

לספר או לא לספר, על ה OCD שלך ... ? (מדריך לבני עשרה)

By Christina J. Taylor, Ph.D.

<http://citaylorphd.wordpress.com/2010/02/03/to-tell-about-your-ocd/>

תורגם ע"י: אנטייתזה גלגל

לספר או לא לספר לאחרים על ה OCD שלך זו שאלה חשובה. זו לא אחת עם תשובה קלה.

ההחלטה לספר לאנשים על ההפרעה, חוץ מלהורים שלך, הפסיכולוג והפסיכיאטר, היא בגדול בידיים שלך כי סימפטומים של OCD יכולים לא להיראות כלל לאחרים. שלא כמו נכויות פיזיות שהם יותר נראות, כמו עיוורון או שיתוק, אתה יכול להיות את כל החיים שלך, מבלי שרוב האנשים יידעו שיש לך OCD. זה יכול להיות מאוד משביע רצון לכמה אינדיבידואלים שרוצים לשמור על הנסיון שלהם עם OCD באופן פרטי. בצד השני, יש אנשים שלספר לאחרים על הנסיון שלהם עם OCD יכול לעזור.

זה יכול להיות מקל לדעת שאפילו רק אדם אחד נוסף יודע מה עובר עליך. כמו הפזמון של השיר הישן של הביטלס שאומר "we get by with a little help from our friends". בין המתבגרים שעבדתי איתם, רובם כן בוחרים לחשוף אינפורמציה על ה OCD שלהם לפחות לחבר אחד או שניים. מתי, כמה ולמה הם בוחרים לעשות את זה, מערב תהליך מהורהר של קבלת החלטות, בגלל הזרז שבה הרבה אנשים עושים סטריאוטיפי ליחידים עם בעיות פסיכולוגיות.

מדענים סוציאליים נותנים למחלות נפשיות רושם מכפיש, אפיון מפוקפק מאוד שמסמן את היחיד כלא נורמלי. עושים סטיגמה למצבים בחברה שלנו כולל מאפיינים פיזיים, פסיכולוגים וסוציולוגים – אנשים עם נכויות פיזיות או מחלות כמו HIV או איידס ; אנשים ששייכים למיעוטים גזעניים או אתניים ; ואנשים שחורגים התנהגותית או סוציאלית כמו הומואים ולסביות.

מחלת נפש נופלת תחת קטגוריה של סטיגמה חברתית בגלל שהיא מערבת חריגה מהתנהגות נורמלית. לכן זה נופל עם אותה קטגוריה של סטיגמה הומוסקסואלית. הנסיון של אנשים גאים, שמחליטים אם להישאר או לצאת מהארון הוא רלבנטי לזה של אנשים עם מחלה נפשית שמחליטים אם כן או לא לחשוף את מחלתם לאחרים.

הנסיון של אינדיבידואלים הומואים ולסביות שיוצאים מהארון לגבי העדפתם המינית, מראה כמה חשוב לקחת בחשבון את המחירים והתועלות של חשיפה עצמית. השחקנית/קומיקאית אלן דג'נרס יצאה לעולם בתוכנית הטלוויזיה שלה בשנות ה-90, והיא גם סיפרה לעולם על יחסיה עם אן הן. המחיר של הגילוי הזה היה עצום: הקריירה שלה נסקה למטה. רק עכשיו, עם תחילתה של תוכנית הטלוויזיה היומית שלה, אחרי מספר שנים של שינוי חברתי בגישה כלפי הומוסקסואליות, הקריירה שלה מתחילה להתאושש. בעוד שהחוויות של אלן דג'נרס הם לא רגילות בגלל שהיא סלבריטית שמדברת על העדפותיה המיניות, מה שקרה לה משמש מקרה משכנע של להיות זהיר לגבי חשיפה של כל אינפורמציה אישית שמורידה אותך בעיני העולם.

בצד השני, הרבה אנשים אכן חושפים אינפורמציה על מחלתם הנפשית מבלי לסבול תוצאות קשות, וזה כולל הרבה סלבריטאים שדיברו על בעיותיהם הפסיכולוגיות.

יש הרבה דוגמאות לסלבריטאים ידועים עם בעיות נפשיות :

OCD: Marc Summers, Howie Mandel, and Howard Stern.

Clinical Depression: Drew Carey, Jim Carrey, Eric Clapton, Sheryl Crow, Harrison Ford, Peter Gabriel, Billy Joel, Joey Kramer, Tipper Gore, and Paul Simon.

Panic Disorder: Kim Basinger, Earl Campbell, and Shayne Corson.

Social Anxiety Disorder: Donny Osmond, Steve Sax, and Carly Simon.

Bipolar Disorder: John Gibson, Linda Hamilton, Jack Irons, and Kristy McNichol.

תבדקו את האתר שממנה נלקחה הרשימה : ["אישיות ציבוריות ומחלות נפש"](#) .

הסלבריטאים האלה והרבה אחרים שהיו גלויי לב לגבי מאבקם עם מחלה נפשית, מראים שעמדות סוציאליות לגבי מחלות נפש הופכות יותר מועדפות ומקובלות כשאנחנו נכנסים למאה ה-21.

אז מה אתם אמורים לעשות עם לספר לאחרים על ה OCD שלכם ?

קודם כל, זה מאוד חשוב להבין שזאת ההחלטה האישית שלך. וזו לא החלטה של פעם אחת. אתם תתמודדו עם קבלת החלטה לספר שוב ושוב כל חייכם. זו גם לא החלטה של הכל או לא-כלום. אתם יכולים להיות סלקטיביים גם לגבי למי אתם מספרים וגם מה אתם מספרים. קחו את הזמן, אם אתם רוצים, הנסיון שלכם עם OCD הוא שלכם – זו אינפורמציה ששייכת לכם והיא יכולה להישאר פרטית אם אתם בוחרים. אתם יכולים, בכל אופן, לקבל עצה והדרכה לגבי החשיפה מאנשים שאתם סומכים עליהם שכבר יודעים על ה OCD שלכם.

לחשוף את עצמנו לאחרים, לגלות את חולשותינו ופגיעותנו לרוב מערבת סיכון – סיכון של דחיה ותגובות שליליות אחרות. זאת הסיבה מדוע אנחנו מגלים לעומק את עצמנו לאחרים בזהירות, עד אשר אנחנו מרגישים שאנחנו באמת יכולים לסמוך עליהם. גם אם אנחנו נזהרים, אנחנו לפעמים יכולים להתאכזב – אנשים עלולים לשבור אמון על ידי זה שהם מספרים דברים אחרים עלינו שביקשנו מהם לא לספר. המציאות היא שקשה לשמור על סודות. אנשים אוהבים לדבר ולרכל על אחרים. אין אף פעם ערבויות שהבטחה שניתנה ע"י חבר לשמור סוד לא תישבר. חבר שדואג לך עלול לספר את הסוד שלך לחבר אחר, ולהאמין בתמימות שהחבר שלהם לא יספר לאף אחד אחר. אך החבר עלול לספר, והסוד שחשפת לחבר אחד יכול להיות מסופר לאנשים שבקושי מכירים אותך – לא מחשבה נעימה.

למרות שזהירות חשובה, יש הרבה תועלות להרוויח מלספר לאחרים.

לשמור סודות שאנחנו חושבים שעושים אותנו שונים מאחרים, יכול להיות מעמסה מדאיגה. כשאנחנו מדברים על בעיות כמו OCD, אחרים נוטים לשתף בקשיים שלהם – ולעתים הם אפילו יכולים לשתף אינפורמציה לגבי נסיונם עם OCD. לדעת שאדם אחר צריך להיאבק ולהתמודד עם בעיות יכול לעזור להתמודד. ראשית, זה טוב לדעת שאנחנו לא לבד, ושנחנו לא ממש שונים מאחרים. ע"י זה שתספרו לאחר על ה OCD, אתם יכולים גם

לתמוך בהם. בנוסף לתמיכה רגשית, אתם נותנים לעצמכם את החופש להיות יותר אותנטיים, ולהיות מקובלים ע"י אחרים בשביל מי שאתם, עם OCD והכל.

אם מדברים מבחינה מעשית, חשיפה מספקת הזדמנויות גם לבקש עזרה ולתת עזרה לאחרים. כל זה יכול ללכת רחוק לעבר הקלה באשמה שאתם עשויים לחוות מלשמור את הסוד של ה-OCD שלכם מאחרים.

להחליט לספר לאנשים על ה-OCD שלכם דורש מחשבה זהירה. אתם צריכים לחשוב על כל המחירים והתועלות. קחו בחשבון את כל האספקטים של המצב – אתם, האדם, הסביבה והקשרים של האנשים אחד עם השני. תהיו שקולים וסבלניים בלשקול את כל הגורמים הללו. וקחו בחשבון שיש עוד אנשים שהיו במצב שלכם. אתם לא לבד ולבסוף תוכלו למצוא אחרים שאפשר לסמוך עליהם ולגלות בפניהם את האותנטי והחביבות שבך. העובדה היא, שיותר ויותר אנשים היום יש להם הבנה ב-OCD בגלל שאחרים לפניכם היו מוכנים לקחת את הסיכונים הקשורים בלספר על ה-OCD לאחרים. זה עולם טוב יותר היום בגלל האנשים האלו, וזה יהיה אפילו יותר טוב בעתיד בגלל אנשים כמוכם.

כמו ששיר נוסף של הביטלס אומר: "זה נעשה טוב יותר כל הזמן".