

# OCD של מחשבות – סימפטומים וטיפול

OCD CENTER OF LOS ANGELES

תורגם ע"י : אנטייתזה גלגל

מאמר מקור : <http://www.ocdla.com/obsessionalOCD.html>

סובלים מ "OCD של מחשבות" (בלועזית "Pure O" " מלשון "Pure Obsessions") מדווחים על חוויית אובססיות ללא קומפולסיות שנראות לעין. האובססיות האלה בד"כ מוצגות כמחשבות מטרידות, מחשבות לא רצויות, דחפים או "תמונות מנטליות" של ביצוע מעשה שהסובלים מחשיבים כפוגע, אלים, לא מוסרי, לא ראוי מינית או קשור לחילול הקודש. לאינדיבידואלים עם "OCD של מחשבות", המחשבות האלה יכולות להיות מפחידות ומענות בדיוק בגלל שהם כל כך מנוגדות לערכים ולאמונות שלהם.

## סימפטומים של "OCD של מחשבות" :

סימפטומים של "OCD של מחשבות" משתנים מאדם לאדם. דוגמאות לאובססיות נפוצות :

- מחשבות אלימות מטרידות חוזרות ונשנות או "תמונות מנטליות" של התקפה או הריגה פיזית של בן/בת הזוג, הורה, ילד, האדם עצמו, חברים או אחרים.
- דאגה חוזרת ונשנית שהסובל דרס או ידרוס הולך רגל בזמן נסיעה ברכב.
- פחדים מוגזמים שהאחד עלול בטעות לגרום נזק לאנשים אחרים (לדוגמא, לשרוף את הבית, להרעיל בלי דעת אחרים, לחשוף אחרים שלא בכוונה לכימיקלים רעילים ועוד).
- פחדים חוזרים של התעללות מינית בילד.
- פחדים חוזרים ונשנים שהאחד הוא הומוסקסואל, כשלמעשה הוא או היא הם לא.
- דאגה מוגזמת שהאחד לא באמת אוהב את בן/בת הזוג, או שהוא לא עם הבן/בת זוג "הנכון".
- מחשבות חוזרות שהאחד אמר או כתב דבר לא ראוי, למשל שקילל את המעביד או כתב מכתבי שנאה לחבר.
- מחשבות או אימג'ים מנטליים מטרידים וחוזרים שהאחד מחשיב כמחללי קודש, כמו רצון לסגוד לשטן או לעשות סקס עם קדוש.
- פחדים חוזרים שהאחד לא חי או חושב בצורה שתואמת את הדת שלו, את העקרונות המוסריים או הערכים האתיים שלו.
- מחשבות חוזרות על פעולות גופניות כמו נשימה, בליעה, מצמוץ, תנועת עיניים, צלצולים באוזניים, עיכול, כיוון ראייה ותחושות פיזיות באיברי גוף וכו'.

בכל אופן, צריך לציין שהמושג "Pure O" (בתרגום לעברית "אובססיות של רק מחשבות") הוא שם לא הולם לתופעה. בעוד זה יכול בתחילה להראות כאילו האינדיבידואלים האלה חווים אובססיות בלי קומפולסיות, בחינה זהירה כמעט תמיד מגלה התנהגויות קומפולסיביות רבות, הימנעויות, התנהגות של חיפוש אחרי אישורים ו"קומפולסיות מנטליות". ההתנהגויות האלו לא נצפות בקלות

כמו סימפטומים ברורים של OCD כמו שטיפות ידיים או בדיקת נעילות, אך הן תגובות קומפולסיביות ברורות לאובססיות לא רצויות. להלן, קומפולסיות לדוגמא :

- הימנעות מסיטואציות רבות שבהן האחד מפחד שהמחשבות המטרידות עשויות לצוץ בהן.
- בקשה חוזרת ונשנית ל"אישורים" מאחרים שהאחד לא יבצע או לא יבצע פעולה שנתפשת אצלו כ"לא נכונה" או "רעה".
- "בדיקות" קומפולסיביות של איברי גוף במאמץ לקבל ראיות שהאחד לא נמשך מינית למישהו שהוא מחשיב לא הולם.
- תפילות שקטות או חזרה על צירופי מילים במאמץ לבטל או לנטרל מחשבות שהאחד מחשיב כלא מוסריות או מחללות קודש.
- ביצוע התנהגויות שמונעות מאמונות תפלות במאמץ להבטיח שדברים רעים לא יקרו (לדוגמא, ספירה, הקשה או הקשה על עץ).
- הודאה חוזרת לאנשים, אפילו לאנשים זרים, שהמחשבות של האחד או האחת מחשיבים כלא מקובלים.
- הרהורים חוזרים על אובססיות במטרה להוכיח לעצמך שלא עשית או שלא תעשה שום דבר "לא נכון" או "לא הולם".

### טיפול ב-OCD של מחשבות :

למשך שנים רבות חשבו שב"OCD של מחשבות" קרוב כמעט לבלתי אפשרי לטפל כי לא היו התנהגויות לטפל בהן, רק מחשבות. סוג ספציפי של CBT ("Cognitive Behavior Therapy" בעברית "טיפול התנהגותי-קוגניטיבי") הידוע בשם ERP ("Exposure & Response Prevention" בעברית "חשיפה ומניעת תגובה") הוכח להיות מאוד מוצלח בטיפול של "OCD של מחשבות". עם שימוש ב-ERP, פציינטים לומדים להתמודד ישירות עם הפחדים שלהם ממחשבות ספציפיות, ובאופן אקטיבי לאתגר את ההתנהגויות הקומפולסיביות וההימנעויות שהם השתמשו בהם קודם כדי להתמודד עם המחשבות האלו. טכניקת CBT אחרת שמאוד חשובה נקראת "Cognitive Restructring" (בנייה/ארגון קוגניטיבי מחדש), בה פציינטים לומדים לאתגר את התקפות של המחשבות הלא רצויות שגורמות להם כל כך הרבה מצוקה.

בנוסף, גרסא אחרת של ERP פותחה ונמצאה כמאוד אפקטיבית לטיפול ב"OCD של מחשבות". השיטה, לעיתים נקראת, "Imaginal exposure", "חשיפה דמיונית", מערבת סיפורים קצרים שמבוססים על האובססיות של הפציינטים. הסיפורים האוסידיים האלו מוקלטים על טייפ ומשמשים ככלים של ERP, והם מאפשרים לפציינט להיחשף לסיטואציות שלא יכולות להוות ב-ERP מסורתית (כמו למשל להרוג בן זוג או להתעלל בילד). כאשר משלבים ERP סטנדרטי לקומפולסיות שצוינו למעלה, עם טכניקות קוגניטיביות-התנהגותיות אחרות, הסוג הזה של חשיפה דמיונית יכול להפחית בהרבה את התכיפות והמשמעות של האובססיות, כמו גם את הרגישות של הסובל למחשבות ולתמונות המנטליות שהוא חווה ב"OCD של מחשבות".

אחת מההתפתחויות ה-CBT יות האפקטיביות לטיפול ב"OCD של מחשבות" היא "CBT מבוסס מיינדפולנס". המטרה העיקרית של "CBT מבוסס מיינדפולנס" היא ללמוד לקבל ללא שיפוט חוויות פיזיות לא נוחות. מפרספקטיבה של מיינדפולנס ("קשיבות" בעברית), חלק גדול מהמצוקה הפסיכולוגית שלנו היא תוצאה של לנסות לשלוט ולהעלים את אי הנוחות שבמחשבות, רגשות, תחושות או דחפים לא רצויים. במילים אחרות, אי הנוחות שלנו הוא לא הבעיה - הנסיון שלנו לשלוט או להעלים את אי הנוחות הוא הבעיה! לאינדיבידואל עם "OCD של מחשבות", המטרה האולטימטיבית של מיינדפולנס היא לפתח את היכולת לקבל יותר את החוויה של המחשבות, הרגשות, התחושות והדחפים הלא רצויים ללא תגובה של התנהגות הימנעותית, חיפוש אישורים ו/או ריטואלים מנטליים.