

התמודדות משפחתית



החיים עם הפרעה או מחלה נפשית הם אתגר לא פשוט, למתמודדים עמן ולבני משפחתם. במדינת ישראל קיימות הטבות, שירותים וזכויות ייחודיות, בתחומי החיים השונים: בריאות, לימודים, תעסוקה, דיור, השכלה, חברה, משפט ועוד. התמודדות עם בן משפחה שמתמודד עם קשיים נפשיים יכולה להיות מאתגרת ומורכבת. אם בני המשפחה ידעו מהן האפשרויות שעומדות בפני מתמודד הנפש לצורך הטיפול בו וכיצד ניתן לסייע לו, כך הטיפול עשוי להיות קל ויעיל יותר. סביבה משפחתית מעורבת ותומכת נחשבת חשובה ביותר בייצוב מצבו של מתמודד הנפש, החלמתו והשתלבותו בקהילה. מתמודד נפש עשוי להיות זכאי לתרופות וטיפולים פסיכולוגיים שונים במסגרת סל הבריאות ושירותי בריאות הנפש, למסגרות טיפוליות תומכות שאינן אשפוזיות, לקצבת נכות ולסל שיקום, שמסייע בתחומי החינוך, הדיור, התעסוקה ועוד, וכן לשירותי אשפוז פסיכיאטריים, אם יש בכך צורך. חשוב שבני המשפחה יהיו מודעים לכך שבמקרים רבים, מתמודד נפש בוגר וכשיר יכול לבצע בחירות שנוגעות לאופן הטיפול בו, גם אם הן לא מוסכמות על בני המשפחה.

מהי מחלת נפש?

הפרעות נפש או מחלות נפש כוללות מגוון רחב של קשיים, בעיות והתמודדויות, הבאים לידי ביטוי בקושי בחוויה האנושית, בתחושה הרגשית, בתפקודים המנטליים ולעיתים אף בתחושות פיזיות. המגוון הזה יכול להשתרע מהפרעה חד פעמית ועד למחלה כרונית וארוכת טווח.

עד כמה מחלות הנפש נפוצות?

פוביה היא תופעה רווחת: כמעט כל אדם חווה אותה בדרך כזאת או אחרת. כ-70 אחוזים מהאוכלוסייה לוקים בהפרעה פסיכיאטרית מינורית כגון חרדה, דיכאון או OCD. חלקם מגיעים במשך הזמן לרופא משפחה או ליעוץ פסיכיאטרי ונעזרים בטיפול תרופתי. אחרים נמנעים מקבלת טיפול – אם מחוסר מודעות למצבם, אם מחוסר אמון בסיכויי ההצלחה ואם מתחושת בושה ביחס לליקוי, מצב אופייני לאחר אירוע טראומתי. כך או כך, רוב הסובלים מהפרעות נפשיות מסוגלים לתפקד ולקיים אורח חיים רגיל מבלי להזדקק לאשפוז. בקרב הנותרים – כרבע מיליון ישראלים, לפי ההערכות – מחלת הנפש נחשבת למזוּרית: סכיזופרניה, הפרעה דו-קוטבית (מאניה דיפרסיה) וכדומה. 7% מהאוכלוסייה צפויים לאיש בשלב כלשהו את מחלקות האשפוז, ההוסטלים והדיור המוגן.

איך המחלה מתפתחת וכיצד היא מתפרצת?

מחלות נפש עשויות להיות תורשתיות, נרכשות או שילוב. לא אחת הן מתפתחות בעקבות אירוע טראומתי, למשל תקיפה מינית או הימצאות בשדה קרב, ועשויות להתפרץ בעקבות טריגר או דחק (סטרס). על פי רוב מדובר במצבים כרוניים עם גלים של החרפות – מצבים פסיכוסטיים סוערים המאופיינים במחשבות אובססיביות, לעיתים אובדניות, הזיות, קולות סרק וחרדה קיצונית, ולעיתים אף תופעות של בריחה ואלימות פיזית. את ההתפרצויות הללו ניתן לרוב לאזן בעזרת טיפול תרופתי.

מדוע המשפחה היא קריטית בשלב האבחון?

מחלת נפש היא מחלה לכל דבר, והרפואה המודרנית יודעת בדרך כלל לטפל בה, להקל על ההתפרצויות ולאפשר לחולה הכרוני תפקוד טוב ויציב לאורך זמן. אלא שבניגוד למחלה פיזית, לאדם הסובל מבעיות נפשיות לוקח לעיתים זמן להבין זאת. רבים מתכחשים למצבם, מסרבים להכיר בו ומתביישים בו. הם מתקשים להתבונן על עצמם מהצד ולהבין שאכן ישנה בעיה, ושיש אפשרות וטעם לטפל בה. כיוון שכך, המעורבות והערנות של הסביבה הקרובה עשויות להיות קריטיות. לא אחת מגיע אדם לטיפול לאחר שקרוביו לחצו עליו לעשות כן, כאשר הוא עצמו מתקשה עדיין להשתכנע שיש בכך צורך אמיתי.