



בודד מרוב ניקיון

פתח
דבר

מהות
ההפרעה

מקור
הבעיה

זיהוי
הבעיה

השפעות
ההפרעה

שינויים בהפרעה
וסיבותיהם

טיפול
בבעיה

חיי החברה של אדם
שלוקה בהפרעה

חקר
אישי

דיון

מסקנות

ביבליוגרפיה



נושא החקר בעבודה שלי הוא תופעת האובססיה לניקיון בנוער. במהלך החקר גיליתי שהאובססיה לניקיון קשורה להפרעה הטורדנית כפייתית, לכן חקרתי את ההפרעה הזאת באופן כללי ואת האובססיה לניקיון כחלק ממנה. מטרת החקר הייתה לבדוק את ההשפעה של ההפרעה על היחסים החברתיים של הלוקים בה.

בחרתי לחקור את הנושא הזה מכיוון שאני בעצמי מעט אובססיבית לניקיון ורציתי לדעת איך ההפרעה הזאת משפיעה עלי ועל הסובבים אותי.

בתחילה התכוונתי לחקור את ההשפעה של ההפרעה על היחס של החברה כלפי הלוקים בהפרעה, ובמהלך העבודה גיליתי שגם ללוקים בהפרעה יש השפעה על הסובבים אותם.

במהלך העבודה הסתמכתי על מקורות כגון כתבי עת וכתבות מהאינטרנט. בחקר האישי ראיינתי שלושה אנשים שיכולים לראות את הנושא מזווית ראייה שונה: ציפי מולד, יועצת מרכז מדע ודעת למחוננים ופסיכולוגית קלינית, רותי גדליזון, יועצת חינוכית בבית הספר שלי ונטע פלג גינזבורג, חברה טובה שלי.

העבודה התבצעה בידי ארינה גוסק תלמידת כיתה ט' במסגרת קורס לעריכת עבודות חקר, מרכז מדע ודעת למחוננים במכללת תל חי, תשע"ד 2014.

הייתי רוצה להודות לדניאלה שאול שהנחתה אותי במהלך העבודה ותרמה מזמנה היקר ולציפי מולד שעזרה לי להבין טוב יותר את ההפרעה הטורדנית כפייתית.



בודד מרוב ניקיון

פתח דבר

מהות ההפרעה

מקור הבעיה

זיהוי הבעיה

השפעות ההפרעה

שינויים בהפרעה וסיבותיהם

טיפול בבעיה

חיי החברה של אדם שלוקה בהפרעה

חקר אישי

דיון

מסקנות

ביבליוגרפיה

מהות ההפרעה

איך מגדירים אדם "חולה ניקיון"?

עמית רותם (2011) מאפיין את ההפרעה הטורדנית כפייתית במחשבות טורדניות או בהתנהגות כפייתית. הוא מוסיף כי בספר האבחנות הפסיכיאטריות האמריקאי ההפרעה הטורדנית כפייתית מוגדרת כהפרעת חרדה, למרות שבמקרים רבים בקרב ילדים ונוער ההפרעה גורמת להפרעות במצב הרוח. גלית סבג (2014) טוענת כי אובססיה לניקיון היא אחד הסוגים המרכזיים והנפוצים ביותר של התנהגות כפייתית. היא מרחיבה ואומרת כי האובססיה לניקיון מאופיינת ב"טקסי ניקיון" יסודיים ותכופים, אותם מבצע האדם הלוקה באובססיה, לטקסים אלו אין קשר לרמת הלכלוך הקיימת בסביבת האדם. עוד מאפיין הוא עיסוק אובססיבי בהגנה מפני זיהום וניקיון חוזר ויסודי של חפצים בסביבתו של האדם. קרן בת יוסף (2009) מוסיפה, כי כאשר הפחד מהלכלוך פוגע בתפקוד התקין של הילד, החרדה מלכלוך מוגדרת כהפרעה תפקודית הדורשת טיפול פסיכולוגי. אם הילד נמנע ממפגשים עם אנשים אחרים, לא מסכים לצאת החוצה, לא מסכים לאכול מאכלים מסוימים ומסרב להתלכלך, המשמעות היא שהחרדה פוגעת בתפקוד הכללי של הילד וגורמת לו לצאת מהשגרה. בת יוסף קובעת כי הילדים שעוסקים בניקיון באופן קיצוני כתוצאה מחרדה מלכלוך לעיתים רחוקות נחשבים כחולים במחלה ממשפחת ההפרעות החרדתיות. קרן ארגמן (2012) טוענת כי אפשר להבדיל בין התנהגות נורמטיבית לבין התנהגות שמוגדרת כהפרעה טורדנית כפייתית על ידי המאפיינים הבאים: ראשית, ילד הסובל מההפרעה הטורדנית הכפייתית מבזבז לפחות שעה ביום על פעילות הקשורה להפרעה, אשר פוגעת בתפקודו וגורמת לו למצוקה. שנית, אם הילד לוקה בהפרעה זו הוא עלול לפתח טקסים שונים ודפוסי התנהגות אובססיביים וקומפולסיביים, שחלקם אמורים להקל על מצוקתו באופן זמני.

האם אפשר להגדיר חולה ניקיון כאדם נורמטיבי?

קרן בת יוסף (2009) טוענת כי בגיל שנה עד שנה וחצי ילדים מתחילים לפתח מודעות עצמית, הם מבינים לאט לאט מה טוב ומה רע, מה כדאי להם לעשות ומה עדיף שלא. בעקבות השינויים האלה, עלולים להתפתח פחדים שונים הקשורים לשלמות הגוף, כגון: פחד מלכלוך שנדבק לבגדים ולגוף שלהם, שינויים בגוף כמו תספורות, פציעות וגזירת ציפורניים ואפילו חפצים שנשברו או נפגעו כמו ספר קרוע או בובה שבורה. הפחדים האלו נחשבים נורמטיביים ובדרך כלל עוברים בקלות בעקבות תגובה מרגיעה מצד ההורה, וכן הסבר בנושא מה מסוכן ומתי זה מצב שאפשר לתקן ותיקון הבעיה בעזרת פלסטר או ניקוי הלכלוך. אבל יש ילדים שאצלם הבעיה חמורה יותר והם סובלים מחרדות קשות בנושא הניקיון. בת יוסף מוסיפה, כי ילדים רבים נרתעים ממגע עם צבעי גואש, חול, לכלוך, בניגוד למה שרגילים הוריהם לחשוב. ההורים רגילים שהמושג "להיות ילדים" אומר להתלכלך ולהשתולל בלי סוף. בת יוסף מצאה כי העיסוק בניקיון אצל ילדים מתחיל כבר בגיל שנה וחצי עד שנתיים וקובעת כי הוא מבטא לרוב התפתחות של חרדה, שהיא נורמטיבית לגיל הזה וקשורה לחרדות גופניות אחרות.

אולי להיות חולה ניקיון זה בכלל משהו טוב?

בת יוסף אומרת כי רק כאשר הילד עדיין לא בן חודש, המערכת החיסונית שלו עדיין לא בשלה והוא נחשב כאוכלוסייה בסיכון מוגבר, רק אז יש סיבה רצינית לחיטוי בקבוקים ומוצאים ושמירה מוגברת על הניקיון. אבל כשהתינוק גדל והמערכת החיסונית שלו כבר אמורה לתפקד, צריך לתת לו אפשרות להתלכלך ואין צורך יותר בחיטוי וניקוי כל החפצים בהם הוא נוגע, וגם אין צורך במים מיוחדים, מי הברז במדינת ישראל נחשבים לנקיים וטובים לשתייה, אפילו בשביל תינוקות.





בודד מרוב ניקיון

פתח דבר	מהות ההפרעה	מקור הבעיה	זיהוי הבעיה	השפעות ההפרעה	שינויים בהפרעה וסיבותיהם	טיפול בבעיה	חיי החברה של אדם שלוקה בהפרעה	חקר אישי	דיון	מסקנות	ביבליוגרפיה
---------	-------------	------------	-------------	---------------	--------------------------	-------------	-------------------------------	----------	------	--------	-------------

מה ההבדל בהגדרה של משהו "מלוכלך" בין אנשים נורמטיביים לאנשים חולי ניקיון?

גלית סבג (2014) טוענת כי אצל אדם הלוקה באובססיה לניקיון הלכלוך הוא גורם מעורר חרדה. לפעמים החרדה נובעת מפחד מחיידקים והידבקות במחלות, פחד מאבק, קרינה או חומריים כימיים שעלולים לסכן אותו. במקרים אחרים לחרדה אין מקור מדויק, האדם פשוט תופס את הלכלוך כדבר שלילי ומאיים ללא הסבר הגיוני לכך.

מה אחוז האנשים אשר סובלים מההפרעה?

גלית סבג קובעת כי כ-2.5 אחוז מהאוכלוסייה סובלים מההפרעה הטורדנית כפייתית.

האם זאת תופעה שכיחה?

גלית סבג אומרת כי ההפרעה הטורדנית כפייתית נחשבת נפוצה יחסית. בנימין רוטברג, גיל זלצמן ואברהם ויצמן (2008) קובעים כי, הפרעה טורדנית-כפייתית בגיל ההתבגרות היא מחלה נפוצה.

עמית רותם (2011) מוסיף וטוען כי ההפרעה הטורדנית כפייתית היא הפרעה נפוצה בקרב ילדים ובני נוער.





בודד מרוב ניקיון

פתח דבר

מהות ההפרעה

מקור הבעיה

זיהוי הבעיה

השפעות ההפרעה

שינויים בהפרעה וסיבותיהם

טיפול בבעיה

חיי החברה של אדם שלוקה בהפרעה

חקר אישי

דיון

מסקנות

ביבליוגרפיה

מקור הבעיה

האם יש מקור לבעיה? מה הוא?

בינימין רוטברג, גיל זלצמן ואברהם ויצמן (2008) טוענים כי בעקבות הנטייה של ההפרעה להופיע לעיתים קרובות יותר בקרב משפחות, נערכו מחקרים רבים במטרה למצוא את הבסיס הגנטי של המחלה. מחקרים אלו הראו שלקרוי משפחה של אנשים הלוקים בהפרעה יש סיכון גבוה פי 4 ויותר לחלות בה מאשר לאנשים אחרים.

מה הגורם להתפתחות הבעיה?

קרן בת יוסף (2009) אומרת כי סיבה נוספת לעיסוק מוגזם בניקיון עלולה להיות תכונה מולדת וטבעית של הילד. יש ילדים רגישים אשר לא חשים בנוח במפגש עם ריחות, טעמים ומרקמים שונים. ילדים כאלה עלולים להירתע ממגע עם מאכלים מסוימים, חול, בוץ, צבעים נוזליים, דבק, סבון, קצף וכדומה, לכן הם מעדיפים להישאר נקיים ולהימנע ממגע עם חומרים אלו.

יש ילדים שאצלם הבעיה חמורה יותר והם סובלים מחרדות קשות בנושא הניקיון. הורים רבים עוסקים בניקיון של הילדים שלהם באופן מוגזם ודואגים לא רק לנקות אותם אלא גם למנוע מהם להתלכלך. הורים כאלה אשמים בפיתוח הבעיה אצל ילדיהם, מכיוון שבגיל הרך הקשר בין ההורה לילד הוא חזק מאוד ולהורה יש השפעה עצומה על ההתפתחות הפסיכולוגית של הילד.

בגיל הרך הילד עדיין לא יכול להבין שהלכלוך עלול להוביל למחלות וזיהומים, התגובה הרגשית של ההורה כלפי הלכלוך וההשפעה החזקה שלו על הילד הם אלו שגורמים לו לפתח חרדה. כאשר הילד מתלכלך וההורה מגיב בכעס, תסכול או חוסר סבלנות, הוא גורם לילד להבין שלכלוך הוא דבר שלילי ולרצות להתנקות באופן מיידי. אם לילד אין

אפשרות להיחשף לגישות אחרות לניקיון, כמו הורה נוסף שדעתו שונה או מסגרת חינוכית כלשהי, בסופו של דבר הילד מתרגל לרעיון שהלכלוך הוא רע וצריך להיות נקי כל הזמן.

רוטברג ואחרים מוסיפים, כי בשנים האחרונות נערכו מחקרים רבים במטרה לדעת יותר על ההפרעה הטורדנית כפייתית. אבל עדיין לא יודעים מספיק עליה ועל הסיבות להתפתחותה ועדיין יש צורך לאתר דרכים פשוטות יותר לזיהוי וטיפול בהפרעה.



בודד מרוב ניקיון



פתח
דבר

מהות
ההפרעה

מקור
הבעיה

זיהוי
הבעיה

השפעות
ההפרעה

שינויים בהפרעה
וסיבותיהם

טיפול
בבעיה

חיי החברה של אדם
שלוקה בהפרעה

חקר
אישי

דיון

מסקנות

ביבליוגרפיה

זיהוי הבעיה

עמית רותם (2011) טוען כי במחקרים מ-1988 ומ-2003, מצאו כי רוב בני הנוער שסובלים מההפרעה לא אובחנו ולא טופלו כראוי ולכן שיערו שמדובר ב"מגפה חבויה".

מה הסימפטומים של המחלה?

בנימין רוטברג, גיל זלצמן ואברהם ויצמן (2008) קובעים כי הסימפטומים המאפיינים את המחלה הם מחשבות או דימויים חוזרניים – לא רצוניים, מצערים וגורמים למצוקה. קשה לשלוט בהם ולהשתחרר מהם – והם גורמים לחרדה והתנהגות טקסית שחוזרת על עצמה בניסיון להפחית את החרדה. אחד התסמינים האובססיביים הנפוצים אצל ילדים הוא חשש מזיהום. לסימפטום הזה מתלווה לעיתים קרובות התנהגות קומפולסיבית - כפייתית - של שטיפות ידיים ארוכות וחוזרות. התנהגות קומפולסיבית מסוג זה מבטאת התנהגות שתואמת באופייה לחרדה אבל מבוצעת בצורה מוגזמת, למשל: שטיפת ידיים למשך זמן רב ולעיתים תכופות עד כדי פגיעה בעור במקרה שבו הילד חושש שנגע בחפץ מלוכלך. גם בת יוסף (2009) טוענת כי ההתנהגות האובססיבית שהילד מפתח עלולה להתבטא בשטיפת ידיים למשך זמן רב ולעיתים תכופות, הימנעות מנגיעה בדברים ובאנשים מסוימים ולפעמים גם אכילה רק מקופסאות סגורות ופחד לצאת מהבית בגלל תחושה של איום על החיים. חלק מהילדים מקרצפים את העור עד שהוא מתקלף ונפצע, הם נמנעים מאכילת מאכלים מסוימים ובעקבות זאת יורדים במשקל, לפעמים הם מסרבים להיפגש עם אנשים אחרים בגלל שחיידקים עוברים באוויר. ילדים בני ארבע עד שבע הלוקים בהפרעה עלולים להראות סימפטומים של חרדה כמו רחצה לאחר כל התלככות או זהירות מוגזמת ממגע בחפצים מלוכלכים או כאלה שנחשבים מלוכלכים מבחינתם.

עמית רותם (2011) מוסיף כי התסמינים של ההפרעה הטורדנית כפייתית יכולים להשתנות במהלך החיים. המחשבות הטורדניות הנפוצות ביותר הן מחשבות בתחומי הלכלוך והזיהום, המיניות, הגוף ותחושת האשמה. ילדים הסובלים מהפרעה עלולים לבצע טקסים כפייתיים ללא מחשבות טורדניות מוגדרות. מחשבות טורדניות העוסקות בתוקפנות ואלימות נפוצות מאוד בקרב ילדים ובני נוער הסובלים מההפרעה והם כוללות פחד ממוות וממחלות. הטקסים הכפייתיים הנפוצים ביותר הם טקסים מסוג רחצה, חזרתיות, בדיקה וסידור, אצל ילדים עלולים להופיע טקסים מסוג אחר, כמו טקסי מצמוץ או נשימה. אנשים הסובלים מההפרעה עלולים לפתח הימנעות פובית ממצבים מעוררי חרדה שקשורים ללכלוך או זיהום, ללא מחשבות טורדניות וטקסים.

איך מזהים את הבעיה?

- רוטברג ואחרים טוענים כי קיים שאלון סקר קצר המיועד לגלות את האנשים הסובלים מההפרעה, חלק מהשאלות קשורות ישירות, או בעקיפין לחרדה מלכלוך:
- האם אתה מתרחץ או מנקה הרבה?
 - האם יש לך מחשבה לא נעימה שנתקעת בראש ואתה לא יכול להיפטר ממנה?
 - האם פעולות יומיומיות גוזלות ממך זמן רב?





בודד מרוב ניקיון

פתח
דבר

מהות
ההפרעה

מקור
הבעיה

זיהוי
הבעיה

השפעות
ההפרעה

שינויים בהפרעה
וסיבותיהם

טיפול
בבעיה

חיי החברה של אדם
שלוקה בהפרעה

חקר
אישי

דיון

מסקנות

ביבליוגרפיה

עמית רותם (2011) מרחיב ואומר כי בספר האבחנות הפסיכיאטריות האמריקאי ההפרעה מוגדרת כהפרעת חרדה, למרות שבמקרים רבים בקרב ילדים ונוער ההפרעה גורמת להפרעות במצב הרוח. לכן כאשר מאבחנים מטופל מומלץ לשאול שאלת סקירה המבררת אם יש נוכחות של טורדנות או כפייתיות.

אם נמצאים סימנים הגורמים לחשד, מומלץ להעמיק בהערכה בהתאם לקריטריונים של ספר האבחנות הפסיכיאטריות האמריקאי:

1. הימשכות התסמינים במשך היום ומידת העיסוק בהם במהלך היום

2. רמת המועקה שנגרמת מהתסמינים

3. רמת הירידה בתפקוד בעקבות התסמינים

בעקבות מחקרים קליניים מומלץ לבדוק כל ילד ונער באופן שגרתי לנוכחות של תסמינים טורדניים או כפייתיים. אם נמצאו חשדות לתסמיני ההפרעה הטורדנית כפייתית, רצוי לפנות למומחה בתחום ולבצע הערכה מלאה ומקיפה שתכלול סקירה של ההיסטוריה הרפואית, ההתפתחותית, המשפחתית וההשכלה האקדמית של המאובחן ואיסוף מידע מסביבתו: ממנו, מהוריו, מהרופאים, המטפלים, המורים והמדריכים שלו.

חשוב מאוד לערוך אבחונים ראשוניים אצל כל ילד ונער במטרה למצוא תסמינים טורדניים וכפייתיים ולשקול הפניה להערכה פסיכיאטרית מקיפה.

מה יכול להקשות על הזיהוי?

בינימין רוטברג, גיל זלצמן ואברהם ויצמן (2008) טוענים כי אחוז גדול מהאנשים הסובלים מההפרעה מתביישים במחשבות ובטקסים החוזרים ומסתירים את הסימפטומים והמצוקה הרבה שנגרמת להם, לכן רבים מהלוקים בהפרעה אינם מאובחנים ולא מקבלים טיפול הולם.

ברוב הפעמים הסובלים מההפרעה לא פונים ישירות לפסיכיאטר, אלא בדרך כלל הפנייה הראשונה היא לרופאים אחרים – כמו רופא עור במצב של פגיעה וגירוי כתוצאה משטיפות הידיים האובססיביות.

קרן בת יוסף (2009) מוסיפה ואומרת כי לפעמים יש קושי לזהות ילדים שסובלים מחרדה מלכלוך. הסיבה העיקרית לכך היא, שילדים כאלה מקפידים להישאר נקיים ומטופחים ולכן הם לא נראים כמו מישהו שנמצא במצוקה, שאמור, כביכול, להראות מוזנח ומלוכלך. בנוסף, ההורים נהנים מזה שהילד נמנע ממשחקים מלכלכים, ומתעלמים מהצד השלילי של ההתנהגות הזאת. עוד סיבה לקושי באבחון החרדה מהסוג הזה, היא שלפעמים קשה להבחין בהתנהגות האובססיבית של הילד, כי יש מקרים בהם היא לא מתבטאת באופן גלוי, אלא במחשבות של הילד או בטקסים קטנים שקשה לשים לב אליהם, כמו ילד שנוגע שלוש פעמים בדלת לפני שהוא פותח אותה או ילד שנכנס לבית רק ברגל ימין.



בודד מרוב ניקיון

פתח
דבר

מהות
ההפרעה

מקור
הבעיה

זיהוי
הבעיה

השפעות
ההפרעה

שינויים בהפרעה
וסיבותיהם

טיפול
בבעיה

חיי החברה של אדם
שלוקה בהפרעה

חקר
אישי

דיון

מסקנות

ביבליוגרפיה

השפעות ההפרעה

איך זה משפיע על חייו של האדם?

קרן בת יוסף (2009) טוענת כי העיסוק המוגזם בניקיון עלול להוביל לפיתוח של תכונות אופי פדנטיות – דקדקנות יתר ופרפקציוניזם. ילדים הסובלים מפרפקציוניזם משקיעים זמן רב בביצוע פעולה מסוימת עד שהיא נחשבת מושלמת מבחינתם. השאיפה המוגזמת לבצע דברים בדרך הטובה ביותר עלולה לגרום לקושי בתפקוד הכללי של הילד.

בת יוסף מוסיפה כי חוסר החשיפה ללכלוך עלול לגרום לפיתוח אלרגיה עוד בשלב העוברי ועד גיל שנתיים. בגילאים האלה לילדים עדיין אין דעה לגבי הניקיון של עצמם ולכן הסביבה היא זאת שקובעת את רמת החשיפה של הילד ללכלוך ובעקיפין משפיעה על מערכת החיסון שלו. עוד הוכחה לטענה זאת, היא העובדה שגם עודף חיסונים גורם לאלרגיה, אבל הדעה הכללית של הרופאים היא שעדיף להסתכן באלרגיה מאשר במחלה קשה או בזיהום. ובכל זאת אפשר להקטין את הסיכון לפיתוח אלרגיה; מחקרים גילו שהסיכון לפיתוח אלרגיה קטן יותר אצל ילדים שנולדים למשפחה גדולה ונחשפים ליותר ירוסים, ילדים שגדלים עם שתי חיות מחמד בבית וילדים שחשופים מלידה, באופן יומיומי לבהמות חווה.

בנימין רוטברג, גיל זלצמן ואברהם ויצמן (2008) קובעים כי, הפרעה **טורדנית-כפייתית בגיל ההתבגרות** היא מחלה בעלת סימפטומים קשים הגורמים לפגיעה משמעותית בתפקוד האדם ולמצוקה רבה.

במאמר "איזה לכלוך" מצויין, כי חשוב מאוד לתת לילד לגעת בחומרים שונים ולהתנסות בעצמו בפעולות שונות גם אם זה מלכלך, מכיוון שהתנסות זאת חשובה מאוד להתפתחות המוטורית והשכלית שלו, פיתוח הקשר בין העין ליד ותהליכי למידה שונים. לפעמים הלכלוך מפריע להורים ולא לילד ובמקרה כזה ההורים צריכים "להתאפק", לתת לילד להתלכלך ורק בסוף לנקות אותו, אחרת הם עלולים לפגוע ברצון הטבעי שלו לעצמאות; הילד יפסיק לנסות לעשות דברים בעצמו כי ההורים כל הזמן מתקנים ומנקים אותו ומעבירים לו תחושה של כישלון. בנוסף לכך ילד שלא יקבל הזדמנות להתנסות בפעולות שונות בעצמו, עלול לפתח בעיות במוטוריקה, להיות מסורבל ומתוסכל מההבנה שבמקומות בהם כולם מצליחים, הוא מתקשה.

גלית סבג (2014) מוסיפה ואומרת כי ההפרעה הטורדנית כפייתית פוגעת באופן משמעותי באיכות החיים של האנשים הסובלים ממנה. אחת הסיבות לפגיעה באיכות חייהם ובתפקודם של הסובלים מאובססיה לניקיון, היא העובדה שרבים מהם לא מזהים את ההתנהגות שלהם כבעייתית או חריגה.

עמית רותם (2011) אומר כי ההפרעה הטורדנית כפייתית עלולה לגרום סבל רב ופגיעה משמעותית בהתפתחות הילד. רוטברג ואחרים אומרים כי ההפרעה הטורדנית-כפייתית היא אחת המחלות הקשות ביותר מבחינת המצוקה והפגיעה בתפקוד הנגרמת לאדם הלוקה בה.



בודד מרוב ניקיון

פתח
דבר

מהות
ההפרעה

מקור
הבעיה

זיהוי
הבעיה

השפעות
ההפרעה

שינויים בהפרעה
וסיבותיהם

טיפול
בבעיה

חיי החברה של אדם
שלוקה בהפרעה

חקר
אישי

דיון

מסקנות

ביבליוגרפיה

שינויים בהפרעה וסיבותיהם

מה עלול להחמיר את הבעיה?

קרן בת יוסף (2009) מביאה דוגמה של מקרה בו טופל ילד בן ארבע שסבל מעיכובים התפתחותיים. אמו של הילד דאגה מאוד לניקיונו ואסרה עליו לצייר, להרעיש, ללכלך או לעשות בלגן. במשך זמן רב הילד היה רק יושב וצופה בטלוויזיה. לכן היה לו חוסר משמעותי בטווח ההתנסויות, ונוצר פער גדול בינו לבין ילדים בני גילו. התנהגות כזאת מובילה לבעיות כמו קשיי למידה, עיכוב בכתיבה ובגלל חוסר ההתנסות באומנות, גם פגיעה ביצירתיות של הילד.

בת יוסף מוסיפה וטוענת כי ילדים חולי ניקיון בני ארבע עד שבע עלולים להראות סימפטומים של חרדה כמו רחצה לאחר כל התלכלכות או זהירות מוגזמת ממגע בחפצים מלוכלכים או כאלה שנחשבים מלוכלכים מבחינתם. לעומת זאת ילדים בני שבע עד תשע מתחילים להבין את קיומם של החיידקים והנזקים שהם עלולים לגרום. בעקבות זה החרדה מלכלוך עלולה להתפתח להפרעה טורדנית כפייתית, ואז הילד עלול לפתח טקסים אופייניים להפרעה זאת, שאמורים להקטין את החרדה. ההתנהגות האובססיבית שהילד מפתח עלולה להתבטא בשטיפת ידיים למשך זמן רב ולעיתים תכופות, הימנעות מנגיעה בדברים ובאנשים מסוימים ולפעמים גם אכילה רק מקופסאות סגורות ופחד לצאת מהבית בגלל תחושה של איום על החיים. חלק מהילדים מקרצפים את העור עד שהוא מתקלף ונפצע, הם נמנעים מאכילת מאכלים מסוימים ובעקבות זאת יורדים במשקל, לפעמים הם מסרבים להיפגש עם אנשים אחרים בגלל שחיידקים עוברים באוויר.

ככול שהילד מתבגר ומבין יותר, לומד על חיידקים ווירוסים, נחשף לזיהום, כך החרדה מהלכלוך גדלה ונעשית חמורה יותר וחסרת היגיון. לדוגמה: אם הילד ראה את אחד החברים שלו מלוכלך, עכשיו כל משפחתו של החבר נחשבת בעיניו מלוכלכת.

יונתן קושניר ואבי שדה (2008) קובעים כי כאשר הילד נמנע מהתמודדות או חשיפה לגורם החרדה, הוא מגביר את החרדה.

איך מונעים ממנה להתפתח?

בת יוסף טוענת כי כבר מגיל צעיר מומלץ להורים לתת לילדים שלהם כמה שיותר להתנסות במגע ובטעם. ההתנסות הזאת יכולה להתבטא במשחק בחול, בבוב, בדשא ועוד. בנוסף לכך כדאי לאפשר לילדים לאכול בעצמם, לשחק עם האוכל ולגעת במרקמים השונים. ההורים צריכים לתת לילדיהם את האפשרות להתנהג כמו ילדים – וליהנות מכך.

כיצד המשפחה יכולה להשפיע על ההפרעה?

בת יוסף קובעת כי ברוב המקרים הילד מודע לכך שההתנהגות שלו מוגזמת ולא הגיונית ולכן הוא רוצה לקבל עזרה ולהיפטר מחוסר הנוחות שההפרעה גורמת לו. לפעמים ההורים מנסים להרגיע את הילד ומגיבים לחששותיו באמירות כמו "אתה סתם מגזים". תגובות כאלה עלולות להעצים את החרדה והמצוקה של הילד מכיוון שהוא מרגיש בודד ולא מובן. בסופו של דבר הדרך הטובה ביותר לעזור לילד היא לפנות ליעוץ אצל איש מקצוע.

בת יוסף מוסיפה כי סיבה נוספת שבגללה הורים שומרים באופן מוגזם על הניקיון של ילדיהם היא הפחד ממחלות זיהומיות שמקורם בכלל. הסכנה לחלות במחלות כאלה קיימת גם במדינות מפותחות בהן ההיגיינה הסביבתית היא ברמה גבוהה יחסית. היא נובעת בעיקר מהיגיינה לקויה במקומות מסוימים, כמו ילדים או עובדי מזון שלא שוטפים ידיים אחרי שהם יוצאים מהשירותים. אין דרך למנוע חשיפה לזיהום, גם אם הילד לא מתלכלך במכוון, הוא עדיין נחשף למזהמים במהלך פעולות יומיומיות. אפילו בפעולות ניקיון כמו צחצוח שיניים חודרים לדם חיידקים דרך חלל הפה. לכן הדרך הטובה ביותר להימנע ממחלות זיהומיות היא להתחסן.

קרן ארגמן (2012) מרחיבה ואומרת כי אם ההורים שמים לב לתסמינים אלו אצל הילד שלהם, מומלץ לפנות למומחה בתחום הכפייתיות, שיוכל לקבוע בוודאות אם הילד לוקה בהפרעה, ולא לקבוע או לשלול את האפשרות הזאת בעצמם.





בודד מרוב ניקיון

פתח
דבר

מהות
ההפרעה

מקור
הבעיה

זיהוי
הבעיה

השפעות
ההפרעה

שינויים בהפרעה
וסיבותיהם

טיפול
בבעיה

חיי החברה של אדם
שלוקה בהפרעה

חקר
אישי

דיון

מסקנות

ביבליוגרפיה

איך החברה בה האדם חי משפיעה על ההפרעה?

קרן בת יוסף (2009) טוענת כי ישנו צד שלילי נוסף לניקיון יתר – מחקרים הוכיחו שההיגיינה המוגברת בארצות מפותחות גרמה לירידה משמעותית באחוז התחלואה ממחלות זיהומית, אך העלייה ברמת ההיגיינה הגדילה את מספר הסובלים מאלרגיות שונות ומחלות כגון אסטמה. במקומות בהם החשיפה לוורוסים וזיהומים שונים גדולה יותר, המערכת החיסונית מפותחת יותר ולא נוטה לפיתוח אלרגיות.





בודד מרוב ניקיון

פתח דבר

מהות ההפרעה

מקור הבעיה

זיהוי הבעיה

השפעות ההפרעה

שינויים בהפרעה וסיבותיהם

טיפול בבעיה

חיי החברה של אדם שלוקה בהפרעה

חקר אישי

דיון

מסקנות

ביבליוגרפיה

טיפול בבעיה

קרן בת יוסף (2009) מסבירה כי במקרה בו הילד מאבחן כלוקה בהפרעה טורדנית כפייתית, הוא עובר טיפול פסיכולוגי שמתבסס על חשיפה הדרגתית של הילד למקור החרדה, הלכלוך. הטיפול מתמקד במחשבות השליליות ובהתנהגות האובססיבית, בעזרת הדרכה של ההורים ובמקרים קיצוניים גם עזרה תרופתית. כך הילד לומד להתמודד עם החרדה בדרכים חדשות.

כיצד מטפלים?

טיפול התנהגותי

קרן בת יוסף (2009) טוענת כי במקרים בהם החרדה מלכלוך נובעת מרגישות מולדת לריחות ומרקמים שונים ההורים צריכים להבין את הילד ואת הסיבה למצוקתו. לעתים קרובות חשיפה של הילד לגירויים שונים עשויה למתן את הרגישות ולעזור לו להתנסות וליהנות ממגוון חויות רחב יותר. בינימין רוטברג, גיל זלצמן ואברהם ויצמן (2008) טוענים כי קיימות **שתי שיטות שהוכיחו יעילות לטיפול בהפרעה**. אחת מהן היא שיטת ה-CBT הכוללת 12-20 מפגשים שבועיים עם מטפל. במהלך המפגשים ניתן הסבר על המחלה ונערכת סקירה של התסמינים על פי רמת חומרתם ותכיפותם. לאחר מכן הילד נחשף למקור החרדה והטיפול מפחית את התגובות האובססיביות בהדרגה. לדוגמה, במהלך הטיפול בילד החושש מזיהום וכתוצאה מכך עוסק בשטיפת ידיים אובססיבית, הילד מונח לגעת בכוונה במשהו מלוכלך, למשל פח אשפה, ולאחר מכן מתבקש להימנע משטיפת ידיו. בתחילת הטיפול צפויה עלייה ברמת החרדה, אך כעבור כחצי שעה עד שעה החרדה תפחת באופן משמעותי והילד ילמד שהוא יכול להתמודד אתה מבלי לשטוף את ידיו. חשיפות אלו נערכות באופן הדרגתי ובמהלכן המטופל לומד דרכי התמודדות אחרות, חוץ מההתנהגות האובססיבית.

גלית סבג (2014) מוסיפה ומסבירה כי במהלך הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי באובססיה לניקיון, האדם לומד לזהות את דפוסי המחשבה הנוקשים והלא יעילים שגרמו לו לחשוב שמצב שאין בו באמת סיכון יוביל לתוצאת הרסנית. למשל, אבק בבית הוא מצב נורמלי, אבל אדם הסובל מאובססיה לניקיון עלול להגיב אליו כאל גורם מסכן חיים. מטרת הטיפול היא לשנות את דפוסי המחשבה הקבועים והבלתי נשלטים האלו ובכך לשנות גם את ההתנהגות הנובעת מהם. טיפול נוסף באובססיה לניקיון הוא טיפול פסיכולוגי רגשי שחוקר את הסיבות להתנהגות האובססיבית ובעיקר לחרדתו של האדם. טיפול זה מתבסס על הנחה שהאובססיה לניקיון היא רק דרך אחת בה החרדה באה לידי ביטוי ושהטיפול בסימפטומים לא מספיק, אלא יש צורך לטפל במקור הבסיסי לחרדה – אמונה שהעולם הוא מקום מסוכן ולא בטוח.

בסופו של דבר הטיפול באובססיה לניקיון הוא ייחודי ומותאם במיוחד למטופל, לכן לא כל שיטת טיפול שהצליחה עבור מטופל אחד תצליח גם אצל האחר. לכן מומלץ ייעוץ אישי, אבחון והכרת אישיות המטופל לפני שקובעים את תוכנית הטיפול המתאימה.

טיפול תרופתי

בינימין רוטברג, גיל זלצמן ואברהם ויצמן (2008) טוענים כי טיפול נוסף שנמצא יעיל נגד ההפרעה הוא טיפול תרופתי. הטיפול מתבצע באמצעות התרופות מקבוצת SSRIs, מחקרים שונים הראו רמות יעילות שונות בתרופות מהקבוצה הזאת. נמצא גם שהתרופה היעילה ביותר בממוצע היא Clomipramine, אבל זו אינה נמצאת בשימוש בדרך כלל, בגלל תופעות הלוואי החמורות שנגרמות בעקבות השימוש בה. לעומת זאת הטיפול בתרופה Sertraline נמצא יעיל מבחינת סיכון-תועלת. מכיוון שבני נוער רבים הסובלים מההפרעה סובלים גם מדיכאון, והטיפול דורש מינונים גבוהים יחסית של תרופות, קיים צורך לעקוב באופן תמידי ובצורה קפדנית אחרי המטופל כדי לזהות מחשבות אובדניות או תוקפניות שעלולות להופיע כתופעות לוואי.





בודד מרוב ניקיון

פתח
דבר

מהות
ההפרעה

מקור
הבעיה

זיהוי
הבעיה

השפעות
ההפרעה

שינויים בהפרעה
וסיבותיהם

טיפול
בבעיה

חיי החברה של אדם
שלוקה בהפרעה

חקר
אישי

דיון

מסקנות

ביבליוגרפיה

מה הדחיפות לטפל בזה?

בינימין רוטברג, גיל זלצמן ואברהם ויצמן (2008) קובעים כי מוכח שאבחון מוקדם וטיפול נכון יכולים להפחית את חומרת ההפרעה. Stewart וחב' גילו שהתחלת הטיפול לאחר משך מחלה ארוך משפיעה באופן שלילי על מהלך הטיפול ויעילותו וכך הוכיחו את חשיבות האבחון והטיפול המוקדם. כמו כן לפעמים הופעה של המחלה בגיל צעיר עלולה להיות בעייתית מאוד, מכיוון שאז יש קושי למצוא מספיק נתונים כדי להגדיר את ההפרעה ולהחליט על טיפול מתאים.

האם אפשר להירפא לגמרי?

עמית רותם (2011) טוען כי סבדיקות שנערכו, התגלה כי לאחר טיפול, ילדים רבים יכולים להחלים מהתסמינים לחלוטין או לבטא תסמינים מואטים.

מה היא שיטת הטיפול הטובה ביותר?

יונתן קושניר ואבי שדה (2008) טוענים כי טיפול קוגניטיבי-התנהגותי בחרדה עדיף על טיפול תרופתי, מכיוון שטיפול תרופתי בגילאים צעירים עלול להשפיע על ההבשלה המוחית. לעומת זאת, רמת ההצלחה של הטיפול ההתנהגותי תלויה ברמה ההתפתחותית של הילד; הטיפול התרופתי לא תלוי בכך ונמצא יעיל יותר כשהסימפטומים מאוד חמורים. עוד יתרון לטיפול ההתנהגותי הוא במניעת התפשטות החרדה וקיצור משך הזמן בו הילד סובל מהסימפטומים. בנוסף לכך נמצא ששילוב של שני הטיפולים עשוי להוביל לתוצאות אופטימאליות.

גלית סבג (2014) מוסיפה וטוענת כי הטיפול הטוב ביותר באובססיה לניקיון הוא טיפול קוגניטיבי התנהגותי, אשר אליו לפעמים, בהתייעצות עם פסיכיאטר, מתלווה טיפול תרופתי לסייע בהתמודדות עם הסימפטומים הקשים של החרדה.

מכון פסגות לטיפול והכשרה אשר ביצע את המחקר הקליני המוביל בתחום ההפרעה הטורדנית כפייתית, מצא כי ילדים ובני נוער שאובחנו כסובלים מההפרעה מגיבים בצורה הטובה ביותר לטיפול קוגניטיבי התנהגותי, CBT, בשילוב עם תרופות נוגדות דיכאון, בדרך כלל תרופות מקבוצת SSRI. המכון מדגיש שהפרעות שונות אצל מתבגרים מגיבות באופן שונה לטיפולים שונים. רותם ממליץ לשלב טיפול פסיכולוגי ותרופתי.

מה יכול להקשות על הטיפול?

רותם טוען כי גורמים כמו גיל צעיר בו התחילו תסמינים טורדניים או כפייתיים, תקופה ארוכה של תסמינים ללא טיפול, צורך באשפוז ומחשבות טורדניות העוסקות בנושאים דתיים, מיניים או אגירה, עלולים להיות גורם מעכב שיאריך ויקשה על הטיפול בהפרעה. לעומת זאת גיל האבחון, מגדר ומשך המעקב אחרי הסובל מההפרעה לא משפיעים על מהלך הטיפול.



בודד מרוב ניקיון

פתח
דבר

מהות
ההפרעה

מקור
הבעיה

זיהוי
הבעיה

השפעות
ההפרעה

שינויים בהפרעה
וסיבותיהם

טיפול
בבעיה

חיי החברה של אדם
שלוקה בהפרעה

חקר
אישי

דיון

מסקנות

ביבליוגרפיה

חיי החברה של אדם שלוקה בהפרעה

קרן בת יוסף (2009) טוענת כי גם החברים של הילד יכולים לשים לב להתנהגות הבלתי שגרתית שלו ובעקבות כך לנדות ולהעליב אותו ובכך להגדיל את מצוקתו.

עמית רותם (2011) מוסיף וקובע כי מחקרים הראו שיעורים גבוהים של בעיות בזוגיות ובחברה, הרגשה של חוסר שייכות ובידוד, אבטלה וקושי להתמיד במשרה לאורך זמן אצל הסובלים מההפרעה.

עם זאת, רוב הסובלים מההפרעה סיימו לימודים על יסודיים ולא נמצאו הבדלים בהצלחה בלימודים בינם לבין ילדים שלא סובלים מההפרעה.





בודד מרוב ניקיון

פתח דבר

מהות ההפרעה

מקור הבעיה

זיהוי הבעיה

השפעות ההפרעה

שינויים בהפרעה וסיבותיהם

טיפול בבעיה

חיי החברה של אדם שלוקה בהפרעה

חקר אישי

דיון

מסקנות

ביבליוגרפיה

חקר אישי

ראיון עם ציפי מולד, יועצת מרכז מדע ודעת למחוננים, פסיכולוגית קלינית

1. כיצד לדעתך האובססיה לניקיון עלולה להשפיע על היכולת לרכוש חברים חדשים?

אני לא יכולה להגיד שהיא תפריע, ואני לא יכולה להגיד שהיא לא יכולה תפריע. מכיוון שהקשיים שיש לאנשים בעלי ההפרעה הם קשיים אישיים ואין להם היגיון קולקטיבי. זה הגיון אישי והקשיים אישיים. אם חיים באזור שיש בו "יצוגים מלכלכים", אם האדם יוצר קשר בין סכנה עתידית של לכלוך לבין נגיעות של אדם מסוים, זה ימנע ממנו להתקרב אליו. לדוגמה, יכול להיות שמישהו שלוקה בהפרעה יגיד לעצמו: אני לא אסע עם מישהו אחר, כי אם הוא יגע ביד שלי בטעות יכול להיות שאני אחלה, כי יש לו ציפורניים והם צוברות לכלוך שהוא בית גידול לחיידקים. או, למשל, יש אנשים חולי ניקיון שמונעים מאנשים אחרים להיכנס לביתם או לגעת בדברים האישיים שלהם. כך נוצר מצב בו זה לא שהלוקה בהפרעה לא רוצה שיהיו לו חברים, אלא הוא ימנע מלהיות עם חברים, מחשש שיש להם משהו מלוכלך. לכן, בחלק מהמקרים, זה כן יכול להשפיע על הקשר החברתי. חשוב לציין שההשפעות הם בהתאם לתפיסה האישית של האדם שמונעת ממנו ליצור קשר עם אנשים אחרים ש"נושאים מחלות".

2. כיצד חברים ה"נורמטיביים" של הלוקים בהפרעה יכולים להשפיע על התמודדותם עם ההפרעה?

שאלה לא פשוטה, כי רוב האנשים שחיים עם ההפרעה מנהלים חיים רגילים כלפי חוץ. הם יכולים להשפיע בשני כיוונים, אם החבר ה"נורמטיבי" תומך, הוא יאפשר ללוקה בהפרעה להתנהל בצורה יותר "בריאה", יעודד אותו לכיוון הזה ובעל ההפרעה ישתף פעולה בגלל שזה מישהו קרוב ותומך יותר. אין ספק שכלל שהקשר קרוב יותר יהיה קל יותר לעשות שינוי. אבל הוא יעשה בתנאי שהלוקה בהפרעה תופס את החברה הקרובה אליו כחברה טובה ותומכת. כאשר החבר ה"נורמטיבי" של הלוקה לא נתפס על ידי הלוקה כחבר תומך, לא רק שהוא לא ישפיע על ההפרעה, אלא המתח שנוצר בין שניהם עלול להגביר את התופעה. כי ככל שהמתח גבוה יותר, הסיכוי להתמודד עם התופעה פחות יעיל ופחות גבוה. בכל מקרה ההתמודדות לצד חברים "נורמטיביים" קרובים יכולה להיות גורם מסייע בהתמודדות יעילה יותר בהפרעה.

3. כיצד החברות עם האנשים הלוקים בהפרעה עלולה להשפיע על האנשים ה"נורמטיביים"?

יתכן שהיא עלולה להשפיע. כשיש ליד אדם "נורמטיבי" אדם חולה ניקיון זה עלול קצת "להדביק", הם מכניסים סטנדרטים חדשים. חרדה היא משהו בסיסי אנושי והיא קיימת אצל כל אדם, ההגנות שיש לאנשים "נורמטיביים" מונעות מהם לבוא במגע אתה. אדם חולה ניקיון נמצא בחרדה מתמדת והכפייטיות לניקיון, הטקסיות שיש בזה, נותנת לו אשליה של ביטחון. התגובה לחוסר האונים היא טקסים אובססיביים, שמטרתם להרחיק את התחושה הזאת. אדם שלוקה בהפרעה עלול לפתח מודעות חדשה אצל מישהו אחר.

4. כיצד האנשים שסובלים מההפרעה מתמודדים עם החברה? האם ההפרעה מפריעה להם?

בהחלט, ההפרעה משבשת את הקיום, היא גורמת לחיים להתנהל על ידי הניקיון. קשה לאנשים שסובלים מההפרעה להתמודד עם החברה, כי החברה מכילה את האמצעים שמהווים עליהם איום. החברה לא מבודדת את האנשים האלו, אבל ההפרעה עלולה לגרום להם לבודד את עצמם מהחברה. למשל, לפעמים אנשים הלוקים בהפרעה נמנעים מהמצאות במקומות ציבוריים גדולים.





בודד מרוב ניקיון

פתח
דבר

מהות
ההפרעה

מקור
הבעיה

זיהוי
הבעיה

השפעות
ההפרעה

שינויים בהפרעה
וסיבותיהם

טיפול
בבעיה

חיי החברה של אדם
שלוקה בהפרעה

חקר
אישי

דיון

מסקנות

ביבליוגרפיה

5. כיצד החברה רואה את האנשים האלו? האם היא שמה עליהם תוויות?

היא רואה שאלו אנשים מוגבלים אשר תלויים באי-ההיגיון שיש להם, הופכים אותו להיגיון ומגבילים את עצמם. רואים שהאנשים הלוקים בהפרעה משוגעים לניקיון, עושים טקסים, נמנעים, שמים לעצמם הרבה מגבלות להגנה. החברה מחזקת אצלם את הסימפטומים כי המנגנון עובד על הימנעות, זה לא אוניברסלי, דברים שונים מפריעים לאנשים שונים. הטקסיות מגנה עליהם, אם אין טקס הם ייצרו טקס, והטקסים מתחלפים ולא נעלמים.

6. האם האנשים הלוקים בהפרעה מנסים בדרך כלל להסתיר אותה?

בוודאי, בדרך כלל הם אוהבים להסתיר. יש אפילו עדויות שהמטופלים לא רוצים לשטוף ידיים ליד אחרים.

7. האם יש אנשים שאוהבים את ההפרעה שלהם ולא רוצים לטפל בה?

הם לא אוהבים, הם התרגלו. הם אוהבים את זה כי הם מרגישים שזה שומר עליהם והם שומרים על זה. הם אוהבים את הטקס של הניקיון. זה כמו חבר ששומר עליהם, למרות שזה לא הגיוני.



בודד מרוב ניקיון

פתח דבר

מהות ההפרעה

מקור הבעיה

זיהוי הבעיה

השפעות ההפרעה

שינויים בהפרעה וסיבותיהם

טיפול בבעיה

חיי החברה של אדם שלוקה בהפרעה

חקר אישי

דיון

מסקנות

ביבליוגרפיה

ראיון עם רותי גדליזון, יועצת חינוכית בבית הספר שלי

1. כיצד לדעתך האובססיה לניקיון עלולה להשפיע על היכולת לרכוש חברים חדשים?

עד גיל ההתבגרות הילדים מנסים לרצות את ההורים. בשלב הזה של ההתפתחות, בני הנוער נפרדים מההורים ומנסים לרצות את השווים – הילדים בגילם. בשלב זה זו עשויה להיות כפייתיות בניקיון, חרדה או פוביה חברתית – זה הופך אותם לשונים ובגיל הזה חשוב לא להיות שונים. לכל מי ששונה יש קושי. אני משערת שבעיה כזו עלולה לבוא לידי ביטוי בדברים שרואים אותם ולכן אולי זה יותר מקשה.

2. כיצד חבריהם ה"נורמטיביים" של הלוקים בהפרעה יכולים להשפיע על התמודדותם עם ההפרעה?

מדובר בהכלה, יעד שמשרד החינוך הטיל על בתי הספר. אני חושבת שחשוב שילדים "נורמטיביים" יגדלו בחברה של ילדים "לא נורמטיביים"; חשוב שיראו מגיל צעיר שלא כולם אותו הדבר ובמקום לצחוק וללגלג יקבלו ויתמכו. חשוב שהם יבינו שזה רק הופך אנשים לשונים מעט ויקבלו את זה.

3. כיצד חברות עם האנשים הלוקים בהפרעה עלולה להשפיע על האנשים ה"נורמטיביים"?

הדבר יגרום להם להיות יותר פתוחים, יותר לראות את האחר, כך אנשים לומדים להסתכל על העולם מזווית אחרת.

4. כיצד אנשים הסובלים מההפרעה מתמודדים עם החברה? האם ההפרעה מפריעה להם?

זה מאוד תלוי, אני חושבת שיש אנשים שיכולים להסתיר את זה. יש כאלה שרוצים להיות שונים אבל גם חשוב להם להיות דומים. עצם הבעיה מראה שהילד יותר רגיש והחברה הביקורתית הופכת את זה ללא פשוט, ליווי רגשי יכול מאוד לעזור. ידע זה כוח, המודעות והידע של מה שיש לילד יכולים מאוד לעזור לו.

5. כיצד החברה רואה את האנשים האלו? האם היא שמה עליהם תוויות?

ברור, המוח שלנו עובד "במגירות" אנחנו קולטים אינפורמציה רבה מאד, אותה המוח מקטלג. כל אדם שפוגשים - "מקטלגים", לא כל אחד עושה זאת באופן זהה. הדבר מותנה מאוד בניסיון אישי וקשור להתבגרות; ככל שאתה יותר מבוגר אתה מכיר יותר אנשים ויותר קל לך שפוט אותם.

6. האם האנשים הלוקים בהפרעה מנסים בדרך כלל להסתיר אותה?

אני משערת שאצל רובם, בעיקר בגיל ההתבגרות, יש קונפליקט בין הרצון להיות מיוחד והרצון להיות כמו כולם. ההפרעה מחדדת את הקונפליקט הזה. הדרך הכי קלה להתמודד היא להסתיר ולכן אני חושבת שליווי רגשי מאוד חשוב. יותר פשוט להסתכל על הבעיה ולבדוק איך אני חי עם זה, לפתור זה דבר לא רצוי.

7. האם יש אנשים שאוהבים את ההפרעה שלהם ולא רוצים לטפל בה?

אולי יש אחדים כאלה, אבל בדרך כלל ההפרעה מפריעה בתפקוד היומיומי ולכן לרוב זה יפריע. זה גם תלוי ברמת ההפרעה ועד כמה זה מפריע בתפקוד היומיומי. במיוחד בגיל הזה, כשהרצון להיות כמו כולם חזק יש רצון חזק להיפטר מההפרעה.



בודד מרוב ניקיון

פתח
דבר

מהות
ההפרעה

מקור
הבעיה

זיהוי
הבעיה

השפעות
ההפרעה

שינויים בהפרעה
וסיבותיהם

טיפול
בבעיה

חיי החברה של אדם
שלוקה בהפרעה

חקר
אישי

דיון

מסקנות

ביבליוגרפיה

רעיון עם נטע פלג גינזבורג, חברה טובה שלי

**1. כיצד לדעתך האובססיה לניקיון משפיעה או עלולה להשפיע על החברות שלך איתי?
האובססיה שלך לניקיון מרגיזה אותי ולעיתים גורמת לי להתרגז עליך ולרצות להתרחק.**

2. כיצד את מתייחסת לאובססיה לניקיון שלי? האם היא מפריע לך?

אני חושבת שהרבה פעמים זה מעצבן שאת מכריחה אותי לנקות, לשטוף ידיים או להתנקות. זה גוזל ממני זמן ומקמט לי את הידיים וגורם לי להתעצבן. בנוסף זה מונע ממני דברים כמו למשל שימוש במחשבון שלך לאחר שיעורי מדעים, בגלל שאת כפייתית בנושא ניקוי הידיים היסודי.

3. כיצד לדעתך ההפרעה שלי עלולה להשפיע עלייך?

מאחר והאובססיה שלך לניקיון משמעותית, את מאלצת אותי "לשחק" לפי הכללים שלך – דבר שמגביל אותי ואת הדברים שאני מעוניינת לעשות. את קוטעת לי את השגרה וגורמת לי להשתנות ולשנות את הרגלי.

4. כיצד לדעתך את יכולה להשפיע על ההפרעה שלי?

אני חושבת שאני יכולה להשפיע על ההפרעה שלך בכך שעם הזמן את לומדת להתרגל וקצת להמעיט בערך ההפרעה לעומת דברים שגורמים הנאה וכל מיני דברים כאלה. את לומדת להתגבר על זה וזה משתפר עם הזמן. מצד שני אני חושבת שזה דו צדדי; את משפיעה עלי, אני הופכת להיות קצת יותר אובססיבית ואני משפיעה עליך ואת הופכת להיות קצת פחות אובססיבית.

5. כיצד לדעתך האובססיה לניקיון משפיעה על היחס של החברה אלי?

אני חושבת שהאובססיה שלך לניקיון גורמת לחברה בעצם לאיזשהו שוק, להיות המומה קצת. אחר כך זה פשוט גורם להם להתעצבן על זה. למשל להגיד "למה את לא עושה את זה..." ואת עונה להם שיש לך אובססיה לניקיון והם מתעצבנים על זה מאוד. לדוגמה, זה כמו שבשיעורי המדעים המורה מתעצבנת עלייך כשאת לא נוגעת בבוץ ולא עושה כל מיני דברים בגלל האובססיה לניקיון. זה משהו שהחברה מאוד מתרגזת עליו. אחרי השוק, אחרי התדהמה – באים העצבים. ואחר כך הם פשוט לומדים להסתדר עם זה כי את לא מותירה להם ברירה.



בודד מרוב ניקיון

פתח דבר	מהות ההפרעה	מקור הבעיה	זיהוי הבעיה	השפעות ההפרעה	שינויים בהפרעה וסיבותיהם	טיפול בבעיה	חיי החברה של אדם שלוקה בהפרעה	חקר אישי	דיון	מסקנות	ביבליוגרפיה
---------	-------------	------------	-------------	---------------	--------------------------	-------------	-------------------------------	----------	------	--------	-------------

דיון

עבודה זו דנה בהפרעה הטורדנית-כפייתית בנוער, עם דגש על החרדה מלכלוך והאובססיות לניקיון, וההשלכות החברתיות של ההפרעה הזו על הלוקים בה והסובבים אותם.

העבודה בודקת את ההשפעה של ההפרעה על היחס של החברה ללוקים בהפרעה, בהשפעה של ההפרעה על היחס של החברים ללוקים בהפרעה, ובהשפעה של ההפרעה שלי על היחס של החברות שלי בכיתה כלפיי.

הטענה המרכזית בעבודה זו היא: האובססיות לניקיון עלולה לפגוע ביכולת יצירת הקשרים החברתיים ולהגביל אותם.

בפתח העבודה נפרשו התיאוריות שלפיהן האובססיה לניקיון באים לידי ביטוי בחרדה מפני לכלוך ובטקסי ניקיון ממושכים ובתדירות גבוהה, לפעמים ללא קשר לרמת הכלוך שבסביבת הלוקה בהפרעה. הגורם המרכזי להתפתחות הבעיה הוא חינוך מוגזם לניקיון מההורים, שגורם לילד לתפוס את הכלוך כגורם שלילי ולעיתים מאיים. אך לפעמים הסיבה יכולה להיות רגישות מולדת למרקמים שונים. הפרעה זו משפיעה באופן שלילי על חייהם של הלוקים בה, היא עלולה לגרום למצוקה רבה, לפגיעה בהתפתחות הילד ובבריאותו ופיתוח תכונות אופי כמו דקדקנות ופרפקציוניזם. כמו כן, ההפרעה עלולה לפגוע בחיי החברה של הלוקים בה, לגרום לתחושה של חוסר שייכות ובדידות ולהקשות על ההתמדה בעבודה.

יש שתי דרכים עיקריות לטיפול בהפרעה: טיפול תרופתי וטיפול התנהגותי שבמהלכו הלוקה בהפרעה לומד להתמודד עם החרדות שלו באמצעות הדרכה של מטפל. הטיפול שהוכח כאפקטיבי ביותר הוא הטיפול שמשלב תרופות עם טיפול התנהגותי. עם זאת, הטיפולים מותאמים אישית למטופלים ולכן כל טיפול משפיע באופן שונה על אנשים שונים. ידוע שאבחון מוקדם של ההפרעה משפיע לטובה על מהלך הטיפול. משך מחלה ארוך ללא טיפול עלול להשפיע באופן שלילי על הטיפול ויעילותו.

יש בעבודה התייחסות מיוחדת לבעיות החברתיות שנוצרות בעקבות ההפרעה ובהשפעה של ההפרעה על יכולת יצירת קשרים חברתיים אצל הלוקים בהפרעה. בהמשך התבצע ראיון עם ציפי מולד, יועצת המרכז למחוננים, עם רוית גדליזון יועצת בית הספר שבו אני לומדת ועם נטע פלג גינזבורג שהיא חברה טובה שלי, על מנת להוכיח את טיעוני החוקרים או לסתור אותם.

לפי הממצאים של עבודה זו, ניתן לראות שההפרעה בהחלט עלולה להשפיע על היחס של החברה ללוקים בה. מהראיון עם יועצת המרכז למחוננים, אפשר להבין שבמיוחד בגיל ההתבגרות להפרעה יש יכולת השפעה גדולה יותר בגלל ההתפתחות הרגשית של המתבגרים והרצון להיות כמו כולם. עם זאת, מדגישה ציפי מולד, חשוב להבין שההפרעה שונה מאדם לאדם ולכן גם ההשפעה שלה על היחס של החברה משתנה. ההפרעה עלולה לגרום לאנשים ה"נורמטיביים" לשים תוויות שונות ולגבש דעות קדומות בעקבות ההתנהגות החריגה של הלוקים בהפרעה. אנשים עלולים להגיב באופן שלילי להתנהגות זאת ולהתרחק מהלוקים בה, אבל לעיתים קרובות דווקא הלוקים בהפרעה גורמים לעצמם להתרחק מהחברה בכך שהם מגוננים על עצמם ונמנעים ממצבים בהם יש "סכנת לכלוך".

המחקר האישי עולה, שגם ללוקים בהפרעה עשויה להיות השפעה על החברה. מצד אחד הם עלולים להכניס סטנדרטים חדשים ולפתח מודעות לניקיון אצל אנשים אחרים ובכך "להדביק" אותם בהפרעה. מצד שני הם יכולים להשפיע על החברה באופן חיובי, להראות לה את השונה ולגרום לה להבין אותו במקום להירתע ממנו. מהראיון עם נטע, חברה קרובה של כותבת העבודה, עולה כי היא מרגישה שההפרעה של הכותבת משפיעה עלייה. היא ציינה שכשהיא נמצאת בקרבת הלוקה בהפרעה, היא נאלצת לחרוג מההתנהגות הרגילה שלה ולהתאים את התנהגות לצרכים של האחר ולתנאי הניקיון שהכותבת מציבה.

עוד נמצא בחקר האישי, כי חבריהם של הלוקים בהפרעה יכולים לסייע להם בהתמודדות עם ההפרעה. החברה שנמצאת סביב הלוקה בהפרעה עלולה לאיים עליו, להוות גורם "מלכלך" ולהקשות על ההתמודדות. החברים הטובים והקרובים, לעומת זאת, יכולים לעזור מאוד בתמיכה ובהבנה שלהם.



בודד מרוב ניקיון

פתח
דבר

מהות
ההפרעה

מקור
הבעיה

זיהוי
הבעיה

השפעות
ההפרעה

שינויים בהפרעה
וסיבותיהם

טיפול
בבעיה

חיי החברה של אדם
שלוקה בהפרעה

חקר
אישי

דיון

מסקנות

ביבליוגרפיה

מסקנות

מסיכום הדברים עולות המסקנות הבאות: ההפרעה הטורדנית כפייתית והאובססיה לניקיון עלולה להזיק מאוד לחיי החברה של הלוקה בה. ההפרעה משבשת את ההיגיון של הלוקה וגורמת לו לפתח חוסר-היגיון לפיו הוא מנהל את חייו. ההרגלים, טקסי הניקיון והשגרה שמתפתחת אצל הלוקה בהפרעה עלולים לגרום לחברה להתרחק ממנו ובמקרים רבים הוא ירחיק את עצמו מהחברה כדי להימנע מהאיום שהיא מהווה. בנוסף לכך ההתנהגות הלא שגרתית של הלוקים בהפרעה עלולים להכניס לחברה נורמות חדשות ולשנות את הסטנדרטים של האנשים ה"נורמטיביים". ההשפעה הגדולה ביותר היא על החברים הקרובים שנחשפים יותר לדעות ולנהלים המשובשים של הלוקים בהפרעה.

לדעתי חשוב מאוד שהאנשים שלוקים בהפרעה יהיו מודעים לכך שהם לוקים בהפרעה שגורמת לחרדה ולהתנהגות ה"מוזרה" שלהם. אני חושבת שאם הם יבינו שחיייהם מתנהלים על ידי חוסר-ההיגיון שנוצר בעקבות ההפרעה, יהיה להם קל יותר לגשת לטיפול. בנוסף לכך, חשובה מאוד ההבנה שההתנהגות הכפייתית היא לא נורמטיבית.

אני חושבת שכאשר הלוקה בהפרעה מודע לכך שההתנהגות שלו שגויה - הטיפול יהיה אפקטיבי וקל יותר מאשר בפעמים בהם הוא בטוח שההתנהגות שלו היא נכונה ונורמטיבית.

כדי לאפשר אבחון מוקדם של הלוקים בהפרעה, אני ממליצה להביא את ההפרעה ליתר מודעות וליידע את הציבור הרחב על קיומה. הבנת הסימפטומים וסיבותיהם יעזרו לאנשים שלוקים בכך להחליט ללכת לאבחון ויסייע לחבריהם לעזור להם במהלך הטיפול.

חשוב לי לציין שכאשר ניגשתי לעבודה הזאת, לא ידעתי בהתחלה שהאובססיה לניקיון מוגדרת כהפרעה, גיליתי את זה במהלך המחקר. לבסוף הייתי רוצה להדגיש שאם הייתה לי נגישות לאנשים שאובחנו כלוקים בהפרעה, הראיונות איתם היו יכולים להביא אותי להבנה טובה יותר של ההשפעה החברתית של ההפרעה ולמסקנות חדשות.



בודד מרוב ניקיון

פתח
דבר

מהות
ההפרעה

מקור
הבעיה

זיהוי
הבעיה

השפעות
ההפרעה

שינויים בהפרעה
וסיבותיהם

טיפול
בבעיה

חיי החברה של אדם
שלוקה בהפרעה

חקר
אישי

דיון

מסקנות

ביבליוגרפיה

ביבליוגרפיה

ארגמן, ק., (2012), "זה מטריד אותי", בתוך הורים וילדים, 293: 110-111.

בת יוסף, ק., (2009), "הסבון בכה מאוד", בתוך הורים וילדים, 260: 80-88.

ויצמן, א., זלצמן, ג., רוטברג, ב., (2008) "הפרעה טורדנית-כפייתית בילדים ומתבגרים", בתוך הרפואה, כרך 47, חוב' ד'.

מכון פסגות לטיפול והכשרה (2014), הפרעה טורדנית כפייתית בנוער

<http://www.psagot.com/2012-12-18-11-08-36.html>

סבג, ג., (30/03/2014) אובססיה לניקיון: חשוב לזהות, כדאי לטפל, בתוך: הקליניקה, מרכז ד"ר טל,

<http://www.drta.co.il/%D7%90%D7%95%D7%91%D7%A1%D7%A1%D7%99%D7%94-%D7%9C%D7%A0%D7%99%D7%A7%D7%99%D7%95%D7%9F>

קושניר, י., שדה, א., (2008) "חרדות ופחדים נורמאליים וחריגים בילדים ומתבגרים" בתוך פסיכו-אקטואליה, 8-13.

רותם, ע., (2011) "הפרעה טורדנית-כפייתית בילדים ונוער", בתוך כתב העת הישראלי לרפואת ילדים, 75: 19-21, 2011

מחבר לא ידוע*, (1999), "איזה לכלוך", בתוך הורים וילדים, 134: 64-65.

*שם המחבר לא נמצא בתוך המאמר ולא במפתח המאמרים של חיפה