

לחיות עם מישהו שיש לו OCD

הנחיות לבני משפחה

By Barbara Van Noppen, Ph.D. and Michele Pato, MD

תורגם ע"י : אנטיתזה גלגל

מאמר מקור : http://www.ocfoundation.org/EO_FamilyGuidelines.aspx

במאמץ לחזק מערכות יחסים בין אינדיבידואלים עם OCD לבין משפחותיהם ועל מנת לקדם הבנה ושיתוף פעולה בתוך משקי הבית, אנחנו פיתחנו את רשימת הקווים המנחים המועילים הבאה. הקווים המנחים הללו מיועדים לשמש ככלים לבני משפחה, עם כוונה להתאמה לסיטואציות פרטניות, לעיתים יותר מועצמים עם העזרה של תרפיסט שישיש לו נסיון בעבודה עם OCD.

(1) זהו סימנים

הקו המנחה הראשון מדגיש שבני המשפחה ילמדו לזהות "סימני אזהרה" של OCD. לעיתים אנשים עם OCD חושבים על דברים שאתם לא יודעים לגביהם כחלק מה OCD, אז תשימו לב לשינויים בהתנהגות. זה חשוב לא להתייחס לשינויי התנהגות משמעותיים כ"רק חלק מאישיותם". זכרו שהשינויים האלה יכולים להיות הדרגתיים אך בכללי שונים מאיך שהאדם בדרך כלל התנהג בעבר.

הסימנים שצריך לשים לב אליהם, אך לא מוגבלים ל :

1. בלוקים גדולים בלתי מוסברים של זמן שהאדם מעביר לבדו (באמבטיה, בהתלבשות, בעשיית שיעורי בית, וכו').
2. עשייה חוזרת של דברים (התנהגויות חוזרות).
3. חקירה רצופה של שיפוט עצמי; צורך מוגזם באישורים.
4. משימות פשוטות לוקחות זמן ארוך מהרגיל.
5. איחורים תמידיים.
6. דאגה מוגברת לדברים שוליים ולפרטים.
7. תגובות רגשיות קיצוניות וחמורות לדברים קטנים.
8. חוסר יכולת לישון כיאות.
9. ערות עד שעות מאוחרות כדי להספיק לעשות דברים.
10. שינויים משמעותיים בהרגלי האכילה.
11. חיי היום יום הופכים למאבק.
12. הימנעות.
13. אי שקט מוגבר וחוסר החלטיות.

אנשים עם OCD בד"כ מדווחים שהסימפטומים שלהם מחמירים ככל שיותר מעבירים עליהם ביקורת או מאשימים אותם, בגלל שהרגשות הללו מייצרות יותר חרדה. לכן, זה חיוני שתלמדו להתבונן במאפיינים האלו כסימנים ל OCD ולא כתכונות אישיותיות. בדרך הזאת, אתם יכולים לחבור לאדם עם ה OCD כדי להילחם בסימפטומים במקום להפוך מנוכרים מהם.

(2) התאימו ציפיות

אנשים עם OCD מדווחים בקביעות ששינוי מכל סוג, אפילו שינוי חיובי, יכול להחוות על ידם כמלחיץ. זה בד"כ בזמנים כאלה שהסימפטומים ה-OCD יים נוטים להתפרץ; בכל אופן, אתם יכולים להפחית את הלחץ ע"י התאמה של ציפיותיכם בזמנים אלו של שינוי. קונפליקטים משפחתיים רק מתדלקים את האש ומעודדים הסלמה של הסימפטומים ("פשוט תצא מזה!"). במקום, התבטאות כמו "אין פלא שהסימפטומים שלך מחמירים – תסתכל/י על השינויים שאת/ה עובר/ת" נותנת תוקף, תומכת ומעודדת. הזכירו לעצמכם שהעוצמה של השינוי גם תשתנה; כלומר, האדם עם ה OCD שרד הרבה עליות וירידות ושעיכובים הם לא קבועים. אתם חייבים להתאים את הציפיות שלכם בהתאם, מה שלא אומר שלא לצפות לדבר!

(3) זכרו שאנשים מבריאים בקצב שונה

יש שונות רחבה בחומרה של הסימפטומים ה-OCD יים בין אינדיבידואלים. זכרו למדוד התקדמות לפי הרמה של התפקוד של האינדיבידואל, לא לפי זו של אחרים. אתם צריכים לעודד את האינדיבידואל לדחוף את עצמו ולתפקד ברמה הגבוהה האפשרית; עם זאת, אם הלחץ לתפקד "באופן מושלם" גדול מהיכולת הריאלית של האדם, הדבר יוצר יותר לחץ מה שמוביל ליותר סימפטומים. בדיוק כמו שיש שונות רחבה בין אינדיבידואלים לגבי החומרה של הסימפטומים ה-OCD יים, יש גם שונות רחבה בקצב התגובה לטיפול. היו סבלנים. שיפור איטי, הדרגתי יכול להיות טוב יותר בסופו של דבר אם נסיגות נמנעות.

(4) הימנעו מהשוואות יומיומיות

אתם עשויים לשמוע את זה שאתם אוהבים מרגיש כאילו הוא "חזר להתחלה" במהלך תקופות סימפטומטיות. או שאתם עשויים לעשות את הטעות של השוואת ההתקדמות (או חוסר ההתקדמות) מול איך שהוא/היא תפקדו לפני שהתפתח ה-OCD. זה חשוב להסתכל על כלל השינויים מאז הטיפול התחיל. השוואות יומיומיות הן מטעות כי הן לא מייצגות את התמונה הגדולה. כאשר אתם רואים "מעידות", הערה עדינה של "מחר זה יום נוסף לנסות" יכולה לנצח תווית הרסנית של "כשלון", "פגימות", או "מחוג לשליטה" שתוצאתה יכולה להיות החמרה של הסימפטומים! אתם יכולים לעשות שינוי משמעותי עם תזכורות של איזה התקדמות נעשתה מאז האפיזודה הגרועה ביותר ומתחילת הטיפול. עודדו את השימוש בשאלונים עם מדידה אובייקטיבית של ההתקדמות (לדוגמא, הסקאלה של Yale Brown). אפילו סקאלה של 1 עד 10 יכולה לעזור. תשאלו, "איך אתם מדרגים את עצמכם כאשר ה OCD היה החמור ביותר? מתי זה היה? איך זה היום? באו נחשוב על זה שוב בעוד שבוע".

(5) זהו שיפורים "קטנים"

אנשים עם OCD לרוב מתלוננים שבני משפחה לא מבינים מה צריך כדי להשיג דבר כמו לחתוך את הרחצה בחמש דקות פחות או לוותר על בקשת אישור עוד פעם אחת. בעוד שההישגים האלה יכולים להראות לא משמעותיים לבני המשפחה, זה צעד גדול מאוד למי שאתה אוהב. הכרה בהישגים שנראים לכאורה קטנים היא כלי בעל כוח שמעודד אותם להמשיך לנסות. זה מאפשר להם להבין שהעבודה הקשה שלהם להרגיש טוב יותר מוערכת ויכולה להיות כוח מניע.

(6) תיצרו סביבה תומכת

ככל שאתם יכולים להימנע מביקורת אישית, יותר טוב - זכרו שזה ה-OCD שעולה לכולם על העצבים. תנסו ללמוד ככל שאתם יכולים על OCD. בן/בת המשפחה שלכם צריך את העידוד והקבלה שלכם אך זה לא אומר להתעלם מההתנהגות הקומפולסיבית. עשו את הכי טוב שאתם יכולים כדי לא להשתתף

בקומפולסיות. הסבירו שהקומפולסיות הם סימפטומים של OCD ושאתם לא תעזרו בביצוע שלהם כי אתם רוצים שהם ימנעו מהם גם כן. התחברו נגד ה OCD ולא אחד נגד השני !

(7) קיבעו גבולות, אך תהיו רגישים למצבי רוח (ראו קו מנחה מס' 14)

עם המטרה לעבוד ביחד כדי להפחית את הקומפולסיות, בני המשפחה עשויים לגלות שהם צריכים להיות נוקשים לגבי :

1. הסכמים מקדימים לעזרה עם קומפולסיות;
2. כמה זמן מתבזבז כשדנים ב OCD;
3. כמה אישור ניתן; או
4. כמה הקומפולסיות חודרות לחיים של אחרים.

זה מאוד שכיח שאינדיבידואלים עם OCD מדווחים שמצבי רוח קובעים את הרמה בה הם מתנגדים לאובססיות ונמנעים מקומפולסיות. באופן דומה, בני משפחה העירו שהם יכולים לזהות מתי אינדיבידואל עם OCD "עובר יום רע". אלו הזמנים שבני המשפחה צריכים לסגת מעמדתם אלא אם כן יש איום על חיים או סיטואציה אלימה. ב"ימים טובים" צריך לעודד התנגדות לקומפולסיות ככל האפשר. הצבת גבולות עובדת הכי טוב כאשר הציפיות מדוסקסות מראש ולא באמצע קונפליקט. זה קריטי לצמצם אפשרות משפחתית ל OCD.

(8) תימכו בלקיחת תרופות כנרשם

תוודאו שאתם לא מתעלמים מהוראות השימוש בתרופות. לכל התרופות יש תופעות לוואי שנבדלות בחומרתם. שאלו את בן המשפחה אם אתם יכולים מזמן לזמן להשתתף בפגישות שלהם עם הרופא שרושם להם תרופות. בדרך הזאת אתם יכולים לשאול שאלות, ללמוד על תופעות לוואי, ולדווח על כל שינויי התנהגות שאתם מבחינים בהם.

(9) שימרו על תקשורת נקיה ופשוטה

הימנעו מהסברים ארוכים. זה לעיתים קל להגיד מאשר לעשות, בגלל שרוב האנשים עם OCD באופן קבוע שואלים את הסובבים אותם לאישור: "אתם בטוחים שנעלתי את הדלת?" או "באמת ניקיתי כמו שצריך?". קרוב לוודאי שמצאתם שככל שאתם מנסים להוכיח שהאינדיבידואל לא צריך לדאוג, יותר הוא מפריך את דבריכם. אפילו ההסבר הכי מורכב לא יעבוד. תמיד יהיה ה"מה אם?". קבלת אי הוודאות הזאת היא חשיפה לאינדיבידואל עם OCD וזה יכול להיות קשה. זהו שהאדם עם ה OCD מופעל מהספק, סווגו את הבעיה ככזו של נסיון להשיג שליטה לדבר שאינו יכול להיות מושג. זוהי תמצית ה OCD והמטרה היא לקבל את אי הוודאות בחיים. הימנעו מנימוקים ודיונים ארוכים.

(10) זמן אישי חשוב

לבני משפחה לעיתים קרובות יש נטייה טבעית להרגיש כאילו הם צריכים להגן על האינדיבידואל עם ה OCD בלהיות איתו כל הזמן. זה יכול להיות הרסני היות ובני המשפחה צריכים זמן פרטי, כמו גם אנשים עם OCD. העבירו להם את המסר שהם יכולים להישאר לבד ויכולים לדאוג לעצמם. עוד, ה- OCD לא יכול לנהל את החיים של כולם; יש לכם אחרויות אחרות מלבד "בייביסיטינג". אתם צריכים וזכאים לזמן כדי להשיג גם את האינטרסים שלכם ! זה לא רק ימנע מכם לנטור טינה ל OCD, זה גם מודל טוב לחיקוי לאדם עם ה OCD שיש יותר לחיים מחרדה.

(11) זה הפך להיות הכל OCD

בין אם זה לבקש או לספק אישור לאינדיבידואל במשפחה עם OCD או לדבר על ייאוש וחרדה שההפרעה גורמת, משפחות נאבקות עם האתגר של התעסקות בשיחות שהם "חופשיות מסימפטומים", חוויה שמרגישה משחררת כאשר מושגת. אנחנו מצאנו שזה בד"כ קשה לבני משפחה להפסיק להתעסק בשיחות סביב החרדה כי זה הפך הרגל וחלק כל כך מרכזי בחייהם. זה בסדר לא לשאול, "איך ה-OCD שלך היום?". מעט מגבלות של דיבור על OCD ודאגות שונות הן חלק חשוב בביסוס רוטינה יותר נורמטיבית. זה גם יוצר הצהרה ש-OCD לא מורשה לנהל את הבית.

(12) שמרו על רוטינת משפחה "נורמלית"

לעיתים קרובות משפחות שואלות איך לבטל את כל האפקט של חודשים או שנים של סימפטומים OCD-יים. לדוגמא, כדי "לשמור על השקט" בעל איפשר לפחד של אשתו מזיהום לאסור על ילדיהם להביא חברים לבית. נסיון התחלתי להימנע מקונפליקט ע"י כניעה רק גודל; בכל אופן, אובססיות וקומפולסיות צריכות להיעצר. זה חשוב שילדים יכניסו חברים לביתם או שבני משפחה ישתמשו בכל כיוור, ישבו על כל כסא, וכו'. באמצעות משא ומתן וקביעת גבולות, חיי משפחה ורוטינות יכולות להישמר. זיכרו, זה אינטרס לטובתו של האינדיבידואל לשאת את החשיפה לפחדים ולהיזכר בצרכים של אחרים. כאשר הם מצליחים לרכוש מחדש את התפקוד, השאיפה שלהם להצליח לעשות יותר-עולה.

(13) היו מודעים להתנהגויות מאפשרות של בני משפחה (ראו קו מנחה מס' 14)

ראשית, חייב להיות הסכם בין כל הצדדים שזה לטובת האינטרס של בני המשפחה לא להשתתף בריטואלים. בכל אופן, במאמץ הזה לעזור למי שאתה אוהבים להפחית התנהגות קומפולסיבית, אתם בקלות יכולים להיתפש כאכזריים או להידחות, אפילו שאתם מנסים לעזור. זה יכול להיראות ברור שבני משפחה ואינדיבידואלים עם OCD עובדים לקראת המטרה המשותפת של הפחתת סימפטומים, אך הדרכים שבהם אנשים עושים את זה מגוונות. השתתפות בקבוצת תמיכה למשפחות עם OCD או מפגש עם תרפיסט שמתמחה ב-OCD בד"כ מקדמת תקשורת משפחתית.

(14) תקחו בחשבון שימוש בחוזה משפחתי

המטרה העיקרית של חוזה משפחתי היא לגרום לבני משפחה ואינדיבידואלים עם OCD לעבוד ביחד כדי לפתח תוכניות ריאליות להתנהלות עם הסימפטומים OCD-יים במושגים התנהגותיים. יצירת מטרות כקבוצה מפחיתה קונפליקט, שומרת על הבית ומספקת פלטפורמה למשפחות להתחיל "לקחת חזרה" את הבית בסיטואציות שבהם מרבית הרוטינות והפעילויות היו מוכתבות ע"י OCD של האינדיבידואל. ע"י שיפור תקשורת ופיתוח הבנה של הפרספקטיבה של האחר, זה קל יותר לאינדיבידואל להיעזר ע"י בני המשפחה להפחית סימפטומים במקום לאפשר אותם. זה חיוני שכל המטרות יוגדרו בבהירות, יובנו, ויוסכמו על ידי כל בני המשפחה המעורבים בביצוע המשימות בחוזה. משפחות שמחליטות לכפות כללים מבלי לדון בהם עם האדם עם ה-OCD מוצאות שהתוכניות שלהם נוטות להתפוצץ. חלק מהמשפחות מסוגלות לפתח חוזה בעצמן, בעוד רובן צריכות הדרכה מקצועית והנחיות. חשוב שתבקשו עזרה מקצועית אם אתם חושבים שאתם יכולים להרוויח ממנה.

