

OCD ומחשבות על 11 בספטמבר .

מאת : ד"ר סטיבן פיליפסון

The Center for Cognitive-Behavioral Psychotherapy

****המרכז מטפל טלפונית בחולים מארצות הברית ומהעולם***

תורגם ע"י : אנטיתזה גלגל

OCD and Reflections on September 11th : מאמר מקור

באופן כללי, כאשר יש משבר בחיים האמיתיים, אנשים עם הפרעות חרדה, וספציפית אלו עם OCD, נוטים להתמודד עם המשברים האלה בצורה יותר אפקטיבית מהאוכלוסיה בכלליותה. זה בטבע של הפרעה טורדנית כפייתית שהמוח לא מפסיק ונעשים מאמצים אינסופיים לעבד ולהתכונן לתסריטים הכי סיוטיים. המוח החרד מאלץ אנשים לצפות מבחינה מנטלית לתסריט הגרוע ביותר ולא לתוצאות השליליות שהחיים בדרך כלל מציעים. העולם הרגיל מציע לרוב נסיבות שלא מתקרבות לרמה של הנגיביות שאנשים עם OCD בעקביות מכינים את עצמם.

לאחר הטרגדיה של ה-11 בספטמבר, זו הייתה אבחנה שלי שהציבור מגיב בצורה יותר מוגזמת מהדרך שבה אדם עם OCD יגיב. הציבור הוכה על ידי המשבר הזה בצורה שתפסה אותו לגמרי לא מוכן. אז עכשיו, למי שאין OCD, אבקה לבנה מייצגת טרור ביולוגי, מטוסים שטסים נמוך, ולהיות מעל הקומה העשירית של כל בניין, מייצגים אסוציאציה לפגיעות של עצמם לטרור קיצוני. לעומתם, אנשים עם OCD נוטים להיות מקובעים ביוכימית על הנושא של מצבם הקודם לפני ה-11 בספטמבר. למשל, הנורוכימיה שלהם יכולה להיות יותר מטרידה לגבי הפוטנציאל שלהם לחנוק את התינוק שלהם, או האפשרות להיות הומוסקסואל, מאשר להתמודד עם ערפול של אבקה לבנה או מטוסים שטסים נמוך. יש לעומת זה, פלח של אוכלוסיית ה-OCD שיהיה בצורה בולטת יותר מושפע מהארועים האלה, כמו שתהיה האוכלוסייה שסובלת מהפרעות חרדה בכללי. אנשים עם OCD שסובלים מדאגות זיהומיות, הולכים להיות יותר מועדים לנקות כל חלקיקי אבקה או להיות הרבה יותר דרוכים לגבי שטיפות ידיים, ועשויים לשקול קנייה של מתקנים הגנתיים כמו מסיכות גז ואנטיביוטיקה. אנשים שיש להם פחד טיסה ינטו להרע את מצבם על ידי האי בהירות של אלו החוששים מהתרסקות, בניגוד לאלה שמודאגים מהתקפת פאניקה בזמן טיסה.

תופעה מעניינת התרחשה להרבה ממטופלי ה-OCD שלי, בשבועות שאחרי הטרגדיה של ה-11 בספטמבר. ספציפית, הייתה מגמה דרמטית וברורה שאופיינה ע"י יחסים ישירים בין דרגת ההתקדמות של המטופלים ושיעור הזמן שבחזבו בעיבוד הדרך שטרגדיה זו השפיעה עליהם או על העולם. אותם אלה שעוד לא הרויחו מהיתרונות של טיפול התנהגותי נטו או להתעלם, או להשקיע לא יותר מחמש דקות בעיבוד הטרגדיה ובמקום זה השקיעו את כל זמן הטיפול שלהם בסדר היום התרופטי שלהם. דבר זה משקף את הצורך האינטנסיבי והמהמם שנחווה על ידי הסובלים מ-OCD לחפש הקלה לדילמה הדחופה שנוצרה ע"י הפוקוס האובססיבי שלהם.

מוטיב מרכזי שארע לאחרונה, ולדעתי דאגה מאוד רלבנטית, לכמה מהמטופלים שלי שהם יותר עם ה טבע האובססיבי, הוא האיום של מה שיכול להיקרא "תאבת דם". יש נטיה לבני אדם לחוש חדווה או התרגשות מהרעיון לעבור ליד תאונת דרכים ולראות אימה לא מוכרת. זה גם המקרה שבו אנשים מתרגשים מהרעיון של כמות נפגעים גבוהה מאוד או מוצאים את זה מרטט לראות ושוב לראות את המראה הלא יאומן של מגדלי התאומים קורסים. לאלו עם ה-OCD של "רק" מחשבות אובססיביות,

שמודאגים מהיושר של האופי שלהם, נטיה אנושית זו להימשך לאימה, מספקת בהחלט נושא ספייק חדש.

הספייק הזה מערב את האמונה שלאחד יש פגם באופי שעולה מתוך הרצון לצפות בתוכניות, כמו CNN, שמספק מראות ואינפורמציה על המשבר, טראומות חדשות וסבל אנושי. זה חשוב להבין שהנטייה הקודרת הזו היא בסיסית בטבע האדם. אנחנו נוטים להיות מעט מאוכזבים ברמה רגשית (לא בהכרח ברמה קוגניטיבית) כשאנחנו שומעים שהוריקן סטה מנתיבו ולא הולך להרוג מאות אנשים באזורים נמוכים בסביבה שלנו.

זה חשוב להבין שכולנו מגלים סוג של משיכה כשאנחנו רואים איך בנייני התאומים קורסים או כשמנסים לחקור איך זה יכול להרגיש להיות על המטוסים האלה שהתנגשו בבניינים. מנקודת מבט רפואית, זה חשוב לנו לוותר על למצוא תשובה לגבי אם כן או לא המשיכה הבסיסית, והנטייה הבסיסית של בני אדם למצוא קסם או משיכה בפורטנציאל הסבל הנוראי של אחרים, היא רמז לפסיכופתולוגיה חריפה. המשיכה הזאת היא לא בהכרח קשורה לפגם באופי, אלא מרמזת על לא יותר מאשר סקרנות אנושית. ספציפית, עדיף לנו לא לחפש תשובות לכאלה שאלות, אלא דווקא לקבל את הטבע המפתיע שבלהיות אנושי.

הטרגדיה של ה-11 בספטמבר יצרה לרוע מזלנו אפשרות לציבור לחוות את ההתעמקות, החרדה והייסורים הקשורים לאי הבהירות של העתיד שחולי OCD חיים עם כל הזמן, עד אשר ההפרעה מטופלת באפקטיביות.