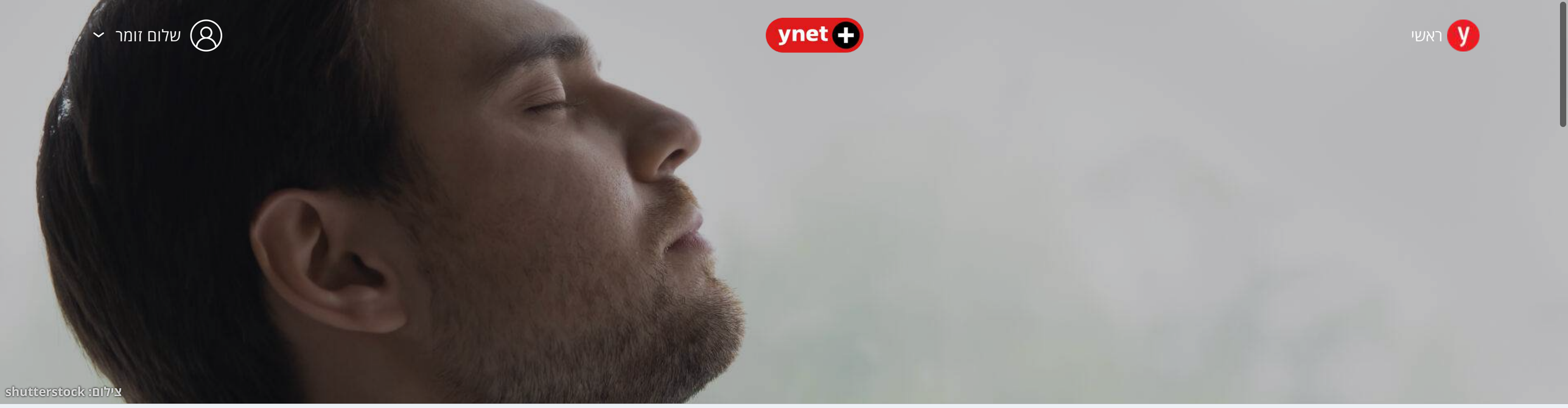

הצד האפל של חלומות בהקיץ

רובנו אוהבים לשקוע לפעמים בפנטזיה באמצע היום ולשייט אל עבר יקום חלופי. מה שפחות ידוע הוא שלפעילות המהנה הזו יכול להיות גם אלמנט ממכר שעלול להידרדר עד לשיבוש בתפקוד היומי, פגיעה בקשר עם חברים, תחושות דיכאון והתלחשויות עם דמויות דמיוניות. מתי צריך להתחיל לחשוש שהגעתם לאזור המסוכן של חלומות בהקיץ - ואיך לטפל בתופעה כשהיא מאיימת להשתלט על חייכם?

אריק טייפל, New Scientist פורסם: 30.08.22|09:48
https://www.ynet.co.il/articles/premium/id/byeieiu1j

ג'יין ביגלסן תמיד הייתה חולמת בהקיץ. כילדה קטנה, הטלוויזיה הציתה את דמיונה. "הייתי צופה בתוכניות מסוימות שוב ושוב... ומחברת לעצמי פרקים משלי", היא מספרת. היא מצאה בחלימה בהקיץ דרך יעילה להפיג את השעמום. אולם כשהגיעה לשנות העשרה, החל עולם הפנטזיה של ביגלסן להשתלט עליה. "הדבר הראשון שהייתי עושה כשהתעוררתי בבוקר זה להמשיך את אחד מהסיפורים שלי", היא אומרת. "אני זוכרת שאם נתקלתי בדרך בחברה, הצטערתי, כי אז הייתי צריכה לעצור את הסיפור שלי ולדבר איתה".

- **לא רוצים לפספס אף כתבה? הצטרפו לערוץ הטלגרם שלנו**

עוד כתבות למנויים:

- **פתאום ערב אחד, הפרצוף שלי חטף שיתוק - ואז התחיל הכאוס**
- **יש דבר כזה שאין דבר כזה: איך חיים ללא דמיון?**
- **הקול הקטן שבתוך הראש שלנו רוצה להגיד לנו משהו חשוב**

כולם מכירים את ההנאה מלשקוע בחלום בהקיץ. בין אם אתם מדמיינים את החופשה הבאה שלכם או חולמים על הפרטנר הרומנטי האידיאלי, נעים לתת למוח להיסחף לזרם תודעה שבו הפנטזיות מתעוררות לחיים. יתרה מזאת: מחקרים מראים כי חלימה בהקיץ רחוקה מלהיות בזבוז זמן ולמעשה יש לה יתרונות שונים, כמו תרומה מיוחדת לפיתוח המוח. מזל, כי אנחנו מבלים לא מעט זמן בפעילות הזו. לשני שלישים מהילדים יש חברים דמיוניים, ואחד מכל עשרה ממציא עולמות פנטזיה או "יקומים מקבילים". כמו כן, במעקב אחר מצבם הנפשי של 15,000 מתנדבים, פסיכולוגים מצאו שמבוגרים מעבירים כמחצית משעות הערות שלהם בחלומות בהקיץ.

במקביל לכך שיתרונות החלימה בהקיץ החלו להיחשף, הפסיכולוג הקליני אלי זומר מאוניברסיטת חיפה גילה דבר נוסף. "שמתי לב שחלק מהמטופלים שלי מתארים חיי פנטזיה נרחבים. אלה היו מטופלים שניצלו את החלומות בהקיץ כפעילות נפשית מרגיעה וכך הצליחו לווסת חוויות טראומתיות". זה נשמע חיובי, אבל כשזומר העמיק לחקור, הוא גילה שהפנטזיות שלהם החליפו אינטראקציות חברתיות ממשיות, ובעקבות זאת שיבשו את יכולתם לשמור על קשרים עם חברים ובני משפחה

אבל גם דברים טובים צריך לצרוך במידה, וכפי שגילתה ביגלסן, חלימה בהקיץ מוגזמת יכולה להפריע לאדם להתמודד עם חיי היום-יום. פסיכולוגים מכנים זאת "חלימה בהקיץ בלתי מסתגלת". הם מאמינים שזו יכולה להיות תופעה ממכרת, ובמהלך מגפת הקורונה זוהתה עלייה בשכיחותה. חלק גדול מהתופעה הוא עדיין בגדר תעלומה, אבל אנחנו מתחילים לגלות למי יש נטייה לפתח אותה, מה גורם לה, וכיצד אפשר לנהל אותה.

כולם מכירים את ההנאה מלשקוע בחלום בהקיץ, אבל גם דברים טובים צריך לצרוך במידה (צילום ואיור: shutterstock)

חלימה בהקיץ נחשבה מאז ומתמיד כהסחת דעת או סטייה מהמטרה העיקרית של החשיבה, שהיא ריכוז. יכולת הריכוז חיונית לפתרון בעיות אנליטיות. יתרה מזאת: במוח שלנו יש רשת עצבית המכונה "רשת בקרת קשב" (executive control network), שתפקידה לקשר בין אזורים שונים במוח ולשמור שניצמד למשימות ונווסת דחפים. עם זאת, בשנות התשעים, חוקרים שהשתמשו בסורקי מוח הבחינו ברשת עצבית נוספת, כזו שהופעלה דווקא כשהנבדקים לא חשבו על שום דבר ספציפי. כיום אנו יודעים ש"רשת ברירת המחדל" (default mode network) כפי שהיא מכונה, מבצעת משימות שונות של ניהול "משק הבית", כגון מיון ותיוק זיכרונות, והיא גם החלק הפעיל ביותר במוח כאשר אנו חולמים בהקיץ.

חשיבה היא משיכת חבל מתמדת בין שתי הרשתות הללו. יש לכך היגיון במונחים אבולוציוניים, משום שההישרדות שלנו אינה תלויה רק בריכוז. חלימה בהקיץ מאפשרת לנו לנוע מנטלית בזמן ובמרחב, לתכנן את העתיד, ולתרגל תרחישים אפשריים שונים. חלימה גם חיונית ליצירתיות ולחשיבה מרחבית, פעולות שבהן המוח יוצר קשרים בין פיסות מידע שונות, שהקשר ביניהן אולי לא היה נגלה לנו אם היינו שומרים על ריכוז גבוה. כאשר אנו נותנים למחשבותינו לשוטט, רשת ברירת המחדל יכולה אפילו ליצור קשרים עם רשת בקרת הקשב ולחזק את יכולת הלימוד שלנו.

במקביל לכך שיתרונות החלימה בהקיץ החלו להיחשף, הפסיכולוג הקליני אלי זומר מאוניברסיטת חיפה גילה דבר נוסף. "בתחילת המילניום שמתי לב שחלק מהמטופלים שלי מתארים חיי פנטזיה נרחבים", הוא אומר. "אלה היו מטופלים שניצלו את החלומות בהקיץ כפעילות נפשית מרגיעה וכך הצליחו לווסת חוויות טראומתיות". זה נשמע חיובי, אבל כשזומר העמיק לחקור, הוא גילה שהפנטזיות שלהם החליפו אינטראקציות חברתיות ממשיות, ובעקבות זאת שיבשו את יכולתם לשמור על קשרים עם חברים ובני משפחה. פסיכולוגים מכנים פעולות שחוזרות על עצמן ומפריעות ליכולת של הפרט להתמודד עם חיי היום-יום "התנהגויות בלתי מסתגלות". והינה צצה פה התנהגות שלא רק משבשת את היחסים החברתיים, אלא גם משפיעה לרעה על הביצועים של אנשים בעבודה ולימודים. בהמשך לכך וכדי לתאר את התופעה שזיהה, טבע זומר בשנת 2002 את המונח "חלימה בהקיץ בלתי מסתגלת".

מה ההבדל?

מה שהחל כמחקר על חלימה בהקיץ חריגה אצל שישה מטופלים, הפך בעשרים השנים האחרונות למסע שנועד לרדת לעומקה של התופעה הפסיכולוגית המוזרה הזו. אפילו הגדרת התופעה הייתה משימה לא פשוטה. לא נעשו מחקרי דימות מוחי של ההתנהגות, ולכן אי-אפשר לדעת אם מדובר בהתנהגות השונה מבחינה נירולוגית מחלומות בהקיץ רגילים. גם כמות הזמן שאדם מבלה כשהוא שקוע בעולמות הפנטזיה שלו אינה בהכרח בעיה: אנשים רבים חולמים בהקיץ מדי יום במשך שעות מבלי שזו תהיה בעיה. אבל לחלימה בהקיץ בלתי מסתגלת יש שוני איכותני.

ביגלסן נמנית על האנשים שעזרו לנו ללמוד איך. כיום היא עורכת דין מצליחה בתחום האינטרס הציבורי שמתגוררת בניו יורק, ובשנים האחרונות היא משתפת פעולה עם זומר וחוקרים אחרים כדי לחקור את ההתנהגות. אחד מהמחקרים שלהם השווה 340 נבדקים שהצהירו על עצמם שהם חולמים בהקיץ בלתי מסתגלים עם קבוצות בקרה. קבוצת החולמים דיווחה על קושי לשלוט בחלומות בהקיץ, שהפריעו לחייהם. הנבדקים בילו בממוצע 56% משעות הערות שלהם בעולמות פנטזיה, שכללו דמויות בדיוניות ועלילות מפורטות. בניגוד לחלומות בהקיץ רגילים, החלומות שלהם עירבו לא פעם צעידה ונפנוף ידיים או הבעות פנים לא מודעות. "לעיתים הפעילות הייתה מלווה בתנועות חזרתיות סטריאוטיפיות ובהאזנה למוזיקה מעוררת זיכרונות שסייעה להם לשקוע בדמיון", אומרת הפסיכולוגית נירית סופר-דודק מאוניברסיטת בן-גוריון, חוקרת חלוצה נוספת בתחום.

''בזבוז הזמן המושקע בפנטזיה עלול לגרום לתחושת בושה'' (צילום: shutterstock)

מחקר נוסף מציע שחלימה בהקיץ בלתי מסתגלת כל כך סוחפת, עד שרבים מהחווים אותה מוצאים עצמם מדברים או מתלחשים עם דמויות דמיוניות. חולמים בלתי מסתגלים מבלים בממוצע בסביבות 4 שעות ביום במצב מנותק זה. החלומות בהקיץ שלהם יכולים ללבוש צורות רבות, ממשעשע או סוריאליסטי עד עצוב או רציני, אבל הם נוטים להיות מלאי חיים ואינטנסיביים יותר מבחינה רגשית מחלומות בהקיץ רגילים. נושאים חוזרים נפוצים הם אהבה, חברות, אידיאליזציה עצמית, תמיכה חברתית ומשפחה דמיונית, מה שעשוי להסביר מדוע זו פעילות כל כך קוסמת. מחקר משנת 2015 מצא שחלום בהקיץ על אנשים שחשובים לנו מגביר רגשות של אהבה, אושר וחיבור. עם זאת, החוקרים ציינו גם שאם חלומות בהקיץ כאלה מחליפים אינטראקציות חברתיות ממשיות, הם עלולים לעורר תחושות של בדידות וייאוש.

"בזבוז הזמן המושקע בפנטזיה, והפער בין החיים הדמיוניים האידיאליים למציאות האפרורית יותר, עלולים לגרום לתחושות של בושה, דיכאון וקשיי קשב", אומר זומר. במסגרת מחקר נוסף, הוא וסופר-דודק ביקשו מ־77 אנשים לנהל יומן המתעד את הרגשות הנקשרים לחלימה בהקיץ הבלתי מסתגלת שלהם. התוצאה העלתה שהפעילות הביאה לעלייה ברגשות השליליים, לצד סימפטומים של דיכאון, חרדה חברתית וחרדה כללית, ולירידה ברגשות חיוביים.

עוד העלה המחקר שלהתקפי חלימה בהקיץ קדמו באופן עקבי רגשות טורדניים-כפייתיים. ממצא זה עולה בקנה אחד עם ההשערה שחלימה בהקיץ בלתי מסתגלת היא סוג של התמכרות התנהגותית. החוקרים שהציעו זאת לראשונה ב-2018 ציינו, כי כמו רבות מהנטיות להתמכרות או אימפולסיביות, גם נטייה זו מציעה מפלט זמני ממחשבות מלחיצות או מציאות לא רצויה. עם זאת, הרעיון עדיין לא אושש במלואו במחקר.

התמכרויות קשורות לשחרור דופמין במוח שיכול לייצר אפקט אופורי, אולם אף מחקר לא בדק עדיין אם זה קורה במהלך חלימה בהקיץ בלתי מסתגלת. כמו כן לא נעשו מחקרים שניסו לזהות גנים שידועים כנקשרים להתנהגות. עם זאת, יש מחקרים המצביעים שחלימה בהקיץ בלתי מסתגלת עשויה להיות נפוצה בקרב אנשים עם "הפרעת גיימינג" - התמכרות התנהגותית שקיבלה הכרה רשמית במהדורה האחרונה (החמישית) של המדריך לאבחון הפרעות נפשיות (DSM-5). ה־DSM הוא מדריך אמריקאי המפרט מגוון עצום של מצבים נפשיים מאובחנים. נראה ששתי התסמונות מערבות את אותם מנגנונים של אימפולסיביות ושחרור מתחים.

בריחה ממתחים ומהמציאות

כל זה לא מפתיע את נועם (שם בדוי), סטודנט שנאבק בחלימה בהקיץ בלתי מסתגלת. "החלומות האלה מוחשיים מאוד, כך שהתחושה ממכרת מאוד", הוא מסביר. "כשניסיתי להפסיק, החזרה לחיים האמיתיים שלי גרמה לי דיכאון. הרבה יותר נוח להיות באזור הבטוח שהמצאתי לעצמי בראש".

שכיחות התופעה אינה ידועה שכן חלימה בהקיץ בלתי מסתגלת אינה מופיעה במדריך ה־DSM-5 ואינה אבחון פסיכיאטרי מוכר. המחקר מצא שאנשים מסוימים נוטים אליה יותר (ראו "מי נמצא בסיכון?"), אך עדיין נותרו שאלות רבות. למשל, כיצד חלימה בהקיץ בלתי מסתגלת משפיעה על ההתפתחות הפסיכולוגית? "קיבלנו מיילים מהורים שמתארים התנהגויות כאלה אצל ילדיהם, ובתשובה לשאלה מה הם עושים, הם תיארו את עולמם הפנימי", אומרת סופר-דודק. "למרבה הצער עדיין לא פורסמו מחקרים על ילדים". תעלומה נוספת היא השימוש הנפוץ במוזיקה כדי לשקוע בחלומות בהקיץ. זומר מקווה לגלות יותר על כך, וכיצד מוזיקה משפיעה על עולמות הפנטזיה שאנשים יוצרים לעצמם.

אבחון

זומר גם רוצה לעודד עוד פסיכולוגים ורופאים להתייחס ברצינות לחלימה בהקיץ בלתי מסתגלת. "רבים מאנשי המקצוע מתנגדים לפתולוגיזציה של חלימה בהקיץ", אומר זומר. "אבל מנגד הם אינם חושבים שאלכוהוליזם הוא פתולוגיזציה מיותרת לשתייה חברתית או שהפרעה טורדנית-כפייתית היא רק עוד צורה של אהבת סדר". זומר פיתח את הריאיון הקליני המובנה לחלימה בהקיץ בלתי מסתגלת, שמטרתו לעזור לאנשי מקצוע להעריך אם מישהו חווה חלימה בהקיץ חריגה. מבחן נוסף הוא שאלון 16 הפריטים לחלימה בהקיץ בלתי מסתגלת, שיכול לסייע להערכת חומרת המצב. הערכה כזו מודדת היבטים של חלימה בהקיץ, כמו עד כמה היא מנחמת, כמה קשה לשלוט בה, באיזו מידה היא מפריעה לפעילויות היום-יום, באיזו מידה מוזיקה משמשת כזרז, ועד כמה היא מלווה בתנועות חוזרות או בהבעות פנים.

כפי שאפשר לצפות ממצב בריאות נפשי שעדיין לא זוכה להכרה רשמית רחבה, אפשרויות הטיפול והניהול עדיין נמצאות בפיתוח ובמחקר. אנשים שחווים חלימה בהקיץ בלתי מסתגלת סובלים לרוב ממצבי בריאות נפשיים וגורמי לחץ נוספים, וטיפול בהם בשיטות של פסיכותרפיה כללית עשוי לעזור מאוד, אומרת סופר-דודק. "מעקב אחר ההתנהגות והטריגרים שלה ואחר התנאים וההשלכות הרגשיות עשוי לעזור לאנשים לשלוט בה", היא אומרת. "כמו כן, תרגול מדיטציית מיינדפולנס יכול לסייע ליכולת להישאר בתוך הרגע במקום לברוח לעולמות פנטזיה". מדיטציית מיינדפולנס היא תרגול מנטלי המסייע להפחתת מתחים באמצעות מיקוד מחדש של התודעה בדברים ספציפיים בצורה נטולת שיפוטיות. טכניקות נוספות כוללות ניהול יומן המתעד אירועי חלימה בהקיץ ואת הגורמים שחשודים כמעוררים אותם, וכן הצבת אבני דרך אישיות המתגמלות על כל הצלחה בדיכוי הפנטזיות.

עדיין לא נבדק במחקר כיצד מוזיקה משפיעה על חלימה בהקיץ (צילום: shutterstock)

ביגלסן היא ההוכחה לכך שאפשר לנהל חלימה בהקיץ בלתי מסתגלת. היא אובחנה כסובלת מהפרעה טורדנית כפייתית לפני שנים, ומאמינה שהתרופות שהיא נוטלת כדי להתמודד איתה עזרו לה לשלוט גם בחלימה בהקיץ. גם נועם משתפר. חודשיים בלבד לאחר שהתחיל טיפול עם זומר, החלימה היום-יומית שלו צנחה מ־16 שעות לשבע שעות בערך. כעת הוא משתפר בלימודים ובמסגרות החברתיות. הוא מקווה שככל שהטיפול שלו יתקדם, הוא יפתח אורח חיים מאוזן יותר. "אני באמת רוצה להשתפר, ליהנות מחיי כפי שהם ולאהוב רק את האנשים שהם חלק מחיי וראויים לאהבתי", הוא אומר.

מי נמצא בסיכון?

חלימה בהקיץ בלתי מסתגלת אינה תופעה המוגבלת רק לחברות מערביות. "מצאנו שהיא קיימת במדינות ותרבויות רבות בעולם", אומרת סופר-דודק, "ונראה שהיא נפוצה יותר בקרב צעירים מאשר אנשים מבוגרים". בדידות, מצוקה ושעמום נחשבים כטריגרים, אבל חוקרים מגלים גם גורמי סיכון רציניים יותר.

כך למשל, התופעה שכיחה יותר בקרב אנשים שחוו טראומה קשה, כמו התעללות מינית בילדות. זומר מאוניברסיטת חיפה גילה כי חולמים בלתי מסתגלים שהיו קורבנות של הזנחה בילדות וטראומות דומות, פנטזו פעמים רבות על הצלה שלהם ועל הצלת אחרים מהתעללות, כשהם ממלאים מדי פעם את תפקיד המתעלל או את תפקיד הנוקם, וכן פנטזיות אחרות הקשורות למוות. "אלה מהם עם היסטוריה של טראומה כמו מצוקות בילדות, בדרך כלל דיווחו שיכולות החלימה בהקיץ שלהם אפשרו להם לברוח [מנטלית] ממציאות קשה", אומרת סופר-דודק.

רבים מאלה החווים חלימה בהקיץ בלתי מסתגלת סובלים ממצב פסיכולוגי נוסף, כמו חרדה, דיכאון או הפרעה טורדנית כפייתית. אנשים עם הפרעה דיסוציאטיבית (מצב פסיכולוגי שבו מרגישים ניתוק מהעצמי) נמצאים בסיכון גבוה במיוחד.

חולמים בלתי מסתגלים מבלים בממוצע בסביבות 4 שעות ביום במצב מנותק זה (צילום ואיור: shutterstock)

ישנו גם קשר להפרעת קשב וריכוז (ADHD). מוקדם יותר השנה, דיווחו סופר-דודק, זומר ועמיתיהם כי כחמישית מהנשאלים עם הפרעת קשב וריכוז הראו סימנים של חלימה בהקיץ בלתי מסתגלת, ורבים ביטאו גם תחושות של בדידות והערכה עצמית מופחתת.

נוסף על כך סקרים מציעים שתופעת החלימה הבלתי מסתגלת התרחבה בעקבות מגפת הקורונה. מחקר מהשנה שעברה מצא כי במהלך הסגרים, 17% מתוך יותר מ־6,000 האיטלקים הבוגרים שנסקרו, דיווחו כי חוו עיסוק לא טיפוסי בפנטזיות שהיה תואם לחלימה בהקיץ בלתי מסתגלת. כמו כן, בשנת 2020, זומר ועמיתיו דגמו אנשים בלמעלה מ־70 מדינות ומצאו שהסיכוי שלהם להיאבק בחלומות בהקיץ אינטנסיביים וממושכים בזמן סגר, גבוה יותר מאשר בנסיבות רגילות.

לכתבה זו התפרסמו 0 תגובות ב- 0 דיונים

הוספת תגובה

לביטול מינוי +ynet כדין יש לשלוח שם מלא ות.ז. באחד האופנים הבאים: מילוי הטופס או בדוא"ל support.plus@ynet.co.il או בת.ד. 438 ראשון לציון או בטל' 3773*/03-6933933 או בפקס: 03-6933999