



70 אלף
קיבלו נ



בלי להתכוון, הצרפתים עוד
עשויים להביא לאחדות



אחרי הפגישה: נתניהו אינו
מתכוון לפטר את יעלון



חדשות

חדשות מדע וסביבה

חוקרים: חלימה חריגה בהקיץ עשויה להפוך להפרעה פסיכיאטרית

התופעה, שתחילתה כפעולה מנטאלית חיובית, עשויה להפוך להרגל ממכר שפוגע בתפקוד היומיומי. לדברי פרופ' אלי זומר, "הצורך באבחון ובהגדרה מגיע מהשטח, ממי שסובל מהתופעה ומבקש עזרה"

שמור 12 194

03:35 16.05.2016

עידו אפרתי | עקוב באתר התראות במייל



סצנה מהסרט "שמש נצחית בראש צלול". "היכולת להרגיש נוכחת לחלוטין בעלילה מדומיינת היא מקור משיכה" צילום: רויטרס

מי לא מאפשר לעצמו כמה דקות של חסד דמיוני בהן הוא מציל את העולם, עולה על
הבמות ככוכב רוק מצליח או הופך לגבר הנחשק ביותר במשרד? אך מה קורה כשאדם



האם חלימה מוגזמת בהקיץ תוכר כהפרעה פסיכיאטרית? שורה של מחקרים חדשים שמתפרסמים בימים אלה, בהובלת פרופ' אלי זומר מאוניברסיטת חיפה, מעוררים עניין רב בעולם ומאירים תופעה שעד כה נותרה מסתורית. במחקרים, שפורסמו במאגר האחרון בכתב העת "Consciousness and Cognition" טוענים זומר ועמיתיו מארה"ב ומשווייץ, כי תופעה של **חלימה בהקיץ** — המוכרת לאנשים רבים בתדירות שונה — עלולה להפוך במקרים מסוימים להפרעה של ממש, כזו שדורשת הכרה רשמית כהפרעה פסיכיאטרית.

במחקר מתעדים החוקרים את חוויותיהם של 340 בני אדם שבממוצע 57% מזמן הערות שלהם מוקדש לחלימה בהקיץ, לעומת 16% בקבוצת הבקרה שכללה 107 משתתפים בעלי הרגלי חלימה נורמטיביים.

בשנת 2002 טבע לראשונה זומר — פסיכולוג קליני ומרצה בבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת חיפה — את המונח "Maladaptive Daydreaming", ובעברית "חלימה חריגה בהקיץ". "במאמר שלי שעסק בתוצאות הנפשיות של טראומה, הבחנתי שמתוך כלל הפציינטים שלי ישנה תת־קבוצה, של שישה מטופלים בלבד, שדיווחו על כך שבחלק ניכר משעות היום שלהם הם שקועים בעולם של פנטזיה. לא מדובר בהזיה או באובדן בוחן מציאות, אלא באנשים שמעדיפים לבלות בעולם מקביל, דמיוני, שבו הם חווים את עצמם כרבי עוצמה ותושייה. הם אמנם מודעים לכך שמדובר בעולם דמיוני אבל יש להם יכולת לדמיין את הפנטזיה באופן חי כל כך שהיא מייצרת חווית נוכחות ורגשות בעולם החלופי", אמר זומר.

עוד כתבות בנושא

- **מחקר: מניעת שינה מגדילה את הסיכוי שנאשמים יודו בפשע שלא ביצעו**

12.02.2016

- **מדענים הצליחו לקרוא חלומות באמצעות סריקות מוח**

07.04.2013

לדבריו, מאמרו מ-2002 לא עורר עניין רב בקהילה הרפואית או המדעית בעולם עם פרסומו ולא זכה לציטוטים או אזכורים. בין היתר, נדמה היה כי הוא מתאר תופעה שולית ביותר. אלא שבמקביל, זכה המאמר לעניין רב מכיוון בלתי צפוי — הסובלים מההפרעה. "בחלוף זמן קצר התחלתי לקבל מיילים מאנשים מרחבי העולם שכתבו לי שהם מחפשים בנרות הסבר להפרעה הזו, ממנה הם סובלים. זה התחיל בטפטוף והפך לשיטפון של מאות מטופלים שמחכים להשתתף במחקרים ולמצוא מזור לבעיה הזו", הוא אומר. עד מהרה, המשוב לאבחנה של זומר חרג בהרבה מתיבת המייל שלו. המושג שטבע Maladaptive Daydreaming מביא כיום יותר מ-75 אלף תוצאות בגוגל. בין תוצאות החיפוש אפשר למצוא עשרות אלפי פורומים וקהילות של סובלים מההפרעה ברחבי העולם, בשפות רבות — מהונגרית ועד ערבית. כך למשל פורום בנושא באתר יאהו כולל כיום לא פחות מ-3,347 משתתפים הסובלים מההפרעה,

יחד עם פרופ' דניאלה יופ מאוניברסיטת לוזן שבשווייץ, וליאורה זומר (רעייתו) מהמרכז הרפואי בני ציון לטיפול בנפגעות ונפגעי תקיפה מינית בחיפה, ביצע זומר שני מחקרים נוספים, במסגרתם רואיינו עשרות אנשים שטענו שהם סובלים מהתופעה. הראיונות העלו כמה תובנות, בהן ההבנה כי החלימה בהקיץ החלה אצל המרואיינים כפעולה מנטאלית חיובית שנתנה להם מרגוע ונחת, אולם הפכה **להרגל ממכר** שהשתלט על חייהם ופגע בתפקודם באופן חמור שאילץ אותם לבקש עזרה. לדברי זומר, החלימה החריגה בהקיץ מחייבת כמובן בידוד מאחרים משום שהיא דורשת ריכוז ומלווה כמעט תמיד בפעילות תנועתית ממושכת של החולם בהקיץ, כמו התנדנדות או הליכה בלתי פוסקת הלוך ושוב. עוד העלו הראיונות כי חלק מהמשיבים סבלו בילדותם מטראומה כלשהי ורבים מהם דיווחו על חרדה חברתית.

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

במקרה אחר מתאר זומר אדם שבילדותו היה קורבן להתעללות, ובחלק ניכר משעות היום הוא מדמיין עצמו עוסק בהצלה הירואית של ילדים מנוצלים וקורבנות דיכוי. "מעין סופרמן שמושיע, מתקן ונלחם, אבל עסוק בכך בכל שעות היום על חשבון כל פעילות אחרת", שיתף זומר. אשה צעירה אחרת שסובלת מחלימה חריגה בהקיץ מתוארת על ידו כמי שסובלת מחרדה חברתית ונמצאה תמיד בשולי החברה. אשה זו משקיעה חלק גדול משעות ערותה בעולם שבו היא כוכבת רוק שכובשת את העולם ומופיעה באצטדיוני ענק על חשבון פיתוח ושיפור מיומנויותיה החברתיות בעולם האמיתי.

המחקר של זומר ויופ קיבל לאחרונה דחיפה נוספת, לאחר שחברו לחוקרים ג'יין ביגלסן וג'ונתן לרפלד מאוניברסיטת פורדהם בניו יורק – שהחלו לחקור את הנושא במקביל. המחקר הנוכחי, כמו גם מחקר נוסף שפורסם בכתב העת Consciousness and Cognition והוקדש לשאלון הערכה שבאמצעותו ניתן להבחין בין חלימה נורמלית בהקיץ לחלימה חריגה, נולד משיתוף פעולה בין שתי הקבוצות.

לדברי ביגלסן, "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 נוכחת לחלוטין בעלילה מדומיינת היא מקור משיכה רב עוצמה". החוקרת הוסיפה כי היכולת הזאת מסבירה את הקושי להתנתק מהפנטזיה ואת ההתמכרות

לא בטוח שהממסד הפסיכיאטרי, שכבר כיום נתון תחת ביקורות על אבחונייתר של תופעות כהפרעות פסיכיאטריות, ימהר לאמץ את ה"חלימה החריגה בהקיצ" למהדורה הקרובה של ספר האבחנות. זומר סבור כי המקרה הנוכחי הוא שונה. "התהליך כאן הוא הפוך. הצורך באבחון ובהגדרה מגיע מהשטח, ממי שסובל מהתופעה ומבקש עזרה. יש קהילות של אלפי אנשים שמבקשים עזרה. הם סובלים מהתופעה הזו, שבדומה להתמכרות — היא מהנה מצד אחד אך משתלטת על חייהם, מצד שני. רובם הלכו לבקש עזרה מרופאים ופסיכולוגים, שביטלו את תחושותיהם. וזו אחת הסיבות שנוסדו קהילות מקוונות רבות כל כך, כדי לתמוך אחד בשני ולבקש עזרה", אמר זומר, "מגיע לסובלים שבעייתם תקבל הכרה".

גוגל פלוס

טוויטר

פייסבוק

Recommended by

כתבות נוספות שעשויות לעניין אותך



חדשות

בעקבות הנאום
החריף: נתניהו זימן
את יעלון לשיחה
דחופה



דעות

לפחות תם עידן
"ניהול הסכסוך"



אוכל

קדחת הטחינה של
ניו יורק



TheMarker

הראיון שנתניהו
מסרב לקיים: 21
שאלות מטרידות
לראש הממשלה



מרחבי הרשת

nana10

באיזו מדינה
מרוויחים 9% ריבית
לשנה?



מרחבי הרשת

בית אבי חי

ידיד ישראל
המפתיע ביותר
במזרח הרחוק



מרחבי הרשת

Time Out

סוד הסודה: מה
מסתתר מאחורי
המשקה התמים?



מרחבי הרשת

TheMarker

איפה כדאי לך
להשקיע 100,000
ש"ח בשנת 2016?