

# איך להסתדר עם ההורים כשיש לכם OCD ואתם עובדים קשה כדי לסלק ... אותן (מדריך לבני עשרה)

By Fred Penzel, Ph.D  
יש הרחבה על הרופא בסוף המאמר.

[http://www.wsps.info/index.php?option=com\\_content&view=article&id=68%3Ahow-to-manage-your-parents-when-you-have-ocd-a-guide-for-teens&catid=0%3A&Itemid=64](http://www.wsps.info/index.php?option=com_content&view=article&id=68%3Ahow-to-manage-your-parents-when-you-have-ocd-a-guide-for-teens&catid=0%3A&Itemid=64)

תורגם ע"י: אנטייתזה גלגל

כשיש לך OCD זה מעצבן !  
כאילו שאין מספיק דברים להתמודד איתם, להבריא מ-OCD זו גם עבודה קשה.

כל זה היה מספיק על הצלחת, לולא היו עוד בעיות שעשויות לצוץ כשאנשים מהמשפחה מתערבים ב-OCD. ברור, הם מתכוונים לטוב, והם חושבים שהם עוזרים, אך בהרבה פעמים הם לא עושים את הדבר הנכון כי הם פשוט לא יודעים איך. איך בכלל משהו יכול להבין OCD אם אין להם אותו ?

שלא תבינו אותי לא נכון. לא כל המשפחות מוסיפות לבעיה. אך זה קורה תכופ מספיק שאני החלטתי לכתוב את זה כמדריך קצר, כדי לעזור לכם אם אתם נתקעים בסיטואציה שבה ההורים לא מבינים כמה קשה אתם עובדים לשלוט ב-OCD. המפתח פה, כמובן, הוא שאתם חייב לעבוד על השליטה ב-OCD. שום דבר שאני הולך לייעץ לא מתאים אם אתם לא מנסים להילחם ב-OCD שלכם.

בשביל התחלה, משפחות, כמו הסובלים מ-OCD, צריכים להיות מלומדים. הנה כמה רעיונות שאני מקווה שיעזרו לכם לעשות את זה. כשאתם מצוברחים מהדרך שבה המשפחה שלכם מגיבה ל-OCD שלכם, הדברים הגרועים ביותר שאתם יכולים לעשות הם : לכעוס עליהם בגלוי ו/או לסגת אל תוך קונכיה ולסגור אותם בחוץ. בכל מקרה כזה שום דבר לא יפתר. אולי אתם יכולים להראות למשפחה שלכם את המאמר הזה. הדברים שלהלן הם רשימה של כמה מהבעיות הנפוצות שמשפחות נתקלות כשמדובר ב-OCD. חלק מהם עשויים להישמע לכם מוכרים.

אני קורא לרשימה הזו : טעויות\* נפוצות שהורים (וחברי משפחה אחרים) יכולים לעשות.  
\* נסו לזכור שאלו הם טעויות. ההורים שלכם והמשפחה לא מבינים את הבעיה בכוונה. הם פשוט לא למדו איך להתמודד עם OCD !

**טעות מספר 1 : הרעיון שלהם בלעזור לכם עם הקומפולסיות היא לומר : "למה אתם פשוט לא מפסיקים ?"**

הרבה אנשים חושבים שההתנהגויות שהם רואים ב-OCD הם פשוט הרגלים רעים, ושבעט כח רצון, יכולתם פשוט לבחור לא לעשות אותם יותר.

בגלל שהם לא מבינים את הטבע של OCD, הם יכולים להגיד לכם "פשוט תעצרו" או לשאול "למה שלא תתחילו לחשוב מחשבות טובות במקום?".

הדבר הבא שאתם יכול לעשות זה ללמד אותם.

תשיגו להם קצת חומר קריאה שיסביר ש OCD זו בעיה של הכימיה במוח, ולא סוג של חולשה מצידכם. זה עשוי אפילו להיות גנטי. בעוד שאתם יכולים ללמוד להפסיק את הקומפולסיות, זה דורש הרבה מאמץ לאורך תקופה, לרוב עם עזרת מומחה. לא סתם זורקים OCD החוצה כמו זוג נעלי ספורט ישנים.

תבקשו מהמטפל שלכם להסביר למשפחה שסוג כזה של עצה לא עוזר ויכול רק להוביל להרגשה יותר גרועה, היות ואתם לא יכולים פשוט להפסיק כמו איך שכולם חושבים שאתם אמורים להיות מסוגלים. תסבירו להם (בשקט) שהעצות האלה "פשוט להפסיק" לא עוזרות לכם להפסיק את הקומפולסיות, הם רק גורמות לכם להרגיש יותר לבד בגלל שברור שהם לא היו אומרים אותם אם הם באמת היו מבינים מה עובר עליכם. אתם יכולים להגיד להם שאם יכולתם "פשוט להפסיק", בטוח שהייתם מפסיקים את זה. תסבירו להם (ברוגע, ברצינות, בצורה מנומסת) שאף אחד לא היה עושה את הדברים האלה או חושב את המחשבות האלה אם הייתה לו או לה בחירה.

### **טעות מספר 2 : הם מניחים שכל דבר שאתם עושים הוא קומפולסיה.**

לרוע המזל, כשיש לכם OCD, כולם מניחים לגבי כל התנהגות שלכם שנראית אחרת שאתם עושים כקומפולסיה. חלק מהמשפחות, לא כולם, כל הזמן, יכולות לעתים להיות נלהבות יותר מדי. הם הופכים להוטים לראות אותכם מרגישים יותר טוב. הם בטעות חושבים שאם הם ימשיכו למשוך את תשומת לבכם למה שאתם עושים, אתם יכולים להפסיק וגם תפסיקו. כאילו, שאתם לא יודעים מתי אתם עושים קומפולסיות, נכון? כמו כן, ההצבעות האלה נגמרות כנדנדוד אחרי כמה זמן. יש לזה את אותה השפעה שלילית כמו עצת ה"פשוט תפסיקו". אם בני משפחה שלכם עושים את זה, אתם צריכים להגיד להם (בשקט, ברצינות, בנימוס) שהיחידים שצריכים לזהות שאתם עושים קומפולסיות זה אתם, היות ואתם היחידים שיכולים לעשות משהו בנוגע להם. אתם והמטפל שלכם צריכים להבהיר להם ש"הנדנדוד" שלהם לא מועיל: אם אתם תהיו תלויים במישהו אחר שיגיד לכם מתי אתם עושים את הדברים האלה, לעולם לא תלמדו להתמודד איתם בעצמכם. בנוסף, תזכירו להם (בעדינות) שאף אחד לא אוהב שמצביעים כל הזמן על הבעיות שלו. זה נכון כפליים כשאחרים טועים.

### **טעות מספר 3 : כשאתם בטיפול, הם משגיחים עליכם כמו נץ, מחכים שתעשו קומפולסיה, ומאשימים אותכם שאתם לא באמת מנסים.**

כמו שעכשיו ציינתי, משפחות יכולות להיסחף, במחשבה שהחלמה היא באמת באחריות שלהם ולא שלכם. הם חושבים שהם צריכים להיות אחראים על הטיפול אם אתם רוצים להצליח. תיידעו אותם (בעדינות) שהצורך הזה מצידם לשלוט, יכול לגרום לכם להרגיש שהם למעשה מחכים שתפסלו ותכשלו. אני חושב ששכחים קטנים לדברים שאתם עושים בסדר יגיעו מאוד רחוק. תגידו להם (בעדינות) שאני לפעמים אומר למשפחות שאם הם לא יכולים להגיד משהו חיובי, שלא יאמרו דבר. עם המטופלים שלי, אני אומר לבני משפחה שהשיעורי בית של המטופל שלי הוא עסק שלו או שלה, וכל אחד אחר צריך להישאר מחוץ לזה. שיעורי הבית העיקריים של המשפחה זה להשאיר את המטופל לעשות מה שהוא או היא צריכים לעשות.

זה חשוב לומר משהו כמו "היחידים שבאמת צריך לומר אם אני עושה קומפולסיה זה אני, היות ואני היחיד/ה שיכול לעשות משהו בנוגע לזה". זו חייבת להיות האחריות המלאה של המטופל. המטרה היא ללמוד לנהל את עצמכם ואת ההפרעה שלכם. אפילו כשמישהו אחר יכול לצפות בכם כל הזמן, מה יקרה אם הוא/היא לא יהיו בסביבה?

### **טעות מספר 4 : אם אתם בטיפול, הם מניחים שאתם לא תעשו את שיעורי הבית, אז הם מנדנדים לכם לעשות אותם.**

אם הם לא חושבים שאתם מתקדמים מספיק מהר, הם אפילו יאיימו לעצור את הטיפול כי אתם לא עובדים מספיק קשה, וזה עולה להם הרבה כסף.

זו יכולה להיות הסיטואציה כשהורים לא בוטחים ואוטומטית מניחים שאתם תמיד מחפשים את הדרך הקצרה החוצה. הם יכולים להיות חשדניים, למהר להאשים, ולנטות לקבוע סטנדרטים גבוהים לא ריאליים מבלי לקחת את יכולתכם בחשבון. הם גם נוטים להיות שתלטנים. אני חושב שהורים מהסוג הזה, צריכים להבין שאיומים ונדנודים הם לא דרך לעודד מישהו. לשלוט ב OCD זו עבודה קשה, אפילו אם מישהו בעל מוטיבציה.

אני ראיתי למעשה הרבה אנשים מחבלים בטיפול של עצמם, רק כדי ללמד את המשפחה שלהם לעזוב אותם בשקט. גם ראיתי אנשים שהופכים כל כך מורתעים מכל הביקורת שהם פשוט נכנעים. תמיד האמנתי שאנשים יעלו או ירדו לאותה רמה שאתה מצפה מהם. אם אתה מצפה מאנשים להצליח, יותר סביר שהם יצליחו. אם אתה מצפה מהם להיכשל, אז זה כנראה מה שתקבל.

**טעות מספר 5 : אם אתם מצליחים במשהו, במקום לעודד אותכם, הם ממהרים להצביע על כל יתר הדברים שאתם לא יכולים לעשות.**

אני חושב על מי שעושה ככה כ"אנשי חצי הכוס הריקה". נראה שהם בעיקר מרוכזים בשלילי ומתעלמים מהחיובי. הם נוטים להיות פרפקציוניסטים כמו גם פסימיסטים. או שאתם מצליחים הכל או שאתם נכשלים. ב OCD, יש נטייה לחשוב במושגים של "הכל או לא כלום". למעשה, זה חלק מההפרעה. אני לא חושב שהסובלים צריכים עידוד מבני משפחתם להיות אפילו יותר כאלה. לדוע המזל, סוג כזה של הורה גם לא נראה שמבין שלהתגבר על OCD זה עבודה קשה, וזה לא תמיד קל לשמור על מורל גבוה. כזה פוקוס שלילי, סביר שיגרום לכם להרגיש נכנעים, כי זה גורם לכם להאמין שלעולם לא תצליחו. אף אחד לא אוהב שמצביעים על החסרונות שלו באופן קבוע, וזה לא משרת מטרה טובה להדגיש רק את מה שנשאר לעשות. אם זה קורה לכם, תגייסו את המטפל שלכם לדבר עם המשפחה שלכם ולהסביר להם את הסיטואציה (בעדינות).

**טעות מספר 6 : אם אתם בטיפול, ומראים איזשהי התקדמות, הם שואלים כמה זמן זה ייארך עד שתחלימו לגמרי או שמתלוננים שזה לוקח הרבה זמן.**

יכולות להיות מספר סיבות להתנהגות כזאת של הורים. הראשונה היא שהם פשוט לא יודעים הרבה על מה דורש טיפול ב OCD, והם לא ריאליים לגבי כמה זמן צריך עד להחלמה. הם רואים התקדמות קטנה; ואז הם מצפים שמיד תשנו את הכל. הם רוצים שתרגישו טוב אתמול. המטפל שלך יכול ללמד אותם בעניין הזה. אפשרות אחרת, היא שהם פרפקציוניסטים וחושבים שכל אחד צריך להתגבר על הבעיות שלו מהר, לא משנה כמה זה רציני או כמה זמן שמומחה חושב שזה צריך לקחת. הם פשוט רוצים את מה שהם רוצים. המציאות היא שכל אחד בטיפול לוקח לו להשתפר רק בקצב שלו/שלה, ולא של מישהו אחר. זה לא משנה מה כל אחד אחר רוצה. אתה באמת לא יכול להשוות שני אנשים שעובדים על ההחלמה שלהם.

**טעות מספר 7 : אם אתם נכשלים ועושים קומפולסיה, הם אומרים לכם שאתם לא משתדלים ושלעולם לא תרגישו יותר טוב.**

הורים בקטגוריה הזאת לא מודעים לכך שאחד מהדברים העיקריים בטיפול ב OCD או בכל בעיה רצינית, היא שזה לא תמיד הולך בקו ישר. יכולים להיות הרבה בורות ומעקפים בדרך להחלמה. אף אחד לא לומד סט של מיומנויות מבלי לעשות טעויות, או לקחת צעד הצידה פה ושם.

אף אחד לא מושלם.

זה נכון בטיפול כמו בכל מאמץ אנושי אחר. למעשה, יש הרבה אנשים שלמדו להרגיש טוב יותר מהטעויות והמעידות שלהם, מאשר שלמדו ממה שהם עשו נכון. אני בכנות יכול להגיד שביותר מעשרים שנה שאני מטפל, למעשה לא פגשתי אף אחד שהחלים מ OCD מבלי לטעות פה ושם. במצב כזה, אתה יכול לשאול (בעדינות) בני משפחה: "אם הייתם לומדים כישורים חדשים, כמו למשל לשחק טניס, האם הייתם מצפים לשחק משחק אליפות בשבוע הראשון שלכם על המגרש?". לעשות טיפול התנהגותי משמעותו ללמוד סט שלם של מיומנויות ולא באמת שונה מללמוד לשחק טניס. אתם גם יכולים לשתף בדוגמא הזאת גם בני משפחה שמצפים שתרגישו יותר טוב במהירות.

### **טעות מספר 8 : הם מאשימים את הצרות של המשפחה בכם, ואומרים לכם כמה קלים יותר היו חייכם ללא ה OCD שלכם.**

לפעמים, כשה OCD של מישהו הוא קשה מספיק, זה משפיע על כל אחד במשפחה. הסימפטומים שלכם יכול להיות שאילצו בני משפחה לעשות איתכם קומפולסיות, לענות על שאלות בשבילכם, ולעשות דברים יומיומיים שהייתם עושים במצב נורמלי אם לא היה לכם OCD. יכול להיות שהם גם נאלצו לבטל דברים שהם היו רוצים לעשות, ליותר על זמנם החופשי, הם לא יכולים ללכת למקומות מסויימים או להגיד דברים מסויימים. זה יכול ליצור כעס ותרעומת שנבנים מהצד שלהם. חיי משפחה יכולים להפוך די מתוחים.

מה שהם באמת כועסים עליו זה ה OCD שלכם, אך לרוע המזל, הם יכולים להוציא את זה בטעות עליכם. הם אפילו יכולים להרגיש, לעתים, שאתם מנסים לעשות את החיים שלהם קשים בכוונה. שום דבר מזה לא נכון. הם טועים, כמובן. אך, האנשים שחיים איתכם הם רק אנושיים. מה שהם באמת צריכים להגיד לעצמם הוא: "אנחנו באמת לא אוהבים את ה OCD שלכם והיינו מאחלים שלא היה לכם אותו". לרוע המזל, מה שיכול להתפרש זה ש"אנחנו לא אוהבים אותך בגלל שיש לך עושה OCD". הם צריכים ללמוד לא להתבלבל בין הסובל לבין ההפרעה שלו. זה צריך להיות כולם נגד ה OCD, ולא אחד נגד השני.

### **טעות מספר 9 : הם כל הזמן מזכירים לכם את כל הזמנים הרעים או סצנות שה OCD גרם לכם לעשות בעבר.**

אני חושב שהמקום היחיד שבנאדם באמת יכול לחיות בו זה בהווה. העבר היה ולא בהשגה; והעתיד תמיד לא ידוע. להעלות כאבים ישנים או סצנות רעות יכול רק לאמלל את כולם ולא לשנות שום דבר בכלל. אתם יכולים להגיד להם (בעדינות): "אני באמת גם מרגיש רע על העבר. לא הרגשתי טוב ועשיתי רק את המיטב שיכולתי בסיטואציה לא טובה. אולי כולנו יכולנו להיות יותר טובים. למה שלא כולנו ננסה לוותר על דברים שאנחנו לא יכולים לשנות, ולעשות טוב יותר לעצמנו עכשיו". העצה שלי: "אל תתנו לעבר להפוך אתכם לנכים בהווה. תשחררו אותו."

### **טעות מספר 10 : הם הפכו להיות מעורבים בקומפולסיות שלכם והם עוזרים לכם איתם; או שהם עושים דברים בשבילכם שהסימפטומים מונעים ממכם לעשות בעצמכם.**

לגרום לבני המשפחה שלכם לעזור לכם לעשות קומפולסיות, לענות בשבילכם על שאלות, או להימנע מלעשות או לגעת בדברים שמדאיגים אותכם, יכולים להראות כמו פתרונות לפחדים האובססיביים שלכם כשאתם רק מתחילים. לרוע המזל, אחרי כמה זמן, הדברים האלה הופכים להיות סט בעיות חדש לגמרי. אתם מתחילים להיות תלויים בכולם כל כך הרבה, עד שאתם לא מסוגלים לעבור יום אחד בעצמכם. המשפחה שלכם מתחילה להרגיש לכודה, בגלל שאם הם לא משתפים פעולה, אתם עשויים למצוא את עצמכם מאוד כועסים ועצבנים עליהם. אתם יכולים להרגיש כועסים, כי אף אחד לא אוהב להיות תלוי לחלוטין באחרים. זה יכול להוביל למריבות, עלבונות, תחרות צעקות וכו'.

זה בבירור לא דבר טוב, בגלל שלהיות תלויים בצורה כזאת גם משאיר אותכם לכודים בתוך המחלה שלכם.

בשביל שתשתפרו, המשפחה שלכם צריכה ללמוד להפסיק לעשות את הדברים האלה, ולאפשר לכם ללמוד להתמודד עם הפחדים שלכם בעצמכם. ברוב המקרים, זה מצריך מומחה לעשות את הדברים האלה בהדרגה. דרך טיפול, בני המשפחה ילמדו שבמקום לפתור את הבעיה, הם הופכים חלק ממנה. הם גם יבינו שלעולם לא תחלימו כל עוד הם מעורבים בהפרעה שלכם בצורה כזאת. אתם לא באמת נלהבים לוותר על עזרה כזאת, אין דרך אחרת.

**טעות מספר 11 : כשהם מתעצבנים עליכם, הם מאיימים עליכם בדברים שהם OCD גורם לכם להיות חרדים מהם (למשל, הם יזהמו דברים, יבלגנו דברים, יזרקו דברים וכו').**

כמו שהזכרתי מקודם, כש OCD נכנס לחיי המשפחה, כעס ותרעומת יכולים לפעמים להיות חלק מהתמונה. לרוע המזל, חלק מהמשפחות לא מנהלות את זה טוב כמו שאחרות. אחד מהדרכים שבהם זה יכול ללכת ממש לא טוב היא כשבני משפחה משתמשים בפחדים של הסובל כנגדם, כדרך להעניש אותם על הסימפטומים המציקים שלהם או בשביל תרעומות אחרות. הם יכולים לאיים "לזהם" דברים שאתם משתמשים בהם, לבלגן דברים שסידרתם, לזרוק דברים שאגרתם וכו'. הם יכולים אפילו ללכת רחוק אפילו עד ממש לעשות את הדברים האלה.

בני משפחה צריכים פשוט להבין שזה אכזרי, מתעלל ומשהו שאין לו תירוץ. אתם צריכים להזכיר להם כמה שזה פוגע, ואיך זה כמו להעניש אותכם על משהו שלא באשמתכם. קשה ככל שיהיה ה OCD שלכם, לכל מי שאתם חיים איתו, זו פשוט לא הטעות שלכם. אתם לא אשמים.

בסך הכל, אתם יכולים להגיד להורים שלכם ולבני משפחה אחרים שאתם עושים את הטוב ביותר שלכם. אם הם התייעצו על ה OCD עם מטפל מומחה, תזכירו להם מה הם למדו, או שתתנו להם להסתכל באתרים כמו האתר הזה. בדרך זו, יהיה להם רעיון יותר טוב מה לעשות, ומה לא לעשות, וגם לראות שאתם (והם) לא לבד.

**Fred Penzel, Ph.D.** is a licensed psychologist who has been involved in the treatment of OCD and related disorders since 1982. Dr. Penzel is the author of the self-help book "Obsessive-Compulsive Disorders: A Complete Guide to Getting Well and Staying Well" (Oxford University Press, 2000). He is the executive director of Western Suffolk Psychological Services, in Huntington, Long Island, New York, and is a frequent contributor to the OCF Newsletter and this Organized Chaos Webzine. He sits on the science advisory boards of both the Obsessive-Compulsive Foundation and the Trichotillomania Learning Center, and can be e-mailed at [penzel@attglobal.net](mailto:penzel@attglobal.net)