

# ארבעת הצעדים של ד"ר ג'פרי שוורץ

Source: "Brain Lock," by J. Schwartz, Regan Books, 1996.

תורגם ע"י : אנטיתזה גלגל

מאמר מקור :

<http://www.hope4ocd.com/foursteps.php>

אם יש לכם מחשבות אובססיביות והתנהגויות קומפולסיביות, אתם תרגישו הקלה ללמוד על התקדמויות בטיפול של בעיה זו. לאורך עשרים השנה האחרונות, טיפול התנהגותי הוכיח יעילות רבה בטיפול ב-OCD.

הקונספט של טיפול עצמי כחלק מגישת הטיפול ההתנהגותי היא התקדמות גדולה. במדריך הזה, אני אלמד אותכם איך להיות המטפלים ההתנהגותיים של עצמכם. ע"י לימוד של מספר עובדות בסיסיות על OCD, וההכרה בכך שהיא בעיה רפואית שמגיבה לטיפול, תהיו מוכנים להתגבר על הדחפים לעשות התנהגויות קומפולסיביות ותשלטו בדרכים חדשות להתמודדות עם מחשבות אובססיביות מטרידות.

ב-UCLA (אוניברסיטת לוס אנג'לס בקליפורניה) אנחנו קוראים לגישה הזאת "טיפול קוגניטיבי-ביו-התנהגותי עצמי". המילה קוגניטיבי היא מהמילה הלטינית "לדעת"; ידע משחק תפקיד חשוב בגישה הזאת ללימוד טכניקות תרפייה התנהגותיות. מחקר הראה שחשיפה ומניעת תגובה (ERP) הם טכניקות התנהגותיות מאוד אפקטיביות בטיפול ב-OCD. בחשיפה ומניעת תגובה מסורתית, אנשים עם OCD לומדים – תחת השגחתו של מטפל מומחה – לחשוף את עצמם בצורה שמגבירה את המחשבות האובססיביות והדחפים הקומפולסיביים ואז לומדים להתנגד להם. לדוגמא, אנשים שאובססיביים בצורה לא רציונלית לגבי זיהום מלכלוך, מתוזכרים להחזיק חפץ מלוכלך בידיהם ואז לא לרוחץ ידיים לפחות שלוש שעות. עשינו מעט שינויים בשיטה הזאת כדי לאפשר לכם לעשות את זה בעצמכם.

הטכניקה נקראת "מניעת תגובה" כי אתם לומדים להימנע מהתגובות הרגילות שלכם שהם תגובות קומפולסיביות ולהחליף אותם עם התנהגויות חדשות, יותר מועילות. אנחנו קוראים לשיטה שלנו "ביו-התנהגותית" כי אנחנו משתמשים בידע חדש לגבי הבסיס הביולוגי של OCD על מנת לעזור לכם לשלוט בתגובות החרדתיות שלכם ולהגדיל את היכולת שלכם להתנגד לסימפטומים המטרידים של OCD. הטיפול שלנו שונה מחשיפה ומניעת תגובה קלאסית בדרך אחת חשובה: פיתחנו שיטה של ארבעה צעדים שמגבירה את היכולת שלכם לעשות חשיפה ומניעת תגובה בעצמכם בלי מטפל שיהיה נוכח.

העקרון הבסיסי הוא שבהבנה מה הם המחשבות והדחפים באמת, אתם יכולים ללמוד להתמודד עם הפחדים והחרדה ש-OCD גורם. התמודדות עם הפחדים זה אחר זה, תאפשר לכם לשלוט בתגובות ההתנהגותיות שלכם הרבה יותר ביעילות. אתם תשתמשו בידע ביולוגי ומודעות קוגניטיבית כדי לעזור לכם לבצע חשיפה ומניעת תגובה בעצמכם. לאסטרטגיה הזאת יש ארבעה צעדים בסיסיים:

צעד 1 – שיום (מלשון לתת שם).

צעד 2 – לייחס מחדש.

צעד 3 – לפקס מחדש.

המטרה היא לבצע את הצעדים האלה באופן יומיומי (שלושת הצעדים הראשונים מאוד חשובים בתחילת הטיפול). טיפול עצמי הוא חלק חיוני בטכניקה הזאת על מנת ללמוד לנהל את התגובות שלכם ל OCD על בסיס יומיומי. בואו נתחיל ע"י למידה של ארבעת הצעדים.

## צעד 1 – שיום

הצעד הקריטי הראשון הוא ללמוד לאבחן מחשבות אובססיביות ודחפים קומפולסיביים. אתם לא רוצים לעשות את זה "בערך" בדרך שטחית; במקום זאת אתם חייבים לעבוד על מנת לרכוש הבנה עמוקה שההרגשה אשר כל כך מטרידה באותו הרגע היא הרגשה אובססיבית או דחף קומפולסיבי. כדי לעשות זאת, זה חשוב להעלות את המודעות המלאה שהמחשבות החודרניות האלו והדחפים הם סימפטומים של הפרעה רפואית.

בעוד שמודעות יומיומית פשוטה היא כמעט לגמרי אוטומטית ובדרך כלל די שטחית, מודעות מלאה היא עמוקה ומדוייקת יותר והיא מושגת רק דרך מאמץ ממוקד. זה דורש הכרה מודעת ואישור מנטלי של הסימפטום האובססיבי או הקומפולסיבי. אתם מילולית צריכים לעשות הערות מנטליות, כמו למשל "המחשבה הזאת היא אובססיבית; הדחף הזה הוא דחף קומפולסיבי". אתם חייבים לעשות את המאמץ לנהל את המחשבות הביולוגיות העזות והדחפים שנדחפים לתודעה. המשמעות של זה היא הרחבה של המאמץ הנדרש לנהל את התודעה של מה שאנו קוראים לו "הצופה הלא משוחד" – אותו כוח מבדיל בתוכנו שנותן לכל אחד את היכולת לזהות מה אמיתי ומה הוא סתם סימפטום ואת היכולת להדוף דחף פתולוגי עד שהוא מתחיל להיעלם ולסגת.

המטרה של צעד 1 היא ללמוד לשיים – משמע לתת שם למחשבות חודרניות ודחפים במוח שלכם כאובססיביים וקומפולסיביים, ולעשות את זה באסרטיביות. תתחילו לקרוא להם ככה; תשתמשו בתווית "אובססיה" ו"קומפולסיה". לדוגמא, תאמנו את עצמכם להגיד, "אני לא חושב או מרגיש שהידיים שלי מלוכלכות. יש לי כרגע אובססיה שהידיים שלי מלוכלכות" או "אני לא מרגיש שיש לי את הצורך לשטוף את הידיים שלי. יש לי כרגע דחף קומפולסיבי לבצע קומפולסיה של שטיפת ידיים". (הטכניקה היא אותה אחת לאובססיות וקומפולסיות אחרות, כולל בדיקה קומפולסיבית של דלתות או חפצים והצורך המיותר לספור). אתם חייבים ללמוד לזהות את המחשבות המטרידות האובססיביות והדחפים כ OCD.

בצעד של השיום, הרעיון הבסיסי הוא : לקרוא למחשבה אובססיבית או לדחף קומפולסיבי את מה שהם באמת. תשיימו באסרטיביות אותו כדי שתוכלו להתחיל להבין שההרגשה היא רק אזהרה שווא, עם מעט או לגמרי בלי בסיס במציאות. כתוצאה של מחקר מדעי רב אנחנו כעת יודעים שהדחפים האלה נגרמים ע"י חוסר איזון הורמונלי במוח. בלקרוא להם בשם שלהם האמיתי – אובססיות וקומפולסיות – אתם מתחילים להבין שהם לא באמת מה שהם אומרים. הם פשוט מסרים מוטעים שמגיעים מהמוח.

זה חשוב לזכור שרק השיום של המחשבות והדחפים האלה לא יגרמו להם להיעלם. למעשה, הדבר הכי גרוע שאתם יכולים לעשות זה לנסות לגרום להם להיעלם. זה לא יעבוד כי המחשבות ולדחפים יש סיבה ביולוגית שהיא מעבר לשליטה שלכם. מה שאתם יכולים לשלוט בו זו התגובה ההתנהגותית שלכם לדחפים האלו. ע"י שיום, אתם מתחילים להבין שלא משנה עד כמה אמיתיים הם מרגישים, מה שהם אומרים הוא לא אמיתי. המטרה : ללמוד להתנגד להם.

מחקר מדעי לאחרונה על OCD מצא שע"י למידה להתנגד לאובססיות וקומפולסיות דרך טיפול התנהגותי, אתם ממש יכולים לשנות את הביוכימיה שגורמת לסימפטומים של ה OCD. אך תזכרו טוב שהתהליך של שינוי הבעיה הביולוגית הזו, וע"י כך השינוי של הדחף עצמו, עשוי לקחת שבועות או אפילו חודשים. זה דורש סבלנות ומאמץ מתמיד. נסיון לסלק את המחשבות והדחפים האלה בשניות או דקות יגרום רק לתסכול, לירידה במורל ולמתח. זה למעשה ייטה להחמיר את הדחפים. ככל הנראה הדבר החשוב ביותר ללמוד בטיפול ההתנהגותי הזה, הוא שהתגובות שלכם למחשבות ולדחפים הם בשליטתכם, לא משנה כמה חזקים ומטרידים הם יהיו. המטרה היא לשלוט בתגובות שלכם למחשבות ולדחפים, לא לשלוט במחשבות ובדחפים עצמם.

שני הצעדים הבאים תוכננו לעזור לכם ללמוד דרכים חדשות לשלוט בתגובות ההתנהגותיות שלכם לסימפטומים ה OCD-יים.

## צעד 2 – לייחס מחדש

המפתח לגישת הטיפול ההתנהגותי העצמי לטיפול ב-OCD יכול להסתכם במשפט אחד: "זה לא אני-זה ה-OCD שלי". זו קריאת הקרב שלנו. זאת תזכורת שהמחשבות והדחפים ה-OCD-יים הם לא משמעותיים, שהם קריאות שווא מהמוח. הטיפול ההתנהגותי העצמי נותן לכם להשיג הבנה עמוקה יותר של אמת זו.

אתם עובדים לקראת הבנה עמוקה של למה הדחף לבדוק את המנעול או למה המחשבה "הידיים שלי מלוכלכות" יכולות להיות כל כך בעלות עוצמה ומכריעות. אם אתם יודעים שלמחשבה אין הגיון, למה אתם מגיבים אליה? ההבנה מדוע המחשבה כל כך חזקה ומדוע היא לא הולכת היא המפתח להעלאת כוח הרצון שלכם ומאפשרת לכם להילחם בדחף לשטוף או לבדוק.

המטרה היא ללמוד לייחס מחדש את העוצמה של המחשבה או הדחף לסיבה האמיתית, לזהות שההרגשה והאי-נוחות הם בגלל חוסר איזון ביוכימי במוח. זה OCD – שהוא בעיה רפואית. להכיר בו ככזה זה הצעד הראשון לקראת פיתוח הבנה עמוקה שהסימפטומים הם לא מה שהם נראים. אתם לומדים לא לקחת אותם לפי הערך הנקוב שלהם.

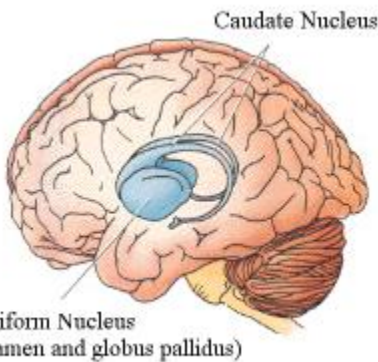
עמוק בתוך המוח נמצא מבנה שנקרא caudate nucleus. מדענים בכל העולם למדו את המבנה הזה ומאמינים שאצל אנשים עם OCD, הוא עלול לתפקד בצורה פגומה. תחשבו על

ה caudate nucleus כמרכז עיבוד או תחנת סינון למסרים המאוד מסובכים שנוצרים ע"י החלק הקדמי של המוח, שהוא ככל הנראה החלק שמשמש לחשיבה, תכנון והבנה. יחד עם המבנה אחות putamen, שנמצא סמוך לו, ה caudate nucleus מתפקד כמו גיר אוטומאטי ברכב. ה caudate nucleus שביחד נקראים striatum לוקחים מסרים מחלקים מאוד מורכבים במוח – אלה ששולטים על תנועת הגוף, הרגשות פיזיות, והמחשבה והתכנון שמעורבים בתנועות ובהרגשות האלה. הם מתפקדים בהתאמה כמו גיר אוטומאטי, מבטיחים מעבר חלק בין התנהגות אחת לשנייה. בצורה אופיינית, כאשר מישוהו מחליט לעשות תנועה, תנועות שנכנסות ללא רשות והרגשות טועות מסוננות החוצה באופן אוטומאטי כך שהתנועה הרצויה תוכל לתפקד במהירות וביעילות. יש העברת הילוך מהירה וחלקה.

במהלך יום נורמלי, אנחנו עושים הרבה תזוזות מהירות של התנהגויות, באופן חלק ובקלות ובדרך כלל מבלי לחשוב עליהם. זה התפקוד של ה caudate nucleus וה putamen שעושה את זה אפשרי. ב-OCD, נראה שהבעיה היא שבסינון החלק והיעיל ובמעבר בין מחשבות והתנהגות יש תקלה קלה ב caudate nucleus.

כתוצאה מתפקוד לקוי זה, החלק הקדמי של המוח הופך פעיל יתר על המידה ומשתמש באנרגיה מוגזמת. זה כמו שהמכונית שלך נתקעה בתעלה. אתה מסובב ומסובב את הגלגלים שלך, אך בלי כוח גרירה אתה לא יכול לצאת מהתעלה הזאת. עם OCD, משתמשים בהרבה מדי אנרגיה בחלק הקדמי של המוח שנקרא orbital cortex, זה כאילו שה orbital cortex שיש לו "רכיב לזיהוי שגיאות", נתקע בתוך הגיר. זו כנראה הסיבה למה OCD גורם לאנשים להרגשה ש"משהו לא בסדר" שלא עוזבת. אתם צריכים לעשות את העבודה כדי להוציא אותו מהגיר – להעביר הילוכים. יש לכם גיר ידני במקום אוטומאטי. למעשה, לאדם עם OCD יש גיר ידני; היא או הוא חייבים להעביר הילוך. זה לוקח הרבה מאמץ כי המוח נוטה "להיתקע בגיר". אך בעוד שהגיר של הרכב עשוי ממתכת ולא יכול לתקן את עצמו, אנשים עם OCD כן יכולים ללמד את עצמם איך להעביר הילוכים באמצעות טיפול התנהגותי עצמי. כשעושים את זה, הם למעשה יכולים לתקן את העברת הילוכים במוח. **אנחנו עכשיו יודעים שאתם יכולים לשנות את הביוכימיה של המוח שלכם.**

המפתח לשלב הייחוס מחדש הוא להבין שההפרעות הנוראיות והעוצמה האכזרית של מחשבות OCD-יות הם בגלל מצב רפואי. בעיות נסתרות בביוכימיה של המוח גורמות למחשבות ולדחפים להיות כה מפריעים. זו הסיבה שהם לא מוכנים ללכת. ע"י עשיית השיטה הזאת של ארבע צעדים מונחים-עצמית של טיפול התנהגותי, אתם יכולים לשנות את הביוכימיה של המוח. זה לוקח שבועות ואפילו חודשים של עבודה קשה. בינתיים, הבנת התפקוד שהמוח ממלא במחשבות ודחפים OCD-יים תעזור לכם



להימנע מאחד הדברים היותר הרסניים ומורידים מורל שאנשים עם OCD עושים כמעט תמיד : הנסיון המתסכל "להיפטר" מהמחשבות והדחפים. אין דבר שאתם יכולים לעשות כדי לגרום להם ללכת מיד. אך תזכרו : אתם לא חייבים לפעול בתגובה להם. אל תקחו אותם מילולית. אל תקשיבו להם. אתם יודעים מה הם. הם מסרים טועים מהמוח שנוצרים בגלל מצב רפואי שקוראים לו OCD. תשתמשו בידע הזה כדי להימנע מלפעול על פיהם. הדבר הכי אפקטיבי שאתם יכולים לעשות כדי לעזור לכם לשנות את המוח שלכם לטובה בטווח הארוך – הוא ללמוד לשים את המחשבות והרגשות הללו בצד ולהמשיך הלאה להתנהגות הבאה. לזה אנחנו מתכוונים כשאנחנו אומרים להעביר הילוך : תעשו התנהגות אחרת. נסיון לגרום להם להיעלם רק יערים מתח על מתח – ומתח רק עושה את המחשבות והדחפים ה-OCD יים לגרועים יותר.

שימוש בצעד הייחוס מחדש גם יעזור לכם להימנע מלבצע ריטואלים בנסיון חסר תועלת "להשיג את ההרגשה הנכונה" (למשל, תחושה של "שוויון" או של סיום). הידיעה שהדחף להשיג את "ההרגשה הנכונה" נוצר ע"י חוסר איזון ביוכימי במוח, יכולה ללמד אותכם להתעלם מהדחף ולהמשיך הלאה. תזכרו, "זה לא אני—זה ה OCD שלי". ע"י סירוב להקשיב לדחף או לפעול על פיו, אתם למעשה תשנו את המוח ותגרמו להרגשה להיחלש. אם תקחו את הדחף מילולית ותפעלו על פיו, אתם עשויים לקבל הקלה רגעית אך בזמן מאוד קצר הדחף פשוט יתעצם. זה אולי השיעור הכי חשוב שאנשים עם OCD צריכים ללמוד. זה יעזור לכם להימנע מלהיות "הפראיירים" וליפול בפיתיון השקר של OCD בכל פעם מחדש.

הצעדים של שיום וייחוס מחדש בדרך כלל מבוצעים יחד כדי להביא להבנה עמוקה של מה שבאמת קורה כאשר מחשבה או דחף OCD-י גורם לכם לכזה כאב חזק. אתם קוראים לו בשמו – אובססיה או קומפולסיה ומשתמשים במודעות זהירה כדי להגיע מעבר להבנה שטחית של OCD ולהשיג הבנה עמוקה יותר שהמחשבות והדחפים הם לא יותר מאשר נשורת ממצב רפואי.

### צעד 3 – לפקס מחדש

הצעד של פיקוס מחדש הוא היכן שהעבודה האמיתית נעשית. כהתחלה, אתם יכולים לחשוב על זה כעל צעד של "no pain, no gain". תרגול מנטלי הוא כמו אימון גופני. בפיקוס מחדש, יש לכם עבודה לעשות : אתם חייבים להעביר הילוכים בעצמכם. במאמץ ובשימת לב ממוקדת, אתם הולכים לעשות את מה שה caudate nucleus באופן נורמלי עושה בזהירות ובאוטומטיות, שזה להגיד לכם מתי להחליף להתנהגות אחרת. תחשבו על מנתח שמקוצץ את ידיו לפני ניתוח : המנתח לא צריך לחכות לקוצב זמן כדי לדעת מתי זה הזמן להפסיק לקוצץ. אחרי פרק זמן קצר, ההתנהגות היא פשוט אוטומטית. אחרי זמן קצר הוא חווה "הרגשה" של מתי הוא קירצץ מספיק. אך אנשים עם OCD לא יכולים להרגיש שמשוהו נעשה אחרי שזה נעשה. הטייס האוטומטי שבור. למרבה המזל, עשיית ארבעת הצעדים יכולה בדרך כלל לתקן את זה.

בפיקוס מחדש, הרעיון הוא לעקוף את המחשבות והדחפים ה-OCD יים ע"י הסטה של תשומת הלב לדבר אחר, אפילו אם רק למספר דקות. מוקדם יותר, אתם יכולים לבחור התנהגות ספציפית שתחליף את הרחיצה או הבדיקה הקומפולסיבית. כל התנהגות בונה ונעימה תספק. תחביבים הם במיוחד טובים. לדוגמא, אתם יכולים להחליט לצאת להליכה, להתעמל, להקשיב למוסיקה, לקרוא, לשחק במשחק מחשב, לסרוג, או לקלוע כדורסל.

כאשר המחשבה באה, אתם קודם כל נותנים לה שם כמחשבה אובססיבית או דחף קומפולסיבי ואז מייחסים אותה לעובדה שיש לכם OCD- בעיה רפואית. אחרי זה תפקטו את תשומת הלב שלכם להתנהגות האחרת שבחרתם. תתחילו את התהליך של הפיקוס מחדש ע"י סירוב לקחת את הסימפטומים האובססיביים-כפיייתיים מילולית. תאמרו לעצמכם "אני חווה סימפטום של OCD. אני צריך לעשות התנהגות אחרת".

אתם חייבים לאמן את עצמכם בשיטה חדשה כדי להגיב למחשבות ולדחפים, כאשר אתם מכוונים מחדש את שימת הלב שלכם לדבר אחר מלבד הסימפטומים ה-OCD-יים. מטרת הטיפול היא להפסיק להגיב לסימפטומים ה-OCD-יים תוך כדי הכרה בזה שלטווח הקצר, ההרגשות האלה ימשיכו להפריע לכם. אתם תתחילו "לעקוף" אותם ע"י עשיית התנהגות אחרת. אתם תלמדו שאפילו אם ההרגשה ה-OCD-ית היא שם, היא לא צריכה לשלוט במה שאתם עושים. אתם עושים את ההחלטה לגבי מה אתם

הולכים לעשות, במקום להגיב למחשבות ה-OCD-יות ולדחפים כמו שרובוט יעשה. ע"י פיקוס מחדש, אתם דורשים את הכוח של עשיית החלטות. הזליגות הביוכימיות האלו במוח שלכם הם לא יותר מנהלות את ההצגה.

## **חוק 15 הדקות**

פיקוס מחדש לא קל. זה יהיה לא הוגן לומר שלשחרר את המחשבות והדחפים ולהמשיך הלאה לא לוקח מאמץ ניכר ואפילו טובלנות למעט כאב. אך רק ע"י למידה להתנגד לסימפטומים ה-OCD-יים אתם יכולים לשנות את המוח שלכם, ועם הזמן, להקטין את הכאב. כדי לעזור לכם לנהל את המשימה הזו, פיתחנו את חוק החמש עשרה דקות. הרעיון הוא לדחות את התגובה שלכם למחשבה אובססיבית או לדחף לבצע התנהגות קומפולסיבית ע"י לתת לזמן לחלוף – בעדיפות ללפחות 15 דקות – לפני שאתם בכלל שוקלים לפעול על הדחף או המחשבה. בהתחלה או כאשר הדחפים הם מאוד עזים, אתם עשויים לרצות לקבוע זמן המתנה קצר יותר, למשל 5 דקות, כמטרה שלכם. אך העיקרון הוא תמיד זהה: לעולם אל תבצעו קומפולסיה ללא זמן דחייה. תזכרו, זה לא זמן המתנה פאסיבי. זה זמן לבצע באופן אקטיבי את הצעדים של השיום, הייחוס מחדש והפיקוס מחדש. צריכה להיות לכם מודעות מלאה לכך שאתם קוראים להרגשות הלא נעימות האלה בשם OCD ומייחסים אותם מחדש לחוסר איזון ביוכימי במוח. ההרגשות האלה נוצרות ע"י OCD; הם לא מה שנראה שהם. הם מסרים מוטעים שבאים מהמוח. מיד אחר כך אתם צריכים לעשות איזשהי התנהגות – כל התנהגות נעימה ומועילה תהיה טובה. אחרי שהזמן הנקבע חולף, תעריכו מחדש את הדחף. תשאלו את עצמכם אם היה איזשהו שינוי בעוצמה ותרשמו כל שינוי. אפילו ההפחתה הקטנה ביותר יכולה לתת את האומץ לחכות יותר. אתם תלמדו שככל שתחכו יותר, יותר הדחף ישתנה. המטרה תמיד תהיה 15 דקות או יותר. ככל שתמשיכו להתאמן, אותה מידה של מאמץ, תתן הפחתה גדולה יותר בעוצמה. אז, באופן כללי, ככל שיותר תתאמנו על החוק של 15 דקות, יותר בקלות זה יהיה. לא מאוחר, תעשו אותו 20 דקות או 30 דקות או יותר.

## **זה מה שאתם עושים שנחשב**

זה מאוד חשוב לפקס מחדש תשומת לב רחוק מהדחף או המחשבה לעבר כל משימה הגיונית אחרת או לפעילות. אל תחכו למחשבה או להרגשה שתלך. אל תצפו שהיא תלך מיד. ובוודאי אל תעשו מה שה OCD שלכם אומר לכם לעשות. במקום זה, תתעסקו בכל פעילות מועילה לפי בחירתכם. אתם תראו שהסחה בזמן דחייה בין הופעתו של דחף לאפילו מחשבה שאולי תגיבו אליו תגרום לדחף לימוג ולהשתנות. מה שיותר חשוב, אפילו אם הדחף כמעט בכלל לא משתנה, כמו שלפעמים קורה, אתם לומדים שיכולה להיות לכם קצת שליטה על התגובה למסר השגוי הזה מהמוח. יישום כזה של מודעות זהירה עם הצופה הלא משוחד ייפה את כוחכם, במיוחד אחרי שנים של הרגשה של להיות נתונים לחסדי כוח ביזארי ושלא ניתן להסבירו. המטרה ארוכת הטווח של צעד הפיקוס מחדש, היא, כמובן, לא לבצע יותר אף פעם התנהגות קומפולסיבית כתגובה למחשבה או דחף OCD-י. אך מטרת הביניים היא לכפות זמן דחייה לפני ביצוע של כל קומפולסיה. אתם לומדים לא להרשות להרגשות OCD-יות לקבוע מה תעשו. לפעמים הדחף יהיה יותר מדי חזק, ואתם תבצעו את הקומפולסיה. זו לא הזמנה להכות בעצמכם. תזכרו ש: כשאתם עושים את ארבעת הצעדים וההתנהגות שלכם משתנה, המחשבות וההרגשות שלכם גם ישתנו. אם אתם נכנעים ומבצעים קומפולסיה אחרי זמן דחייה ונסיון לפקס מחדש, תעשו מאמץ מיוחד כדי להמשיך לתת שם להתנהגות ולהכיר בעובדה שהפעם הזאת ה-OCD הכריע אותכם. תזכירו לעצמכם "אני לא שוטף ידיים כי הם מלוכלכות, אלא בגלל ה-OCD שלי. ה-OCD ניצח בטיבוב הזה, אך בפעם הבאה אני אחכה יותר". בדרך הזאת, אפילו ביצוע של קומפולסיה יכול להכיל אלמנט של טיפול התנהגותי. זה חשוב מאוד להבין: לתת שם להתנהגות קומפולסיבית כהתנהגות קומפולסיבית זה סוג של טיפול התנהגותי וזה הרבה יותר טוב מסתם לעשות קומפולסיה מבלי לתת תזכורת מנטלית לגבי זה.

טיפ לאלה שנלחמים בהתנהגויות בדיקה – בדיקת מנעולים, כיריים וכלים אחרים: אם הבעיה שלכם היא, בוא נגיד, לבדוק את הנעילה של הדלת, תנסו לנעול את הדלת עם אקסטרה תשומת לב ומודעות

זהירה בפעם הראשונה. בדרך הזאת, תהיה לכם תמונה מנטלית טובה להתייחס אליה כשדחף קומפולסיבי יעלה. כשאתם צופים מראש שהדחף לבדוק הולך לעלות בכם, אתם צריכים לנעול את הדלת בפעם הראשונה באופן איטי ומכוון, תוך איזכור הערות מנטליות, כמו למשל "הדלת עכשיו נעולה. אני יכול לראות שהדלת נעולה". אתם רוצים תמונה מנטלית בהירה של הדלת הנעולה הזו; כך שכשהדחף לבדוק את הדלת משתלט עליכם, אתם תוכלו לתת לו שם מיידית ולומר, "זו מחשבה אובססיבית. זה OCD". אתם תייחסו מחדש את העוצמה וההפרעה של הדחף לבדיקה חוזרת ל-OCD. אתם תזכרו, "זה לא אני—זה רק המוח שלי".

אתם תפקסו מחדש ותעבדו "מסביב" לדחפים ה-OCD יים ע"י ביצוע התנהגות אחרת, עם תמונה מנטלית מוכנה של נעילת הדלת בגלל שעשיתם את זה בהירות ובתשומת לב בפעם הראשונה. אתם יכולים להשתמש בידע הזה כדי לפקס מחדש באופן אקטיבי על התנהגות אחרת, אפילו עוד כשאתם משיימים ומייחסים מחדש את הדחף לבדוק שעלה, כמו שצפית שיקרה.

## לכתוב יומן

זה חשוב לשמור יומן טיפול התנהגותי כעדות להצלחת מאמצי הפיקוס מחדש. זה לא צריך להיות משהו מהודר. הרעיון הוא פשוט שיהיה לכם תיעוד כתוב כדי להזכיר לכם על ההצלחות שלכם בטיפול העצמי ההתנהגותי. היומן חשוב בגלל שאתם יכולים לחזור אחורה לראות איזה התנהגויות הכי עזרו לכם לפקס מחדש. אך- וזה חשוב באותה מידה- זה עוזר לכם לבנות בטחון כאשר אתם רואים את הרשימה של ההישגים שלכם גודלת. בשיא הקרב נגד דחף קומפולסיבי, זה לא תמיד קל לזכור על איזה התנהגות להתפקס. ניהול יומן יעזור לכם להעביר הילוכים כאשר הדברים הפוכים קשים, כאשר המחשבות או הדחפים ה-OCD יים מתחממים, וזה יאמן את המוח שלכם לזכור מה עבד בעבר. כשהרשימה של ההצלחות שלכם תתארך, היא תהיה מלאה השראה.

תתעדו רק את ההצלחות שלכם. אין צורך לתעד את הכשלונות שלכם. אתם צריכים ללמוד לתת לעצמכם טפיחה על הגב. זה משהו שאנשים עם OCD צריכים ללמוד לעשות יותר. תוודאו לתת לעצמכם חיזוקים ע"י הכרה מודעת של הצלחתכם בפיקוס מחדש של ההתנהגות שלכם כעבודה שעשיתם מצויין. תחזקו את ההצלחה הזאת ע"י תיעוד של הטיפול ההתנהגותי ביומן שלכם ותתנו לעצמכם פרס קטן, אפילו אם זה רק להגיד לעצמכם כמה אתם נפלאים על שאתם עובדים כל כך קשה כדי לעזור לעצמכם.

## צעד 4 – להעריך מחדש

המטרה של שלושת הצעדים הראשונים היא להשתמש בידע שלכם לגבי OCD כמצב רפואי שנגרם ע"י חוסר איזון ביוכימי במוח על מנת להבהיר לכם שההרגשה הזאת היא לא כמו שהיא נראית ולסרב לקחת את המחשבות והדחפים לפי הערך הנקוב שלהם, להימנע מלבצע ריטואלים קומפולסיביים ולהתפקס מחדש על התנהגויות מועילות. אתם יכולים לחשוב על צעדי השיום והייחוס מחדש כמאמץ קבוצתי, שעובד ביחד עם צעד הפיקוס מחדש. האפקט המשותף של שלושת הצעדים הללו הוא הרבה יותר גדול מסכום החלקים בנפרד. התהליך של השיום והייחוס מחדש מגביר את הלמידה שמתרחשת במהלך העבודה המאומצת של הפיקוס מחדש. כתוצאה, אתם מתחילים להעריך מחדש את המחשבות והדחפים אשר לפני הטיפול ההתנהגותי, היו מובילים אותכם בקביעות לביצוע של התנהגויות קומפולסיביות. אחרי אימון הולם של שלושת הצעדים הראשונים, אתם יכולים עם הזמן לשים ערך נמוך יותר על המחשבות והדחפים ה-OCD יים.

השתמשנו בקונספט של "הצופה הלא משוחד", שפותח במאה ה-18 ע"י הפילוסוף אדם סמית, כדי לעזור לכם להבין יותר בבהירות מה אתם למעשה משיגים כאשר אתם עושים את ארבעת הצעדים של הטיפול הביו-התנהגותי. סמית תיאר את הצופה הלא משוחד כמו שנמצא בתוכנו אדם שאנחנו סוחבים איתנו כל הזמן, אדם שמודע לכל הרגשות שלנו, מצבים ותנאים. כאשר אנחנו עושים את המאמץ לחזק את הפרספקטיבה של הצופה הלא משוחד, אנחנו יכולים לגייס את הצופה הלא משוחד שלנו בכל זמן ופשוטו כמשמעו לצפות על עצמנו בשידור חי. במילים אחרות, אנחנו יכולים להיות עדים לפעולות שלנו ולהרגשות כמו שמישהו שלא מעורב היה עושה, כמו צופה אדיש. סמית הבין שאם שומרים על הפרספקטיבה של הצופה הלא משוחד בראש, שזה במהותו כמו לתת תשומת לב מלאה, זה עבודה קשה,

במיוחד תחת תנאים כואבים וזה דורש את "המאמצים העליונים". העבודה הקשה שהוא כתב עליה נראית מאוד קשורה למאמץ העז שאתם צריכים לעשות כאשר אתם מבצעים את ארבעת הצעדים.

אנשים עם OCD חייבים לעבוד קשה כדי לנהל את הדחפים הביולוגיים שנדחפים למוזעות. אתם חייבים ללחום לשמור על ערנות של הצופה הלא מיוחד. הכוח המודע שבזה נותן לכם את היכולת להדוף דחפים פתולוגיים עד שהם מתחילים להיעלם. אתם חייבים להשתמש בידע שלכם שסימפטומים OCD-יים הם רק אותות חסרי משמעות, מסרים טועים מהמוח, כדי שתוכלו לפקס מחדש ולהעביר הילוכים. אתם חייבים לאסוף את המשאבים המנטליים שלכם, ותמיד לקחת לתשומת הלב: " זה לא אני- זה OCD שלי. זה לא אני - זה רק המוח שלי". אפילו שבטווח הקצר אתם לא יכולים לשנות את ההרגשות שלכם, אתם כן יכולים לשנות את ההתנהגות. ע"י שינוי ההתנהגות שלכם, אתם מוצאים שגם הרגשות שלכם משתנים עם הזמן. בסופו של דבר זה מוביל לזה: מי אחראי כאן, אתם או ה OCD ? אפילו כאשר ה OCD מהמם אותכם, ואתם נכנעים ועושים את הקומפולסיה, אתם חייבים להבין שזה רק OCD ולנודר להילחם חזק יותר בפעם הבאה.

בהתנהגויות קומפולסיביות, פשוט לצפות בחוק של ה-15 דקות בעקביות ובפיקוס מחדש על התנהגות אחרת, בדרך כלל יגרום לצעד של ההערכה מחדש להיכנס לפעולה, שזה אומר להבין שלא שווה לתת תשומת לב להרגשה ולא לקחת את הדברים מילולית, לזכור שזה OCD ושזה נגרם ע"י בעיה רפואית. התוצאה היא שאתם נותנים פחות ערך על ההרגשה ה-OCD-ית. למחשבות אובססיביות, אתם צריכים לנסות להגביר את התהליך ע"י הערכה מחדש בצורה אפילו יותר אקטיבית. שני תתי-צעד משמשים אותכם בצעד השני: צפייה וקבלה. כאשר אתם משתמשים בשניהם אתם עושים הערכה מחדשת אקטיבית. לצפות משמעותו להיות "מוכנים", לדעת שההרגשה מגיעה, להיות מוכנים בשבילה; לא להיסחב בהפתעה. ולקבל משמעותו לא לבזבז אנרגיה בלהלקות את עצמכם בגלל שיש לכם את הרגשות הרעים האלו. אתם יודעים מה גורם להם ושאתם צריכים לעקוף אותם. לא משנה מה התוכן של האובססיות שלכם – בין אם הן אלימות או מיניות או מופגנות בדרך אחת מתוך אלפי דרכים אחרות -- אתם יודעים שזה יכול לקרות מאות פעמים ביום. אתם רוצים לעצור מלהגיב בכל פעם כאילו זו הייתה מחשבה חדשה, משהו לא צפוי. תסרבו לתת לזה לזעזע אותכם; תסרבו לתת לזה לרדת על עצמכם. ע"י הציפייה למחשבה האובססיבית הספציפית שלכם, אתם יכולים להבחין בה ברגע שזה קורה ולשיים אותה מיידית. בו זמנית ובאקטיביות תעריכו אותה מחדש. כשהאובססיה תקרה אתם תהיו מוכנים. אתם תדעו, "זו המחשבה האובססיבית הטיפשית שלי. אין לה משמעות. זה רק המוח שלי. אין צורך לתת לזה תשומת לב". אתם לא יכולים לגרום למחשבה להיעלם, אך גם אתם לא חייבים לתת לה תשומת לב. אתם יכולים ללמוד להמשיך להתנהגות האחרת. אין צורך להתעכב על המחשבה. תמשיכו הלאה. זה איפוא שהלקבל נכנס. תחשבו על האזעקה הצרחנית של הרכב שמפריעה לכם. אל תשקעו בה. אל תאמרו "אני לא יכול לעשות שום דבר עד שהאזעקה המטופשת הזו מפסיקה. פשוט תנסו להתעלם ממנה ולהמשיך בדברים שלכם.

למדתם בצעד השני שהמחשבה האובססיבית המטרידה נגרמת ע"י OCD וקשורה לחוסר איזון ביוכימי במוח. בתת-צעד של ייחוס מחדש – קבלה, אתם מבינים את האמת הזאת בצורה מאוד עמוקה, אולי אפילו רוחנית. אל תרדו על עצמכם. זה לא הגיוני לבקר את המניעים הפנימיים שלכם רק בגלל חוסר איזון במוח. ע"י הקבלה שהמחשבה האובססיבית נמצאת שם למרות נוכחותכם, לא בגללכם, אתם יכולים להפחית את המתח הנורא שמחשבות אובססיביות חוזרות בדרך כלל גורמות. תמיד תזכרו, "זה לא אני- זה OCD, זה לא אני – זה רק המוח שלי". אל תלקו את עצמכם כשאתם מנסים לגרום למחשבה להיעלם כי בטווח הקצר היא לא. הכי חשוב, אל תשקעו במחשבות ואל תפנטזו לגבי התוצאות של ביצוע של מחשבה אובססיבית נוראית. אתם לא תעשו אותה כי אתם לא באמת רוצים לעשות אותה. תשחררו את כל השיפוטיות השליליים המשפילים לגבי "סוג האנשים שחושבים מחשבות כאלה". למחשבות אובססיביות, חוק ה-15 דקות יכול להתקצר לחוק של דקה אחת, אפילו חוק חמישים השניות. אין צורך לשקוע במחשבות האלה, אפילו אם הם משתהות במוחכם. אתם עדיין יכולים להמשיך הלאה – באמת, אתם צריכים להמשיך למחשבה הבאה ולהתנהגות הבאה. בדרך כזו פיקוס מחדש זו אמנות לחימה. מחשבה אובססיבית או דחף קומפולסיבי מאוד חזקים, אך גם די טיפשיים. אם אתם עומדים חזיתית מולם וסובלים את הבעירה של הכוח שלהם, לנסות לסלק אותם מהמוח יכשיל אותכם כל פעם מחדש. אתם צריכים לצעוד הצידה, לעקוף אותם, ולהמשיך להתנהגות האחרת. אתם לומדים לשמור על שנינותכם מול יריב חזק. השיעור פה הולך מעבר להתגבר על OCD ע"י לקיחת אחריות על מעשיכם, אתם לוקחים אחריות על מוחכם – ועל חייכם.

## מסקנה

אנחנו שיש לנו OCD חייבים ללמוד לאמן את המוח שלנו לא לקחת רגשות מפריעים כמו שהם. אנחנו צריכים ללמוד שהרגשות האלה מטעים אותנו. באופן הדרגתי ומרוכך, אנחנו הולכים לשנות את התגובה שלנו לרגשות ולהתנגד להם. יש לנו נוף חדש של האמת. בדרך הזאת, אנחנו לומדים תובנות חדשות על האמת. אנחנו למדים שאפילו רגשות עקשניות, מטרידות הם זמניות וארעיות ויפחתו אם לא נפעל על פיהם. וכמובן אנחנו תמיד נזכור שהרגשות נוטות להתגבר ולהמם אותנו כשאנחנו נכנעים להם. אנחנו חייבים ללמוד לזהות את הדחף כמו שהוא – ולהתנגד לו. במהלך ביצוע השיטה של ארבעת הצעדים של טיפול התנהגותי עצמי, אנחנו עורכים את הבסיס של בניית מומחיות אישית ואת האמנות של שליטה עצמית. ע"י התנגדות מועילה לרגשות OCD-יים ולדחפים, אנחנו מגבירים את הבטחון העצמי וחווים סוג של חופש. היכולת שלנו לעשות החלטה מודעת בעצמנו מתגברת.

ע"י הבנה של התהליך הזה בו אנחנו מחזקים את עצמנו להילחם ב-OCD, וע"י הערכה ברורה של השליטה שאחד יכול להשיג ע"י אימון של המוח להתגבר על תגובות קומפולסיביות או אוטומטיות למחשבות מטרידות או רגשות, **אנחנו משיגים תובנה עמוקה לאיך להחזיר לעצמנו את החיים**. שינוי של הביוכימיה של המוח שלנו זו תוצאה משמחת של פעולות מאשרות חיים אלה. **חופש אמיתי** נמצא לאורך הדרך של תפיסה בהירה של אינטרס עצמי אמיתי.

**סיכום מהיר של ארבעת הצעדים של טיפול עצמי קוגניטיבי ביו-התנהגותי ל-OCD :**

צעד 1: שיום (לתת שם).

תזהו שהמחשבות והדחפים האובססיביים הם תוצאה של OCD.

צעד 2: לייחס מחדש.

תבינו שהאינטנסיביות וההטרדה של מחשבה או דחף נגרמת ע"י OCD; זה קרוב לוודאי קשור לחוסר איזון ביוכימי במוח.

צעד 3: לפקס מחדש.

תעקפו את המחשבות ה-OCD-יות ע"י התפקסות של תשומת הלב שלכם במקום אחר, לפחות לכמה דקות : תעשו התנהגות אחרת.

צעד 4: להעריך מחדש.

אל תקחו את המחשבה ה-OCD-ית כמו שהיא. היא חסרת משמעות כשלעצמה.



