

18.8x27.49	31	18	עמוד	סגנון-שבועון	11.04.2007	10984747-0	מסי
16910 - תדד							

צילום אילוסטורציה: אימא' ניקי, ישראל



פיקוח נפש

שירלי ויסמן

לאנשים קשה לקבל את העובדה שמשוה לא בסדר קורה להם, ורק כאשר חלה החמרה הם מתחילים להבין את מצבם."

ד"ש חאט

רוני רוד, 36, מהנרס מכונות מנהריה, נשוי פעם שנייה, השתקם מהפרעה נפשית שהתבטאה בשני התקפים פסיכויטיים חריפים, וכיום מנהל חיים רגילים לגמרי. "הכול התחיל לפני שבע שנים, בעת שירות מילואים בשטחים", הוא נזכר. "הייתי אז מ"פ בשריון וקיבלתי תחת פיקודי שתי פלוגות. המצב בשטחים היה אז מאוד מתוח מכיוון שהתחילו השיחות בין ברק לערפאת. לא ישנתי בלילות, חשבתי שאנחנו לקראת מהלך מדיני ושהפלוגה שלי תהיה האחרונה בשטח. בשלב מסוים התחלתי לרמיין שהתמרורים בדרכים מרברים אליי. כשראיתי תמרור שאומר 'סע לאט' חשבתי שמישהו אומר לי להתקדם לאט בפעילות בשטח. התחלתי לחרוג מגבולות הגזרה שלנו ואפילו ביקשתי מהנהג שייקח אותנו לתוך שטח ירי, אבל לא נתנו לנו להיכנס. בג'פ, ביקשתי מהחיילים להוריד שכפ"צים וקסדות כי אנחנו לא זקוקים להם משום שאנחנו הולכים לקראת סדר עולמי חדש. המצב המדיני התבלבל לי עם המצב בשטח. באיזושהו שלב,

מייגו לעצמכם מצב שבו בן הווג שלכם, האדם הקרוב לכם ביותר, לוקה לפתע בנפשו. מצב שבו המציאות שלכם כפי שהכרתם אותה עד כה, משתנה מקצה לקצה. משפחות לא מעטות נאלצות להתמודד עם מחלת נפש שמתפרצת פתאום, ללא כל אזהרה מוקדמת. האם אפשר לשמור על חיי משפחה תקינים למרות הכול? והיכן עובר הגבול בין מצב רוח רע להפרעה נפשית? "החוק מגדיר מחלת נפש כבעיה כבוחן המציאות", מסביר ד"ר ערד קודש, פסיכיאטר מחוזי ב"מכבי שירותי בריאות". כחמישה אחוזים מהאוכלוסייה סובלים מהפרעות נפשיות, כאשר כאחוז וחצי ממנה סובל מהפרעות נפשיות קשות כמו סכיזופרניה או הפרעות פסיכויטיות. ההפרעה הנפוצה ביותר היא הריכאון; כחמישה אחוזים מהאוכלוסייה סובלים מדיכאון קשה, וכ-20 אחוז סובלים מדיכאון קל. "עד שנת 2020", מזהיר ד"ר קודש, "דיכאון יהיה המחלה השנייה בעולם בשכיחותה". "הפרמטר העיקרי בקביעת מחלת נפש הוא רמת התפקוד של האדם בעבודה ובחיי המשפחה", מסביר ד"ר ישראל קריגר, סגן מנהל המחלקה הפתוחה ומנהל מרפאת דיכאון במרכז לבריאות הנפש "שלוותה" של "שירותי בריאות כללית". "בעיניי, אדם זקוק לטיפול כאשר הוא פוגע בעצמו או בסביבה שלו. הרבה פעמים

הם התחתנו, הביאו ילדים וניהלו חיי משפחה מאושרים, עד שאחד מהם לקה בנפשו. יש מי שנטש את בן הזוג החולה ויש מי שהתעקש עליו, כך או כך מדובר בסיטואציה המשפיעה באופן גורף על כל תחומי החיים. איך מסבירים לילדים את המציאות החדשה וכיצד ניתן להמשיך לקיים זוגיות תקינה בצל המחלה?

25.35x29.49	32	18	עמוד	סגנון-שבועון	11.04.2007	10984749-2	מס
16910 - ת"ד							

פיקוח נפש



אסתי, 39, מרדכיית תוכנה ואם לילדה בת שמונה, לא נרתעה ממחלתו של דוד: "הוא סיפר לי על המחלה מיד בהתחלה, ואמרתי לו: 'או מה?' אני לא מהטיפוסים שמקשיבים לטסיגמות. הייתי אז אמה חד הורית וגם עליי היו טסיגמות. אצלי מה שקובע זה הבנארם. ראייתי מולי אדם מקסים, אקדמאי, שקרה לו מה שקרה והוא נאבק בוה".

- את לא חוששת מזה? מהתקף נוסף?
"אנחנו יחד כבר חמש שנים ואני לא רואה סימן

אחד הקצינים שם לב שמשוה איתי לא בסדר. הוא התקשר לסמג"ר, הגיעו למקום וביקש ממני את הציוד והנשק שלי ואמר שהנהג ייקח אותי הביתה. באותו שלב עדיין חשבתי שהכול בסדר איתי, למרות שמשחבת השווא המשיכו להציק, כשהגענו לנהריה, הזעיקו את אשתי הראשונה. הייתי במצב רע מאוד, מיושב וחיוור. אשפו אותי, ובבית החולים לא הפסקתי לצעוק שאני מ"פ רוצה לחזור לחיילים שלי. חשבתי שהציפורים מדברות איתי ומסמנות לי דברים, שמעתי אישה שצועקת במסדרון שאסר התקשר.

ד"ר ישראל קריגר:
"בדרך כלל לאנשים חולים קשה למצוא בני זוג בריאים. גם ככה אדם ללא עבודה וללא חברים הוא פחות אטרקטיבי, כך שהמחלה והסטיגמות המתלוות לה מרתיעות אנשים. כך קורה שחולי נפש מתחתנים עם אנשים במצבם"

להידרדרות, אבל אם יהיה התקף נוסף, נעבור את זה יחד. כשמתחתנים עם בנארם זה לטוב ולרע. את בתי אני עדיין לא מערבת בוה, אבל כשהיא תגדל אני אסביר לה הכול בלי שום בעיה. אני מאוד גאה בבעלי. הוא מעביר הרצאות ואת הספר שכתב בנושא, 'פסיכופוריה' (בהוצאת 'תמוז', 2006, ש"1), הפצתי בין כל החברים שלי לעבודה וקיבלתי תגובות חמות ומפוגגות. אין לי בעיה להגיד שאני נשואה לגבר שהיה מאושפז וחי על כדורים. כשאני

"הפינוי לבית החולים הפסיכיאטרי היה די טראומתי עבורי, הגיעו שוטרים צבאיים ואוקו אותי על פי הנהל הצבאי. בבית החולים שני אחים אחוז בי בידים וברגליים, הורידו לי את המכנסים ונתנו לי זריקה בישן, לא הבנתי מה קורה כי הייתי במצב פסיכוטי. במשך למעלה מחודש הייתי מאושפז ולמחרת השחרור כבר חזרתי לעבודה".

- איך קיבלו אותך שם?
"רק הבוס הישיר והמנכ"ל ידעו מה באמת קרה לי, כל השאר חשבו שהייתי במילואים. למזלי, זכרו לי חסד נעורים והחליטו לא לפטר אותי ולהכות משצבי ישתפר. הייתי יושב שם, מדי פעם נדרם ובסוף היום הולך הביתה בלי לעשות כלום".

- ומה קרה לזוגי?
"המצב עם אשתי לא היה טוב. כמעט שנה וחצי אחרי האשפוז הראשון היה לי התקף נוסף, והיא לקחה את הרגליים וברחה. הפעם הבאה שראיתי אותה הייתה בבית הדין הרבני. הטראומה של הגירושים הייתה קשה אפילו יותר ממהתקף עצמו. היא נטשה אותי ברגע של משבר. יצאתי לבלגיה דייטים בצורה אוסטיבית, אפילו לשלושה בערב אחד, רק כדי להפיג את הברידות האיומה. אסתי, אשתי הנוכחית, קיבלה אותי כמו שאני".

מספרת את הסיפור שלו, אני שומעת פתאום על עוד ועוד אנשים במצבו. מה שקרה לו יכול היה לקרות לכל אחד. אני מאמינה שההבדל בין שפיות לאי שפיות הוא רק מאור".

דם חם

ומה הסיכויים שלכם ללקות במחלת נפש? הגנטיקה בהחלט משחקת תפקיד, אבל היא רק חלק מהעניין. "באופן כללי, שום אדם לא חסין מפני שום מחלה", אומר ד"ר קריגר. "מחלה נפשית מתפרצת כאשר נוצר חוסר שיווי משקל בין הרגישויות התורשתיות לבין לחץ סביבתי. כלומר, אם לאדם יש סיכוי תורשתי ללקות במחלה נפשית, מספיק רק לחץ קטן כדי שזו תתפרץ".

- האם אנשים שמתמודדים עם הפרעות נפשיות יעדיפו בני זוג בריאים או חולים?
"בדרך כלל לאנשים חולים קשה למצוא בני זוג בריאים, אבל הכול תלוי ברמת הפגיעה התפקודית. נער שחלה בגיל 15 בסכיוופרניה, יתקשה למצוא עבודה וליצור קשרים חברתיים, כולל עם נשים. גם ככה אדם לא עובד ולא חברים הוא פחות אטרקטיבי, כך שהמחלה והסטיגמות המתלוות לה מרתיעות אנשים. כך קורה שחולי נפש מתחתנים עם אנשים במצבם".

שלי לאור, בת 56 מפתח תקוה, שעובדת במרכז עמותת "אנוש" - העמותה הישראלית לבריאות הנפש, מתמודדת עם סכיוופרניה פרנואידית. לאור העדיפה להינשא לגבר חולה, כי חשבה שיוכל להבין אותה טוב יותר. "המחלה שלי התפרצה בגיל 18", היא מספרת. "התגייסתי לצבא בניגוד להמלצתו של הפסיכיאטר, כי אבא שלי לחץ עליי להתגייס, ולאחר סיום השירות נכנסתי לריכאון. ראייתי מעגלים שחורים שמקיפים אותי, הרגשתי

שרוצים להרוג אותי. במקביל, ירד טוב שהכרתי בצבא נהרג במלחמת לבנון, מה שרק החמיר את המצב".

בהמשך אושפזה לאור במחלקה סגורה במשך חודשיים, ומצבה השתפר הידרדר לסירוגין, עד שהכירה את בעלה, שאף הוא חולה בסכיוופרניה פרנואידית. "תמיד פהרתי ליצור קשר עם גברים בריאים כי פהרתי מרהייה", היא מספרת. "רציתי להתחתן עם חולה כי חשבתי שהוא יבין אותי טוב יותר. נכנסתי להריון, אבל העובר התגלה כבעל תסמונת דאון והרופא המליץ על הפלה. לא הצלחתי להיכנס שוב להריון ובמקביל החלו חיובים ביני לבין בעלי. הוא נעשה אלים כלפיי, ונפרדנו. כיום אני לא מעוניינת בקשר עם אף אחר".

ילדים במלכודת

כדי לקיים קשר בריא כאשר אחד מבני הזוג חולה, יש צורך בתמיכה ובסיוע. מיכל עדולמי, עובדת סוציאלית ומטפלת זוגית ומשפחתית, מנהלת את מרכזי הייעוץ למשפחות שפתחה עמותת "אנוש" ברחבי הארץ. "החיים עם מישהו שחולה במחלת נפש גורמים לשבר מאוד גדול", היא אומרת. "מדובר בשבירה של חווה זוגי, כאשר בן הזוג כבר לא יכול להיות שותף מלא במערכת החיים".

- האם יש הבדל בין גברים לנשים?
"מחקרים מראים שגברים נוטים להתגרש מבת זוג חולה, בעוד שנשים נוטות להישאר עם גברים חולים ולטפל בהם. בכל מקרה, מדובר בתהליך קשה, כאשר בן הזוג הבריא צריך להתמודד עם העובדה שכל הנטל גופל על כתפיו".

ד"ר ריקי פינצידות, עובדת סוציאלית במרפאת ילדים ונוער בבית החולים "גדה" של "שירותי בריאות כללית", אומרת שקשה מאוד להיות לצד אדם שסובל ממחלה כמו סכיוופרניה, למשל. "פעמים רבות מחשבות השווא שאופייניות את המחלה מכוננות כלפי בן הזוג, שמתקשה להכיל את ההתנהגות המזוהה. הדילמות שעוברות על בן הזוג הבריא הן קשות מאוד", היא אומרת. "צריך להחליט האם לאשפז את בן הזוג או לטפל בו בבית, ולכל החלטה כזאת מתלוות תחושות אשם קשות. מי שיבחר לעזוב בסופו של דבר, עלול לחוש אשמה במשך שנים ארוכות על כך שעזב את בן הזוג בשעת מצוקה".

לאנשים שחברו להישאר לצד בני זוגם החולים, מנרב ד"ר קורש כמה טיפים להתמודדות: "הכי חשוב זה לדעת לזהות את הסימנים המקרימים להתקף, במיוחד לאור העובדה שלאנשים חולים יש נטייה להתעלם מהם, ובכך לעכב את הטיפול בהפרעה". "כאשר יש ילדים בתמונה, ההתמודדות קשה אף יותר, משום שהאדם החולה מאבד גם את תפקידו כהורה, וכל הנטל ההורי גופל על בן הזוג הבריא. ילדים שרואים את ההורה משתנה לנגד עיניהם והופך מרמות חזקה לחלשה, עלולים לחוש מאוימים ומפוזרים, וחשוב להיעזר באנשי מקצוע



ילדים חוזרים

רובן דוד (עם אשתו השנייה אסתי): "המצב עם אשתי לא היה טוב. אחרי האשפוז הראשון היה לי התקף נוסף והיא לקחה את הרגליים וברחה. הטראומה של הגירושים הייתה קשה אפילו יותר מההתקף עצמו. היא נטשה אותי ברגע של משבר"

שיקלו עליהם ככל האפשר". ד"ר פינצידות: "כאשר האם היא זו שחולה, המצוקה של הילדים גדולה אפילו יותר, כי ברוב המקרים היא המטפלת העיקרית. בכל מקרה, חשוב להבהיר לילדים שההורה נשאר הורה גם אם הוא חולה, שהוא אוהב אותם וכשהמצב ישתפר הוא יחזור להיות ההורה שהכירו".

עדולמי: "ככל שההורה הבריא יהיה גלוי יותר עם הילדים, כך הם ירגישו ביטחון רב יותר. אסור להסתגר בבית, דבר שעלול להגביר את תחושת החריגות של הילד. יש לאפשר חיים נורמטיביים, כולל הזמנת חברים הביתה, והתנהלות ללא פחדים וסדרות".

ד"ר קודש: "אין ספק שמחלת נפש היא סיטואציה שמאתגרת את מערכת החיים. זוגיות חזקה תשרוד את הקשיים, וזוגיות חלשה לא תחזיק מעמד. הדבר החשוב ביותר הוא לטפל במחלה בכל החזיונות, משום שמדובר בהתמודדות של כל התא המשפחתי".