

“חזק יותר מלכלוך”

OCD ו-זיהום

By Fred Penzel, Ph.D

תורגם ע"י : אנטיתזה גלגל

מאמר מקור :

http://www.wsps.info/index.php?option=com_content&view=article&id=59:contamination-and-ocd-qstronger-than-dirtq&catid=36:ocd-and-related-subjects-by-frederick-penzel-phd&Itemid=64

לאחרונה, בעוד אני עובר על כמה נושאים של עלון ה-OCF, עלה במוחי שאלא אם כן אני טועה, לא היו אף פעם מאמרים מיוחדים על בעיות של זיהום. על פני השטח זה לא נושא מסובך – לכלוך, חיידקים, רחיצה – מה יכול להיות פשוט יותר ? למעשה, כאשר בודקים מקרוב, זיהום הוא בהחלט יותר מסובך מזה.

קודם כל, מה שאנחנו מדברים עליו מתחלק לשני חלקים : אובססיות זיהום וקומפולסיות טיהור. בואו נבדוק קודם כל את הטבע של אובססיית זיהום. זיהום הוא לא פשוט רק לכלוך, חיידקים ווירוסים. זה יכול גם לכלול :

הפרשות גוף (שתן, צואה, זיעה, רוק, ריר, דמעות, וכו')

דם

נוזל זרע

אשפה

כימיקלים ביתיים

רדיואקטיביות

זכוכית שבורה

חומרים שמנוניים או דביקים

אנשים שנראים לא טוב, מרופטים או לא נקיים

מזון מקולקל

סבון (באמת !)

עופרת

אסבסט

חיות מחמד

ציפורים

חיות מתות

נייר עיתון

הרשימה הזאת בהחלט לא גמורה. למעשה אין גבול לדברים שעלולים לזהם. מהנסיון שלי, אני אנחש שהפחד ממחלות מסוימות הוא המוביל. לפני שנים ארוכות, סרטן היה אחד מהפחדים ממחלות היותר

נפוצים. בערך בעשור האחרון נראה שהוא הוחלף ע"י איידס (ראו מאמר אחר שלי, "OCD ואיידס כשמגפה מתנגשת").

אספקט אחד מיוחד של חומרים מזהמים הוא שמאמינים תכופות שכמות זעירה מהם יכולה לכסות שטחים גדולים. חלק מהסובלים מאמינים שכמות זעירה של זיהום (כמו למשל דם או שתן), יכולה באיזשהו אופן להתפשט על חדרים שלמים, או אפילו על כל מה שבבעלותם.

יש גם קטגוריה שלמה של פחדים מזיהום מסוג "מכושף" ושונה, אשר יכולה לכלול :
מחשבות
מילים

שמות (של מחלות, נכויות, אנשים חולים או נכים או שנפטרו)

מקומות שדברים רעים קרו בהם

אימגים מנטליים

אנשים שמנים או לא אטרקטיביים

צבעים

מזל רע

באופן ברור, להגיון יש חלק קטן בפחדים האלה. האמונה כאן היא שהשמות האלה, האימגים, הקונספטים או המאפיינים של אנשים מסויימים, יכולים לעבור כמו בקסם פשוט ע"י שחושבים עליהם או כשבאים במגע איתם. הם יכולים להיות מאוד מנטרלים בדיוק כמו הפריטים ברשימה הקודמת.

יש קטגוריה יותר רחוקה הכוללת דברים שהם מעט יותר לא ברורים. לדוגמא, יש כמה סובלים שמפחדים לגעת בריצפה, בקרקע בחוץ או בכל אובייקטים ציבוריים. כאשר הם נשאלים ממה הם פוחדים הם יכולים רק לענות "אני לא ממש יודע, זה פשוט מרגיש מלוכלך בשבילי". יש גם מקרים שסובל יקבל את הרעיון שאדם אחר מזהם באיזשהו דרך, למרות שהוא לא יכול לומר במדוייק מדוע. זה יכול להיות אדם זר לגמרי או חבר במשפחה הקרובה.

קומפולסיות הם התגובות הברורות של הסובלים לפחדים האלה. הם יכולות להיות מעורבות בכל אקט הגנתי שהפרט יעשה כדי להימנע מלהזדהם או כדי לסלק זיהום שכבר קרה. קומפולסיות מהסוג הזה יכולות לכלול :

- שטיפת ידיים מוגזמת ולפעמים טקסית

- חיטוי או עיקור של דברים

- לזרוק דברים

- החלפת בגדים תכופה

- יצירת אזורים נקיים מחוץ לתחום בשביל אחרים

- הימנעות פשוטה של הליכה למקומות מסויימים או נגיעה בדברים

דרך אחרת של קומפולסיה יכולה לכלול בדיקה חוזרת של הסובל כדי לוודא שהוא לא הזדהם, או בקשת אישור מאחרים שזה לא קרה. סובלים לעיתים גם יבקשו באופן חוזר מאחרים לבדוק חלקי גוף שלהם אשר הם לא יכולים להגיע אליהם או לראות אותם, או שהם לא מסוגלים להתקרב אליהם בעצמם. אחדים ירחיקו עד לכדי הכנת רשימות של דברים שהם מאמינים שקרו בעבר כדי לא לשכוח את האינפורמציה החיונית הזאת.

בנסיון לשמור על נקיון ולהמעיט קומפולסיות, חלק מהסובלים ייצרו שני עולמות שונים של עצמם, אחד נקי ואחד "מלוכלך". כאשר הם מזדהמים, הם יכולים להסתובב חופשי בתוך העולם המלוכלך ולגעת ולעשות כל דבר, היות וכל דבר במילא מזהם. שום דבר בו לא צריך להתנקות או להימנע ממנו. רק בבגדים שנחשבים מזהמים ישתמשו באזור הזה. עולם מלוכלך זה כולל את רוב העולם החיצון, וגם יכול לכלול חלקים מהבית שלהם או שטחי העבודה. זה אפילו יכול להתרחב לבעלות על רכב מלוכלך, שהם ינהגו בו רק כאשר מזהמים. הם גם יוכלו לתפקד חופשי בעולם הנקי שלהם, כל עוד הם עצמם נקיים כאשר הם נכנסים לתוכו וגם ישארו ככה. העולם הנקי הוא בדרך כלל אזור מוגבל יותר מהעולם המלוכלך והוא מוגבל לעיתים למקומות מיוחדים בבית או בעבודה. גם יכול להיות רכב נקי,

שנוהגים בו רק כאשר נקיים. שני העולמות יכולים להתקיים זה לצד זה כמו יקומים מקבילים שלעולם לא מורשים להיפגש.

לסוגים "מכושפים" של זיהום הפתרון הוא בדרך כלל ריטואל טיהור מכושף, שמיועד להסיר או לבטל את המחשבה, השם, האימג' או הקונספט הבעייתיים. להגיד מילים או תפילות מיוחדות, לחשוב מחשבות נגדיות או טובות כדי לבטל מחשבות רעות, ועשייה של דברים ברוורס הם רק אחדות מהקומפולסיות שניתן לראות. לפעמים, השטיפה הרגילה או המקלחת יכולים להיות חלק מהריטואל המכושף.

"רוחצים" כפי שקוראים להם, הם ככל הנראה הכי נראים מבין אלה שיש להם אובססיות של זיהום. זה לא בלתי רגיל בשבילהם לרחוץ את הידיים 50 או יותר פעמים ביום. במקרים יותר חמורים, ידיים יכולות להירחץ עד 200 פעמים ביום. מקלחות יכולות לקחת שעה או יותר, ובמקרים חמורים יכולות לקחת עד 8 שעות.

באופן מובן מאליו, רוחצים משתמשים בכמויות גדולות של סבון ומגבות נייר (בעדיפות על מגבות, שמשמשות באופן חד-פעמי ויוצרות כביסה). מטליות לחות מחוטאות גם פופולאריות. הידיים שלהם בדרך כלל הופכות אדומות וסדוקות והעור מדמם. סבוניס אנטיבקטריאליס, מלבינים וחומרים מחטאים כמו ליזול יכולים לשמש בהפרזה אצל אחדים ואשר גורמים בעיות עור נוספות. עבדתי עם מספר אנשים ששפכו מלבין ישר על ידיהם או גופם, עם תוצאות של כוויות כימיות.

רחצה ושטיפה קומפולסיבית הם באמת חסרי תועלת, היות וההקלה מהחרדה רק מחזיקה מעמד עד שהרוחץ בא במגע עם משהו אחר שנחשב מזוהם. רחצה יכולה, במספר מקרים, להיות מאוד טקסית. היא יכולה להיות חייבת להיעשות עפ"י חוקים מדויקים, שאם לא ממולאים כראוי, יחייבו את הסובל להתחיל הכל מההתחלה. ספירה עשויה להיות גם חלק מריטואל רחצה, בשביל לוודא שזה נעשה לאורך זמן מספיק, או במספר מסויים של חזרות. כדי להקטין רחצות, סובלים לפעמים משתמשים במגבות נייר, שקיות פלסטיק, או בכפפות חד פעמיות כדי לגעת בדברים.

בחלק מהמקרים, בני משפחה נמשכו לרשת הקומפולסיות של הסובל. הם עוזרים לקבלת אישורים, לנקיון של מקומות שלא ניתנים לגישה, כדי לבדוק את נקיון הסובל או הסביבה, או כדי לגעת או לתמרן בין דברים שנחשבים מזוהמים. סוג כזה של עזרה, כמוכון, אינו באמת עוזר, היות והוא נועל את הסובל לתוך המחלה ומגביר אומללות. זה גם מביא לתרעומת וריב כאשר בני המשפחה מרגישים שכופים עליהם במידה הולכת וגוברת, וחייהם הופכים מוגבלים. זה נכון במיוחד כאשר בן משפחה נחשב כמקור לזיהום.

כדי לסבך עוד יותר את התמונה של הזיהום, יש גירסא שונה שנופלת אל תוך מה שידוע כ"היפר-אחריות". זה כאשר במקום לפחד מלהזדהם, סובלים פוחדים למרוח את הזיהום על אחרים. סוגי הזיהום היכולים להימרח על אחרים הוא בערך אותם אלו שמפריעים לסובלים האחרים. באופן כללי, ככה גם הסוגים של קומפולסיות הימנעות וטיהור. יש לא רק את הפחד מהאפשרות לפגוע באחרים, אלא גם את הפחד לחיות עם תוצאת האשמה. יש גם את אלה הסובלים משני הסוגים של הפחדים בו זמנית.

אחרי שכיסינו בקצרה את הנושא המסובך הזה, השאלה הבאה תהיה, מה ניתן לעשות עם בעיות שכאלה? לאלה מכם שמכירים OCD, התשובה צריכה להיות ברורה: טיפול התנהגותי ותרופה. טיפול התנהגותי יהיה בצורה של חשיפה ומניעת תגובה. זו נשארת הדרך שמשתמשים בה הכי הרבה והיא המקובלת בטיפול התנהגותי לOCD. סוג כזה של תרפיה מעודד חולים להיתקל באופן הדרגתי עם כמויות הולכות וגדלות של מה שמזוהם, בעוד הם מוותרים על רחצה, בדיקה, הימנעות או ניהול של טקסים מכושפים. ע"י זה שנשארים עם החרדה, הסובלים לומדים את האמת – ששום דבר לא באמת קורה כשהם נחשפים לפחדים שלהם, ושהאמץ שלהם בנקיטת אמצעי זהירות לא משרת שום מטרה. באופן הדרגתי, פציינטים לומדים לאחד את העולם הנקי עם המלוכלך כאשר הם מפסיקים להגן על עצמם. הם גם מתרכזים בלמידה לקבל שתמיד תהיה כמות מסוימת של סיכון בחיים שלא נוכל אף פעם לסלק, ושהחיים עדיין יהיו מהנים וחופשיים למרות העובדה הזאת. ע"י הנסיון לסלק סיכון הם לומדים לראות שיחד עם זה הם מסלקים את היכולת שלהם לתפקד. אני אוהב לומר לפציינטים שלי ש"כשהכל מזוהם, שום דבר לא מזוהם".

היתקלויות רפואיות הם כמו ניסויים קטנים כדי לבחון את התיאוריות של הפציינטים לגבי הסיכונים של סוג הזיהום המסויים שלהם. טיפול נתפר לכל אחד מהסימפטומים המסויימים של האדם, ונעשה בקצב שלהם. אם הפחד מחומר או מצב מסויים קשה מדי להתמודדות בצעד אחד שלם, ניגשים לזה

בצורה יותר הדרגתית. חלק מהפציינטים יכולים רק לגעת במשהו שנגע בחומר או באובייקט שהם מפחדים ממנו, ורק אח"כ הם ממשיכים כדי לגעת באופן ישיר במה שהם פוחדים ממנו. משפחה וחברים לומדים לא להשתתף בריטואלים ולא לתת אישור או תשובות לשאלות חוזרות. לא מכריחים אף פעם את אף אחד לעשות דבר כלשהוא, וגם לא מפתיעים את אף אחד בשום דבר. זה דורש התמדה ועבודה קשה אך ע"י עבודה קבועה של שבוע אחרי שבוע, ההפרעה נשברת, עד שהחלמה לבסוף מושגת.

בגלל ש OCD הוא ביוכימי במקור, תרופות יכולות להיות עזרה טובה גם כן. אני חושב שצריך להתייחס אליהם כאל כלי שעוזר בטיפול ההתנהגותי. שני הטיפולים יחד הם יותר אפקטיביים מאשר כל אחד לבדו.

המשפחה העיקרית שמשמשת לטיפול בOCD ידועה כ SSRI (Serotonin Specific Reuptake Inhibitors). ביסודן הן מגבירות את הפעילות של הסרוטנין, ההורמון הכימי שמעורב בהפרעה. חברים במשפחת התרופות הזו כוללים Luvox , Paxil , Celexa , Prozac ו- Zoloft. אם אתם סובלים מזה, או מכל סוג אחר של הפרעת OCD, עצתי לכם היא לבקש עזרה. OCD הוא כרוני. זה אומר שאין לזה ריפוי. יש החלמה, ורבים השיגו אותה. עם הטיפול הנכון אתם יכולים לקוות לחיות חיים נורמליים ופרודוקטיביים, ולהמשיך להגשים את הפוטנציאל שלכם כבני אדם.