

מה זה "הרגלה" ? ומה הקשר שלה ל OCD ?

*By Bradley C. Riemann, Ph.D.

[מאמר מקור מתוך אתר "כאוס מאורגן"](#)

תורגם ע"י: אנטיחה גלגל

רבים מכס כנראה שמעו על חשיפה ומניעת תגובה (E&RP) והאפקטיביות שלה לטיפול בטורדנות כפייתית (OCD).

אנחנו יודעים שרבים כמו 85% מהאנשים עם OCD יכולים להיעזר ב E&RP.

בכל אופן, טובלי OCD רבים ומשפחתם מבולבלים בכמה מהמונחים שמקושרים לטכניקה הזאת. מונח אחד שמצאנו שגורם להרבה אנשים צרות הוא "הרגלה" ("habitation"). מטרתנו במאמר קצרצר זה היא לעזור להסביר למה המונח הזה מתכוון.

E&RP מבוסס על עקרון ההרגלה. אנשים מתרגלים לדברים שליליים סביבם.

ביסודו של דבר, ב"הרגלה" הכוונה "להתרגל" לדבר שאנחנו לא אוהבים.

לדוגמא, לאחר שהיה בחדר לתקופת זמן אנחנו לא עוד שומעים את הזמזום של המאוורר שבהתחלה שמנו לב כמטריד. הרעש לא נעלם. פשוט התרגלנו אליו.

עוד דוגמא של "הרגלה" שכולנו יכולים להזדהות איתה היא טמפרטורת המים.

כשאנחנו קופצים בתחילה אל המים, אנחנו יכולים למצוא אותם קרים, אך אם נישאר בהם מספיק זמן, נמצא שהמים "התחממו". המים לא התחממו בכלל. פשוט התרגלנו אליהם. אם הייתם יוצאים מהמים למעט זמן וקופצים שוב פנימה, תמצאו את המים "קרים" בדיוק כמו בפעם הראשונה.

התהליך של הרגלה נורמלי וטבעי, וזה לא דורש מאמץ מצידנו כדי לקרות.

אז מה לזה ולחרדה ?

באשר לחרדה, הרגלה מתייחסת להפחתה בחרדה רק משום שעובר זמן. הכוונה שהחרדה שלנו ממשוהו שאנחנו מפחדים בסופו של דבר תרד מבלי לעשות דבר, רק לתת לזמן לעבור. ב E&RP אנחנו מסתכלים על שני סוגי הרגלה חרדתית.

סוג #1 : בתוך הנסיון

ראשית, יש "בתוך הנסיון" הרגלה של הפחתה. כש"נסיון" מתכוון למשימת חשיפה שאתה מנסה לבצע (כמו למשל, לגעת בידיית של דלת ולא לשטוף אחר כך את הידיים). הרגלה של "בתוך הנסיון" היא ההפחתה בחרדה שאתה חווה תוך כדי אחיזה בידיית למשך תקופת זמן של נניח עשר דקות (לדוגמא, הפחתת חרדה מ 4 ל 2 כשמשתמשים בסקאלה של 10 נקודות). אתה תחווה את זה אם תיתן לעצמך זמן מספיק מבלי לעשות (למשל, לשטוף את הידיים), לחשוב (למשל, לחשוב לעצמך תפילה), או לומר דבר (למשל, לשאול אם זה בסדר לגעת בידיית מבלי לשטוף ידיים). החרדה שלך תפחת מלא לעשות דבר מלבד הזמן שעובר.

הדבר המצויין הוא שאתה לא צריך לעשות דבר כדי שזה יקרה. זה פשוט קורה.

המפתח של הרגלה "בתוך הנסיון" היא לעשות את תרגיל החשיפה מספיק זמן כדי לחוות את ההפחתה הזו בחדרה (או להישאר במים מספיק זמן כדי שהם "יתחממו").

כמה הרבה זה "מספיק זמן"? זה שונה בין אנשים שונים; וזה שונה לתרגילים שונים. מרבית המטפלים יעודדו אותך לעשות את התרגיל עד שתקבל לפחות 50% של הפחתה במדד השיא של החדרה (כלומר, כשזה מגיע לשיא הנקודה של הנסיון, נאמר מ 4 ל 2).

סוג #2 : בין הנסיונות

הסוג השני של הרגלה שאנחנו מחפשים ב E&RP הוא "בין הנסיונות". זה מיוחס להפחתה ב"שיא" של דרגת החדרה שאתה חווה כשאתה חוזר על משימת החשיפה שוב ושוב.

הפחתה של "בין הנסיונות" בחדרה לא נמשכת הרבה אם לא חוזרים על התרגיל. הכוונה היא שאם ראית בהצלחה את החדרה שלך יורדת מ 4 ל 2 ב 10 דקות במשימה ואז היית מחכה שבוע לפני שעשית את זה שוב, קרוב לוודאי שתחווה רמת חרדה של 4 ל 2 תוך 10 דקות בפעם השנייה. זה כמו לצאת מהמים ולא לחזור לבפנים עד היום הבא. הסיכויים הם גבוהים שתרגיש את הקור כמו ביום שלפני. שום דבר לא השתנה לטווח הארוך. זו חזרה לנקודת ההתחלה. זה ידרוש חזרות על מנת שחווית החדרה ברמה 4 תתחיל לרדת מנסיון אחד לשני.

ע"י חזרה על המשימה שוב ושוב אתה יכול להגיע לנקודה שבה זה ידרוש ממך מינימום חרדה מהתחלת המשימה. כמה חזרות זה יקח עד שתחווה חרדה מינימלית ממשימה? זה שונה לאנשים שונים ושונה בין משימות שונות.

הרגלה של "בין הנסיונות" היא למעשה תוצאה של טיפול.

ריטואלים או קומפולסיות נותנים לך את ההרגלה של "בין הנסיונות". קומפולסיות עובדות, ויכולות לעבוד כדי להפחית את החדרה מהר (למשל, להביא חרדה מ 4 ל 0). ברור, שהבעיה היא שהם לא עובדות לטווח הארוך; וכל פעם שמישהו נתקל באותה סיטואציה הוא יצטרך לעשות ריטואלים שוב.

חשיפה ללא חזרה דומה. היא מפחיתה את החדרה בהתחלה; אך אם אתה לא ממשיך לעשות את זה, שום דבר טוב לא קורה בטווח הארוך. E&RP "מנצח" קומפולסיות בהפחתת "בין הנסיונות" או בהרגלה שקורית בתוך החזרה. במונח מסויים, המטרה של E&RP היא להחליף את הקומפולסיות בתהליך של הרגלה כאמצעי להפחתת חרדה.

אז, כשאתה עושה E&RP זכור לעשות את המשימה מספיק זמן כדי הרגלה "בתוך הנסיון", ותחזור על זה מספיק פעמים כדי לקבל הרגלה "בין הנסיונות". בהצלחה!

Bradley C. Riemann, Ph.D. is Clinical Director of The Obsessive Compulsive Disorder Center at Rogers Memorial Hospital, Oconomowoc, Wisconsin.