

אוהבים לחלום בהקיץ? ייתכן שמדובר בהפרעה נפשית

מחקר חדש חושף קשר חזק בין חלימה בהקיץ חריגה לבין סימפטומים של OCD. עשרות מתנדבים מרחבי העולם מציפים תופעת התמכרות קשה

<http://www.bizportal.co.il/general/news/article/751310>

מורן ישעיהו | 19/08/2018



כמעט כולם חולמים בהקיץ, אמנם יש מי שמתקשים להפסיק ואף מדווחים על תחושת 'התמכרות'. מחקר חדש שבחן את הקשר בין "חלימה בהקיץ חריגה" לבין סימפטומים טורדניים-כפייתיים (OCD), מרמז כי ייתכן ולשתי התופעות ישנם מאפיינים משותפים.

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.

מחקר 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.

לחוויה יש שם

"רבים מאלו שסובלים מ'חלימה-בהקיץ חריגה' חשים הכרת תודה כשהם מגלים שלחוויה

שלהם יש שם", מסבירה ד"ר סופר -דודק. עבור הסובלים מבעיה זו, החלימה בהקיץ יכולה להיות כל כך אינטנסיבית ותדירה עד שהיא פוגעת בתפקוד היומיומי ומובילה למצוקה. למרות הפגיעה בתחומים שונים, 'המכורים' דיווחו על קושי להפסיק את התופעה ורבים מתארים כי העיסוק התמידי בחלימה בהקיץ גורם להם לחוש רגשות שליליים כגון אשם.

במחקר השתתפו 77 מתנדבים מרחבי העולם שאיבחנו עצמם כסובלים מהחוויה ודיווחו במשך 14 ימים על חוויותיהם והרגשותיהם. 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.

קשר חזק בין חלימה בהקיץ חריגה לבין OCD

מהממצאים עולה קשר חזק בין חלימה בהקיץ חריגה לבין סימפטומים טורדניים-כפייתיים (OCD), דבר אשר מרמז כי ייתכן ולשתי התופעות ישנם מאפיינים משותפים. "המחקר שלנו מרמז שייתכן כי ניתן לטפל בחלימה בהקיץ חריגה באמצעות טכניקות שדומות לשיטות מבוססות בתחום ההפרעה האובססיבית-קומפולסיבית", מסכמת ד"ר סופר-דודק. "למשל, זיהוי סימנים שמקדימים את החלימה בהקיץ וניסיון למנוע או לעכב את ההתנהגות".