

מיינדפולנס - בחירה של דרך אחרת בכביש המהיר של חרדה !

By Kimberley Quinlan
OCD Center of Los Angeles

תורגם ע"י : אנטיתחה גלגל

מאמר מקור :

<http://www.ocdla.com/blog/mindfulness-ocd-anxiety-1920#more-1920>

"מיינדפולנס" ("קשיבות" בעברית) נראה שנמצא בכל מקום בימים אלה. בתרבות, בכללי, מיינדפולנס הופך לתרגול שכיח לרבים כאמצעי להשגת שקט בסיסי בראש, ובשדה של הבריאות הנפשית, מיינדפולנס הופך במהירות להיות טכניקה שיכולה לעזור להקל על סימפטומים של OCD, חרדה ולמצבים פסיכולוגים אחרים.

אחרי שקראתם את הפיסקה למעלה, אתם יכולים לחשוב, "תרשמו אותי!" אחרי הכל, אנחנו חיים בתקופה של סיפוק מיידי, ורובנו בד"כ רוצים תיקון מהיר לבעיות שלנו. אך מיינדפולנס הוא לא דבר שהאחד שולט בו בין לילה. זהו מסע שמצריך מאמץ, מחויבות, והקדשה. בעוד מיינדפולנס יכול לספק באופן יחסי הקלה מהירה למצוקות של הפרט בסיטואציות מסוימות, הוא כנראה יותר מומשג כשינוי ארוך טווח בפרספקטיבה שמאפשרת לנו, יותר טוב לנהל את המורכבות של החוויה האנושית הפסיכולוגית. כמו למידה של שפה חדשה, מיינדפולנס דורש זמן וסבלנות כדי לשלוט בו, ומאמץ נמשך כדי להישאר שוטף.

אז מה זה בדיוק מיינדפולנס ואיך הוא חל על OCD וחרדה? הגדרה פשוטה של מיינדפולנס היא שהוא המיומנות המתורגלת של מודעות וקבלה ללא שיפוט של החוויה העכשווית שלנו, כולל כל המחשבות, הרגשות, התחושות והדחפים הלא רצויים שלנו. מיינדפולנס מלמד אותנו לקבל את כל החוויות הפנימיות הלא רצויות כחלק מהחיים, ללא קשר אם הם "טובות" או "רעות". כאשר מטפלים ב-OCD והפרעות חרדה דומות, מיינדפולנס הוא כלי שיכול להוסיף ולהגביר טיפול התנהגותי-קוגניטיבי (CBT), שהוא סטנדרט הזהב לשליטה במצבים הללו.

המקור של מיינדפולנס בפילוסופיה המזרחית העתיקה, והוא מבוסס על הנחת היסוד שההתקשרות שלנו להרגשה טובה וההסתייגות שלנו מהרגשה רעה הוא הסיבה לרוב הסבל שלנו. רוב הזמן, כאשר הדברים קשים, אנחנו משתמשים בהתנהגויות קומפולסיביות או הימנעותיות במטרה לגרום לעצמנו להרגיש יותר טוב. אני בד"כ צוחק עם פציינטים על העובדה שאנחנו לעולם לא נמצא את עצמנו רצים החוצה מחדר השינה שלנו עם הידיים מונפות מעל הראש, צורחים בפחד, "אוי ואבוי, אני כל כך שמח! מדוע אני כה שמח? מה אם אני אהיה שמח לתמיד? מה אני צריך לעשות?". אנחנו רק עושים את זה כאשר מה שאנחנו חווים נתפש בעינינו כדבר "רע", "לא נכון" או "לא רצוי".

כאשר אני מדבר על OCD וחרדה עם פציינטים, אני לעיתים תכופות מציע שנמשיג את החיים כמטאפזיקה של מסע במדבר. דמיינו שאתם נוהגים במדבר במכונית עם גג פתוח לאורכה של דרך יפה. הגג למטה ואתם נהנים מסיבתכם. לפתע, גל של חרדה משתלט עליכם. אתם מוכים בכל מיני מחשבות פרועות ומתחילים לחוות תחושות לא נוחות שנראה כאילו הגיעו משום מקום. אתם מהר מאוד מתחילים להרגיש כל כך המומים שאתם עוצרים בצד. אחרי שישבתם בצד הדרך לזמן-מה, אתם מבינים שהכל נראה יותר מדי מפחיד כדי

להתקדם. אחרי שחשבתם על זה עד הסוף, עד לנקודה של התשה, אתם גורמים לעצמכם להתחיל לנסוע.

מתוך דיכאון, אתם במהרה מרכיבים את הגג ומעלים את החלונות גם כן. אתם מבטיחים לעצמכם שאתם לא תסתכלו מחוץ לחלונות למקרה שאולי תראו משהו שיפחיד אותכם שוב. אתם ממקדים את עיניכם על הדרך ולא נותנים לעצמכם אפילו להעיז להסתכל מחוץ לחלונות. אם החרדה מחריפה מספיק, אתם אפילו עוצמים את עיניכם ומנסים להגיע לדרך הביתה מבלי לראות. או שאתם מתקשרים לבני משפחה או חברים שירגיעו אותכם ויאשרו לכם שהכל יהיה בסדר. אתם עשויים למצוא את עצמכם אומרים שוב ושוב, "אל תחשוב/תחשבי על שום דבר שעושה אתכם כרגע חרדים!" או "רק תחשוב/תחשבי מחשבות טובות!". כאשר אתם חוזרים הביתה, אתם אפילו נשבעים לעולם לא לנסוע על הדרך הזאת שוב. ואם אתם חייבים לנסוע בדרך הזאת, אתם אולי מבקשים ממישהו להצטרף אליכם כדי לוודא ששום דבר לא ישתבש במהלך כל הנסיעה.

האם משהו מזה מצלצל מוכר? האם אתם מוצאים את עצמכם חווים איזשהיא תגובה מבין התגובות השכיחות האלה לחרדה? כאשר אנחנו חווים את אי הנוחות של חרדה, אנחנו בד"כ עוברים מיד למצב פעולה במאמץ לשלוט ברגשות שלנו. או, שאנחנו מנסים לברוח מהם בכל מחיר. הבנת החרדה שלנו יכולה להיות מאוד קשה כאשר היא מכה מאוד חזק ומאוד מהר. בין אם החרדה שלנו היא לגמרי לא רציונלית (שכיח ב OCD) ובהפרעות חרדה אחרות) או מציאותית (מצוקה כלכלית בבית, בעיות במערכות יחסים וכו'), אנחנו יכולים להרוויח אם נפסיק להסתכל בתגובה שלנו ונראה אם היא מצדיקה את כמות האנרגיה שאנחנו נותנים לה.

למטה, אני הולכת לעבור איתכם דרך מספר צעדים שיכולים לעזור לכם להיות יותר מודעים כאשר אתם מתמודדים עם פחד. הצעדים הפשוטים הללו יכולים גם לעזור כשמתמודדים עם דחפים ממכרים חזקים, דיכאון ואפילו כאב. כאשר אתם משתמשים במיינדפולנס אתם יכולים ללמוד להסתכל על המחשבות והרגשות הלא רצויים שלכם בדרך יותר שקטה ולא ריאקטיבית, כמו גם לחזק את היכולת שלכם להיות עם האי נוחות שלכם. שימו לב, בבקשה, שזה לא אומר שאנחנו הולכים לקדם מאבק או כאב. זה פשוט אומר שאנחנו הולכים לשים את הפוקוס על ללמוד לקבל יותר טוב מחשבות ורגשות לא רצויים, ועל להגיב להם עם פחות התנהגויות לא מקדמות.

צעד ראשון : תהיו ערים לרגשות שלכם

כאשר אנחנו חרדים, אנחנו לעיתים תכופות מגיבים למחשבות ולרגשות שלנו לפני שאפילו אנחנו יודעים שהם שם. בד"כ, לעתים קרובות הפציינטיים שלנו מדווחים שהם מבצעים התנהגויות קומפולסיביות לפני שהם אפילו יודעים שהם חרדים. אחרים מדווחים שגם אם הם שמים לב לרגשות כאשר הן קורות, אז הם שמים את כל הפוקוס של האנרגיה שלהם לנסות להתרחק מהם מהר ככל האפשר. הצעד הראשון הוא להאיט ולהבחין מה אתם מרגישים. האם אתם חרדים? עצבניים? עצובים? מוצקים? מובכים? איפוא אתם מרגישים את זה? האם זה בחזה שלכם? כתפיים? בטן? האם זה מרוץ בתוך הראש שלכם או תחושה של כבדות בכל הגוף שלכם? אל תברחו מזה. שימו לב לזה. אל תפעלו במיידית. תחקרו תחילה!

צעד שני : תזהו את הרגשות שלכם

ברגע שאנחנו מבחינים בהרגשה לא רצויה, אנחנו יכולים לבחור לתת לה תווית כ"רגע הרגשה", ואז אנחנו יכולים להתחיל להבין איך המוח שלנו שולח אותנו לפעולה במקום לקבלה. כאשר אנחנו מזהים מה באמת קורה (אי-נוחות), ולא מה שהחרדה אומרת לנו שקורה (קטסטרופה בלתי נסבלת), אז אנחנו יכולים להתחיל לעבוד עם זה במקום נגד זה.

קחו בחשבון שבעוד המחשבות והרגשות הלא רצויים יכולים "להרגיש" אמיתיים, הם יכולים להיות לא מדויקים או אפילו רחוקים מאוד מהמציאות. זה בד"כ עוזר לזהות את המחשבות והרגשות שלנו כרק מחשבות או רק רגשות, לא אמיתות שוות כל כך הרבה תשומת לב.

צעד שלישי : תראו את הרגשות שלכם בדרך שלא שופטת

במקום לומר, "אני שונא/ת את ההרגשה הזאת" או "הרגשות האלה מאוד רעות", נסו רק להסתכל בארוע ולהגיב במשהו כמו "הארוע הזה הוא פשוט מה שהוא". לקחת עמדה לא שיפוטית מאפשרת לכם להבין את הארוע מנקודת ריאות רציונלית, אובייקטיבית, במקום נקודת ראות משוחדת וסובייקטיבית. אם אתם נלחמים עם זה, אתם עשויים למצוא ששיחה עם מטפל שמתמחה במיינדפולנס או בטיפול בקבלה ומחוייבות (ACT – Acceptance and Commitment Therapy) יכולה לעזור לכם המון.

צעד רביעי : תשקלו אופציות התנהגותיות אחרות

ברגע שאתם מתחילים להבין ולתת תוויות מה שבאמת קורה, אתם יכולים לשקול אופציות אחרות שהן לא קומפולסיביות ולא הימנעותיות. כאשר אנחנו מוכים בהדף של חרדה, זה יכול להרגיש כמו עמוד מים שיהרוס אותנו. ב OCD ובהפרעות חרדה אחרות, אנחנו בד"כ נעים ישר ממחשבות, רגשות ותחושות לא רצויים, לפעולה מיידית. אנחנו רק רוצים לגרום לזה להיעלם מהר ככל האפשר. אך יש לנו את האופציה של לבחור להאט ולראות איך המוחות שלנו יצרו ארוע שמרגיש הרבה יותר מאיים מאשר הוא באמת. ייתכן והרכבה של הגג והעלאת החלונות היא לא הרעיון הכי טוב !

צעד חמישי : תפעלו...בלא להגיב

זהו רגע האמת. בצעד החמישי, אתם צריכים להיות מוכנים לקחת סיכון ולאתגר את המחשבות והרגשות שלכם ע"י לא להגיב בצורה קומפולסיבית או הימנעותית. אתם תצטרכו להיות מוכנים לחוות אי-נוחות במקום ההקלה המיידית המנחמת. זהו צעד נועז ואמיץ. הוא דורש מחוייבות מלאה להרגשת האי-נוחות שלכם. וזהו היכן שאתם באמת תתחילו לשחרר את עצמכם מההתנהגויות שהורידו את רמת החיים שלכם. בצעד הזה, אתם תקחו את ההחלטה לפתוח את עצמכם לחוות מחשבות, רגשות ותחושות לא רצויות שאתם מוצאים אותם כל כך לא נוחים.

זהו הרגע שבו יש לכם 2 אפשרויות. אתם יכולים להימנע ו/או לשלוט במחשבות, ברגשות ובתחושות שלכם, או שאתם יכולים לאפשר לרגע להיות מה שהוא באמת. זה הרגע שבו אתם מחליטים או לעצור בצד ולקחת הקלה לטווח קצר, או להיות עם האי-נוחות הזמנית בתקווה לשיפור חוויית החיים ארוכת הטווח.

צעד שישי : תרגישו את הקימורים של הדרך תחתיכם

אם אתם מוכנים להתחייב להיות עם האי-נוחות ולחזור לדרך, הצעד הזה יעזור לכם לעשות את זה בלי לעשות קומפולסיות. הצעד השישי הוא רק על להרגיש את הקימורים של הדרך תחתיכם ולא לנסות לשלוט או לשנות דבר מהחוויה שלכם. הישענו לאחור ורק תהיו עם הרגע, תנו לדרך ולגלגלים לקחת אותכם מעל המהמורות והפניות החדות. שימו לב לנוף, מבלי לשים ציפיות של איך הדרך "צריכה" להיראות, או איך היא "צריכה" להרגיש. תנו

לרכב לקחת את הזוויות, מבלי לנסות להחזיק יותר מדיי חזק. תכופות, כאשר אנחנו משחררים את האחיזה של איך אנחנו רוצים שדברים יהיו ומאפשרים קצת גמישות, אנחנו נהנים מהחוויה שלנו הרבה יותר.

קבלו כל אי-נוחות שאתם מרגישים. התחברו איתה ולימדו שנדיר שהיא האימה שאתם חושבים שהיא. זה כמעט תמיד לא הקטסטרופה שאנחנו צופים. אני מוצאת את זה בד"כ עוזר לשלב סוג של תרגילי נשימה בצעד הזה. נסו לנשום לתוך כל מה שאתם חווים. קחו נשימה ושימו לב אליה בעודכם מתבוננים באיך הגוף שלכם מרגיש.

המטרה העיקרית של מיינדפולנס היא לקבל כל מה שבא בדרככם. בורות 1 פחד ! סדקים במדרכה ! אי-שקט ! גבעות ענקיות ! פאניקה ! אזורים שבהם אין בכלל מדרכה ! הרגשה של חוסר שליטה ! תנסו לקחת כל מכשול כשהוא מגחי, מבלי לצפות או לתכנן לתוצאה ספציפית. לפני שתשימו לב, תהיו בבית ותסתכלו אחורה ותשמחו שעשיתם את הדרך.