

על מלכודת הדיכאון

ההבדל בין מי ששוקע בדיכאון ובין מי שמחלים כרוך בתגובה לעצב ולכאב. למעשה מי ששוקע בהימנעות ונסיגה נלכד בדיכאון. מי שיוצא לעולם ומנסה לפתור בעיות – מחלים.

מלכודת הדיכאון – נקודות מפתח

1. גישה התנהגותית פעילה מבוססת על הרעיון שאירועי חיים ותגובה לאירועים אלו משפיעים על מצב הרוח.
2. כשמתרחשים אירועי חיים קשים טבעי להרגיש עצב, דכדוך, חרדה, תשישות וכדומה.
3. כשמרגישים כך טבעי להימנע מפעילויות מסוימות. אנשים נסוגים מהסביבה ומוצאים ששיגרת חייהם השתבשה.
4. נסיגה מהעולם כשמדוכדכים היא טבעית ומובנת. הבעיה היא שנגררים למעגל קסמים הרסני: ככל שעושים פחות מרגישים יותר רע, וככל שמרגישים רע יותר עושים פחות.
5. התנהגות נסוגה ונמנעת משמרת את הדיכאון ולא מאפשרת להתמודד עם בעיות החיים ביעילות.

מלכודת הדיכאון של אתי

הדיכאון של אתי התפתח באיטיות רבה. הוא "התגנב" או "הזדחל" פנימה בלי שאתי שמה לב לכך. אביה של אתי חלה במחלת לב והיא מצאה עצמה דואגת מאוד ועסוקה מאוד בסיוע יום-יומי להוריה.

בנה הבכור התגייס לצה"ל וזה הוסיף לה דאגות וגם נוכחותו חסרה לה מאוד בבית. אתי התמודדה גם עם שינוי ארגוני במקום עבודתה ודרישות חדשות ממנהל חדש וקפדן. היא הרגישה עייפה ומתשת והיא החליטה לוותר על הפעילות במועדון הקריאה שהייתה חברה בו, בין השאר, כי לא הספיקה לקרוא את הספר שנקבע לקראת המפגש הקבוצתי. בעבר אתי נהנתה מאוד מהקריאה ומהשיחה המשותפת על הספרים בקבוצה. אתי גם הפסיקה ללכת לחוג פילטיס, היא הפסיקה את הטוילים עם הכלב שנהגה לעשות בשעות הערב עם בעלה וביקשה ממנו ומבנותיה לטייל עם הכלב במקומה. אתי צימצמה את הקשרים החברתיים עם חברותיה. הימים התמלאו בהדרגה בחובות ומטלות: הסעת הבנות לבית הספר בבוקר, המאבק לעמוד במטלות החדשות בעבודה תוך כדי קביעת תורים לרופאים לאביה, או יציאה מהעבודה לליווי האב לבדיקות רפואיות. כמעט בכל אחר הצוהריים בדרך מהעבודה, הייתה אתי עוברת בבית הוריה כדי לסייע להם ולתמוך בהם. מצב הרוח של אתי הלך והידרדר עד שהיא הרגישה שהיא לא מסוגלת להתרכז. הדבר עורר בה חרדה רבה לאור הדרישות הרבות במקום עבודתה. היא הפכה חסרת סבלנות כלפי ילדיה ובעלה. החיים נראו מצומצמים וחסרי תוכן והיא החלה להאמין שאין לה מה להציע במפגש חברתי ושהיא לא מסוגלת ליהנות או לתרום.

אתי הרגישה תשישות רגשית ופיזית וחוסר ערך. היא מצאה את עצמה שוקעת במחשבות חוזרות העוסקות בשאלות "מה הבעיה שלי? ממה זה נובע?". היא חזרה שוב ושוב בראשה על השאלות והעלתה פתרונות חוזרים אבל התחושה הייתה שהם היו חלקיים. פחד וחרדה התגנבו בהדרגה לליבה והגבירו את ההימנעות. היא הפסיקה לענות לטלפונים ולהודעות מחברותיה (מה אגיד להן? הן יעלבו ויבקרו אותי!) ושקעה שוב ושוב במחשבות חוזרות ובניסיון לפתור בראש את בעייתה. היא הרגישה כעס עצמי. היא האמינה שהיא בת זוג גרועה, אם לא מתפקדת ועובדת גרועה. כמעט הזמן החופשי, בעיקר בסופי שבוע, אתי מצאה את עצמה צופה באופרות סבון במחזוריות, תוך שחלק מהזמן היא בוהה בטלוויזיה ולא ממש מתרכזת בתוכן.

היעדר העשייה והשקיעה במחשבות החוזרות צמצמו את חייה של אתי. ככל שמצב רוחה הדרדר היא נסוגה יותר חברתית. כשנשאלה על ידי המטפל מה עשתה עד עכשיו כדי לפתור את הבעיה, ענתה: "אני חושבת על זה המון ומנסה להבין מה קורה..."

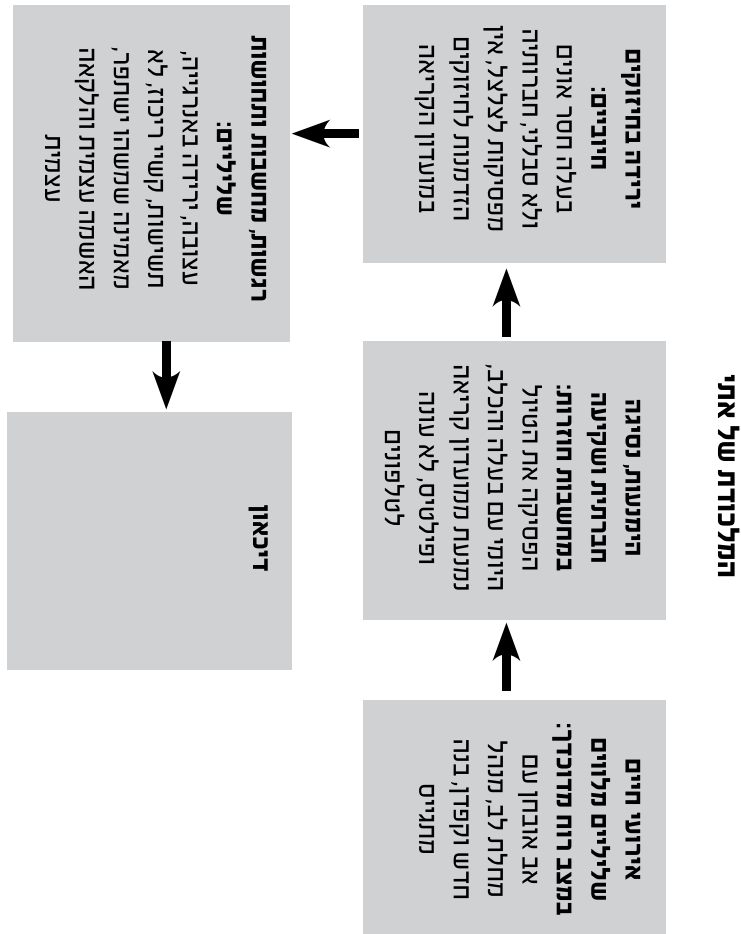
----- **שימו לב!** -----

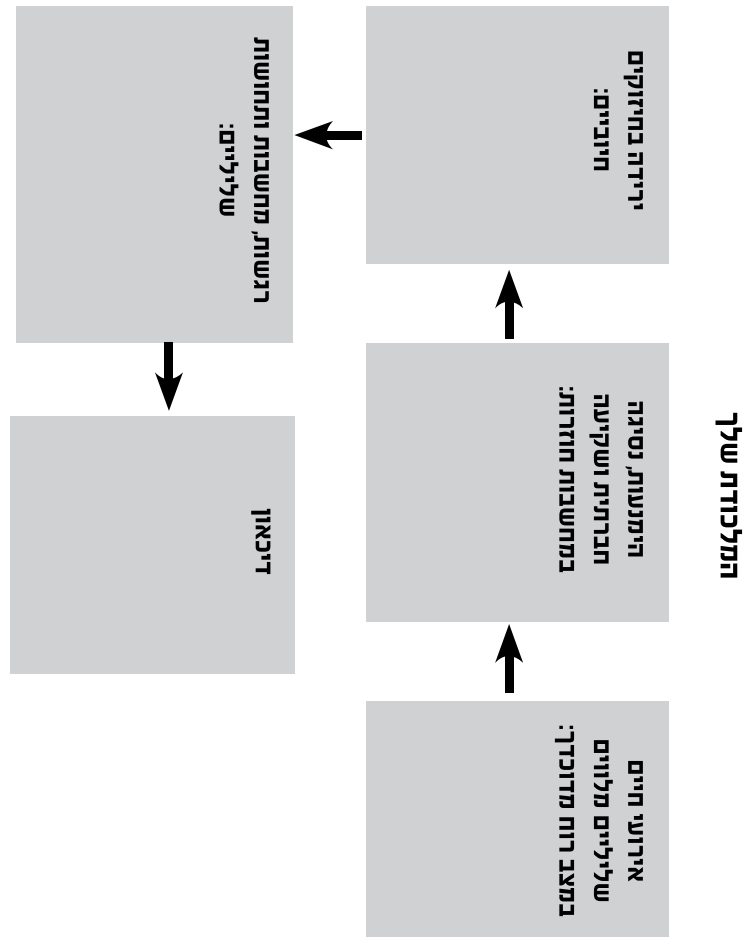
המחשבה שנבין מה גרם לדיכאון ורק אז נקבל מוטיבציה וחשק היא אנושית ואינטואיטיבית. בפועל לא כך הדברים עובדים. **התסמינים של הדיכאון מונעים מאיתנו להרגיש מוטיבציה, כוח רצון ואנרגייה.**

כמושגים של טווח קצר ההימנעות של אתי יעילה. כשהחברים של אתי הזמינו אותה למועדון הקריאה, המחשבה על האנרגייה שתצטרך לגייס כדי לצאת בערב מהבית ועל האי־נעימות אם מישוהו ישאל מה קורה עם אבא, עוררו בה עצב וחרדה. כשקיבלה הודעת טקסט מחברתה "תגיעי הערב?" הרגישה מוצפת, וכשבחרה להישאר בבית ולצפות בטלוויזיה הרגישה הקלה מיידית. ההקלה הזאת מחזקת את הדפוס של הימנעות ונסיגה. אולם לטווח הארוך דפוס התנהגות זה מונע מאתי אפשרות לקבל חיזוקים ותמיכה מחבריה. הטבלה להלן ממחישה זאת.

הזמנה למועדון הקריאה

תוצאות לטווח ארוך	תוצאות לטווח קצר	
לא עונה לנייד ולא מגיעה	הקלה, לא נדרש מאמץ	בידוד, חרדה ודיכאון
עונה ומגיעה לאירוע	חרדה, מאמץ רב	הנאה, תמיכה





ניתנת רשות לצלם או להדפיס את חוברת העבודה למטופל לצורכי טיפול בשימוש סביר והוגן ובלבד שיוזכר שם הספר ושם המחבר. © הזכויות שמורות לאריאל חן