

תוכן עניינים

3	מבוא
3	התנהגות קומפולסיבית (Compulsive behavior)
4	התנהגות מינית קומפולסיבית (Compulsive sexual behavior)
6	הפרעת חרדה (Anxiety disorder)
8	עקה (Stress)
11	דיכאון (depressive disorder)
12	המחקר הנוכחי
14	ביבליוגרפיה

מבוא

התנהגות קומפולסיבית (Compulsive behavior)

התנהגות קומפולסיבית יכולה לכלול התנהגויות חוזרות גלויות לעין, שמבוצעות כמו ריטואל מתמשך (כמו שטיפת ידיים, בדיקה, הנחת חפצים בסדר מסוים שוב ושוב). התנהגות קומפולסיבית יכולה לכלול גם ריטואלים מנטליים סמויים יותר (כמו מנייה, תפילה, התנהגות טקסית בתגובה לאובססיה ואמירת מילים מסוימות בשקט שוב ושוב). האם חש מונע בדרך כלל לבצע את ההתנהגויות הקומפולסיביות, את ההתנהגות הריטואלית בתגובה לאובססיה, וישנם תדירות חוקים נוקשים באשר לדרך בה ההתנהגות הקומפולסיבית צריכה להתבצע. ההתנהגויות הקומפולסיביות מבוצעות במטרה למנוע או להפחית מצוקה או למנוע אירועים מפחידים או מצבים מפחידים. התנהגות זו פוגעת באיכות החיים ופוגעת בתפקוד (Stein et al., 2009). רובנו לעיתים מבצעים התנהגויות חוזרות או סטריאוטיפיות, כמו בדיקה אם כיבינו את הכיריים, בדיקה אם נעלנו את הדלת ודילוג על סדקים במדרכה, אך אלה אינם יומיומיים ואינם מפריעים לתפקוד שלנו. כאשר מדובר במקרים פתולוגיים מדובר על פעילות שתופסת מעל שעה ביום ולעיתים במקרים חמורים את כל שעות הערות של האדם. התנהגות קומפולסיבית נורמלית ואב-נורמלית נמצאים על פני רצף ונבדלות בעיקר בתדירות ובאינטנסיביות של האובססיה שגורמת להתנהגות הקומפולסיבית ובמידת היציבות וההפרעה של התנהגויות אלו (Steketee & Barlow, 2002). מחקר (Ruscio et al., 2010) מתאר שיותר מעשרים וחמישה אחוזים מהאוכלוסייה מדווחים על אובססיות או התנהגות קומפולסיבית במהלך חייהם.

מחשבות אובססיביות רבות כוללות פחדים להידבק, פחד מפגיעה בעצמי או בזולת וספקות פתולוגיים. נושאים יחסית שכיחים נוספים של אובססיות הם צורך בסימטריה (למשל, דאגה לכך שהירחונים על גבי השולחן יהיו מסודרים ב"סדר הנכון בדיוק"), אובססיות מיניות ואובססיות שקשורות לדת או תוקפנות. נושאים אלו אינם משתנים בין תרבויות ובמהלך החיים (Potenza, Koran, & Pallanti, 2009; Stejetee, 2002; Varkiw, 2002). מחשבות אובססיביות שמערבות נושאים של אלימות או תוקפנות יכולות לכלול אישה שמוטרדת ברעיון שהיא יכולה להרעיל את בעלה או את הילד שלה, או בת שבאופן קבוע מדמיינת שהיא דוחפת את אמא שלה. למרות שמחשבות כאלו הם מפעילות לעיתים נדירות מאוד, הן עדיין גורמות לייסורים לעיתים מזומנות לאדם שסובל מהן (Potenza et al., 2009).

כאמור כתוצאה ממחשבות אובססיביות אלו אנשים אלו נוטים להתנהגות חוזרת שנראית חסרת טעם ומוזרה אפילו להם עצמם, ובמובן מסוים הם עצמם לא רוצים לבצע אותה. קיימים חמישה סוגים של ריטואלים קומפולסיביים: ניקיון (רחיצת ידיים ומקלחת) בדיקה חוזרת, חזרתיות, סידור וספירה. אנשים רבים מראים סוגים רבים של ריטואלים (Antony, Downie, & Swinson, 1998; Mathews, 2009). בעבור מספר מועט יותר של אנשים, ההתנהגות הקומפולסיבית נועדה לצורך ביצוע פעולות יומיומיות (כמו אכילה או לבוש) באיטיות ניכרת ובעבור אחרים ההתנהגות הקומפולסיבית מתבטאת בכך שדורשים סימטריה מדויקת (Mathews, 2009; Steketee & Barlow, 2002).

הריטואלים של שטיפה או ניקיון הם במגוון חומרות. החל מריטואלים מתונים יותר כמו שטיפת ידיים במשך 15-20 דקות לאחר ביקור בשירותים, להתנהגות קיצונית יותר, למשל שטיפת ידיים עם חומרי חיטוי במשך שעות כל יום עד כדי כך שהידיים מדממות. ריטואלי הבדיקה גם הם מגוונים ברמת חומרתם. החל מדרגה מתונה (כמו בדיקת כל האורות, המכשירים החשמליים והמנעולים פעמיים או שלוש בטרם היציאה מן הבית), עד דרגה קיצונית (לדוגמה נסיעה קדימה ואחורה לצומת מתוך מחשבה שנדרס הולך רגל ובזבוז שעות על בדיקת קיומו של סימן לתאונת דרכים מדומיינת). גם ריטואלי הניקיון וגם אלו של הבדיקה מתבצעים במספר קבוע של פעמים ולכן כוללים גם ספירה חוזרנית. הביצוע של ההתנהגות הקומפולסיבית או סדרת הפעולות הריטואליות מביאה תדירות לתחושה של הפחתת מתח ושביעות רצון, כמו גם לתחושת שליטה, אם כי בדרך כלל ההקלה זו בחרדה הינה בת חלוף. זו הסיבה מדוע יש לחזור על ריטואל זהה שוב ושוב (Purdon, 2009; Stekee & Barlow, 2002).

התנהגות מינית קומפולסיבית (Compulsive sexual behavior)

התנהגות מינית קומפולסיבית מוגדרת על ידי המהדורה ה-11 של International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (World Health Organization, 2019) כהפרעה של שליטה בדחפים. להתנהגות זו ישנם מאפיינים משותפים עם הפרעות הספקטרום האובססיבי קומפולסיבי ועם התנהגות של התמכרות למין, היום מקובל לראות בה הפרעה לכל דבר, על פי רשימת הסיווגים הבינלאומיים של ארגון הבריאות העולמי (Derbyshire & Grant, 2015). הפרעה מינית קומפולסיבית מאופיינת על ידי חוסר יכולת חוזר ונשנה לשלוט בדחפים מיניים, המוביל להתנהגויות מיוניות או פנטזיות החוזרות על עצמן. הסימפטומים המרכזיים של ההפרעה כוללים התנהגות מינית חוזרת ונשנית, שהופכת למרכז חייו של האדם עד כדי הזנחה של טיפול אישי ובריאותי ושל פעילות ותחומי אחריות. כל זאת תוך ניסיונות רבים וכושלים להפחית את כמות ההתנהגות המינית. וכן מעורבות בפעילויות מיניות חוזרות ונשנות על אף השלכות שליליות או חוסר סיפוק (Kraus, Voon, & Potenza, 2016). אדם הלוקה בהפרעה נוטה להעדיף, במודע, למלא את תשוקותיו, מאווייו ודחפיו המיניים על חשבון אלו של בן או בת זוגו, ו/או על חשבון פגיעה אחרת במערכת היחסים. שכיחות ההפרעה הינה 3-6% באוכלוסייה, כאשר שיעור הגברים הלוקים בה גבוה מהנשים (Kraus et al., 2016). בקרב נמצא שפעילות מודעת, ללא שיפוט של תחושה פנימית, תיאור במילים, העדר תגובה לחוויה פנימית, שימוש באלכוהול או סמים ותסמיני חרדה נמצאו קשורים להתנהגות מינית קומפולסיבית (Brem, Shorey, Anderson, & Stuart, 2019). במחקר שנערך על חולי הפרעה טורדנית כפייתית עם וללא התנהגות מינית קומפולסיבית שהיו דומים מבחינת הגיל, הופעת ההפרעה הטורדנית האובססיבית והרקע החינוכי נמצא שהשכיחות במשך החיים (life time prevalence) של התנהגות מינית קומפולסיבית היא בשיעור 5.6 אחוזים מהחולים עם הפרעה טורדנית כפייתית וגדולה באורח משמעותי בקרב גברים לעומת נשים. מספר מהותי של חולי הפרעה טורדנית כפייתית סבלו מהתנהגות מינית קומפולסיבית, כאשר סבלו משני הסינדרומים סבירות גבוהה יותר לסבול גם מהפרעות במצב הרוח, אובססיות כפייתיות וקושי בבקרת דחפים, אך פחות מהפרעות הנובעות משימוש בחומרים או התנהגות מתמכרת. ממצא זה מרמז על אופציה של המשגת התנהגות מינית קומפולסיבית כהפרעה כפייתית אימפולסיבית (Fuss, Briken, Stein, & Lochner, 2019).