

# הצד הפחות נעים של חלומות בהקיץ: פגיעה בתפקוד היומיומי ומצוקה

"חלימה בהקיץ חריגה" איננה מוכרת במדריכים הפסיכיאטריים אך מתברר כי מדובר בתופעה ידועה בקרב גולשים באינטרנט ומחקר חדש מצא קשר בינה לבין סימפטומים טורדניים-כפייתיים

מערכת דוקטורס אונלי 28.08.2018, 08:16



"חלימה בהקיץ חריגה" בקרב גולשים ברשת. צילום: אילוסטרציה

מחקר שנעשה באוניברסיטת בן גוריון בבאר שבע שופך אור על תופעת החלימה בהקיץ ועשוי לעזור, סבורים החוקרים, בגיבוש הנחיות לטיפול פסיכולוגי יעיל במיוחד אצל אלה שחלימה בהקיץ היא חריגה אצלם והופכת לסימפטומים טורדניים-כפייתיים.

"כמעט כולם חולמים בהקיץ", הסבירה ד"ר נירית סופר-דודק מהמחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בן גוריון שהובילה את המחקר. "חלימה בהקיץ מהווה הסחת דעת רצויה בזמן שהמחשבות נודדות ממה שעושים ברגע נתון.

"עם זאת, יש 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, המכונה 'חלימה בהקיץ חריגה' (maladaptive daydreaming), איננה מוכרת במדריכים הפסיכיאטריים הרשמיים שממפים הפרעות פסיכולוגיות וכמעט ולא נחקרה עד היום".

המחקר החדש בנושא הזה פורסם בכתב העת [Frontiers in Psychiatry](#). שיתף בו פעולה עם ד"ר סופר-דודק, פרופ' אלי זומר מבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת חיפה. הם מסרו כי זה המחקר הראשון שבחן את הסימפטומים והרגשות הנלווים ל"חלימה בהקיץ חריגה" במעקב יומי. ממצאי המחקר מצביעים על קשר חזק שבין "חלימה בהקיץ חריגה" לבין סימפטומים טורדניים-כפייתיים וייתכן כי לשתי התופעות מאפיינים משותפים.

ד"ר סופר-דודק: "עבור הסובלים מבעיה זו, החלימה בהקיץ יכולה להיות כל כך אינטנסיבית ותדירה עד שהיא פוגעת בתפקוד היומיומי ומובילה למצוקה. הם מדווחים שהם חשים 'מכורים' לה ואפילו מתקשים להפסיקה למרות שהיא פוגעת בחייהם בתחומים שונים. רבים מהם מתארים כי העיסוק התמידי בחלימה בהקיץ גורם להם לחוש רגשות שליליים כמו רגשות אשם. למרות שהמחקר המדעי הנוכחי הוא מועט, התופעה ידועה בקרב גולשים באינטרנט הסובלים מבעיה זאת. יש ברשת פורומים ובהם אלפי חברים הסובלים מהתופעה והם משתפים אחרים בחוויותיהם.

"רבים מהסובלים מ'חלימה בהקיץ חריגה' חשים הכרת תודה כשהם מגלים שלחוויה שלהם יש שם. אבל אנחנו עדיין לא יודעים איך לעזור להם. על מנת לתכנן תכנית טיפולית מתאימה, יש צורך להבין את התופעה הזו טוב יותר. לשם 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 שבין הסימפטומים השונים על ידי מעקב קפדני אחרי שינויים שחלים בסימפטומים, מיום אחד למשנהו.

המחקר נערך באופן הבא: במהלך 14 יום, 77 מתנדבים מרחבי העולם שאבחנו עצמם כסובלים מחלימה בהקיץ חריגה מילאו יומן מקוון מדי ערב לפני השינה. ביומן דיווחו על חוויותיהם והרגשותיהם באותו היום. 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: דיכאון, חרדה, בסימפטומים טורדניים-כפייתיים וברגשות שליליים. על כן, נראה כי למרות שבאופן כללי חלימה בהקיץ לעתים נחשבת לבריחה מהנה אל הפנטזיה, עבור הסובלים מחלימה בהקיץ חריגה נראה שזו איננה חוויה חיובית, לפחות על פי דיווח בדיעבד שלהם בסוף היום.

בנוסף, נמצא כי הימים שלאחר חלימה בהקיץ מוגברת היו קשים עבור המשתתפים. גם הם אופיינו בסימפטומים טורדניים-כפייתיים, כמו גם בתחושת ניתוק מהמציאות.

החוקרים גם גילו כי סימפטומים טורדניים-כפייתיים היו היחידים מתוך אלה שנמדדו שהתרחשו באופן עקבי בימים שלפני ימי החלימה האינטנסיבית, וניתן לומר לכן כי ניבאו את התרחשותם.

כל הממצאים הללו מצביעים על קשר חזק שבין חלימה בהקיץ חריגה לבין סימפטומים טורדניים-כפייתיים והדבר מרמז כי ייתכן שלשתי התופעות מאפיינים משותפים.

הממצאים מספקים גם כיוון לגיבוש טיפול פסיכולוגי עבור כל אלה שמתקשים לשלוט בחלימה בהקיץ שלהם: ייתכן כי ניתן יהיה לטפל בחלימה בהקיץ חריגה באמצעות טכניקות הדומות לשיטות טיפול מבוססות מתחום ההפרעה האובססיבית-קומפלסיבית. למשל, זיהוי סימנים המקדימים את החלימה בהקיץ וניסיון למנוע או לעכב את ההתנהגות.