

איך משפחה וחברים יכולים לעזור ?

OCD Action, לונדון.

תורגם ע"י : אנטיתזה גלגל

מאמר מקור : <http://www.ocdaction.org.uk/ocdaction/index.asp?id=300>

- למרות ש-OCD הוא בדרך כלל הפרעה מסובכת ומתסכלת, קרובים אוהבים וחברים יכולים לעזור הרבה.
- אדם עם OCD יכול להיעזר מאוד על ידי משפחה וסביבה שהיא תומכת, מבינה ואמפטיית. העצות הבאות יכולות לעזור אם יש לכם חבר או קרוב עם OCD :
- 1. תכירו בכך שה OCD קיים ותנסו ללמוד אודותיו. יש ספרות רבה מומלצת.
 - 2. תזכרו שהסימפטומים של OCD כמה שהם מוזרים או קיצוניים, הם חלק מהפרעה שניתנת לטיפול. הסימפטומים הם לא תכונות אישיות או משהו שהאדם פשוט יכול "לצאת מזה".
 - 3. אל תחשיבו את ה-OCD כאשמה של הסובל ותנסו לא להאמין שאתם או מישהו אחר גרמתם לזה.
 - 4. אם הסובל מחליט לחפש עזרה מקצועית, תהיו תומכים בהחלטה הזאת ותעודדו את הנחישות שלו להחלים.
 - 5. תעודדו את הסובל מ-OCD להתמיד בטיפול שלו, אפילו אם זה נראה קשה, ותראו הערכה על כל התקדמות, אפילו אם היא קטנה.
 - 6. תזכרו שסימפטומים יכולים להתרחב או להצטמצם. יש ימים שהסובל יהיה מסוגל להתמודד עם סימפטומים טוב יותר. כל אינדיבידואל צריך להתגבר על הבעיות שלו בקצב שלו, אפילו אם זה הולך להיות תהליך ארוך.
 - 7. תאפשרו לסובל להסביר את הבעיות שלו לכם. זה יעזור לו להרגיש פחות מבודד ומתבייש מהמצב שלו. **הסימפטומים יכולים להיראות לא מציאותיים ולא רציונליים לכם, אך הפחד של הסובל מ-OCD הוא מאוד אמיתי.**
 - 8. בעוד אתם תומכים באדם שסובל מ-OCD תנסו לא לתמוך באובססיות ובקומפולסיות שלו. הדבר הכי גרוע לעשות זה לתת אישור לאדם שהפחדים שלו נטולי יסוד. אם תעשו את זה, הסובל לא ילמד את זה בעצמו וההפרעה תימשך. תעודדו את הסובל להילחם באובססיות ובקומפולסיות, אך תתנו לו לעשות את הלחימה.
 - 9. אנשים עם OCD בדרך כלל מודעים לאספקטים ההומוריסטיים של האובססיות והקומפולסיות שלהם. ניתן להשתמש במודעות הזאת כדי לעזור להם להרחיק את עצמם מהמצב. בכל אופן, תימנעו מללעוג לסימפטומים של הסובל כי זה עלול לגרום למתח נוסף בושה ומבוכה.
 - 10. בבית, צריך לעודד אנשים עם OCD לשמור על סגנון חיים נורמלי ככל האפשר.

- 11. תזכרו ש OCD קשה למשפחה להתמודד. תמשיכו להיות בקשר אחד עם השני. תזכרו גם שהמשפחה, החברים והתומכים האחרים של הסובל צריכים עזרה ותמיכה בעצמם. תוודאו שאתם ממשיכים לעשות דברים שאתם נהנים מהם ושיש לכם עם מי לדבר על הרגשות והדאגות שלכם.