (כלומר התנהגות שלך שהיא שונה מאיך שהיית מתנהג עם מישהו שאין לו OCD) כדי לעזור לסובל מ-OCD להימנע מחשיפה לטריגרים אובססיביים או לעזור לו לבצע קומפולסיות. הורים, למשל, שמתקשים לראות את ילדיהם חווים תסכול או כשלון, עלולים לעשות עבורם את שיעורי הבית. דוגמאות אחרות כוללות משפחה וחברים שעושים שוב ושוב מטלות שהסובל מ-OCD צריך לעשות, נותנים אישורים, נענים לדרישות לא רציונליות ולחלוטין תומכים פיננסית בבוגר שסובל מ-OCD. אפשר שולח את המסר ההפוך מזה שעולה בהמעטה בחשיבות. זה אומר לסובל מ-OCD "אתה לא מסוגל לעשות את ההתנהגויות האלו ואנחנו חייבים לעשות אותם בשבילך". אפשר מקדם הימנעות מהחלמה כי הוא מגן על הסובלים מ-OCD מהתוצאות הטבעיות של ה-OCD שלהם, וככה, מפחיתים את התמריץ הנחוץ לשאיפה להחלמה אקטיבית.

איך משפחה וחברים יכולים לתמוך בהחלמה ?

המטרה היא לתמוך בהחלמה מ-OCD. זה אומר לעודד את ההחלמה של כל מי שמושפע ע"י ההפרעה, לא רק את של הסובל מ-OCD. במטרה להשיג את המטרה הזאת, משפחה וחברים צריכים לפעמים ליצור פעולה מאזנת. הם חייבים לנסות להיות מבינים ואמפטיים לתסבוכת של הסובל מ-OCD, בעוד שבעדינות אך גם בתקיפות לסרב להשתתף בהימנעות של הסובל מ-OCD. הם חייבים להפסיק לנסות לשלוט על ההתנהגות של הסובל מ-OCD ולהתחיל להתמקד בדברים שהם כן יכולים לשלוט עליהם - ההתנהגות שלהם עצמם. הנה כמה דברים שמשפחה וחברים של נמנעים מהחלמה יכולים לעשות :

1. ללמוד ככל שאפשר על OCD והטיפול בו.
2. לשתף את מה שלמדתם עם הסובל מ-OCD ועם בני משפחה אחרים וחברים שמתעניינים.
3. לבטא את הדאגה לסובל מה-OCD על ה-OCD ועל ההשפעה שאתם חושבים שיש להפרעה על חייו וחייכם אתם, כמו גם לתקשר את התקווה שלכם שהוא/היא יחפשו עזרה. עוד גם, ידעו את הסובל מ-OCD על כל השינויים שתעשו עם איך שאתם מתמודדים עם ה-OCD. שתפו בני משפחה אחרים בדיון אם הם מוכנים להשתתף. זה לא צריך להתבלבל עם הצקה והרצאה. סוג הדיון שאנחנו מציעים הוא מסודר מראש וברחשי כבוד לסובל מ-OCD. זה לא יוזמה ספונטנית מתוך כעס וחוזר שוב ושוב. וזה לא כולל התווכחות. אמרו את הנקודה שלכם, אך אל תתווכחו. אתם שם כדי להביע את דאגתכם ואולי גם לשים גבולות, אך לא כדי לשנות אף אחד. הרווחה שלכם ושל הסובל מ-OCD לא תלויה בלשכנע אותו/אותה בשום דבר כרגע.
4. נרמלו את חייכם ככל האפשר. בזה אנחנו מתכוונים שתיקחו צעדים להפחית את ההשפעה של ה-OCD על חייכם ושל כל בני המשפחה והחברים המשתתפים. זה לא דורש את שיתוף הפעולה של הסובל מ-OCD. זה כן דורש שאתם תפסיקו את האפשר של ה-OCD. משפחה מוחלשת ע"י הלחץ של אפשר ה-OCD היא לא במצב באמת לעזור לסובל מ-OCD. יש לדאוג קודם כל לבריאותכם שלכם.

אנחנו לא מציעים שהצעדים האלה קלים ליישום. ההיפך הוא הנכון, התנתקות מהמעטה ומאפשר יכולים להיות מאוד קשים לביצוע ומלחיצים. אתם תנסו לשנות התנהגויות שהפכו להרגלים חזקים. השינויים האלה סביר שיגרמו לכם להרגיש אשמים או מפוחדים ("האם אני עושה את הדבר הנכון?"). זה לא יהיה קל לראות את זה שאתם אוהבים חווה את המצוקה של להיות פחות מוגן מהתוצאות של OCD. ואתם תצטרכו להיות מוכנים להתמודד עם התגובות השליליות של הסובל מ-OCD לשינויים בהתנהגותכם.

חלק מהאנשים ניסו ליישם צעדים כמו אלה אך לא היו מסוגלים לנהוג לפיהם. זה יכול להיות מאוד קשה ללא עזרה. כאשר הסובל מ OCD משתתף בטיפול, המשפחה והחברים יקבלו הדרכה מהמטפל המנטלי המקצועי של הפציינט. במקרה כזה שינויים באפשרויות של ה OCD ע"י המשפחה בד"כ נעשים בהדרגה ובשיתוף פעולה עם המטפל. ירידה באפשרויות נעשית בדרך שהיא רגישה לרמה של ההתקדמות של הסובל. בכל אופן, נמנע מהחלטה לעיתים לא מסכים עם השינויים הנחוצים והיא/הוא בד"כ לא נמצאים בטיפול. מבלי לערב מטפל, משפחה וחברים צריכים להחליט לעצמם באיזה קצב הם הולכים להפחית את האפשרויות. למרבה המזל, יש הרבה משאבים לעזור להם.

איזה עזרה זמינה לבני משפחה וחברים עבור נמנע מהחלמה ?

יש מספר משאבים כדי לעזור למשפחה וחברים ללמוד על OCD והטיפול בו. זה מאוד שווה את ההשקעה בזמן בחיפוש אינפורמציה באתרים איכותיים באינטרנט. משאב אחר הוא אנשים שהיו בסיטואציה דומה. באינטרנט, יש מספר פורומים וחדרי צ'אט שקשורים ל OCD, אומנם לרוב בשביל הסובלים מ OCD אך גם בני משפחה וחברים מחפשים שם אינפורמציה ועזרה. עוד, חפשו אם יש קבוצת תמיכה ל OCD באזור שלכם. רבים מהם מאפשרים לא רק לסובלים להגיע ולחלק אפילו יש קבוצות מיוחדות למשפחה וחברים. בנוסף למפגשים השנתיים של אגודת ה IOCF יש תוכניות מיוחדות למשפחות.

למרות הערך של המשאבים שציינו עד עכשיו, הרבה אנשים צריכים ייעוץ מקצועי מתמשך כדי להתמודד בהצלחה עם חבר או בן משפחה שהוא נמנע החלמה. מטפל יכול לעזור לכם לצפות ולהתמודד עם סיבוכים של החיים האמיתיים שעולים כאשר אתם מיישמים את הצעדים שציינו. אין ספק שתצטרכו לחפש כדי למצוא את המומחיות שאתם צריכים.

יש עדיין מספר מוגבל של קליניקות שמתמחות ב OCD ולא כולן עובדות עם משפחות. אנחנו מציעים שתתחילו ביצירת קשר עם מטפלים באזורכם ותשאלו אותם אם הם נותנים סוג כזה של שרות. אם אתם לא מצליחים למצוא מטפל ראוי באזור שלכם, הטכנולוגיה מאפשרת אופציה נוספת. חלק ממרכזי הטיפול הראשיים מספקים ייעוץ מתמשך בטלפון או במייל למשפחות וחברים של נמנעי החלמה.

החדשות הטובות הן שיש תקווה למשפחות וחברים שמתמודדים עם האתגר הקשה של המנעות מהחלמה. יש להן אפשרויות אחרות מהמעטה בחשיבות או אפשרויות של ה OCD או צפייה בחוסר ישע שההימנעות מהחלמה תחלוף בעצמה. הם יכולים להתחיל בלעשות דבר בשביל עצמם ולמקד את המאמצים שלהם בדברים שהם למעשה כן יכולים לשלוט. לא משנה מה תעשו, אין הבטחה שהסובל מ OCD אי פעם יחליט לחפש עזרה. בכל אופן, להימנעות מהחלמה יש פחות סיכוי להימשך כאשר אלו שסובבים את הנמנע מהחלמה מחפשים בצורה פעילה להקל על איכות החיים שלהם.