

# מה אתם צריכים לדעת אם אתם אוהבים מישהו שסובל מ OCD ?

By Kelsey Borresen

תורגם ע"י : אנטייתה גלגל

מאמר מקור :

[https://www.huffpost.com/entry/what-you-should-know-if-you-love-someone-with-ocd\\_n\\_5a70c1d9e4b0be822ba107fa?fbclid=IwAR2yhp8-3CpUsFpxy8CBhWCm7Tztua0jYf6-YjBRIGlv6HsMpvdzUnuYDaM](https://www.huffpost.com/entry/what-you-should-know-if-you-love-someone-with-ocd_n_5a70c1d9e4b0be822ba107fa?fbclid=IwAR2yhp8-3CpUsFpxy8CBhWCm7Tztua0jYf6-YjBRIGlv6HsMpvdzUnuYDaM)

הפרעה טורדנית כפייתית, OCD, היא לרוב מצב בריאות מנטלית לא מובן שיכול להיות מתיש ומשתק למיליוני האנשים שסובלים ממנו.

לפי האיגוד הלאומי למחלות מנטליות, קרוב לאחד מתוך 40 אנשים בארה"ב יאובחן עם OCD בנקודה מסויימת בחייו.

למרות שהמושג "OCD" לרוב נאמר בשיחות חולין כמילה נרדפת ל"פרפקציוניסט" או "פריק נקיון", זה חשוב לדעת שזו הפרעה אמיתית שמאופיינת ע"י מעגל של מחשבות לא רצויות או ספקות (אובססיות) והתנהגויות חוזרות או ריטואלים (קומפולסיות). ההתנהגויות הקומפולסיביות, כמו נקיון, ספירה או בדיקה, מבוצעים במטרה להקל על החרדה שנגרמת מהמחשבות הטורדניות.

"יש הרבה דעות מוטעות" אומר פסיכולוג קליני מצפון קרוליינה. "אחת מהן שזה רק קשור לחיידקים או פרפקציוניזם. אנשים עם OCD יכולות להיות להם מגוון רחב של סוגי אובססיות וקומפולסיות".

בנוסף לפחדים מתועדים היטב לגבי זיהום או אובססיות עם סימטריה וסדר, ביטויים אחרים של ההפרעה יכולים לכלול אמונה לא רציונלית שהאחד אחראי לגרימת נזק לאחר או מחשבות מקובעות מטרידות לגבי סקס, דת או אלימות.

כדי לפזר מהדיסאינפורמציה שם בחוץ, שאלנו בלוגרים וקוראים של המגזין שמתמודדים עם OCD מה הם היו מקווים שאלו שאוהבים אותם יבינו לגבי איך זה לחיות עם ההפרעה. המשיכו לקרוא מה אתם צריכים לדעת אם אתם במערכת יחסים עם אדם שסובל מOCD.

- 1. אנחנו לא יכולים להסביר למה יש לנו את המחשבות האלה או למה אנחנו מתנהגים בצורה מסויימת.** "תפסיק לשאול אותי למה אני עושה את מה שאני עושה. אתה צריך עד עכשיו כבר לדעת שהתשובה תהיה "אני לא יודעת, אני פשוט עושה".
- 2. האבחון שלנו הוא חלק מאיתנו, אך הוא לא מגדיר אותנו.** "בד"כ אני רק רוצה שיבינו שההפרעה שלי היא לא האספקט הבולט של חיי. אני לא "פריק נקיון". אני לא אלך ואנקה עכשיו באובססיביות, כמו שהסטרייטיפ מציג. אבל הקומפולסיות שלי צריכות להילקח ברצינות ולא להיות בפוקוס המרכזי של מערכת היחסים ביננו".
- 3. תנסו לא לקחת את זה אישית אם עובר עלינו יום רע.** "אל תתרגזו עליי כשאני צריכה לעשות משהו טוב ושוב. אל תיקחו את זה אישית אם אני לא רוצה שתחבקו,

- תנשקו או תגעו בי מהפחד שאני לא ארגיש "בסדר" – יותר מדי עדין, יותר מדי ארוך, יותר מדי קצר. זה לא אישי".
4. **OCD הוא לא "שגעון" באישיות שלנו.** "כמישהו שחי עם OCD כל חייו, זה קשה למצוא אנשים שמבינים או מקבלים את ההפרעה כמו שהיא – מחלה מנטלית, לא סתם "התנהגות פריקית". בעלי, מההתחלה, הפגין חמלה מול ההתנהגויות שלי כי הוא הבין את המרכיב העיקרי: זה לא לוגי. אל תנסו למצוא הגיון במה שהפרטנר שלכם עושה כי הסיכויים הם שאין !!! שימרו על ראש פתוח ובצורה מהותית קבלו את האהוב עליכם, ללא תנאי".
5. **לפעמים אנחנו מתעייפים מלנסות להסביר לך ולאחרים.** "אחרי שחייתי לבדי לכל כך הרבה זמן, שכחתי שאני צריך להסביר מדוע ואיך ה-OCD משפיע על חיי היום יום שלי. זה יכול להיות מתסכל לשמש כמחנך לגבי ה-OCD שלי שוב ושוב, אך זה גם חיוני לזכור כמה קשה למישהו בלי המחלה להבין אותה".
6. **רק בגלל שיש לנו OCD, לא אומר שכל הפחדים שלנו לא רציונליים.** אני טובלת מ-OCD ונשואה כבר 5 שנים. אני רוצה שהבעל שלי ידע שאני לא תמיד "זאב זאב". אני דואגת. יש לי פחדים לא רציונליים. זה לא חדש. לאורך הזמן זה קל לבטל את הדאגות שלי כהיבט של ה-OCD שלי. לפעמים אני צריכה את זה, אך אני גם צריכה להילקח ברצינות ולהיחשב כמבוגר עם לפחות מספר פחדים ריאליים".
7. **הסבלנות שלכם שווה המון.** "הדבר החשוב ביותר למישהו לדעת זה שלוקח זמן להתרגל ל-OCD. אני בעצמי, בהרבה אופנים עדיין מתרגל. דרושה סבלנות והבנה שאין לכולם. וזה לא בעניין של לשפוט אתכם; זה לא דבר קל להתמודד איתו".
8. **אנחנו יוצאים מריכוז עם המחשבות והריטואלים שלנו אך זה לא אומר שלא איכפת לנו מה אתם אומרים.** "אני מקווה שהחבר שלי יבין שהחלימה בהקיץ כשהוא מדבר אליי, קשורה ללהיות תקועה עם אובססיות או ריטואל מנטלי, ולא חוסר עניין. לחיות עם OCD זה כמו שמשודרות לי בראש 2 תחנות בטלויזיה באותו הזמן בראש שלי, כשהאחד מנגן מציאות והשני תקוע על "מה אם" וסרטי אימה. ה-OCD לרוב גונב ממני את הדברים שאני מעריכה. אפילו אם אני מנסה להתנגד לקומפולסיות, אני לא יכולה להתנגד לאובססיות".
9. **אתם לא יכולים "לתקן אותנו" ואנחנו לא מצפים שתנסו.** "אני נשואה כבר 11 שנים, רוב הזמן בלי העזרה של תרופות, ולקח לבעלי זמן להבין באמת מה קורה בראש שלי. בזמנים המוקדמים הייתי צריכה שהוא יבין שזה בלתי אפשרי בשבילי "פשוט להפסיק לדאוג" או "להפסיק לחשוב על זה". הייתי צריכה שהוא יבין שמעגל המחשבות שלי לגמרי לא בשליטה שלי, אך שהם לבסוף יחלפו. הייתי צריכה שהוא יבין שהוא לא יכול "לתקן" שום דבר, ללא קשר לכמה נאשנות הוא רוצה. אך רק להיות שם כדי להקשיב או לאחוז בי זה יותר מכלום. אחרי הרבה שיחות כנות ופתוחות, לבסוף הגענו למקום שהוא באמת מבין את זה. הוא יודע מה גורם לי לפעול. לי יש OCD ולבעלי אין, ואנחנו עדיין יכולים ליהנות ממערכת יחסים בריאה ומאוד שמחה".
10. **להיות מעורב בטיפול שלנו יכול לשפר את מערכת היחסים.** "זה חשוב לי שהחבר שלי יהיה אמפטי למאבק שלי במקום לנסות לתקן את ההתנהגות שלי כך שנוכל לבנות אמון ותקשורת אפקטיבית במערכת היחסים שלנו. להיות מעורב בטיפול שלי חיזק את הקשר שלנו ועזר לי במלחמה שלי מול ה-OCD כי עכשיו הוא יודע לזהות את ההתנהגות הקומפולסיבית שלי ולא להציע אישור, דבר שמחריף את המצב".
11. **בסופו של יום, אנחנו לא כל כך שונים מכם.** "אם אתה אוהב מישהו עם OCD, זה לא צריך להיות שונה מאף מערכת יחסים אחרת. הפרטנר צריך להיות תומך ומכבד וגם להיות שם לצידך".