

השפעות מגפת הקורונה על מערכות יחסים רומנטיות בקרב בני ובנות זוגות

הסובלים מפוסט טראומה

שם א'

שם ב'

תקציר

מגפת הקורונה, בשיאה, היוותה את אחד מהאירועים המטלטלים ביותר שידעה האנושות מאז מלחמת העולם השנייה. התקנות, הבידודים והסגרים, הובילה הן להשפעות נרחבות הן החברה בכללותה, ועל האופן שבו הפרקטיקות החברתיות הבסיסיות ביותר השתנו בעקבותיה, והן על מצבו של היחיד, אשר נאלץ להתמודד עם מצב נפשי ייחודי, ומציאות כלכלית בלתי פשוטה, במיוחד לאוכלוסיות מוחלשות. אוכלוסייה אחת כזו הינה בדמות סובלים מפוסט טראומה, אשר הקושי שלהם להשתלב במסלולים הנורמטיביים השונים, ממילא מורכבת יותר. בעבודת מחקר זו, ביקשנו לבחון השפעות אלו, תוך התמקדות במערכת היחסים הזוגית, כביטוי ליכולתו של הסובל מהפרעה פוסט טראומטית, להתמודד עם אתגרים רגשיים ונפשיים בלתי פשוטים. באמצעות מחקר בקרב שישה משתתפים שכאלו, שלוש נשים ושלושה גברים, המחקר מצא כי אכן תהליך ההיכרות הזוגי מושפע מההפרעה הפוסט טראומטית, וכי הקורונה אכן הציפה מחדש את התסמינים של ההפרעה הפוסט טראומטית, אשר נבעה מהפרת השגרה והזמן הביתי שאפשר זמן למחשבות טורדניות. עם זאת, בעוד שחלק מהמשתתפים העידו כי השילוב בין המגפה להפרעה הקשו על הקשר הזוגי, השאר העידו דווקא על חיזוק וקרבה, המעידים על היכולת של המערכת הזוגית להוות גורם מחזק ומשקם, במקום מלחיץ ומעמיס, על עולמו הנפשי של הפוסט טראומטי.

מבוא

הפרעת הדחק הפוסט-טראומטית, נתפסת כיום, בתור אחת מההפרעות השכיחות והמשמעותיות בקרב צעירים ומבוגרים כאחד, החיים בחברה המערבית. בעשורים האחרונים, קיימת תמימות דעים והבנה מגובשת, הן בנוגע לדרכים שבהם ההפרעה מתפתחת, כתגובה פיזיולוגית-נפשית לאירועים שליליים וקשים (כמו שדה הקרב, אונס או חווית 'סף-מוות'), בין אם חד פעמיים ונקודתיים, ובין אם כאלו המתמשכים לאורך זמן או תקופה (צדיק, 2010). והן בנוגע להשפעות של החוויה, העלולה לכלול תסמינים קשים, כמו נדודי שינה, או מצבי חרדה קיצוניים, המקשים על בעל ההפרעה לפתח ולנהל חיים תפקודיים במסלולי החיים השונים, בין אם לימודים, עבודה, או זוגיות וחיי משפחה (Creech et al., 2019).

בעבודת מחקר זו, אבקש לבחון את מציאות עולמם של הסובלים מהפרעת דחק פוסט טראומטית, תוך התמקדות בסיטואציה ייחודית והיסטורית, בדמות מגפת הקורונה, והשלכותיה הדרמטיות על חיי היום יום של האזרח הממוצע, ועל חייו בכלל, ותוך התמקדות ביכולת תפקודם בזוגיות. כך, ההתמקדות באוכלוסייה זו, תחת בחינה לעומק של סיטואציה ספציפית זו, עשויה לשפוך אור חדש על מציאות חייהם המורכבת של הסובלים מהפרעת דחק פוסט טראומטית, והאופן שזו מתבטאת ביכולת השתלבותם בחיים הנורמטיביים.

הפרעת דחק פוסט טראומטית

הפרעת הדחק הפוסט טראומטית, נבחנת תחת הגדרות מדעיות כבר זה למעלה משבעים שנה, כאשר בתחילת שנות ה-50, היא אופיינית והוגדרה בתור 'תגובת דחק חמורה'. מושג זה, צומצם בתחילה לגורם חשיפה 'משמעותי', אשר מייצר חשש, פחד ולחץ בעצמות קיצוניות, אשר מובילים להשפעות גופניות ונפשיות המופיעות מיד או לאחר מכן, ולטווח ארוך (Kimmell et al., 2020). כלומר, בדומה להפרעות וקשיים נפשיים חמורים אחרים, גם הפרעת הדחק הפוסט טראומטית עברה התפתחויות רבות בנוגע להבנה מאפיינים המגדירים אותה והשלכותיהם על המטופל. הפרעת הדחק הפוסט טראומטית הינה תופעה פסיכולוגית-גופנית המייצרת הפרעה ביכולת התפקוד של המטופל, ובאורך חייו הסדירים, והתקדמותם (אם חיי המשפחה של אותו מטופל, הקריירה שלו, וכדומה). התפיסה נולדה, נוכח ההתפרצות התסמינים של הפרעת הדחק בקרב חיילים במלחמת העולם השנייה, אשר חזרו לביתם, אך במובנים מסוימים, מעולם לא חזרו (תופעה שכיום נהוג להתייחס אליה בתור 'אבדן עמוס', תת תופעה להפרעת הדחק הפוסט טראומטית, שלו ואחרים, 2012). רק בתחילת שנות ה-80, המחקר המדעי החל להכיר ברוחב ההשפעה של הפרעת הדחק הפוסט טראומטית, נוכח הופעתם של תסמינים דומים במצבים מגוונים הרבה יותר מאלו של אזור המלחמה. ה-DSM-3 הכיר רשמית בהפרעה בשנת 1980, אך עדיין בתור כזו אשר שכיחה בקרב חיילים בלבד. עם זאת, במדריך החמישי, כבר השתנתה התפיסה כליל כלפי הפרעה זו, חודדה בהתאם לתסמינים ושויכה להתקפות מיניות ולפגיעה בילדים (צדיק, 2010).

מאפיינים של הפרעת דחק פוסט טראומטית

ה-DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013), מגדיר מספר מורכב ומגוון של קריטריונים לפוסט טראומה. מבין העיקריים שבהם: על המטופל להיחשף לאירוע, או לחוות אירוע מאדם אחר שחוהה כזה אירוע, אשר מייצר תחושה של סכנה מוות או סכנה מינית (למשל, תאונת דרכים או אונס). המטופל השכיח, יחוה זיכרונות אובססיביים ובלתי נשלטים על שאירע, המובילים אותו להתרחקות הולכת וגוברת לכל דבר אשר עלול להציף מחדש את האירוע (למשל, התבודדות נוכח הדמיון בין רעשי המכוניות לרעשים