

הודעה לעיתונות

03 מאי 2016
כ"ה ניסן תשע"ו

סדרת מחקרים זיהתה הפרעה פסיכולוגית חדשה:

חלימה חריגה בהקיץ

הסובלים מההפרעה מעבירים כ-60% מזמן הערות שלהם בעולם דמיוני שיצרו. כשהם מודעים לכך שמדובר בפנטזיה ומבלי לאבד קשר עם העולם האמיתי. "אדם אחד סיפר לנו על 35 דמויות שיש לו במסגרת העלילות שהוא מדמיון. אחר אמר שהוא ממשיך לדמיון בראש כבר 30 שנים עלילה של סדרה, כשהעלילה כל הזמן מתפתחת. עם הזמן זה משתלט להם על החיים", סיפר פרופ' אלי זומר מאוניברסיטת חיפה. מי שהגדיר את ההפרעה

הפרעה פסיכולוגית חדשה זוהתה בסדרת מחקרים שמפורסמים בימים אלה – חלימה חריגה בהקיץ (Maladaptive Daydreaming). החוקרים מאוניברסיטת חיפה ומאוניברסיטאות מארצות הברית ושווייץ מצאו כי האנשים הסובלים מההפרעה מעבירים בממוצע כ-60% מזמן הערות שלהם בעולם דמיוני שיצרו לעצמם, תוך כדי שהם מודעים לכך שמדובר בפנטזיה ומבלי לאבד קשר עם העולם האמיתי. "החלימה בהקיץ מתחילה בדרך כלל כפנטזיה קטנה שגורמת לאנשים טוב, אבל עם הזמן התהליך הופך להיות ממכר עד שהוא משתלט להם על החיים. בשלב זה ההפרעה מלווה ברגשות של בושה ושל תחושה של חוסר הגשמה, אולם בגלל שההפרעה עדיין לא מוכרת, כשהם כבר מגיעים לקבל טיפול המטפלים בדרך כלל מבטלים את התלונות שלהם", מסביר פרופ' אלי זומר מאוניברסיטת חיפה, אחד החוקרים ומי שזיהה לראשונה את ההפרעה.

נדידת מחשבות, פנטזיות וחלומות בהקיץ הם חלק מהעולם הפנימי של כל אדם כמעט, והם מיוצגים בתרבות הפופולארית – למשל בספרות ובקולנוע. יחד עם זאת, לא התייחס המדע עד עתה כלל להיבטים הפתולוגיים של התופעה. סדרת מחקרים חדשה שרואה אור בימים אלה במספר כתבי עת מובילים בפסיכולוגיה ופסיכיאטריה שופכת אור על הפרעה נפשית שלא הייתה ידועה עד כה. תחילת הסיפור ב-2002, כשפרופ' זומר זיהה במחקר שערך על מבוגרים שעברו התעללות מינית בילדותם שישה מקרים של אנשים שסיפרו שהם בורחים לעולם הדמיון, שם הם מדמיינים לעצמם עלילות מעצימות בהן הם חווים עצמם מפורסמים, מצליחים ובעלי תכונות מושכות כמו ביטחון עצמי. פרופ' זומר טבע אז את המונח "חלימה חריגה בהקיץ", אולם לא המשיך לחקור בתחום. לאחר פרסום המאמר המדעי הוא החל לקבל פניות מאנשים שונים מכל רחבי העולם שסיפרו לו שהם סובלים בדיוק מאותה תופעה – ומכיוון שהחלימה בהקיץ "השתלטה" על חייהם, הם מבקשים ממנו עזרה.

יחד עם פרופ' דניאלה יופ מאוניברסיטת לוזן שבשווייץ וליאורה זומר, מהמרכז הרב-תחומי לטיפול בנפגעות ונפגעי תקיפה מינית במרכז הרפואי בני ציון בחיפה, הם ביצעו שני מחקרים איכותניים נוספים וראיינו עשרות אנשים שטענו שהם סובלים

ES חלימה חריגה בהקיץ.doc

University of Haifa, Mount Carmel, Haifa 31905, Israel
Tel: 972-4-8240092

אוניברסיטת חיפה, הר הכרמל, חיפה 31905
טלפון: 04-8240092

מהתופעה. בראיונות עלו מספר נושאים חוזרים (תמות). למשל, החלימה בהקיץ החלה אצל המרואיינים כפעולה מנטאלית חיובית שנתנה להם מרגוע ונחת, אולם היא הפכה להרגל ממכר שהשתלט על חייהם ופגע בתפקודם עד למצב שבו הם נאלצו לבקש עזרה, שבדרך כלל לא הגיעה. "החלימה החריגה בהקיץ חייבה כמובן בידוד מאחרים משום שחייבה ריכוז וגם לוותה כמעט תמיד בפעילות תנועתית ממושכת של החולם בהקיץ, כמו, התנדנדות או הליכה בלתי פוסקת הלוך ושוב. חלק ניכר מהמשיבים סבלו בילדותם מטראומה כלשהי ורבים דווחו על חרדה חברתית", אמר פרופ' פרופ' זומר.

החוקרים חברו לאחרונה לגיין ביגלסון וג'ונתן לרפלד מאוניברסיטת פורדהם בניו יורק, ויחד פרסמו בכתב העת Consciousness and Cognition שני מחקרים כמותניים רחבי היקף. באחד מהם פותח שאלון הערכה שמוסגל להבחין בצורה מצויינת בין חלימה בהקיץ נורמאלית לחלימה חריגה בהקיץ. במחקר השני השתתפו 340 אנשים שהתלוננו על ההפרעה, בגילאים 13-78 מ-45 מדינות מכל רחבי העולם, וכן קבוצת ביקורת של אנשים ללא ההפרעה. נמצא שאנשים עם הפרעת החלימה בהקיץ בילו כ-60% מזמן הערות שלהם בחלימה בהקיץ ולמעלה ממחציתם אמרו שהחלימה בהקיץ מפריעה להם בשינה ושהיא הדבר הראשון שהם חושבים עליו כשהם קמים בבוקר. הנבדקים יצרו עולמות פנטזיה עשירים עם עלילות מורכבות, ונטו בצורה מובהקת לחלימה על עלילות ודמויות בדיוניות, בניגוד לחלומות בהקיץ של קבוצת הביקורת שהיו בדרך כלל נטועים במציאות (למשל, תכניות להריוח יותר כסף או להשיג בן או בת זוג אטרקטיביים).

"אדם אחד סיפר לנו על 35 דמויות המככבות בעלילות שהוא מדמיין בראשו. הוא סיפר שהדמויות האלה נמצאות איתו מאז ילדותו ושהוא לא זוכר רגע שבו המוח שלו היה נקי מהן. אדם אחר אמר שהוא ממשיך לדמיין בראש כבר 30 שנים עלילה של סדרת טלביזיה שהוא ראה בגיל 10, כשהעלילה משתנה ומתפתחת ללא הרף. הוא סיפר שהיו ימים שלמים שהוא העביר רק בדמיון, כשהוא נאבק בשינה לשם כך", סיפר פרופ' זומר.

"האנשים עם ההפרעה הזו פיתחו יכולת יוצאת דופן לשקוע לחלוטין בחלימה בהקיץ, לרמה כזו שהחלום בהקיץ יכול לגרום להם לבכות או לצחוק. היכולת הזו להרגיש נוכח לחלוטין בעלילה מדומיינת היא מקור משיכה רב עוצמה, מצד אחד, אבל היא גם מסבירה את הקושי להתנתק מהפנטזיה ואת ההתמכרות לה, מצד שני", אמרה גיין ביגלסון. פרופסור זומר סיכם ואמר כי "כשאנשים מעבירים כ-60% מזמן הערות שלהם בחלימה בהקיץ, אין זה מפתיע שהם חשים מתוסכלים מכך שהם לא מצליחים להגשים את המטרות שלהם בחיים. השלב הבא במחקר צריך להתמקד על פיתוח טיפול יעיל לסובלים מהבעיה".

לפרטים נוספים:

אילן יבלברג – 0528-666404