

נמצא קשר בין "חלימה-בהקיץ חריגה" לתסמיני OCD



חלימה חריגה [צילום: נתי שוחט/פלאש 90]

החולמים בהקיץ במשך שעות רבות בכל יום חשים פגיעה בתפקוד היומיומי ולעיתים גם מצוקה - המחקר שופך אור על התופעה ועשוי לעזור בגיבוש הנחיות לטיפול פסיכולוגי יעיל

• • •

כמעט כולם חולמים בהקיץ. לרבים, חלימה בהקיץ מהווה הסחת דעת רצויה בזמן שהמחשבות נודדות ממה שעושים ברגע נתון. עם זאת, ישנם אנשים שחולמים בהקיץ במשך שעות רבות בכל יום ובאופן מוחשי מאד: הם מייצרים לעצמם סיפורים מורכבים עם דמויות שונות, בדומה לצפייה בסרט ומקדישים לכך זמן רב על חשבון פעילויות חברתיות, עבודה או לימודים. התופעה, שזכתה לכינוי "חלימה בהקיץ חריגה" (maladaptive daydreaming), איננה מוכרת במדריכים פסיכיאטריים רשמיים שממפים הפרעות פסיכולוגיות וכמעט ולא נחקרה עד היום.

המחקר שפורסם לאחרונה בכתב העת *Frontiers in Psychiatry*, אותו הובילה ד"ר נירית סופר-דודק מהמחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בן-גוריון בנגב, תוך שיתוף פעולה עם פרופ' אלי זומר מבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת חיפה, הוא המחקר הראשון שבחן את הסימפטומים והרגשות הנלווים ל"חלימה-בהקיץ חריגה" במעקב יומי. ממצאי המחקר מצביעים על קשר חזק בין "חלימה בהקיץ חריגה" לבין סימפטומים טורדניים-כפייתיים (אובססיביים קומפולסיביים), דבר אשר מרמז כי ייתכן שלשתי התופעות ישנם מאפיינים משותפים.

עבור הסובלים מבעיה זו, החלימה בהקיץ יכולה להיות כל-כך אינטנסיבית ותדירה עד שהיא פוגעת בתפקוד היומיומי ומובילה למצוקה. הם מדווחים שהם חשים 'מכורים' ושהם מתקשים להפסיק את החלימה בהקיץ למרות שהיא פוגעת בחייהם בתחומים שונים. רבים מהם מתארים כי העיסוק התמידי בחלימה בהקיץ גורם להם לחוש רגשות שליליים כגון אשם. למרות שהמחקר המדעי הנוכחי על "חלימה בהקיץ חריגה" הוא מועט, התופעה כן ידועה בקרב גולשים באינטרנט הסובלים מהבעיה; ישנם פורומים עם אלפי חברים בהם הסובלים משתפים זה את זה בחוויותיהם.

"רבים מאלו שסובלים מ'חלימה-בהקיץ חריגה' חשים הכרת תודה כשהם מגלים שלחוויה שלהם יש שם, אבל אנחנו עדיין לא יודעים איך לעזור להם", מסבירה ד"ר סופר-דודק. "על-מנת לתכנן תוכנית טיפולית מתאימה אנחנו צריכים להבין את התופעה הזו טוב יותר, ולשם כך אנו זקוקים למחקר רציני שעוקב אחרי הסימפטומים באופן יומיומי". מחקרים קודמים הראו כי התופעה קשורה לסימפטומים קליניים מוכרים רבים כגון חרדה ודיכאון. המחקר החדש שם לו למטרה להאיר חלק מהמורכבות שבקשרים בין הסימפטומים השונים הללו, על-ידי מעקב קפדני אחרי שינויים בסימפטומים מיום אחד למשנהו.

חוויה לא חיובית

המחקר נערך באופן הבא: במהלך תקופה של ארבעה-עשר ימים, שבעים-ושבעה מתנדבים מרחבי העולם שאיבחנו את עצמם כסובלים מחלימה בהקיץ חריגה מילאו יומן מקוון כל ערב לפני השינה, בו דיווחו על חוויותיהם והרגשותיהם באותו יום. השאלות נגעו לחלימה בהקיץ, לסימפטומים פסיכולוגיים שונים, ולרגשות חיוביים ושליליים. מניתוח היומנים עלה כי ימים עם חלימה בהקיץ תדירה ואינטנסיבית יותר היו מאופיינים בסימפטומים רבים (למשל דיכאון, חרדה, וסימפטומים טורדניים-כפייתיים), וברגשות שליליים. על כן, נראה כי למרות שבאופן

כללי חלימה בהקיץ לעתים נחשבת לבריחה מהנה לפנטזיה, עבור הסובלים מחלימה בהקיץ חריגה נראה כי החוויה איננה חיובית, לפחות על-פי דיווח בדיעבד בסוף היום. בנוסף, נמצא כי הימים שלאחר חלימה בהקיץ מוגברת, היו קשים עבור המשתתפים, ואופיינו גם הם בסימפטומים טורדניים-כפייתיים, כמו גם בסימפטומים של תחושת ניתוק מהמציאות. לבסוף, החוקרים גם גילו כי סימפטומים טורדניים-כפייתיים היו הסימפטום היחיד, מתוך אלו שנמדדו, שהתרחשו באופן עקבי בימים שלפני אותם ימי חלימה אינטנסיבית, וכך ניבאו את התרחשותם.

כל הממצאים הללו מצביעים על קשר חזק בין חלימה בהקיץ חריגה לבין סימפטומים טורדניים-כפייתיים, דבר אשר מרמז כי ייתכן שלשתי התופעות ישנם מאפיינים משותפים. ממצאים אלה גם מספקים כיוון לגיבוש טיפול פסיכולוגי עבור מי שמתקשים לשלוט בחלימה-בהקיץ שלהם.

"המחקר שלנו מרמז שייתכן כי ניתן לטפל בחלימה בהקיץ חריגה באמצעות טכניקות שדומות לשיטות מבוססות בתחום הפרעה האובססיבית-קומפולסיבית", מסכמת ד"ר סופר-דודק. "למשל, זיהוי סימנים שמקדימים את החלימה בהקיץ וניסיון למנוע או לעכב את ההתנהגות".

יפעת גדות

תאריך: 19/08/2018 | עודכן: 19/08/2018

מועדון הבלוגרים לקבלת רשימות יפעת גדות לדוא"ל

מועדון VIP להצטרפות הקלק כאן



ברחבי הרשת

רשימות קודמות



42 חולים אובחנו עם עכברת

42 בני אדם אובחנו עד כה כחולים בעכברת (לפטוספירוזיס), טכ-242 בני אדם נוספים חשודים להיפגעות - כך אמר (יום א', 19.8.19) סגן שר הבריאות יעקב ליצמן, במהלך ישיבת חרום שכנס משרדו. בדיון השתתפו מנכ"ל משרד הבריאות משה בר סימן טוב, משנה למנכ"ל

19/08/2018 | [מירב ארד](#) | חדשות



86.2% הרשעות בשנת 2016

86.2% מן התיקים הפליליים שהוכרעו בשנת 2016 הסתיימו בהרשעה - מוסרת (יום א', 19.8.18) הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה. בקרב תושבי ישראל, שיעור ההרשעות הוא 82.3%. יצוין, כי הנתונים אינם מבחינים בין הסדרי טיעון להרשעות בתום ניהול הוכחות, וכוללים גם תיקים בהם

19/08/2018 | [איתמר לוין](#) | חדשות



הקלות ל-P2P יפגעו בצרכנים ויוצרות ניגוד עניינים

איגוד חברות האשראי בלשכת המסחר טוען כי הטיטה שפרסמה הממונה על שוק ההון למתן הקלות לחברות P2P מהווה פגיעה חמורה בצרכן, יוצרות ניגודי עניינים ומחלישות את משטר הלבנת הון, בניגוד לעמדת שר האוצר והממשלה.

19/08/2018 | [איציק וולף](#) | חדשות

מנכ"ל וואלה אילן ישועה צפוי לסיים את תפקידו בקרוב