

2: 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.

סיכום מלכודת הדיכאון

1. הפעלה התנהגותית מבוססת על הרעיון שאירועי חיים ותגובה לאירועים אלו משפיעים על מצב הרוח.
2. המודל מניח שאחת הסיבות לכך שאנשים שוקעים בדיכאון היא שהחיים מספקים מעט הזדמנויות לחיזוקים והרבה בעיות. לעיתים קל לזהות את גורמי דחק והבעיות שהביאו לדיכאון ולעיתים קשה לזהות הגורמים.
3. כשאירועי חיים קשים מתרחשים טבעי להרגיש עצב, דכדוך, חרדה, תשישות וכו
4. כשמרגישים כך, טבעי להימנע מפעילויות מסוימות. אנשים נסוגים מהסביבה ומוצאים שגיגרת חייהם השתבשה.
5. נסיגה מהעולם כשמדוכדכים היא טבעית ומובנת. הבעיה היא שנגררים למעגל קסמים הרסני: ככול שעושים פחות מרגישים יותר רע, וככול שמרגישים רע יותר עושים פחות.
6. 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 יומיומי לאב ובתמיכה בהוריה. 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 ומותשת והיא החליטה לוותר על הפעילות במועדון הקריאה בו היתה חברה, בין השאר כי לא הספיקה לקרוא את הספר שנקבע לקראת המפגש הקבוצתי. בעבר נהנתה מאוד מהקריאה ומשיחה המשותפת על הספר בקבוצה. אתי גם הפסיקה ללכת לחוג פילטיס, היא הפסיקה את הטוילים עם הכלב שנהגה לעשות בשעות הערב עם בן בעלה, וביקשה מבעלה ובנותיה לטייל עם הכלב במקומה. אתי צימצמה את הקשרים החברתיים עם חברותיה. בהדרגה הימים התמלאו בחובות ומטלות: בבוקר הסעת הבנות לבית הספר, בעבודה מאבק לעמוד במטלות החדשות תוך כדי קביעת תורים לרופאים לאביה, או יציאה מהעבודה ליווי האב לבדיקות רפואיות. כמעט בכל אחת מהעבודות, היתה עוברת בבית הוריה כדי לסייע ולתמוך בהם. מצב הרוח של אתי הלך והידרדר והיא 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.

מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.

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. בהדרגה פחד וחרדה התגנבו 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. במעט הזמן החופשי, בעיקר בסופי שבוע, אתי מצאה את עצמה צופה באופרות סבון במחזוריות, כשחלק מהזמן היה בוהה בטלוויזיה ולא ממש מתרגזת בתוכן.

אי העשייה והשקיעה במחשבות חוזרות צמצמו את חייה של אתי. ככול שמצב רוחה התדרדר 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...".

המחשבה שקודם נבין מה גרם לדיכאון ואז נקבל מוטיבציה וחשק היא אנושית ואינטואיטיבית. בפועל לא כך הדברים עובדים. הסימפטומים של הדיכאון מונעים מאתנו להרגיש מוטיבציה, רצון ואנרגיה.

במושגים של טווח קצר ההימנעות של אתי הגיונית. כשהחברים של אתי הזמינו אותה למועדון הקריאה, המחשבה על האנרגיה שתצטרך לגייס כדי לצאת בערב מהבית, ועל אי הנעימות אם מישהו ישאל מה קורה עם אבא, עוררו בה עצב וחרדה. כשקיבלה הודעת טקסט מחברתה "תגיעי הערב?" הרגישה מוצפת, וכשחזרה להישאר בבית ולצפות בטלוויזיה, הרגישה הקלה מידית. ההקלה הזאת מחזקת את הדפוס של הימנעות ונסיגה לטווח קצר. אולם לטווח הארוך דפוס התנהגות זה מונע מאתי אפשרות לקבל חיזקים ותמיכה מחבריה.

הזמנה למועדון הקריאה		
תוצאות לטווח ארוך	תוצאות לטווח קצר	
בידוד, חרדה ודיכאון	הקלה, לא נדרש מאמץ	לא עונה לנייד ולא מגיע
הנאה, תמיכה	חרדה, מאמץ רב	עונה ומגיע לאירוע

מתוך סדרת הספרים "ללמוד טיפול התנהגותי" הזכויות שמורות לאריאל חן. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות להדפיס דף זה לצורך אישי ובשימוש סביר והוגן.