

המחשבות הבאמת רעות של ג'ס...

נער עם אובססיות מורבידיות

by Frederick Penzel, Ph.D

תורגם ע"י : אנטיחזה גלגל

מאמר מקור :

http://www.wsps.info/index.php?option=com_content&view=article&id=81:teens-with-morbid-obsessions&catid=36:ocd-and-related-subjects-by-frederick-penzel-phd&Itemid=64

לאחרונה, הייתי בפגישה עם פצינט שלי, ג'ס, נער בן שש עשרה שהתחיל להיפגש איתי רק לפני שלושה שבועות, בקשר לבעיה של מחשבות שהוא אמר שהן מאוד לא נעימות. עד עתה, לא הגענו רחוק, הוא עדיין לא היה יכול לספר לי עליהם דבר. הוא היה נראה מתוח, משחק עם שרוכי הסניקרס ומסתכל על הרצפה. "אני לא יודע אם אני יכול לספר לך על המחשבות שלי עדיין" הוא אמר. "הם באמת מאוד רעות, ואם אני אספר לך אתה בטח תחשוב שאני משוגע ולא תרצה לעבוד איתי יותר. אני לא מדבר רק על מחשבות 'רעות'. אלא על מחשבות נוראיות לגמרי". ג'ס הוא סטודנט מצטיין, והקפטן של הנבחרת לקרוס של הבית ספר. הוא נער גבוה עם שיער שחור, יפה מראה, עם ציונים טובים בבגרות, ונראה כאילו כל דבר בחייו הולך כפי שהוא רוצה. לפחות ככה הוא נראה לאנשים אחרים בעולמו. המציאות הייתה, שג'ס היה מאוד חרד ומדוכא בארבעת החודשים האחרונים ממתן שהמחשבות התחילו. היה לו בעיות להתרכז בשיעורי בית, ובפעם הראשונה, הציונים שלו התחילו לרדת.

הסתכלתי חזרה על ג'ס לרגע, ולא אמרתי דבר. "ומה אם לא תספר לי על המחשבות שלך?" עניתי. "איך אני אוכל לעזור לך? נראה לי שאם אתה באמת רוצה לקחת שליטה עליהם, אתה תצטרך להגיד או לי או למישהו אחר במוקדם או במאוחר. אני לא רואה איך אתה יכול להמשיך ככה, ואני לא חושב שיש לך הרבה אופציות אחרות." "חוץ מזה", הוספתי, "עם כל האנשים שראיתי במשך השנים עם מחשבות כמו שלך, אני באמת לא חושב שאתה יכול לספר לי על שום דבר שעדיין לא שמעתי הרבה פעמים מאנשים אחרים, ולא חשוב כמה רעות אתה חושב שהם." "בבקשה תבין, שאני לא כאן כדי לשפוט אותך או את המחשבות שלך", אמרתי לו "אני לא חושב שאתה משוגע. אני רק פה כדי לעזור לך להחלים מהבעיה הזאת ולהחזיר לך חזרה את השליטה על המחשבות וההתנהגות שלך. אני באמת חושב שנוכל לעשות את זה ביחד. נכון שיהיה נחמד לחוות ראש שקט לשם שינוי?"

עדיין לא ידעתי את הטבע של המחשבות "הרעות" או "המחשבות המורבידיות" של ג'ס כמו שאנחנו נוהגים לקרוא להם, אך יכולתי לדמיין איך הם. מחשבות מורבידיות מגיעות במספר צורות, והם נופלות לתוך אחת משתי קטגוריות עיקריות: או שמהו נורא או לא נעים קורה לחושב, או אחרת שהחושב עושה משהו נורא ולא נעים למישהו אחר. מחשבות מורבידיות יכולות להיות על התנהגות מינית (הטרו או הומוסקסואלית), על ביצוע רצח או מעשה אגסיבי, על התנהגות לא נאותה או לא מקובלת בציבור, או התנהגות נאוצה או לא דתית (בדרך כלל בבית תפילה או במעמד דתי). אם הוא לא היה משתף אותם איתי, היה מעט שהייתי יכול לעזור לו. הרגשתי שאם אני אפעיל עליו לחץ, הרצון שלו להשתלט על המחשבות שלו עשוי לגבור על רגשות הבושה או הפחד שלו.

"אני באמת שונא לחשוב את המחשבות הטיפשיות האלה" ענה ג'ס. "הם כל כך משוגעות ומגעילות שאני לא יכול אפילו לספר אותם לחברים הכי טובים שלי או למשפחה שלי, על מה שקורה לי. לא יכולתי לספר גם לפסיכולוגית הקודמת שלי". הוא נפגש עם פסיכיאטרית לכמה פגישות לפני שהוא בא

לפגוש אותי. היא התכוונה לטוב, אך לא היה לה הרבה נסיון בטיפול ב-OCD. הוא צחק קלות ואמר, "אתה מאמין שהיא ממש אמרה לי לנסות לחשוב מחשבות 'טובות' במקום? כמה זה היה טיפשי? אם הייתי יכול לעשות את זה, לא הייתי נפגש איתה מלכתחילה!".

הסתכלתי על הפציינט שלי בשקט, למה שהרגיש כמו זמן מאוד ארוך. ואז פתאום, הוא אמר "אני פשוט לא יודע אם אני מוכן לספר למישהו. באמת. אני רוצה, אך אני אפילו לא יודע איך להתחיל. אני רק יודע שאתה תחשוב שאני איזה סוג של סוטה או פסיכופאט." "אולי אתה יכול להתחיל עם אחד מהפחות נוראיים" הצעתי. "אני לא יודע" הוא מלמל, "זה מרגיש כאילו מישהו אחר חי אצלי במוח וממציא את הדברים האלה. אני באמת מפחד. כאילו הוא יעניש אותי שהלשנתי עליו עם מחשבות אפילו יותר גרועות". "אני יודע" אישרתי לו. "כל אחד מוצא את זה קשה בהתחלה, אך זה באמת הופך יותר קל. אתה רק צריך להתחיל איפשהו. מכל מקום, תן לעצמך צ'אנס. אם אתה רוצה להתגבר על משהו מפחיד, אתה חייב לקחת את מה שנראים לפעמים כמו סיכונים. זה כמו לקפוץ לתוך החלל ולקוות שתהיה שם רשת לתפוש אותך. הטיפול הזה יהיה הרשת הזאת".

חיכיתי שוב. הוא התכנס כמו לתוך כדור בתוך כסא העור הגדול עם פניו בתוך ידיו. ראיתי שהוא באמת נלחם עם עצמו, ורציתי לתת לו את המרחב שהוא היה צריך כדי לחשוב על זה. כמו שאני אומר לפציינטים שלי, לפעמים לא לעשות משהו זה לעשות משהו. אחרי כמה דקות, הוא התחיל לדבר כשידיו עדיין על פניו. המילים התחילו לצאת לאט, ואז התחיל לתפוס מהירות. זה היה כמעט כמו שמישהו עשה פתאום חור בסכר.

"אוקיי, אוקיי, אוקיי. זה כאילו אני חושב בדרכים מיניות משוגעות על ההורים שלי ועל הכלב והחתול שלי. כמו לגעת בהם בדרכים רעות או לעשות כל מיני דברים איתם. לפעמים אני חושב על לפצוע אותם או להרוג אותם. כאילו אני יכול פשוט לעשות את זה, שאני רוצה לעשות את זה, כאילו אני הולך לעשות את זה. אך אני אוהב אותם – אני לעולם לא יעשה את הדברים האלה, אך כשאני חושב עליהם זה נראה כל כך אמיתי. זהו, הנה אמרתי לך הכל. זה הכל!!".

נשענתי קדימה בכיסא שלי והסתכלתי ישירות אליו. "ג'ס", אמרתי "אני יודע שזה היה מאוד קשה לך לעשות, אך בזה הרגע לקחת את הצעד הראשון והכי חשוב לעבר ההחלמה. עכשיו משהו יכול לקרות".

משפט שהוא השתמש בו, נשמע לי מאוד מוכר. "הם נראים כל כך אמיתיים". זה תמיד היה מוזר בעיניי כמה רבים מתוך החושבים מחשבות מורבידיות אובססיביות משתמשים בדיוק באותו משפט כדי לתאר את המחשבות החוזרות שלהם. אני לא יכול להתחיל לספור את מספר הפעמים ששמעתי את זה מאנשים שמעולם לא נפגשו או לא דיברו אחד עם השני. זוהי, בשבילי, התעלומה המסתורית הגדולה של OCD; איך מחשבות על דברים שאדם לא יחשוב באופן רגיל או לא יעשה מרגישים "כה אמיתיים".

זה גם אחד מהעינויים הגדולים. הבהירות והדרך המשכנעת שבה המחשבות מכות בסובל מ-OCD וכמעט גורמות להם להשתכנע שהם באמת יכולים לעשות את הדברים הנוראים שהם חושבים עליהם. השאלה הראשונה שעולה להרבה מהסובלים היא "למה אני חושב על הדברים האלה, אם אני לא באמת פסיכופאט או בנאדם רע?" בגלל שהמחשבות ברובם לא מפסיקות, והם כל כך בולטות, זה נשמע כמו שאלה הגיונית לאדם לשאול את עצמו. **היתר בינינו שהם אנשים עם מזל טוב תמיד יכולים למצוא דרך 'להחליף את התחנה' כשאנחנו חושבים על מחשבות לא נעימות. אנחנו לא תכופות מעריכים את איך שזה מרגיש להיות בשליטה על המחשבות של עצמנו, ואנחנו לוקחים את זה כמובן מאליו. לכן זה כל כך פשוט לאנשים כמו המטפלת הקודמת הדי בורה של ג'ס להגיד "רק תחשוב מחשבות טובות".** כאילו שזה כל כך פשוט.

האמת היא, שאנחנו לא באמת מבינים מדוע אנשים עם OCD חושבים את המחשבות המסוימות האלה שכה משפיעות עליהם. יש הרבה אפשרויות, שמתוכם חשיבה מורבידית היא רק קטגוריה אחת. ייתכן שהרבה מחשבות עוברות בראש של הסובל, ורק המחשבות המיוחדות האלה מפריעות להם הכי הרבה והם אלה שנדבקות. אף אחד לא יודע. זה באמת אחד מהעינויים המיוחדים ש-OCD שומר למי שיש אותו – שהדברים הלא נעימים שהם חושבים עליהם הם בדרך כלל הדברים שהם מוצאים אותם כהכי מפחידים ודוחים. הם גם מערבים את האנשים שהם הכי אוהבים ומעריכים. בני משפחה אוהבים או חיות מחמד הם הרבה פעמים הנושאים של המחשבות, למרות שהמחשבות יכולות להידבק גם לאנשים זרים. יותר גרוע, המחשבות לא מפסיקות כשהרעיון של דברים רעים קורים לאנשים שאנחנו אוהבים. הם יכולים להמשיך, כמו במקרה של ג'ס, להגיד להם שהם הבנאדם עצמו שיעשו את הדבר הפוגע.

החדשות הטובות, בכל אופן, הם שיש הרבה מה לעשות כדי לעזור לאלה שסובלים ממחשבות מורבידיות. רציתי לשדר לג'ס. "אני באמת לא חושב שאתה משוגע", אמרתי, "זה רק שה OCD שותל

את המחשבות האלה בראש שלך, והדרכים שאתה מנסה לברוח מהם רק עושות את הדברים יותר גרוע. אני חושב שאני יכול ללמד אותך לקחת את הפחד מהמחשבות ע"י התמודדות מולם ואתגור שלהם", אמרתי לפצינט שלי, שעכשיו היה נראה מותש כאילו הרגע רץ מרתון. "אני מאמין שאם נעבוד ביחד, אתה יום אחד תהיה מסוגל להגיד, 'אוקיי, אז אני יכול לחשוב את המחשבות האלה, אך עכשיו הם לא מפחידות אותי, ואני לא צריך לעשות שום דבר לגביהם'. בנוסף, אם נחליט להביא תרופות לתמונה, אנחנו גם נהיה מסוגלים להקטין בהרבה את הרמה של המחשבות. מה אתה חושב?". "לי זה נשמע טוב" הוא ענה, "אך מחכה לך הרבה עבודה. אני לא יודע איך אתה יכול לעשות את זה". "אני לא אעשה את זה לבד" אמרתי לו "תחשוב עליו כעל היועץ שלך, או כמו המאמן של הלקרוס שלך. אני יכול להראות לך את כל המהלכים הנכונים והמשחקים, אך זה אתה שצריך לצאת לשטח ולבצע. אני אתכנן תוכנית שתפורה בדיוק לך ולמחשבות המסוימות שלך, אך זה יהיה תלוי בך, לבצע את זה, צעד אחרי צעד. המטרה שלי היא לעזור לך להיות הפסיכולוג של עצמך, כדי שלא תצטרך לראות אותי יותר. אני גם הולך להפנות אותך לאחד מהפסיכיאטרים שלנו כדי לראות אם תרופות יהיו אופציה טובה". "אתה גורם לזה להישמע מאוד קל" הוא מלמל בספקנות. התשובה המיידית שלי הייתה "ממש לא! בשום אופן! לעולם לא תשמע את המילה הזאת במשך הזה. זה יהיה מאוד קשה, לפעמים. זה אולי יהיה אחד מהדברים הכי קשים שאי פעם היית צריך לעשות. אם עדיין יש לך ספקות לגבי מה שאני מציע, אני חושב שאתה צריך לשאול את עצמך, כמה זה קשה בשבילך עכשיו, ומה יש לך להפסיד בלנסות את זה?". "ובכן, אם אני אעשה את מה שאתה אומר לי לעשות, אני יכול להיות יותר חרד" הוא הציג. "אני לא באמת רואה איך אתה יכול להפוך ליותר חרד ממה שאתה כרגע, "אמרתי. "בכל מקרה, החרדה שהטיפול יכול לגרום לך תהיה רק לזמן קצר, ואז תהיה לך שליטה עליה. החרדה שאתה מרגיש עכשיו מהסימפטומים שלך לא נראה שתירגע בזמן הקרוב." הוא הנהן בשקט. ידעתי שבקרוב הוא יבצע התקדמות.

הנה איך שעשינו את זה. ג'ס ואני במשך שתי הפגישות הבאות עשינו רשימה של כל הסימפטומים והמחשבות היכולות לגרום לו לחרדה. ביקשתי ממנו לדרג את כל הדברים השונים ברשימה מ 0 עד 100, כאשר 100 זה הדבר שעושה אותו הכי הרבה חרד. כאשר גמרנו עם זה, התחלתי ליצור משימות לבית לביצוע בכל יום בין הביקורים שלו אצלי במשך. זה כלל ללכת למקומות מסויימים, להסתובב בין אנשים ולעשות דברים "מציתים" לו את המחשבות. גם הכנתי כמה קלטות עם הקלטות של מה שהמחשבות אומרות לו. הוא נראה מעט מתוח לגבי הקלטות, אך הסברתי לו שהמטרה הכוללת של שיעורי הבית היא לתת לו להתאמן להישאר עם הדברים שהוא מפחד מהם, לעזור לו להתמודד איתם מבלי לכבות אותם או לברוח. דאגתי שהוא יבין שהסיבה מדוע תמיד נראה שהחרדה לא עוזבת אותו, ומדוע הוא תמיד כה רגיש למחשבותיו, היא בגלל שהוא אף פעם לא נשאר איתם מספיק זמן כדי לראות מה באמת יקרה. הוספתי **שהמטרה למעשה היא להשתעמם מהמחשבות כדי שהוא לא יגיב להם יותר.** אמרתי לו שהמוטו שלנו הוא **"אם אתה רוצה לחשוב על זה פחות, תחשוב על זה יותר"**. לא היה נראה שהוא בטוח לגבי זה, אך הוא היה מוכן לתת לזה צ'אנס, היות וזה היה נשמע לו הגיוני.

התחלנו עם דברים די קלים, אלו שבאמת לא הציקו כל כך הרבה לג'ס. הוא גם התחיל לקחת תרופות אנטי-דיכאוניות (שגם עוזרות לסימפטומים של OCD). המצב רוח שלו השתפר, והוא התחיל לחשוב שהוא מסוגל לעבוד את כל זה. בעוד השבועות חולפים, הוא עלה בהדרגתיות בסולם, לוקח על עצמו עוד ועוד שיעורי בית קשים. ביסודו של דבר, נתנו למחשבות להשתולל, וגם הסתכלנו עליהם מקרוב, לראות אם הם באיזשהו מקום יוצאות הגיוניות. מכיוון שחלק מהמשימות עירבו את ההורים שלו, בסופו של דבר היינו צריכים להכניס אותם לתמונה. זה היה לו קשה לעשות, כי הוא חשש שהם לא יבינו אותו, אך בין ג'ס לביני הצלחנו להסביר מה עובר עליו ואיך הם יכולים לעזור. למרבה המזל, ההורים שלו כן הבינו, ואפילו קראו כמה ספרים על OCD. הם אמרו שבגלל שהוא בנם, ובגלל שהם אוהבים אותו, הם יעשו כל דבר שצריך כדי לעזור. ואז גם שיתפנו אותם בחלק מהמשימות.

באחת מהפגישות היותר מאוחרות, שלושה חודשים מאוחר יותר, ג'ס אמר: "אתה יודע, אני חושב שאני באמת מתחיל לנצח את המחשבות האלה. אני ממשיך להתמודד מולן, ולחשוב עליהן בכוונה, אך שום דבר שהם אומרות לי לא קורה אף פעם. אני חושב שאני אפילו מתחיל להשתעמם מחלק מהם. המחשבות נשמעות כל כך טיפשיות עכשיו. אני חושב שאני יכול לעשות את זה". התחלתי להעביר אליו יותר מהאחריות לטיפול. הוא עכשיו היה צריך ליצור בעצמו את חלק מהקלטות שלו וגם לתת לעצמו משימות. אפילו בפגישות יותר מאוחרות, הוא ממש איתגר אותי לעשות את הכי גרוע, ולתת לו את הדברים הכי קשים שחשבתי עליהם. "אני יכול לראות שאתה מחלים" אמרתי לו. "אתה ממש גורם לי לעבוד. אני חושב אפילו שנגמר לי מה לתת לך לעשות. כשממש יגמר לי מה לתת לך, אני מנחש שנוכל להגיד שאתה סיימת". זה הביא חיוך לפניו.

לא הרבה אחרי, באמת סיימנו. זה לקח 10 חודשים בסך הכל. השקעתי זמן בלהסביר לג'ס שבנקודה הזאת, העבודה שלנו חצי נעשתה. הוא הסתכל עליי בצורה מוזרה. "דוקטור, למה אתה מתכוון? חשבתי שנגמרו לנו המשימות". "מה שאני מתכוון" עניתי, "שעכשיו אתה צריך להישאר ככה." דיברנו על מה שנקרא 'מניעת התדרדרות'. הכוונה היא, שעדיין ג'ס היה יכול לצפות שמחשבה או שתיים יעלו מדי פעם, והוא יצטרך להיות המטפל של עצמו כשזה קורה ומיד לתת לעצמו משימה לעשות. אם הוא יחליק ויעשה את הדבר הלא נכון, הוא רק יצטרך לסלוח לעצמו, ואז לחזור חזרה מיד ולעשות את הדברים שהוא יודע שנכונים.