



דיספוריה מגדרית



דיספוריה מגדרית היא מצב נפשי שמאופיין בתחושת מצוקה, אשר נובעת מחוסר הלימה בין הזהות המגדרית של אדם מסוים, לבין הציפיות המגדריות מהמין אליו שויך בלידה. מצב זה יכול להיות מאובחן בילדות, בגיל ההתבגרות או בבגרות. הוא כרוך בכאב נפשי רב, ועלול להיות מלווה בדיכאון, חרדה ופגיעות עצמיות. חשוב להדגיש כי לא כל אדם שזהותו המגדרית אינה בהלימה עם השיוך המגדרי המולד מתמודד עם דיספוריה מגדרית, וכי המאפיין ההכרחי לאבחונה הוא קיומה של מצוקה משמעותית סביב הנושא.

מושגי יסוד

המונח מין, מתייחס בהקשר זה למכלול מאפיינים ביולוגיים של אדם, כגון הורמונים, מערכת רבייה פנימית ואיברי מין חיצוניים, אשר משייכים אותו לאחת משתי קטגוריות: זכר או נקבה. מין התינוק או התינוקת נצפה לרוב על פי מאפיינים פיזיים חיצוניים ונרשם בלידה.

המונח מגדר מתייחס לאופן שבו מצופה מנשים וגברים להתנהג, להרגיש ולהיראות בתוך תרבות או חברה מסוימת. בתוך כך, ישנה הנחה כי תפקידים, תכונות אופי והתנהגויות מסוימים הם טיפוסיים יותר עבור נשים וגברים. בעוד שלפי התפיסה החברתית מאפיינים אלה נגזרים ממין האדם, כיום ידוע כי הם אינם ניתנים לחלוקה בינארית כזו. החלוקה המגדרית המסורתית בין גברים לנשים באה לידי ביטוי באופנים שונים בחברה ובתרבות, ומופנמת כבר מגיל צעיר. בפועל, אנשים נבדלים זה מזה במידה שבה הם מזדהים עם אותם תפקידים מגדריים מצופים או מקבלים אותם על עצמם. בהקשר זה, המושג זהות מגדרית, מתייחס לאופן בו אנשים מגדירים את עצמם ביחס לתפקידים המגדריים, או בנפרד מהם. עם זאת, חשוב לזכור שהחוויה המגדרית היא אישית ומגוונת, ולכן זהות מגדרית אינה בינארית, אלא נמצאת על קשת. כמו כן, זהות מגדרית לא מעידה על נטייה מינית. אף שזהות מגדרית היא חוויה פנימית שלא ניתן בהכרח לזהות מבחוץ, אנשים שונים מביעים את זהותם המגדרית בדרכים שונות, כמו לשון פניה מועדפת, צורת לבוש, גידול או הורדת השיער, התנהגויות מסוימות, הליך להתאמה מגדרית ועוד.

מהי דיספוריה מגדרית?

לפי המדריך לאבחון וסטטיסטיקה של הפרעות נפשיות (DSM), דיספוריה מגדרית מאובחנת כאשר מתקיימים הקריטריונים הבאים:

✓ תחושת חוסר התאמה בין הזהות המגדרית לבין השיוך המגדרי בלידה אשר מתקיימת לפחות 6 חודשים, ובאה לידי ביטוי ב-2 או יותר מהדרכים הבאות:

1. תחושת אי התאמה משמעותית בין המגדר כפי שהוא נחוזה ומבוטא אצל האדם, לבין המאפיינים הגופניים המיניים למשל, איבר המין, או מאפיינים המעידים על בשלות מינית, כמו התפתחות חזה וצמיחת שיער (או אצל מתבגרים צעירים, המאפיינים אשר צפויים להתפתח).

2. רצון עז להיפטר ממאפייני המין המולד עקב חוויה של אי התאמה למגדר (או אצל מתבגרים צעירים, רצון למנוע את התפתחותם של מאפייני המין אשר צפויים להופיע בגיל ההתבגרות).

3. רצון עז במאפייני המין של בני או בנות המין השני.

4. רצון עז להשתייך למגדר השני (או כל מגדר אחר השונה מהשיוך המגדרי בלידה).

5. רצון עז לקבל יחס התואם למגדר השני (או כל מגדר אחר השונה מהשיוך המגדרי בלידה).

6. תחושה חזקה כי האדם חווה את התגובות והרגשות האופייניים למגדר השני (או כל מגדר אחר השונה מהשיוך המגדרי בלידה).

✓ המצב הנידון מעורר מצוקה נפשית משמעותית, או פגיעה ניכרת בתפקוד.

דרכי טיפול

טיפול פסיכותרפי, ובאופן ספציפי טיפול לקהילה הטרנסית, יכול לסייע בהתמודדות עם המצוקה, בעבודה על הערך העצמי ובבניית חוסן נפשי אשר יכולים להקל בתורם בהתמודדות עם תפיסות מגדריות סטריאוטיפיות. כמו-כן, הטיפול יכול להוות מרחב בטוח לבחינת הרצון ולליווי בצעדים שונים, כגון הליך להתאמה מגדרית.

בנוסף, דיספוריה מגדרית עלולה לעורר בלבול, חשש ושאלות רבות גם אצל בני ובנות המשפחה והסביבה הקרובה, דבר אשר עלול להעצים את מצוקת האדם המתמודד עמה. פנייה לטיפול משפחתי עשויה לסייע ביצירת שיח תומך ובטוח, לשפר את הדינמיקה המשפחתית סביב הנושא ולתמוך באדם ובמשפחתו.

*המידע בדף זה לקוח מאתר בטיפולנט