

עקרונות בעזרה עצמית ל OCD

תורגם ע"י : אנטיתזה גלגל

THE OCD RESOURCE CENTER OF FLORIDA מאמר מקור : SELF-HELP PRINCIPLES FOR OCD

עקרון מספר 1: אתה חייב לבחור אם אתה רוצה להיות חלק מהחברה או להיות מבודד ממנה.

סימפטומים של טורדנות כפייתית, כאשר מורשים לרוץ חופשי במוחך, יבודדו אותך מהעולם סביבך. לסיפוק של הקומפולסיות הללו יידרש מרחק (קודם פיזי ולאחר מכן מנטלי) מאנשים. אתה חייב לבחור באיזו דרך תלך : האם תתן ל OCD לשלוט בחייך ולגרם לך לוותר על מערכות יחסים עם משפחה וחברים, או שתעבוד ליצירת חיים מאושרים, בריאים ונושאי פרי למשפחתך ולך ?

אם בחרת להנות מהעולם סביבך ולחיות חיים מלאים, השתמש בעקרונות הבאים כנשק מהמחסן נשך שלך במאבק שלך נגד ה OCD.

עקרון מספר 2: תתייחס ל OCD שלך כיריב למודף שלך אחר אושר בחיים, והלחם בו יום יום.

ההחלטה למעלה בתוך עצמך, להיות שמח, בריא, ואדם אינטראקטיבי היא חשובה ברמה קריטית, כי היא תשפיע על העמדה שלך כלפי כל קרב עם OCD שתיתקל במהלך חייך. OCD הוא יריב למטרה שלך, ולהזכיר לעצמך על מחוייבות זו ייתן לך כוח ותחושה כללית של מטרה בהתמודדותך עם קומפולסיה שאינך רוצה להיכנע לה. אתה צריך לעמוד על שלך ולהלחם ב OCD כשהוא מתנגד לך בפעילויות היומיומיות שלך.

תזהה שלהיכנע לקומפולסיות שלך אף פעם לא מטיב עם ה OCD שלך ורק מוסיף דלק למדורה. כשמתמודד עם הדחף לבצע קומפולסיה, אדם עם OCD חייב ללמוד לנמק לעצמו את שלהלן:

“אם אני לא אתעסק בריטואלים הקומפולסיביים, אף אחד לא ימות או יפגע. לא משנה איזה “אסונות” אני מנסה למנוע לא הרגו אותי עדיין ולא יהרגו אותי שעה מעכשיו. בכל אופן, אם אני אכנע לריטואלים הקומפולסיביים, OCD ימשיך לשלוט בחיי וימנע ממני אושר. אני לא אתן לו לנצח אותי.”

קו מחשבה כזה, מאוד יעיל להרבה פציינטיים. תתנסה מעט ותגלה מה עובד הכי טוב בשבילך. תבין שבהתחלה אתה ככל הנראה תתחיל מאוד בקטן. תוותר על לשטוף את ידיך ו/או לבדוק או שתפחית את מספר הפעמים שאתה שוטף ו/או בודק ותתפתח להתגבר על חרדות גדולות יותר בקצב שלך. אל תתן לאנשים אחרים לדחוף אותך יותר מדי, אך תזכור את האימרה הישנה “No pain, no gain”. כל נצחון שתשיג יביא אותך יותר קרוב למטרה שלך ויתן לך תחושה של הגשמה והגעה לשליטה על חייך.

עקרון מספר 3: קח צ'אנס ותתחיל לסמוך שוב על אנשים.

רבים עם OCD יש להם סימפטומים שתוצאתם "קירות" של חוסר אמון עם עצמם ועם אנשים שהם באים איתם במגע יומיומי. לדוגמא, הרוחצת שתהפוך מבוטחת אם זר יתקרב ויגע בתינוקות שלה, "משוכנעת" שאחרים יותר רשלניים לגבי הימצאות של לכלוך או חידקים על הידיים שלהם. העובדה היא שרוב בני המשפחה, חברים וקולגות בעבודה לא ייגעו בתינוקות שלנו או ילכו על השטיחים שלנו אם הם היו חושבים שמהו מזיק היה על ידיהם או נעליהם. נכון, ההגדרה שלך לגבי מה מזיק יכולה להיות שונה משלהם, אך כאן זה המקום להוציא את העקרון לפעולה. להיות שותף בחברה מערב לתת אמון באנשים סביבך עד לרמה הגיונית. אם איבדת את היכולת לשפוט מה זה אמון הגיוני, היזכר איך התנהגת לאנשים לפני שפיתחת OCD, או שתרום הערות מחבר שאתה מכבד בתפקיד דומה לשלך (כלומר, אמא אחרת, אבא, סטודנט, איש עסקים, ועוד).

לסמוך על אנשים זה אולי אחד מהדברים הקשים שמישהו עם OCD צריך לעשות. זה מערב ויתור על שליטה לטובת מישהו אחר, ושליטה במידה רבה זה מה שOCD הוא על. תתחיל בקטן, ותמשיך לדברים יותר קשים. אם אתה מרגיש מאולץ לרחוץ בצורה מוגזמת אחרי שאורח ביקר בביתך, תנסה לדחות את התגובה לדחף הזה. תזכיר לעצמך על הצורך לסמוך יותר על אנשים. אם אתה חייב לנקות או לשטוף, תשאיר את זה למינימום מצומצם, ותישאר מחוייב לדחות ליותר זמן ולעשות פחות בפעם הבאה. זה ידרוש אומץ, אך תהיה יותר מאושר בטווח הארוך.

עקרון מספר 4: מצא אזור נייטרלי.

קומפולסיות לשטוף בצורה מוגזמת, לדוגמא, יכולות להיות מאוד חזקות כשמגיעים הביתה אחרי שנהיים "מזוהמים" מחוויה כלשהיא רחוק מהבית. לבוא במגע עם אדם חולה, לגעת בחפץ שאולי מלוכלך או לחצות חדר מלא עשן סיגריות יכול לעורר את הרצון לעשות ריטואלים. לרוב זה מאוד עוזר למצוא אזור בבית שלך שבו אתה יכול להתיישב, להירגע, להסיח את דעתך עד שהרצון נחלש. תקרא לאזור הזה "אזור נייטרלי". זה יכול להיות חדר מבודד או משרד, חדר שינה, פטיו בחצר, כל מקום בו הרצון לעשות ריטואלים יורשה להיחלש. אחרי בערך שלוש דקות עד שעה באזור הנייטרלי הזה, זה לעתים אפשרי לחזור לפעילויות נורמליות בבית. תמצא מה עובד הכי טוב בשבילך.

עקרון מספר 5: תכוון את הטבע האובססיבי שלך למוצא יותר מספק ובריא.

אובססיות וקומפולסיות יכול להיות שתפשו את רוב מחשבותיך כבר כמה זמן. פעילויות גופניות או תחביבים יכולים לקחת את המקום של ה OCD במחשבותיך.

עקרון מספר 6: מצא מישהו, עם עדיפות למקצוען שמומחה ב OCD להנחות אותך ולעודד אותך במאמציך.

מקצוען עם מומחיות ב OCD יכול לתת לך את התמיכה והעידוד שאתה זקוק להם נואשות במאבק להשיג נצחונות קטנים אך חיוניים שיכולים להראות חסרי משמעות למרבית האנשים. הוא או היא יכולים גם לתת לך כמה דחיפות עדינות קצת יותר חזקות ממה שהיית עושה לבד ויכולים להזכיר לך שאתה אדם מאוד מוכשר, עם הרבה יכולות להציע לעולם סביבך.