

הפרעה טורדנית כפייתית (OCD) ? מדריך להורים



ד"ר יונתן קושניר

פסיכולוג קליני שיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT)



באדיבות OCD-UK מתורגם ומופץ באישורם

מהי טורדנות כפייתית ועל מי היא משפיעה?

OCD (הפרעה שורדנית כפייתית) מאופיינת במחשבות חוזרות ובלתי רצויות (אובססיות), ובפעולות שמבצעים אלו שסובלים מן ההפרעה בניסיון לפטור את עצמם מהחרדה הנגרמת על ידי אותן מחשבות (קומפולסיה). היא מתבטאת בצורות שונות ונעה בין דרגת חומרה קלה לקשה.

כאשר ילדים מוטרדים מבעיותיהם האובססיביות הם עשויים לחוות רמות לחץ וחרדה גבוהות ולגלות שהבעיה גוזלת הרבה מזמנם ומתשומת הלב שלהם.

מחקרים מעריכים שבין 1.9-3% מהילדים סובלים מ-OCD, אז אם תחשבו על בית ספר תיכון טיפוסי עם 1,000 תלמידים, בין 19 ל-30 מהם עלולים לסבול מ-OCD. המחלה תשפיע על ילדים מכל העדות והשכבות החברתיות ואין קבוצה חברתית ספציפית שהינה יותר או פחות רגישה לכך.



מדוע יצרנו מדריך זה?

OCD יכולה להיות מפחידה אפילו בשביל מבוגרים, וסובלים צעירים יותר עשויים להרגיש שהם משתגעים או שהם היחידים שמרגישים בצורה כזו. בהחלט ניתן להתגבר על הפרעה זו, אך לרוב צריכים הסובלים ממנה תמיכה רבה, מחברים/ משפחה וממומחה רפואי. הורים רבים לסובלים מ-OCD במרבית המקרים אינם מודעים לאופן שבו ניתן לסייע לילדם על הצד הטוב ביותר. OCD עשויה להיות מאוד מבלבלת לכל המעורבים בדבר ויכולה להעמיס על מערכות היחסים במשפחה. מורים בבית הספר או באוניברסיטה עלולים להבחין שמהו אינו כשורה, אך לא להיות בטוחים כיצד לגעת בנושא. לפעמים דפוסי התנהגות ב-OCD יכולים להיות מינימליים ולהיחשב הרגלי ילדות, וייתכן שבסופו של דבר יעברו לילדך עם הגיל. המטרה שלנו היא שמדריך זה יסייע להבהיר מידע על תסמיני OCD ועל דרכי הטיפול וגם יספק תקווה ועידוד לאלה המושפעים מהפרעה ניתנת לטיפול זו.



לאילו תסמינים עליי לשים לב?

רק איש מקצוע רפואי יהיה מוסמך לאבחן את ילדיך כסובלים מ-OCD אולם ישנם סימנים העשויים לספק לכם אינדיקציה שהם אולי סובלים מהפרעה זו, כגון:

- רצון שחדרם יסודר בצורה מסוימת, כשכל החפצים ערוכים באופן מושלם
 - שטיפת ידיים חוזרת ונשנית או ממושכת, רחצה/ מקלחת חוזרת ונשנית
 - דאגה מופרזת לכתב היד שלהם ולסדר של שיעורי הבית שלהם
 - דאגה מכך שיאונה רע לאהובים שלהם, כגון: הורים, אחים, חברים או חיות מחמד
 - מאמצים קיצוניים להגן על בית המשפחה המתבטאים בבדיקה חוזרת ונשנית של מנעולים וברזים
 - הרגשה בצורך לספור בזמן שהם מבצעים משימות מסוימות, לעיתים בכפולות של מספר ספציפי
 - סירוב להשליך או להיפרד מחפצים הנראים ישנים או חסרי ערך
 - דאגה מופרזת מפני הידבקות במחלות מסוימות או מלהיות חולים
- יש מספר כמעט אינסופי של 'נושאים' של OCD, אלה המופיעים מעלה הם רק חלק מהנפוצים ביותר.



אילו הן האובססיות ואילו הן הקומפולסיות?

אובססיות הן המחשבות הראשוניות הגורמות לחרדה, וקומפולסיות הן הפעולות או הטקסים (שיכולים להיות מנטאליים או פיזיים) אשר מוצאים לפועל על ידי הסובל מההפרעה, בניסיון להקל על החרדה ועל תחושת אי הנוחות.

הרשימה שלהלן מציעה כמה דוגמאות לאובססיות המתרחשות בצורה נפוצה וקומפולסיות אפשריות בסוגריים:

- הידיים שלי מלוכלכות ומכוסות בחיידקים שיהפכו אותי או אנשים אחרים לחולה (שטיפת ידיים חוזרת, לרוב טקסית)
- אולי אדחף את אחותי הקטנה מהנדנדה בגן השעשועים (הימנעות משהייה לבד עם האחות; חקירה חוזרת שלה ושל אחרים על מנת להבטיח שהיא בריאה ובטוחה)
- אם אין לי חדר שינה מסודר למשעי אז משהו רע יקרה (ניקיון/ סידור מופרז של החדר שלהם)
- ייתכן ששכחתי לכבות את האור כשעזבתי את אחד החדרים והם יכולים להתלקח ולגרום לשריפה שעשויה להרוג את בני משפחתי והכל יהיה באשמתי (בדיקה חוזרת ונשנית של מתגי האור כדי להבטיח שהם כבויים; בקשה מאנשים אחרים לבדוק משום שהסובלים מההפרעה אינם בוטחים בשיקול דעתם)
- יכול להיות שפגעתי במישהו היום או שעשיתי דבר מה שאינו כשורה ('התוודות' על מעשים שנתפשים בעיניהם כרעים; בקשת הבטחה שהכול בסדר)
- מישהו עלול לפרוץ לבית ולגנוב את חפציהם של אבא ואימא או לתקוף אותם (בדיקה מתמדת שהדלתות והחלונות נעולים ובקשת הבטחה שאנשים אחרים בודקים גם הם שהדלתות והחלונות מאובטחים)
- אני מרגיש שאולי נגעתי בילד צעיר יותר באופן שאינו הולם (הימנעות משהייה במחיצת ילדים צעירים מאוד; חיפוש של הבטחה שהסובל מההפרעה לא נגע או חלף על פני ילדים הקרובים אליו כשנמצאים במרכז קניות עמוס; הסובל יהיה טרוד במחשבות בלתי רצויות ודוחות באופן אובססיבי, שהוא נגע בילד באופן בלתי הולם בזמן שהם חלפו האחד על פני השני)

קומפולסיות יכולות גם להיות מנטאליות ולא דווקא פיזיות, דבר הגורם להן להיות קשות יותר להבחנה על ידי אנשים אחרים. לדוגמה, סובלים מההפרעה עשויים להריץ אירועים מן העבר בראשם באופן חוזר ונשנה במאמץ לבדוק שלא פגעו באף אחד. הם עשויים גם לספור עד מספר מסוים בראשם משום שזה גורם להם להרגיש בטוחים.



מה עליי לעשות אם אני סבור שלילדי יש OCD?

אם אתם חושבים שלילדכם יש OCD הדבר הראשון שעליכם לעשות הוא לדבר עם רופא המשפחה שלכם (אם מדובר בילד קטן). כשמדובר בילדים גדולים יותר/ בני נוער, ייתכן שהם ירצו לדבר עם רופא המשפחה בעצמם, אבל עליכם לעודד אותם לבקש עזרה. בזמן שהמודעות ל-OCD הולכת וגדלה, למרבה הצער עדיין ישנם רופאי משפחה שמחזיקים בידע מוגבל מאוד על המחלה.

רופא המשפחה יכול להפנות למרכז לבריאות הנפש לילד ולמתבגר. שם תוכלו אתם ו/או ילדכם לדון בתסמינים שלהם עם בעל מקצוע באזורכם, אשר יודע כיצד לאבחן ולטפל ב-OCD.

התערבות מוקדמת הינה חיונית; ישנן הוכחות בולטות שככל ש-OCD מאובחן ומטופל מוקדם יותר, כך הסיכוי להחלמה טובה יותר גדל.

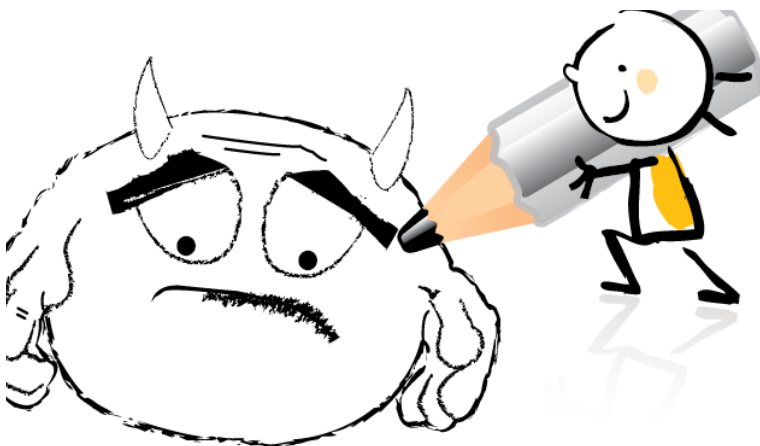


מהם הטיפולים המומלצים ב-OCD?

הטיפול ב-OCD שנחשב לטוב ביותר נקרא CBT (טיפול קוגניטיבי – התנהגותי). זהו טיפול 'בדיבור' אשר מתמקד בסיוע לילדים להשיל ספק באמונות הלא מועילות שלהם, ובמתן כלים הכרחיים להתמודדות עם ה-OCD שלהם. אנו יודעים ממחקרים קודמים ש-CBT מסוגל לסייע לאנשים הסובלים מ-OCD.

כשאנשים עוברים CBT הם לומדים כיצד מחשבות, רגשות ומעשים מחוברים זה לזה. הם אף לומדים כיצד להתמודד עם מחשבות ורגשות מדאיגים. המטפל ב-CBT יבלה זמן בדיבור עם ילדיכם על ה-OCD שלהם (והם אף עשויים לרצות לשוחח עמכם, בייחוד אם מדובר בילד קטן או שהילד אינו רוצה לדבר על הנושא בפתיחות). או אז, בעזרתו של הילד הסובל, הם עשויים ליצור היררכיה של פחדי ה-OCD. זה כולל את רשימת פחדי ה-OCD בסדר על פי מידת החרדה והמצוקה שהם גורמים. על המטפל לסייע לילדך להתמודד קודם כל עם הפחדים הכי פחות מלחיצים ובהדרגה לעבוד על אלה המאתגרים יותר. חשיפה ומניעת תגובה (ERP) צריכה גם היא להיות חלק מטיפול ה-CBT. זה כולל חשיפה של ילדיך באופן מובנה מאוד לדברים הגורמים להם לתחושת חרדה ולמניעת הוצאתם לפועל של הטקסים הקומפולסיביים שלהם לאחר החשיפה. כאשר המטפל ידריך ויאתגר את ילדיכם, לעולם אין עליו להכריח אותם לעשות כל דבר שאינם חשים שהם מסוגלים לו.

ייתכן שילדיכם יקבלו גם שיעורי בית למלא בין מפגשים, כגון כתיבת יומן של רמות החרדה שלהם או ניסיון להפחית את הביצוע של קומפולסיות מסוימות, למשל אם הם בדרך כלל שוטפים ידיים שלוש פעמים לפני הארוחה, ייתכן שהם יתבקשו להפחית זאת לפעמיים. תלוי בגיל הילד ובהבנתו את ה-OCD, ייתכן שיהיה זה ראוי שאחד ההורים או שניהם יסייעו לו בכך.



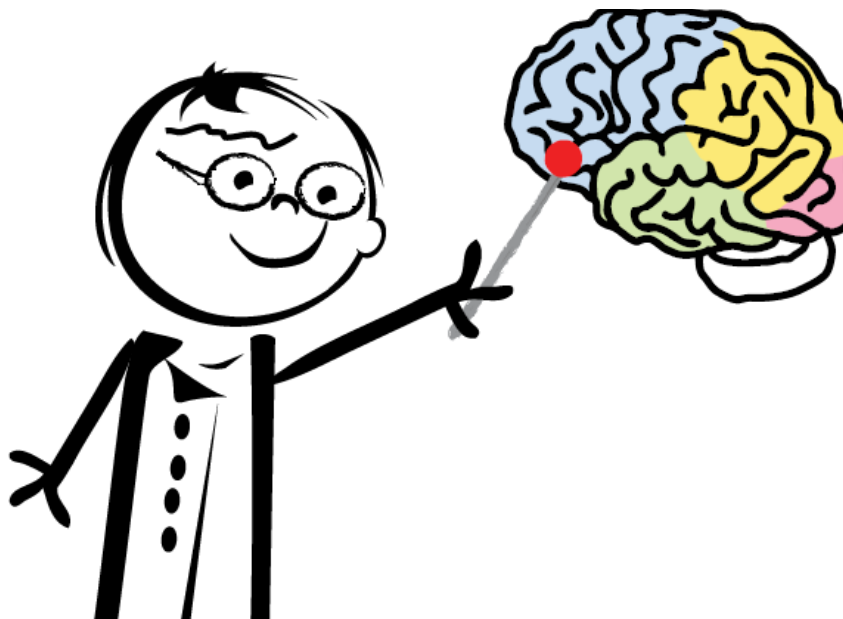
ילדים צעירים מאוד יונחו לדמיין שה-OCD שלהם הוא קצת כמו בריון, המנסה לגרום להם לעשות דברים שאינם רוצים לעשות, וחלק משיעורי הבית שלהם עשוי להיות לצייר תמונה של איך שהם חושבים שבריון ה-OCD שלהם נראה. זה יכול להועיל להם להתייחס ל-OCD כאל בריון, כדי שהילדים לא ירגישו שהם אשמים ב-OCD שלהם. ייתכן גם שזה יעזור לכם שתכינו את עצמכם לאפשרות שילדכם יסגיר תסמינים שלא הייתם מודעים להם קודם. יכול להיות שזה יעזור לכם לזכור של-OCD יכולים להיות תסמינים רבים. כאשר ילדים ואנשים צעירים מרגישים לראשונה שהם מסוגלים לתאר תסמינים, זכרו שאלה הם OCD. מחשבות פולשניות לרוב מכילות את המחשבות הכי מפחידות ונוראיות, וכתוצאה מכך מטבען הן עשויות לערב פחדים הנוגעים לפשע, אלימות או תוכן מיני. שמירה על רוגע וקבלה יסייעו לעודד את ילדכם לדבר בפתיחות.

עמידה בפני OCD יכולה להיות מפחידה. ילדים ובני נוער עלולים באופן טבעי להיות חרדים מהתנגדות לטקסים או מאי השלמה שלהם. ייתכן שמתן תזכורת לסובלים על אודות מה שהם מקווים להשיג כתוצאה מ-CBT יסייע להם. שמירה על המטרה בשווה הנראה לעין עשויה לסייע לאנשים צעירים להישאר ממוקדים בהחלמה. בלמידה של כל מיומנות חדשה, תרגול והתמדה הם מרכיבי מפתח. CBT דורש מסירות מהסובל ותמיכה מהמשפחה. ילדים קטנים מאוד עשויים להזדקק לטכניקות CBT אשר מותאמות לפעילויות שהינן ידידותיות יותר לילדים.



טיפול תרופתי

ייתכן שיוצע גם טיפול תרופתי, לרוב בצורת תרופות SSRI (מעכבי ספיגת סרוטונין בררניים) נוגדות דיכאון, אשר עשויות לסייע בהפחתת החרדה אצל הסובלים מההפרעה, וכתוצאה מכך לסייע להם להרגיש מסוגלים יותר להתחייב ל-CBT. בדומה ל-CBT, לטיפול תרופתי לוקח זמן להשפיע והתוצאות אינן מידיות. בהתאמה לאינדיבידואל, ייתכן שיהיה צורך בתרופות חלופיות מקבוצת ה-SSRI אם לא נראית השפעה חיובית בתוך פרק זמן מסוים. אין זה בלתי רגיל לנסות יותר מתרופה אחת כדי למצוא את זו המתאימה ביותר לאינדיבידואל. תופעות לוואי גם הן אפשרות אשר מטופלים אחדים חווים, למרות שרובן קלות וקצרות מועד. זה בלתי אפשרי לחזות כיצד הפרט יגיב לתרופה ויש לדון בכך עם הרופא הרושם. הורים רבים עשויים לחשוש ממתן תרופות נוגדות דיכאון לבני הנוער שלהם. חשוב לזכור שקבוצת תרופות זו היא בשימוש בגלל ההשפעות החיוביות על רמות הסרוטונין במוח ולא כדי 'לסמם' את הילד. תרופות אלה עשויות להיות יקרות ערך במקרים בהם הסובל גם מראה סימנים של דיכאון, כמו שלפעמים קורה אצל הסובלים מ-OCD. דברו על הפחדים שלכם עם הרופא הרושם את המרשם. יש להתייחס לדאגותיכם בכבוד ובהבנה. לרוב הוא יסייע לכם לשקול את היתרונות או את ההיבטים השליליים של כל תרופה בהשוואה למגבלות שה-OCD גורם לתפקוד היומיומי. כל החלטה להפסיק טיפול תרופתי צריכה תמיד להיעשות תחת פיקוח רופא ולרוב הינה תהליך הדרגתי.



מדוע יש לילד שלי OCD?

OCD אינו פגם באופי או סימן לחולשה. זה גם לא אומר שלסובל ממנה הייתה ילדות קשה או שאתם הורים גרועים. מדענים סבורים ששילוב של גורמים סביבתיים ופיזיולוגיים הם הגורמים ל-OCD, אך אין שום תשובה מוצקה לשאלה מדוע אנשים מסוימים מפתחים OCD בעוד שאחרים לא; בהחלט אין זו אשמתו של אף אחד.

ה-OCD של ילדי אינו קבוע – מה עליי לעשות?

תסמיני OCD יכולים להתמעט ולהתגבר, לרוב בשילוב עם לחץ בבית/ בבית הספר או עם אירועים טראומטיים אחרים בחיים. זה גם נפוץ שתסמינים ישתנו; לדוגמה, ילד שבעבר היה אובססיבי בנוגע לניקיון עשוי להתחיל לדאוג באופן אובססיבי בנוגע לסימטריה. חשוב לזכור, לעומת זאת, שבלי קשר לאובססיות ולקומפולסיות עצמן, הגורם הוא זהה-OCD. מהותית, זה לא באמת משנה מהם התסמינים, משום שהטיפול צריך להתמקד בקריאת תיגר על המחשבות האובססיביות ועל דרכי ההתמודדות של הילד עמן.

שמעתי ש'הרגעה' אינה מועילה במלחמה ב-OCD; מה זה ומדוע כדאי שאמנע מזה?

'הרגעה' היא מונח שמשתמשים בו רבות ומשמעותו 'הסתגלות' ל-OCD, או במילים אחרות היכנעות לו, שיתוף פעולה עמו ומילוי אחר דרישותיו. עבור הורים, פעמים רבות ההחלטה כיצד לתמוך בסובל מ-OCD ובו בזמן לא לתמוך במחלה עצמה, הינה החלטה קשה. כאשר הסובל ממש נאבק ב-OCD שלו ונמצא במצוקה, זוהי תגובה טבעית של ההורה לרצות להפסיק את הכאב. קל להגיד, "לא, הידיים שלך נקיות ולא צריכות שוב שטיפה", אך הסכנה היא שבפעם הבאה שהאובססיה תבוא, הסובל יחפש את העידוד מההורה, במקום לסמוך על האינסטינקטים של עצמו ולהתייצב נגד ה-OCD. יהיה זה טוב יותר שההורה יבקש מהילד לחשוב בעצמו על מה זה שגורם לו לרצות לשטוף ידיים שוב. הרגעה אכן תפחית את החרדה של הסובל לזמן קצר אך למרבה הצער יש לה השפעה מזיקה

בשווח הארוך. אם הילד ייתן לחרדה לעלות אז הוא ילמד בהדרגה שהחרדה נעלמת מעצמה, בהינתן זמן. אם לעומת זאת הוא ישתמש בהרגעה כדי להפחית את החרדה אז בפעם הבאה האובססיה והחרדה הנובעת ממנה יהיו חזקות באותה המידה, אם לא יותר. לעומת זאת, במציאות יהיו מקרים בהם מתן הרגעה לילדכם הוא פשוט בלתי נמנע. אולי היה זה יום רע לילדכם או שמאחר בלילה לדוגמה, וצריך לישון. בנסיבות אלה מתן מרגוע במקרים נדירים וקיצוניים אינו דווקא הדבר הלא נכון לעשות. חשוב שלא תייסרו את עצמכם אם זה קורה, אלא במקום זאת תזכו לשנת לילה טובה בעצמכם, ותדונו בבוקר הבא עם המטפל של ילדכם על טכניקות חלופיות להתמודדות עם המצב בעתיד.

האם עלי לספר לבית הספר של ילדי על ה-OCD?

ההחלטה האם ליידע את בית הספר של ילדך או לא תלויה בהעדפה האישית שלכם ושל הילד, כמו גם בחומרת ה-OCD. בסובלים צעירים מאוד לרוב יש ניסיון מינימלי להסתיר את תסמיני ה-OCD וכתוצאה מכך, צוות ההוראה עשוי כבר להיות מודע להם. ילדים גדולים יותר ומתבגרים עשויים לחוש יותר לחץ ולהיות טובים יותר בהסתרת ההפרעה מחברים וממורים. לעומת זאת בנכם או בתכם עשויים להיות תחת לחץ עצום בגלל ה-OCD ומבחינתם, ויידוע של בית הספר יכול להיות צעד מועיל ותומך. כתוצאה מ-OCD ילדכם עשוי לחוות קשיים בהשלמת שיעורי הבית ו/או בעיות בפיתוח/שמירה על קשרים חברתיים. בכל אופן זה גם חשוב שהילד ירגיש מעורב בקבלת ההחלטה האם לספר לבית הספר או לא. ללא קשר לגיל הילד שלכם, ייתכן שתהיה תועלת במתן מידע על OCD לבית הספר. כללנו קטע עבור מורים וצוות אחר בבית הספר בגב ספרון זה. גם יצרנו שני מדריכים, אחד לילדים קטנים יותר ואחד לבני נוער, אשר אולי יסייעו לכם להסביר את ה-OCD לילדכם ו/או לאחיהם ולחבריהם. אנא הרגישו חופשיים לבקש עותקים שלהם.

תסמינים בבית הספר

הרשימה הבאה מתארת כמה מהתסמינים השונים שצוות בית הספר עשוי לראות או להיות מודע להם:

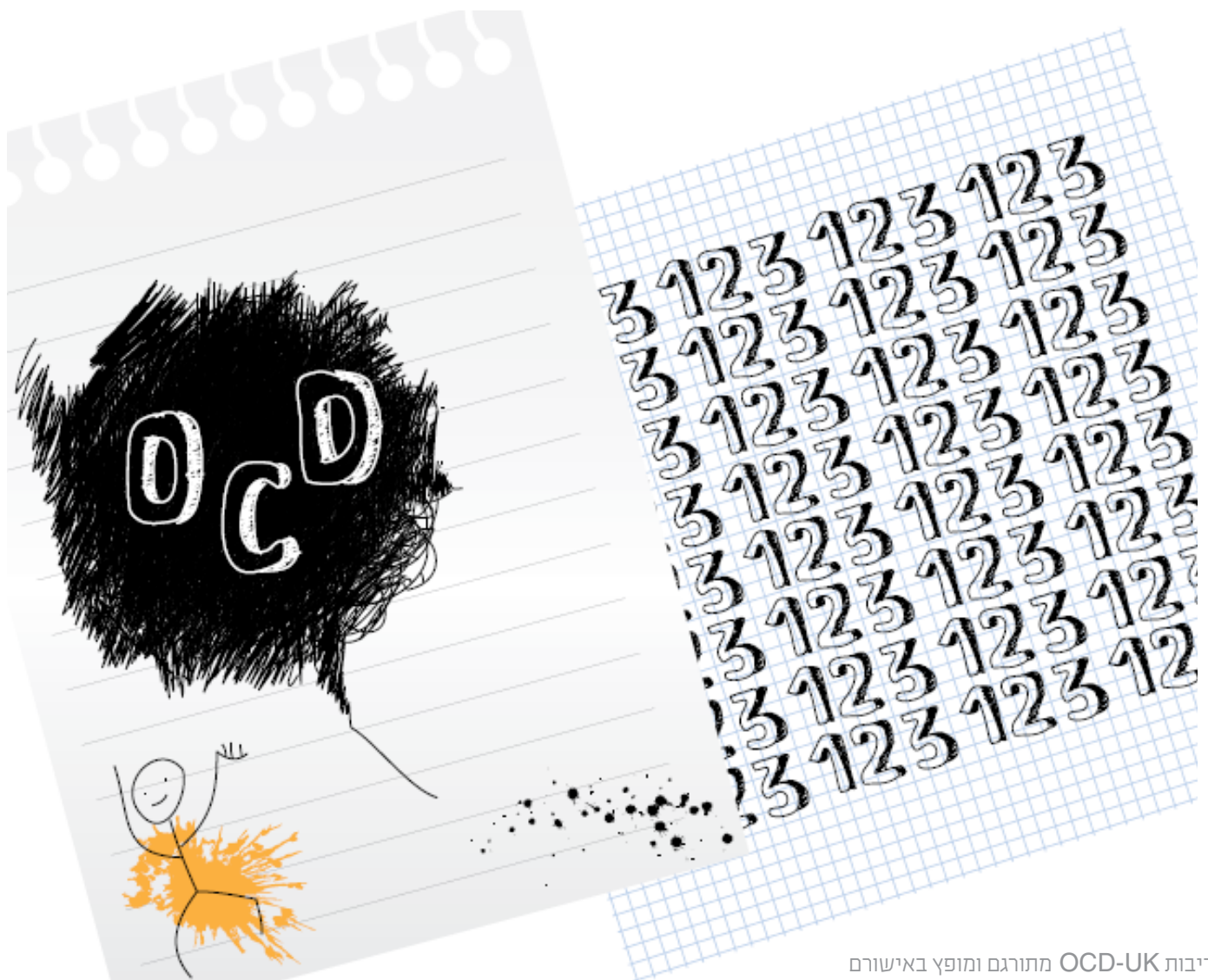
- חוסר תשומת לב (התלמיד עשוי להתנהג באובססיביות או לבצע טקסים מנטליים)
- ירידה בציונים
- ביקורים תכופים או ממושכים בשירותים
- חוסר יכולת לגעת בחפצים, בבדים או באנשים אחרים
- שאילת שאלות מרובה וצורך בהרגעה
- הימנעות מהשתתפות בפעילויות בית ספריות בנוכחות ילדים אחרים
- הגעה מאוחרת לבית הספר
- הגשה מאוחרת של משימות
- מחיקה תכופה וחוסר שביעות רצון מהעבודה שהושלמה
- התנהגות חוזרת (רפטטיבית)
- קשיים בקבלת החלטות

מה יכול צוות בית הספר לעשות כדי לעזור?

כשבתי ספר הופכים למודעים לקיומו של OCD בתלמידים, זה יכול לסייע ביישום אסטרטגיות, תלוי בחומרת התסמינים. משימה ראשונית חשובה העומדת בפני צוות ההוראה היא תקשורת יעילה בין התלמיד המושפע, ההורים ולעתים גופים אחרים העשויים להיות מעורבים בטיפול בתסמיני ה-OCD. עבודה לקראת מטרות דומות תוך שימוש באותן שיטות להתמודדות עם תסמיני ה-OCD תהיה יעילה יותר עבור התלמיד בבית הספר ובבית. חשוב להיות מודעים לכך שהתסמינים עשויים להיות מגוונים באופן ניכר בין אנשים. תלמידים מסוימים מסוגלים 'להסתיר' תסמינים בבית הספר ולתת את הרושם של 'תפקוד נורמלי'. בכל אופן זה עוזר שבתי הספר יהיו מודעים ללחצים שהילד חווה ולמגבלות האפשריות של ביצועיו בבית הספר, אפילו במקרה שאין צורך בשכניקות התערבות בבית הספר באותו זמן.

הרשימה הבאה מספקת כמה קווים מנחים לסיוע לתלמידים עם OCD:

- הבטיחו קיום תקשורת יעילה בין הבית לבית הספר - במקרה של ילד קטן עם OCD ייתכן שיהיה זה מועיל להשתמש ביומן אשר יועבר מההורים למורים ולהיפך
- אם יש קושי עם כתב היד (בגלל הצורך ב'שלמות') שקלו מתן רשות להשתמש במחשבים כדי לאפשר השלמת משימות. זה יכול להפחית את הצורך להיות אובססיבי לגבי כתב היד
- בחשבון, היו מודעים לבעיות העולות בזמן שימוש במספרים. תלמידים מסוימים עם OCD עשויים לחשוב על מספרים מסוימים כעל 'חסרי מזל' או 'רעים' ולעשות מאמצים רבים כדי להימנע משימוש בהם
- שקלו את ההשלכות של משימות פתוחות - סגורות עבור אותם תלמידים אשר נעשים מוטרדים במעמד של קבלת החלטות. עזרו לתלמידים על ידי מתן הוראות ברורות ומדויקות. פקפוק עצמי הוא לרוב חלק גדול מ-OCD



- שקלו מתן רשות לתלמידים לבחור את השולחן והמיקום הנוחים להם
- קחו בחשבון את ההשפעה של מבחנים על תלמידים עם OCD ודונו עמם בדרכים שבהן ניתן לתמוך בהם
- היו מודעים לכך שהתלמיד עשוי לבקש ללכת לשירותים פעמים רבות. מניעת פעולה זו עלולה להגביר את רמת החרדה
- תנו לתלמיד רשימה של פעילויות היום והזכירו לו כמה דקות לפני שינוי פעילות לפי הצורך. זה עשוי לסייע במניעת המתח שבהרגשה שמזרזים אותם ושהם תחת לחץ הודיעו לתלמיד על כל דבר חריג שיתרחש, לדוגמה תרגולת שריפה
- תמכו בתלמיד בשמירה על יחסים עם בני גילו באמצעות פעילויות לגיבוש קבוצתי. יחסים חברתיים עלולים להידרדר כתוצאה מה-OCD
- הבינו שמצבי לחץ לרוב מחמירים את תסמיני ה-OCD
- היו מודעים לאובססיות הקשורות בלבוש. לכמה מהסובלים מ-OCD קושי רב בלבשת בגדים שמרגישים להם כלא נוחים או מזוהמים. היכן שאפשר, היו מתירנים בנוגע לתלבושת אחידה. זה יהיה הרבה יותר מועיל לתלמיד להרגיש נוח מאשר להיות אובססיבי לגבי לבוש
- OCD יכול לפגוע בביטחון העצמי ובהערכה העצמית. עזרו לאינדיבידואלים להתמקד ביתרונות שלהם ובדברים שבהם הם מרגישים בטוחים בעצמם
- הסובלים מ-OCD עלולים להיות מטרות לבריונות בגלל התנהגויות קומפולסיביות וחוסר בהערכה עצמית. ערנותכם והתערבותכם בזמן יבטיחו שייחסכו מהתלמיד מצוקה ועינוי נוספים
- תלמידים מסוימים עשויים להתקשות בהסתגלות למצבים חדשים. תנאים, מורים וסביבה חדשה עשויים להרגיש כמכניעים. ספקו תמיכה נוספת בתקופה זו של הסתגלות. ודאו שלתלמידים יש לוח זמנים ברור עבור היום שלהם (במקרה של סובלים בוגרים יותר) או שקלו מינוי של משהו שיהיה איתם עד שהם בטוחים בשגרה ובסביבה החדשה (במקרה של סובלים צעירים יותר)
- זכרו ש-OCD משתנה בחומרתו ובתסמיניו

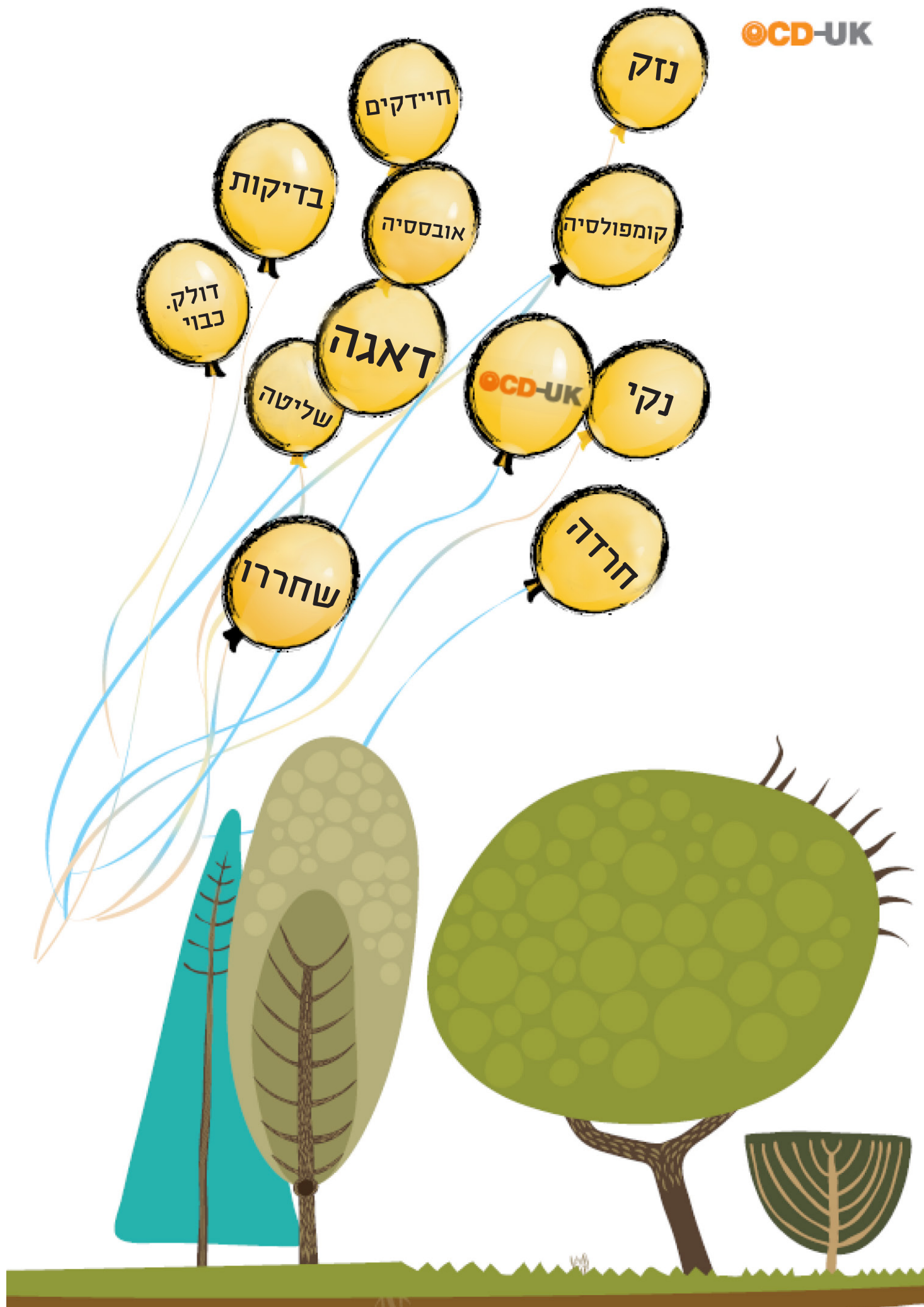
- לעולם אל תענישו תלמיד על התנהגויות של OCD- הוא/ היא מוצאים את התנהגותו/ה כמלחיצה ומתסכלת מאוד
- תנו סיוע בהתאם לצרכי הפרט. ניתן להפחית תמיכה לאורך זמן בזמן שהתלמיד מתאושש אך ייתכן שיהיה צורך לכוננה מחדש בעתות של הרעה במצב

זכרו לקחת את עצמכם בחשבון

לראות את ילדכם סובל מ-OCD זו חוויה מאוד מדאיגה ולעתים מייסרת, אז חשוב שתיקחו בחשבון את טובתכם האישית ובריאותכם בזמן התמיכה שלכם בילד. ודאו שאתם מדברים עם רופא המשפחה שלכם או עם בעל מקצוע אחר ברפואה בנוגע לרגשות ולצרכים שלכם; דונו עמם על מהו המידע או העצה הזמינים עבורכם והפכו אותם לזמינים.

אל תפחדו ליהנות מאותם ימים 'חופשיים מ-OCD' כשהם מגיעים, והם אכן יגיעו. לעתים ייתכן שלילדכם יהיה יום טוב שבו ה-OCD נראה פחות חמור. כשהימים האלה מופיעים תיהנו מהם, עשו כיף, צחקו הרבה ודאגו ל-OCD אחר כך. בימים מסוימים כולנו צריכים יום חופש מהמלחמה, וזה בסדר, בתנאי שיש לכם אסטרטגיית טיפול ארוכת טווח מוכנה.





הסיפור של פאם

פאם, אימא לשניים, התחילה להבחין בהתנהגויות OCD של בנה דיויד כשהיה ילד קטן. "הוא היה דאגן אמתי. היו לו טקסים שבהם הוא היה חייב להקיש על החלון מספר מסוים של פעמים ולשטוף את ידיו באופן אובססיבי, " פאם נזכרת.

כשדיויד הגיע לגיל ההתבגרות הוא חווה התמוטטות. מבועת מהמחשבות המטרידות שמילאו את ראשו, הוא היה צורח כדי לנסות לגרום להן לעזוב. פאם לא ידעה לאן לפנות. אחרי שהופנה לפסיכולוג לילדים, בנה של פאם, דיויד, הושם בטיפול תרופתי ובמסלול של CBT. "זו הייתה תקופה קשה לכל המשפחה, " נזכרת פאם. "אבל זה ממש עזר שהוא עבד בצמוד למטפל ה-CBT ולמומחים בבית חולים. ככל שגילינו יותר על OCD, כך הרגשנו פחות מפוחדים והתחלנו להבין שנוכל להתמודד."

פאם ובעלה השתמשו בטכניקות הסחה וניסו להעסיק את דיויד על ידי יציאה לטיולים ארוכים, נסיעות או ביקור במשחקיות. "אחת משיטות ההסחה האהובות עלינו ביותר הייתה משחק בחריזה בסלנג. קנינו לדיויד ספר של חרוזים בסלנג, שאותו הוא שינן. אנחנו היינו אומרים את הסלנג והוא היה צריך לנחש מה זה אומר. זה עזר להעסיק את מחשבותיו וגרם לכולנו לצחוק!"

שינה הייתה בעייתית עבור דיויד וגם השפיעה על הוריו. "לפעמים דיויד היה פוחד מדי לישון אז היינו ממציאים סיפורים כדי לעזור לו להרגיע את עצביו, ויוצרים תרחיש שהיה בטוח עבורו ככל האפשר, " אומרת פאם.

פאם מודעת לכך שה-OCD של בנה יצר קשיים לכל המשפחה. "בתי נאלצה לצפות באחיה ובהוריה מתפרקים וניסתה להחזיק את כולם ביחד. היינו כל כך שקועים במה שקרה עם דיויד, כך שהיה לנו מעט מדי זמן לחשוב על ההשפעה על הבת שלנו. היא החזיקה בפנים את כל הרגשות שלה, למרות שתמיד ניסינו להיות פתוחים לגבי העניין. אני חושבת שהיא ניסתה להיות חזקה בשבילנו."

היו אלה נחישות, סבלנות והבנה שסייעו לפאם להתגבר על התקופה המתישה רגשית הזו. "ככל שלמדנו יותר על OCD כך הפכנו פחות מודאגים. כמו כן למדנו שהפרדת התנהגות ה-OCD מהבן שלנו והפיכתנו ליותר מנותקים רגשית, סייעה לנו להתמודד; אחרת ככל

שהפכנו יותר מודאגים, כך זה השפיע עליו יותר."

"היו פעמים שבהן לא ידענו לאן לפנות. אז גילינו את הפורומים לדין באינטרנט. היכולת לדבר אונליין עם אנשים במצבים דומים הורידה משקל עצום מעל הכתפיים שלנו.

"אל תדחו בקשת עזרה. אל תרגישו כאילו זאת אשמתכם או בעיה בסגנון ההורות שלכם. תקשרו ודברו בפתיחות על המצב," מיעצת פאם. "אנחנו התמודדנו כל יום ביומו וניסינו להישאר חיוביים. חשוב להעריך את הימים הטובים ובימים רעים להאמין שזה יכול רק להשתפר מחר."

מילון OCD

ולוחות זמנים; מאוד נוקשים ובלתי גמישים באמונותיהם; מציגים פרפקציוניזם שמתערב בהשלמת משימות ובעלי מוסר, אתיקה או ערכים בלתי גמישים. לרוב מתבלבלים בין OCD ל-OC PD אך למרות ששמותיהן דומים, הן שתי הפרעות מאוד נפרדות. אנשים החווים OC PD לרוב לא מרגישים צורך לבצע פעולות טקסיות באופן חוזר ונשנה.

POCD ישנם סובלים המתייחסים לסוג ה-OCD שלהם בראשי תיבות אלו. משמש בהרחבה בהתייחסות לפחדים הקשורים ב-OCD ופדופיליה, פחד בלתי הגיוני ואובססיבי מפני היות הסובל פדופיל. ראשי התיבות לרוב נמצאים בשימוש כהימנעות משימוש במילה פדופיליה. המונח POCD יכול גם להוביל לבלבול בנוגע לסוג ה-OCD שאליו מתייחסים, משום שישנם אחרים המשתמשים בו כדי לתאר צורה אחרת של OCD. מסיבות אלה ובשל העובדה ש-POCD אינו בעל משמעות רפואית רשמית, OCD-UK אינם ממליצים להשתמש בקיצור זה.

"Pure O" OCD בעל אובססיות טהורות, שלרוב נקרא 'פיור' או' על ידי הסובלים ממנו, הוא צורה של OCD הנבדלת מ-OCD מסורתי בכך שאינה מציגה התגלמות חיצונית; במקום זאת, גם האובססיות מעוררות החרדה וגם הקומפולסיות לחיפוש הקלה של OCD מתקיימות בראש בלבד. עם 'פיור' או' הקומפולסיות מתגלמות כטקסים מנטאליים בלתי נראים, אך הן בכל זאת קומפולסיות, ולכן המושג 'פיור' או' אינו מדויק.

ROCD ישנם סובלים המשתמשים בראשי תיבות אלה בהתייחסות לסוג ה-OCD שלהם. ROCD משמש לרוב בהתייחסות לפחדים הקשורים ב-OCD והמוסקסואלי, פחד אובססיבי ובלתי מוצדק מהיות האדם הומוסקסואל. ראשי התיבות משמשים לרוב כהימנעות משימוש במילה הומוסקסואל. המונח HOCD יכול גם להוביל לבלבול בנוגע לסוג ה-OCD שאליו מתייחסים, משום שחלק משתמשים בו לתיאור צורות אחרות של OCD. מסיבות אלה ובשל העובדה ש-HOCD לא מחזיק בשום משמעות רפואית רשמית, OCD-UK אינם ממליצים להשתמש בקיצור זה.

SSRI מעכבי ספיגה חוזרת ברניים של סרוטונין (SSRI) הוא השם שניתן לקבוצת תרופות נוגדות דיכאון אשר לרוב נרשמות לפציינטים בעלי OCD.

ראשי תיבות הם נפוצים בסביבת הטיפול ב-OCD; הבאים משה הם כמה מהנפוצים יותר שבהם אולי תיתקלו.

BDD הפרעת גוף דיסמורפית (BDD) היא הפרעה חרדתית, חלק מקשת ההפרעות של OCD בהן האדם מוטרד באופן בלתי נורמלי מפגם מזערי או מדומיין בהופעתו החיצונית.

CAMHS שירותי הרווחה לבריאות הנפש בילדים ובני נוער (CAMHS) הם שירותים המספקים על ידי קופת החולים כדי לתמוך באנשים צעירים עם בעיות נפש רגשיות, התנהגותיות, פסיכולוגיות ומנטאליות.

CBT טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) הוא טיפול פסיכולוגי המתבונן באופן שבו אנו חושבים (קוגניטיבי), ובאופן שבו המחשבה משפיעה על מה שאנו עושים (התנהגותי). בזמן טיפול נשקלות צורות מחשבה אחרות וכיצד הן ישפיעו על ההתנהגות של האדם.

ERP חשיפה ומניעת תגובה (ERP) היא חלק שכדאי שיהיה כלול בטיפול CBT אשר כולל חשיפה באופן מאוד מובנה, בתמיכת המטפל שלכם, לדברים שגורמים לכם להרגיש חרדה ומניעה של ביצוע טקסים קומפולסיביים לאחר החשיפה.

HOCD ישנם סובלים המשתמשים בראשי תיבות אלה בהתייחסות לסוג ה-OCD שלהם. HOCD משמש בעיקר בהתייחסות לפחדים הקשורים ב-OCD והומוסקסואלי, פחד אובססיבי ובלתי מוצדק מהיות האדם הומוסקסואל. ראשי התיבות משמשים לרוב כהימנעות משימוש במילה הומוסקסואל. המונח HOCD יכול גם להוביל לבלבול בנוגע לסוג ה-OCD שאליו מתייחסים, משום שחלק משתמשים בו לתיאור צורות אחרות של OCD. מסיבות אלה ובשל העובדה ש-HOCD לא מחזיק בשום משמעות רפואית רשמית, OCD-UK אינם ממליצים להשתמש בקיצור זה.

חשיבה מאגית היא צורה של OCD המערבת עשיית קשר בין פעולות או אירועים שאין שום דרך שיהיו קשורים האחד לשני. לדוגמה, אתם אולי מאמינים שעל יד כך שרק תדמינו תאונת דרכים נוראית תגבירו את הסבירות של תאונה כזו להתרחש.

OC PD הפרעת אישיות טורדנית-כפייתית (OC PD) היא הפרעת אישיות אשר מערבת עיסוק בפרטים, חוקים, רשימות, סדר, ארגון