

בחירות אמיתיות כדי לעצור OCD

מאמר מקור : <http://www.designedthinking.com>

By: Michael Arndt

תורגם ע"י : אנטיתזה גלגל

אלו הסובלים מאובססיות או קומפולסיות רוצים לדעת דבר אחד ודבר אחד בלבד : איך לעצור את ה OCD.

השאלה "איך לעצור OCD?" היא פשוטה. למרבה הצער לקבל תשובות פשוטות וקלות להבנה הן לא.

תבניות של מחשבות אובססיביות הן נושאים מורכבים שעמידות לטכניקות פשוטות וקטגוריזציה. לאלו הסובלים מ OCD יש מערכת עצבים שהפכה לכודה בלופ אכזרי אטומה ללוגיקה, כוח רצון ולעתים קרובות גם לתרופות.

כדי לעצור OCD, האחד צריך לוותר על האשליה שמחשבות משובשות שמפריעות בפעולות מסוימות או בביצוע ריטואלים יספקו הקלה. זה זמני והמעגל תמיד יחזור. להיות עסוק יכול להשאיר את האדם שקוע בהרהורים, אך רק מנציח את המעגל. ברגע שהאדם נרגע ומוריד את ההגנות שלו האובססיות זורמות בחזרה פנימה.

אתה לא עוצר OCD ע"י הסחת הדעת שלך. אתה עוצר OCD ע"י עבודה על הנושאים האמיתיים, הדגשת המניעים שמשאירים את האדם תקוע. למרבה הצער זה לא תמיד נראה הגיוני לאלו שמנסים להימנע מאי נוחות אמוציונלית. הרבה נמצאים תחת הרושם שזו מחלה. זה מובן, היות ואף אחד לא בוחר בכוונה שיהיו לו רעיונות לא רצויים ומטרידים. אף אחד לא בוחר בכוונה להיות במאבק עם המחשבות או ההרגשות שלו.

יש ויכוח מתמשך למדוע הנוירולוגיה של אנשים מסוימים יוצרת אובססיות ותבניות מחשבה מטרידות. ברגע זה אין סיבה מוחלטת ומהוקצעת מדעית שבמידה מספקת מסבירה את ההתחלה של ה OCD. בעבר חוסר איזון גנטי וכימי היו הסברים שכיחים, למרות שהמון מומחים לא מסכימים עם ההשערות האלו או מבינים שהן חלקיות ולא רציונליזציות מספקות.

אז מה זה OCD ?

בפשטות, OCD זו הפרעה. היא נקראת בשם הפרעה טורדנית כפייתית ; משמעותה שקיים חוסר איזון במערכת של הנפש או הגוף. חלק מהמחשבה של הפרט או יכולות העיבוד האמוציונליות שלו מתנגשים עם תהליכים פנימיים אחרים. המערכת היא לא בסינכרוניזציה עם עצמה. הפרט מסתבך במלחמת אזרחים נוירולוגית משלו. העימותים האלו יכולים ליצור כזה סטרס אינטנסיבי, חלק לא יסמכו יותר על השיפוט העצמי שלהם.

רבים שרוצים לעצור את ה OCD מניחים שמחלה והפרעה הן אותו דבר. הן לא. אין וירוס או גן של OCD. הרעיונות החד מימדיים הפשוטים האלו, בעוד הם נחשקים ע"י מי שמחפש תשובות פשוטות, הם לא מספקים. לאלו שתוהים מדוע אין מרפא ל OCD, התשובה פשוטה: זו לא מחלה. כדי לשפר בריאות נפשית, כדי לעצור OCD וביעילות להרחיב את הרווחה האמוציונלית, פרספקטיבות אחרות הכרחיות.

איך אתם יכולים לעשות שינויים בעצמכם כדי לעצור OCD ?

הפרעות חרדה מורכבות כמו OCD יכולות להראות כסט של מנגנוני התמודדות שנדחפו לכזה אקסטרים, שהם לא עוד תומכים בפרט. המוגבלויות הרגשיות או הקוגניטיביות עברו סף לחץ מסויים. כאשר מערכת מגיעה לקצה הקיבולת שלה, תקשורות מתחילות להישבר. לאלו עם OCD, תקשורות פנימיות הפכו להיות לא מועילות. מחשבות ורגשות מתחילות להזין את עצמם. פתרונות משמעותיים או פרודוקטיביים כמו גם פרספקטיבות נעלמות מהעין. מה שהפרט חווה זה מעגל מתמשך של רעיונות לא רצויים.

רוב האנשים עם OCD מודעים לכך שהאובססיות מתגברות בלחץ. ייתכן והאנשים האלה היו תמיד מושפעים מרגישויות מסוימות, יוצרים פרספקטיבה של העולם שלא תואמת את הנורמה. כך מיומנויות ההתמודדות שלהם עם לחצים מסויימים שהתפתחו אחרת, עושים את הפרט נוטה לסוגים של חרדות.

דרך אחת של התמודע להתמודד עם מערכת עצבים עמוסה יתר על המידה היא ליצור מנגנון התמודדות למצבי חרום: האובססיות. הדרך הישנה להתמודד עם לחץ ואירועי החיים איכזבה את הפרט וללא בחירה אלטרנטיבית, אובססיות הופכות להפרעה, מסיחות את תשומת הלב הרחק מהלחצים האמיתיים שהפרט לא מצא דרך להתמודד איתם.

בעוד זה אפקטיבי, זו גישה שגויה, היות ו OCD מגביל בחירה באופן חמור. הפוקוס של הפרט נתקע על חלק מאשליה מטרידה חסרת משמעות שהוא כבר מבין שהיא לא נכונה. זאת לא מחלה, אלא יכולת עיבוד פנימית והיא יכולה להשתנות.

זה לא תמיד קונספט קל לחשוב עליו. זה בטוח לא רעיון נוח כמו תורשה או להיות חולה. השאלה האמיתית היא איך אתה עוצר OCD.

כדי לעצור OCD, המצב האידיאלי הוא :

- הפרט מבין שיש לו בעיה. אנשים נוטים לא להשתנות אם הם לא רואים סיבה לכך.
- הפרט פתוח לעשות שינויים בעצמו. רוב האנשים עם OCD נוטים להיאחז בחזקה לדברים שהם מכירים. לאלו שמחזיקים חזק את הרעיון של איך הם רוצים להיות יש קושי בלשחרר כדי שדברים יוכלו להיות שונים.
- הפרט מוכן להשתתף בתהליך השינוי.
- הפרט יש ציפיות ריאליסטיות ליצירת שינוי. רבים עם OCD הם אימפולסיביים, הם רוצים שינוי מידי. הם רוצים מה שהם רוצים כשהם רוצים את זה.
- הפרט עובד עם מישהו שיכול לעזור לו לחבק את הרגישויות שלו ואת נקודות החולשה שלו. מישהו שיכול לעזור לו לעבור דרך אזורי של שינוי בדרך שהוא יכול לקבל ולהבין.

לאלו עם מחשבות אובססיביות, זה לרוב לבקש הרבה. הם רוצים להשתנות אך כבר מתמודדים עם קונפליקטים פנימיים ומוצפים. אלו שיקולים חשובים למי שמחפש טיפול ב OCD. הבחירה הטובה ביותר היא מטפל שיספק סביבה דינמית שמאפשרת לצעדים הנדרשים להיות מושגים עם מינימום של אי נוחות, אך עדיין אדפטיבית מספיק כדי להנחות את המטופל מחוץ לאזור המוכר שלו.

תשובות פשוטות של "גזור והדבק" בד"כ לא עובדות למצבים מורכבים.

המשמעות של להיות בהפרעה או להיות בעל הפרעה היא שנחוץ שינוי במערכת. חלק מההיבטים של הפרט ירוויחו מהתאמה חוזרת או הרכבה מחדש. לתבניות מחשבה לא רצויות, המשמעות היא שרמות התודעה, יכולות העיבוד, האסטרטגיות וערוצי התקשורת של מחשבות, רגשות והתנהגויות צריכות התאמה כדי להיות יותר אפקטיביות, לפחות בחלקים מסויימים.

הרעיון הזה יכול להיות מפחיד למי שיש OCD. לרבים יש רתיעה חזקה מהלא נודע ורגילים להיאחז במה שהם מכירים. ובכל זאת זו יכולה להיות גישה מנחמת לאמץ. היא פותחת את האפשרות של להפסיק את הקרבות המתשימים של כוח רצון או שליטה עצמית, ההרגשה

חסרת האונים של להיות קורבן למוח של עצמך. הרעיון של להיות תלוי בתרופות להמשך החיים שלהם יכול להתחיל להתפוגג. קבלת ה OCD כהפרעה, שמאפשרת לאדם לבנות מחדש את עצמו עושה את זה יותר קל לקבל את הטיפול הנדרש לשינוי והתחדשות.

אך אני לא יכול להשתנות

ואולי אתה דווקא כן יכול. בטוח שאף אחד לא יעצור את ה OCD ע"י כניעה. לנסות זה חצי מהדרך. כאשר הנפש עמוסה יתר על המידה, אפילו הרעיון הפשוט יכול להראות מכריע. פתרונות לא נמצאים בלהישאר באי נוחות.

זה לא שפרט לא יכול להשתנות, אלא הדרך שבה הוא תופש רעיונות או בעיות מונעת ממנו להבין, לקבל או לפרש את מה שצריך להשתנות. סט זה של תבניות יש לו גם קשר חזק למרכזים האמוציונליים של הנפש. הרבה מחקרים הראו שתבניות חשיבה ואפילו הקומפוזיציה הכימית של המוח משתנה כאשר מחשבות מאורגנות מחדש כדי ליצור פתרונות אפקטיביים, כאשר מיינדפולנס מוצג לראשונה ואנשים יכולים לשחרר רגשות שליליות ולעשות אסוציאציות נוירולוגיות חדשות. המפתח להתגבר על OCD הוא להבטיח שהצדדים הרגשיים של תבניות החשיבה הופכים לחלק מתהליך השינוי. אם לא מטופל, לנסות לעצור OCD יכול להיות קשה.

97% זה שינוי מספיק

תחום השבחת הגזע גילה שרק 3% מה DNA שלנו "חקוק באבן". שאר 97% ניתנים לשינוי. תבניות חשיבה תמיד ניתנות לשינוי. תבניות רגשיות ניתנות לשינוי. דרך אחת לעצור את ה OCD היא לעבוד על הדברים שניתן לשנות אותם. כשאר רעיונות נעולים בפנים ללא דרך החוצה, משהו בתהליך המובנה של החשיבה של אנשים צריך להשתנות. זה עלול לא להיות מה שהפרט רוצה לשנות, אך בהתחשב באלטרנטיבה, זה מחיר נמוך לשלם.