

"אהוב/ה יקר/ה, יש לי אוסיד" – טיפים על חשיפה של האוסידי לבני משפחה ולבני זוג

by Jon Hershfield, MFT

תורגם ע"י : אנטייתה גלגל

מאמר מקור : <https://iocdf.org/expert-opinions/expert-opinionsdear-loved-one-i-have-ocd-tips-for-individuals-and-family-members-about-disclosing-your-ocd>

מה שבאמת אנשים רואים כשהם מסתכלים על מישהו שסובל מאוסידי בקושי מגרד את השטח של מה שבאמת קורה אצל הסובל. אתם יכולים לראות אישה שמבזבזת הרבה זמן לפני הכיור ולסכם, "וואו, היא באמת שונאת חיידקים".

ייתכן וזה נכון, אך כל מה שראיתם זה ניקוי. מה קרה בין מה שהקשה עליה וההחלטה שלה ללכת לכיור? התשובה: מיליון שיקולים. בטווח הקצר בין הזמן שהיא זיהתה טריגר לבין ההחלטה לעשות משהו בנידון שממש יכולתם לראות אותה עושה פיזית, מיליון שיקולים כיסו כל אספקט בחוויה שלה, החל ממה זה אומר שהיא הופעלה ע"י טריגר, למה זה אומר אם היא לא תשטוף, למה זה אומר לסיפור הפרטי שלה ואיך זה משפיע על האנשים סביבה והדרך שבה היא נתפשת.

קיבלתי אימלים על בסיס די קבוע מכל העולם שבהם אנשים מתארים את המאבק שלהם עם סימפטומים אוסידיים מתישים, רובם לגמרי לא נראים כי חסר להם מרכיב פיזי, שתוצאתו אינדיבידואלים שמרגישים לגמרי לבד. הם אומרים לי דברים כמו "אני לא יכול לספר להוריי על זה כי הם לא מאמינים במחלות מנטליות ורק יגידו לי להתגבר על זה". או, "אני לא יכול לספר לפרטנר שלי על זה כי הוא יחשוב שאני מגעיל וזה יקלקל את מערכת היחסים שלנו". זה בד"כ אומר שהם לא יכולים להגיע לטיפול כי הם יצטרכו לעשות זאת בסודיות או שלא יוכלו להרשות לעצמם טיפול או שלא תהיה להם היכולת לעשות אותו.

להרבה טובלים מOCD, התוכן של המחשבות הלא רצויות כל כך כואב ונתעב בעיניהם שרק לשתף אינפורמציה בסיסית על החוויה שלהם יכול להרגיש כמו סיכון ענק, אפילו לבן משפחה או בן/בת זוג. אז התגובה המצופה לשיתוף "אני חושב/ת שיש לי OCD" היא לא "נו, ברור". יותר צפויה, תגובה שיפוטית "על מה אתה מדבר?" אפילו אם בן המשפחה הוא בד"כ לא שיפוטי הדאגה היא שהיא או הוא יגיבו בשיפוטיות תמיד שם. בצנטרפוגה שהיא המוח של הOCD, הטוב בעולם קשה לראיה.

OCD היא הפרעה ניתנת לטיפול, ואנחנו צריכים לעשות כל שניתן כדי שתהיה גישה לטיפול. אך זה מתחיל בבית ברוב הפעמים. זה מתחיל באינדיבידואלים שמחוברים יחד כמשפחה ומכירים בקיומו של הOCD, מכבדים את הכאב שהוא גורם, ומוציאים אנשים מבידוד אל מקום מואר ובטוח. החשיפה הראשונה יכולה להיות הכי קשה. הנה כמה טיפים כדי לעשות את זה קל יותר :

טיפים אפקטיביים לחשיפה לאהובה :

אתם לא חייבים להתחיל עם "יש לי OCD". אתם יכולים - אין בזה שום דבר רע -אך לא כולם מכירים OCD מעבר למה שהם ראו עד היום וזה לא הרבה. אולי הם ראו דמות בסרט. האם זה ייצוג טוב שלכם ? אולי הם ראו מ"ם "מצחיק" בפייסבוק. האם זהו ייצוג פיירי של מה שעובר עליכם ? אם המטרה היא לפתוח דיאלוג ובסופו של דבר להוביל לקבלת טיפול בלי אשמה, אז עדיף שתתחילו עם תיאור פשוט של החוויה שלכם. אתם יכולים למשל לשתף מעט על מה אתם חושבים לפני שאתם מגיעים לשימוש במושגים קליניים מאבחנים. "אני לא יכול/ה לחשוב על הפחד שלי מ...". או, "אני נאבק להימנע מלעשות באופן חוזר ונשנה..." זה יהיה מקום טוב להתחיל איתו. אם מצאתם מאמר טוב או פוסט מספר על OCD שמתארת את החוויה היטב, לבקש מאהוב לקרוא אותו יכול להיות מועיל.

אתם יכולים להיות ספציפיים או לא ברורים אם אתם רוצים, אם אתם לוקחים בחשבון את המטרה שלשמה אתם נחשפים. המטרה היא לתת לבן משפחה את ההזדמנות לראות אותכם ולהיות אמפטיים לכאב שלכם. אם יש לכם מחשבות מטרידות על חלילה להתעלל בילדים, למשל, אתם לא חייבים לשתף אם "השוק" יאפיל על ההזדמנות האמפטית. זו הבחירה שלכם. אתם יכולים פשוט לספר שיש לכם מחשבות מטרידות שמפחידות אתכם, שהם כל כך נוראיים שזה אתגר לשתף אותם כרגע, אך את זה תוכלו לשתף עם המטפל שלכם. תנו להם לדעת שכרגע, אתם רק רוצים שהם יידעו שמשוהו קורה, אתם סובלים ומתעניינים בחיפוש עזרה.

אל תתנו לאוסידי ליצור חרם על חשיפה ע"י התעקשות על ודאות שאתם מובנים ומקובלים. אם אין להם אוסידי, הם לא יבינו את זה. אפילו אם היה להם אוסידי, הם לא יידעו איך זה להיות עם OCD כמו שלכם. הם לא צריכים להבין את זה ב 100%. האוסידי שלכם יכול להגיד לכם שהם כן. 80% זה יותר ממספיק. 50% זה מספיק כדי שהם יראו שאתם צריכים תמיכה. 25% זה מספיק כדי להוריד ביקורתיות ועוינות.

אל תשתמשו בחשיפה כאסטרטגיה ליותר מקום לסימפטומים שלכם. המטרה של הגילוי היא לקדם שיתוף פעולה ואמפטיה, לא לעשות את זה קל יותר לעשות ריטואלים. הויכוח של "יש לי OCD אז הדברים חייבים להיעשות בדרך שלי" מרחיק אהובים, כשמה שדווקא צריך זה שיתוף פעולה וקירבה במאבק נגד ה OCD.

ועכשיו מספר טיפים לבני משפחה ואהובים אחרים לקבלה של החשיפה בעדינות :

אל תקפצו מיד על מצב של פתרון בעיה, גוררים את האהובים שלכם לאמזון כדי לקנות ספר על OCD (אתם יכולים לקנות אחד משלי, זה בסדר, כמובן) אלא במקום תקחו כמה נשימות בשביל רק להיות שם בשביל אהובכם. חיבוק הולך רחוק יותר מאשר הוראות כמו "אוקיי, הנה מה שאתם צריכים לעשות..." המסר הראשון לא צריך להיות על חוסר קבלה של העניין שלו/ה. המסר הראשון צריך להיות הכרה בכאב ולשבת איתו/איתה. יהיה מספיק זמן לחפש ספרים, לחפש מטפל ראוי ולהתחיל לעבוד על האוסידי. אך קודם כל, פשוט תהיו שם.

אל תהיו רעבים לקבל יותר פרטים ו"לחטט". האהובה/ה שלכם לקח/ה צעד אמיץ לתוך אי ודאות בהיפתחם אליכם. כבדו את זה בלעשות את זה ברור שאתם בסדר בלהיות בצד השני המקבל של כל מה שיש להם להציע. אם יהיה לכם יותר פרטים לא בהכרח יוביל להבנה גדולה יותר של אהובכם הסובל ויכול בקלות להוביל להרגשת אשמה מצידו/ה בלשתף יותר ממה שהוא או היא חשבו שהם צריכים.

אל תפסיקו מיד לשתף פעולה, אפילו אם זה חלק מהבעיה, במקום תעבדו עם אהובכם על אסטרטגיות להפחתה הדרגתית של שיתוף הפעולה שלכם בריטואלים.

תשאלו שאלות לגבי איך אתם יכולים לעזור, אך התקדמו לאט. בן המשפחה שלך עם OCD רוב הסיכויים שהוא המום מלחשוף את עצמו, המום מפחד שהוא אולי אמר יותר

מדי או את אמר את הדבר הלא נכון, המום וחושש שתחשוב שאתה חולה, משוגע או מסוכן. המום מה OCD. היו עדינים.

הביעו תודה לאהובכם שהאמינו בכם מספיק בשביל לדבר על החוויה. תנו להם לדעת מה זה אומר עבורכם להתקבל לבפנים, אפילו אם רק מעט.

לסיום :

אם יש לכם OCD, אתם לא חייבים לחשוף את המצב שלכם לאף אחד, אפילו לא לבני משפחה. זו החוויה שלכם, החיים שלכם. אך אם יש אנשים בחיים שלכם שאתם בוטחים בהם ויודעים לאהוב ולתמוך בכם, לתת להם להיכנס בפנים, אפילו אם רק קצת, יכול להיות בעל השפעה חיובית של אפקט גלים על כל מי שמעורב. זה יכול להיות הגורם שנותן מוטיבציה לחיפוש אחר טיפול, להתאחד מחדש עם אהובים, ולשרת כדרך לעבר אישוש מערכות יחסים שנקחו כבני ערובה ע"י ה-OCD.