

להתמודד עם טרור

עזרה לאנשים עם אוסידי והפרעות חרדה

By Bruce M. Hyman, Ph.D

Director, OCD Resource Center of Florida

תורגם ע"י : אנטיחה גלגל

מאמר מקור : <http://www.ocdhope.com/terrorist.htm>

הערת המתרגמת: המאמר פורסם ב 2001 כתגובה להתקפות 11 בספטמבר ופונה לציבור האמריקאי.

להתקפות 11 בספטמבר 2001 על מרכז הסחר העולמי והפנטגון היה אפקט מדהים על אספקטים רבים של חיינו היומיומיים. הטבע המחריד, הכמעט סוריאליסטי של ההתקפה עצמה, אובדן החיים הטרגי, ההרס העצום, השפיעו על כולנו. אנחנו תקועים עם רגשות של עלבון וייאוש מול החורבן האכזרי וחסר ההגיון של חיי אדם תמימים, מלווים ברגשות של עצב עמוק וכעס כלפי המבצעים של צעד כל כך נתעב על אדמתינו. שאלות גועשות במוחינו - איך זה יכול היה לקרות? מי האנשים שעשו את זה ומדוע? האם הם יעשו את זה שנית? איך אני מגן על עצמי ועל אנשים שאני אוהב? האם אי פעם אהיה בטוח?

לאנשים שסובלים מהפרעות חרדה, כולל מ OCD, או הפרעה של מצב רוח כמו בדכאון, האפקטים יכולים להיות מפריעים במיוחד, בחלק מהמקרים מורכבים מסימפטומים מגבילים ומכאיבים מלכתחילה. בואו נסתכל על איך ומדוע, מפרספקטיבה פסיכולוגית, האירועים האיומים של ספטמבר 11 יכולים להוות השפעה מיוחדת על אנשים עם OCD, או הפרעת חרדה בכללי.

OCD היא הפרעת חרדה נירוביולוגית שיש לה את המאפיינים הבאים:

- מחשבות "סטיות", תחושות או דחפים – "אובססיות" שגורמות לאי נוחות, פחד או אימה, במיוחד לגבי האפשרות של פגיעה, סכנה או איום על עצמך או אחרים.
 - עשייה חוזרת של ריטואלים והתנהגויות, שנקראות "קומפולסיות", בצורה אופיינית: שטיפות ידיים ו/או בדיקות של דברים שוב ושוב, או בקשות קבועות לאישור. בדרך כלל יש קשר מאגי או מאוד ייחודי בין הקומפולסיות המבוצעות והאסונות שהם מתכוונות למנוע. האדם עם OCD מרגיש מונע לבצע את ההתנהגויות האלה "בצורה הנכונה" כדי לעצור או לנטרל את החרדה של מחשבה או רעיון אובססיביים.
 - הערכה מוגזמת של הסיכון לאיום, פגיעה וסכנה יחד עם רגשות קבועים של ספק ואי בהירות בנוגע לבטחון העצמי ושל אחרים.
- בעוד שהם לא הסימפטומים המוגדרים של OCD, סגנונות החשיבה הבאים מאפיינים את רוב האנשים עם OCD והפרעות חרדה בכללי:
- **התעקשות על שליטה מושלמת** – "אני חייב לתרגל לא פחות משליטה מלאה ומושלמת לגבי כל דבר בחיים, במיוחד אלו היכולים בפוטנציה לגרום לסכנה לעצמי או לאנשים שאני אוהב".
 - **חשיבה של הכל או לא כלום** (נקראת גם חשיבה בשחור לבן) – "אם אני לא בטוח לגמרי (מפגיעה פוטנציאלית), אז אני בסכנה ולחלוטין רגיש לפגיעה".
 - **חוסר סובלנות לאי ודאות** – "החיים וצרות אפשריות חייבים להיות ניתנים לחיזוי ובשליטה כל הזמן".

חוסר סובלנות לסיכון – "סיכון מערב את האפשרות של כאב, סכנה ואי נוחות, ולכן, אני חייב להימנע ממנו בכל מחיר".

סופר-אחריות - "אני אחראי להגן על אחרים מכל אפשרות של פגיעה, סכנה או אי נוחות, אחרת אני אענש או אסבול הרבה בשביל זה".

ניבוי שלילי (או ציפייה אוטומטית לארועים שליליים) – "כל דבר שאני מפחד שעלול לקרות, בטוח יקרה. לכן, אני חייב לעמוד על המשמר מפני דברים רעים שייקרו לי או לאחרים ולדאוג כל הזמן לגבי זה. אני לעולם לא יכול להירגע".

זה לא קשה לראות איך במצב הקיים של פחד, אי ודאות ודריכות של האומה מול המלחמה העולמית בטרור יכולה לתת ביטוי הרסני על אינדיבידואלים, שבמובן מסויים, **כנר** חיים כל יום מחייהם כאילו הם ב"אזור מלחמה". המצב המוגבר של פחד, אי נוחות ועירנות הקיים בארצנו היום הוא לא שונה מחוויות יומיומיות של אנשים עם OCD והפרעות חרדה! בכל אופן, בעוד ש"האויבים" של אנשים עם הפרעות חרדה מבוססים על תפיסות מעוותות של פגיעה וסכנה, לאומה שלנו עכשיו יש אויב אמיתי ואיומים אמיתיים להתמודד איתם, לרדוף ולהשמיד.

אולי הדבר שהכי הרבה הושפע מהארועים של 11 בספטמבר הוא תחושת הבטחון בבית שלנו (ארה"ב). 200 שנות חופש מהתקפות הזינו תחושה שגויה של אי-פגיעות ובטחון בתוך עולם מסוכן. קל להבחין, איך באומה שלפנתע נמצאת במצב עירנות מוגבר, אנשים עם OCD, כמו כולם, מרגישים חרדה במידה הולכת וגוברת. אנשים עם OCD והפרעות חרדה בכלל, נוטים לספוג את החרדות סביבם, כמו ספוג שסופג מים. פחד מדבק, ואם יש מישהו שהולך "להידבק" בחיידק הפחד עד לקיצוניות, זה יהיה בטוח מישהו עם OCD.

העובדה שהאויב הנוכחי שלנו הוא לא יישות ספציפית, אלא רשת בינלאומית של "תאים" טרוריסטים נחבאים, חלקם שוכנים בתוך הערים שלנו, היא במיוחד מערערת את הביטחון. סכנות נחבאות ואיומים שאורבים בסביבה בחיים בזמן המודרני הם לרוב הפוקוס של פחדים אובססיביים של OCD כי הם מעלים את רוחות הרפאים של האיומים שלא ניתנים לשליטה. הידיעה המטושטשת של מי הוא האויב, איפוא הוא נמצא, ובאיוה נשק של טרור הוא מתכוון להשתמש, מציתה את הפחד בכולנו, ויכולה לסבך סימפטומים אוסידיים מכאיבים קיימים.

הפחד מסכנה של לכלוך, חיידקים ומחלות במיוחד וירוס האיידס הם הפוקוס של הרבה אנשים עם OCD. היום כאשר האומה שלנו מתמודדת עם איום ביו-טרוריסטי, המדיה האלקטרונית והמודפסת מלאה בדיווחים יומיים של מכתבים מזהמים ומחלות מזהמות כמו אנטרקס, בוטוליזם, ואבעבועות שחורות. לרבים, האיומים החדשים האלה שמתפרסמים סביר שייקחו את מקומו של האיידס בפרטורא של פחדים ודאגות אוסידיים.

לחיות את החיים כאילו האיום או הסכנה הלא סבירים יתרחשו זה הסמל של ה-OCD והפרעות החרדה האחרות. לאור ההתרחשויות האחרונות הלא יאומנו של ההתקפה על הפנטאגון, וכששני המגדלים מהגבוהים בעולם נפלו, חלק מהחולים יכולים בטעות להשתמש בארועים המאוד חריגים האלה כ"הוכחה" לעצמם שהקומפולסיות והריטואלים של ה-OCD שלהם שמשמש כדי למנוע מארועים לא סבירים לקרות - עכשיו מוצדקים. סימפטומים עשויים להיהפך ליותר מבוצרים ע"י שימוש שגוי בטענה: "אתם רואים מה קרה ב-11 לספטמבר! עכשיו אני צריך להכפיל את קומפולסיות הבדיקה והשטיפה שלי, ולא משנה כמה הרסניות ופוגעות ההתנהגויות הללו!".

אנשים אחרים עם OCD יכולים לתת משמעות מזרזת לחרדה בגלל ההתקפות של ה-11 בספטמבר. לדוגמא, פציינט עם OCD מצפוני או דתי יכול להסתכל על ההתקפות כ"סימן" לעונש מאלוהים על "חטאים" כמו של תפילות לא בצורה מספיקה, על מחשבות לא "נכונות" או כל דבר אחר שנעשה לא "בדיוק נכון". חלק מהאוסידיים שעם קומפולסיות מאגיות שמטרותיהם למנוע סכנה או אסון, יכולים לראות את ארועי ספטמבר 11 כ"עונש" על שלא, לדוגמא, הניחו את המגבות בשידה בצורה "מושלמת".

אספקט מגדיר של OCD הוא הנוכחות של "תובנה". זוהי המודעות, ברמה כלשהיא, לפעמים, שהפחדים והדאגות המדומיינים הם לא מבוססים, חסרי הגיון, ואפילו טיפשיים. פציינטיים שמתקדמים טוב עם ה-OCD, או אפילו שהחלימו לגמרי, יכולים לגשת ל"תובנה" הזאת יותר מרצון, אפילו בקלות. אך למרות זאת, בזמנים של מתח ואי ודאות, הרמה של התובנה של האוסידיים יכולה להפוך להיות

יותר דקה, מטושטשת ואפילו לא קיימת. בזמנים לא בטוחים כאלה, המוח ה-OCD משתמש בעוצמה גוברת בקומפולסיות וריטואלים אוטומטיים, חוזרים כדי להתמודד עם הפחד המוגבר והחרדה. קומפולסיות יכולות לקחת יותר זמן ולהיות יותר מתסכלות. לדוגמה, "שוטף" יכול למצוא ששטיפה אפקטיבית קודמת כפולה כבר לא מפיקה את אותה התחושה של "בטחון" יותר. מי שבדוק נעילת דלתות יכול למצוא שהמוח שלו/שלה לא נעצר אחרי 3 בדיקות, אלא מבקש יותר ויותר "ודאות" שהכל בסדר, כלומר נתקע במחזור בדיקה ארוך יותר ויותר.

לחלק מאיתנו, התקפות הטרור שמו את הפחדים והדאגות של "לפני 11 בספטמבר" בפרספקטיבה יותר נכונה. לפתע, הכעסים הקטנים, הדאגות והתלונות כלפי הבוס שלנו, או החמות הם כל כך שטחיים מול המזל הרע שעכשיו סובלים ממנו כל כך הרבה מאחינו האזרחים. הרבה אנשים עם OCD מדווחים על בדיוק רגשות כאלה. בצורה אירונית גם נפגשתי עם חלק מהאוטיסטיים שאומרים שהם מנותקים ממאורעות העולם סביבם, בגלל ההתעסקות האובססיבית שלהם עצמם. לחולים האלה יש מעט זמן או אנרגיה כדי לשים פוקוס על איומי טרור עולמיים ונוכחות של מצב של מלחמה, כאשר יש דלתות, כיריים ומנעולים לבדוק ולשוב ולבדוק, וילדים, הורים וחיות מחמד להגן עליהם מפגיעה וסכנה! OCD בצורתו הגרועה ביותר, הוא מחלה שצורכת הרבה זמן התעסקות!

לבטח, לאור הארועים של ה-11 בספטמבר הרבה אוטיסטיים מוצאים את המצב הנוכחי של המלחמה כמכביד מנטלית ואמוציונלית, וכתוצאה מכך הם מוצאים את עצמם נאבקים עם החמרה לא רק של הסימפטומים האוטיסטיים שלהם, אלא גם החמרה של הסימפטומים של ההפרעות שהרבה פעמים נלוות ל-OCD: כולל דכאון, פאניקה וחרדה פוסט-טראומטית. זה כאילו שהמשאבים האמוציונליים להתמודדות עם החיים *פלוס* הפרעת החרדה התכלו בצורה רצינית. סימפטומים של רמת אנרגיה נמוכה, דפוסי שינה שמופרים, שינויים בתיאבון, תחושות של חוסר אונים וחוסר תקווה, חוסר ריכוז ואיבוד עניין בפעילויות מהנות קודמות כולם סימפטומים קלאסיים של דכאון וצריכים להילקח ברצינות. אנשים עם הפרעות חרדה נלוות, כמו פאניקה, פוביות והפרעות פוסט-טראומטיות, יכולים למצוא את עצמם סובלים מהחמרה של סיטי לילה, פלשאבקים לטראומות ישנות, דכדוך אי שקט, ותלונות סומאטיות.

התמודדות עם זמנים קשים

להלן מספר הצעות להתמודדות עם הפרעות חרדה לאור נוכחות של זמנים לא ברורים ומפחידים:

- **תזהו שהחמרה בסימפטומים מאז התקפות ה-11 בספטמבר היא נורמלית וצפויה.** אל תיבהלו אם הסימפטומים שלכם החמירו, אפילו למרות כל המאמצים שלכם למנוע אותם. עם הזמן, הסימפטומים שלכם יתייצבו חזרה לרמות של לפני ה-11 בספטמבר. זה רעיון טוב לערוך "פגישת בדיקה" עם מומחה ב-OCD והפרעות חרדה. התמיכה של המטפל יכולה להיות מרגיעה ומחזקת לאור הדאגות שכולנו מתמודדים איתם. אם טיפול אינטנסיבי נוסף נדרש כדי לאזן את המצב, תשאפו להשיג אותו לפי המלצות המטפל. אולי כוונת תרופתי נדרש או אפילו חזרה על עקרונות CBT-יים כדי למנוע התלקחות נוספת של סימפטומים אוטיסטיים.
- **תקפידו על שיגרת יומיום.** רוטינות מספקות תחושה של "נורמליות", נוחות ויציבות. הם יעזרו לכם להסיח את דעתכם ממחשבות ודאגות אוטיסטיים.
- **בזמנים של אי ודאות, קחו שליטה על דברים שאתם כן יכולים.** אתם לא יכולים להיות בשליטה על כל הסכנות שאנחנו מתמודדים מולם, כמו גם שאתם לא יכולים לשלוט על המצב העולמי ביומיום. קבלו את זה. אך אתם כן יכולים לשלוט על דברים כמו העבודה שלכם, וגם המשפחה תיתן לכם תחושה של שליטה.
- **תשיגו שליטה באמצעות חשיבה, לא רק בתגובה.** מאות אנשים שלומדים על איום הביوترורזם, רוכשים מסכות גז ואוגרים אנטיביוטיקות, בלי מושג איך, או באיזה סיטואציה הם צריכים להשתמש בהם בבטיחות. להתנהגויות דומות כאלה יש תועלת פסיכולוגית, אך לא אמיתית, הם בזבזניים ומסוכנים בפוטנציה. לפי מומחים, יותר פרודקטיבי לקבל זריקה נגד שפעת, להכין חדר בטוח בבית, ולהשיג ערכת הישרדות לשבועיים (כמו שמתכוננים להוריקן או רעידת אדמה).
- **הצטרפו או תפתחו קבוצת תמיכה ל-OCD.** זה יכול להיות מאוד בעל ערך. יצירת קשרים עם אנשים עם בעיות דומות יכול להיות מאוד מרגיע ומחזק יכולות התמודדות.

- **תנו לעצמכם רשות** להתעצב, לבכות ולשחרר מתח שהצטבר במהלך השבועות האחרונים. בד"כ שיתוף רגשות אמיתיים עם אחרים יוצר שינוי.
- **קחו הפסקה מעיתוני חדשות.** כולנו נצמדנו למסכי הטלוויזיה כדי לחכות לחדשות האחרונות על המלחמה. אך מדי פעם צאו החוצה לאויר, תכבו את חדשות הטלוויזיה, ועשו דברים שאתם נהנים מהם בדרך כלל.
- **תמצאו משהו חיובי לעשות.** תתרמו דם. תתרמו כסף לקורבנות ההתקפה. תצטרפו למאמצים בשכונותיכם כדי להתמודד עם הטרגדיה.
- **תשלטו על הפחד כאשר אתם מעבירים את הפוקוס מ"מה יכול לקרות" ל"מה סביר שיקרה".**
 לחשוב על סכנות קיימות במושגים של "מה יכול לקרות" רק מזין פחדים לא רצויים. מהפרספקטיבה הזאת, כל אסון שניתן לדמיין אותו מפצצות אטום, זיהום של אבעבועות שחורות, אפילו טרוריסט שיתגנב למיטתנו בלילה (כן, כאן בפלורידה, היכן שגרים טרוריסטים אנשים חושבים ככה) "יכול לקרות". למעשה המוח החדד הוא כל כך קריאטיבי, שאנחנו יכולים בקלות להפחיד את עצמנו למוות. במקום זה תעבירו את הפוקוס ל"מה סביר שיקרה", מה שמתקבל על הדעת. תתמודדו עם הפחד שלכם עם אינפורמציה טובה ומוצקה לגבי הסיכונים והסכנות שאנחנו באמת מתמודדים איתם.
- **תשמרו על החוש לסיכונים תחת פרופורציה נכונה.** זיכרו, למרות כל ההיסטריה לגבי ביטורזים ופחד מאנטרקס, תקחו בחשבון שהדואר מעביר 30,000,000 דברי דואר כל יום. הסיכון המעשי להיפגע בנסיעה עם הרכב לקניון הוא הרבה יותר גבוה מלהידבק באנטרקס ממעטפה מזוהמת. לגבי טיסה, בכל רגע נתון, יש 5000 מטוסים באויר ו-23,000 טיסות ביום. הסיכוי להיהרג בתקרית במטוס נשאר נמוכה אסטרונומית ומאמצי בטיחות נמצאים במצב הכי גבוה.
- **תשיגו עזרה מקצועית.** אם אתם מוצאים את עצמכם לא מסוגלים להתמודד וחווים סימפטומים של דיכאון או בהחמרה בסימפטומים של ה-OCD. ייתכן ומספר פגישות טיפוליות או כוונן תרופתי יעשו את ההבדל באיך שאתם מרגישים.
- הכי חשוב, תבינו שאי ודאות וסכנה הוא הלך הרוח היומיומי של אנשים בהרבה ארצות בעולם. אנחנו בארצות הברית לא רגילים, כאומה, להתמודד עם האתגר של "חן תחת לחץ" (המינגווי). ייקח זמן לכולנו להתאים את עצמנו למציאויות החדשות של החיים. בצורה כזאת, חלה האפשרות "להתרגל" בסופו של דבר למתח ואי הנוחות שאנחנו מרגישים ולחדש את חיינו עם תחושה מוגברת של מטרה והחלטה נחושה.