

גירושים: הזוית הפסיכולוגית חורף, בדידות – ודיכאון

חורף, ספונים בבית. מחשיך מוקדם ואנחנו עם עצמינו. כשהאבה פורחת זו ההתגשמות של כל החלומות: ביחד, עם הפוך והמשקה החם, מחובקים ומקשיבים לגשם ולרוחות שבחוץ: אין תענוג גדול מזה. אבל כשאנחנו לבד – אילו הרגעים הקשים ביותר, שבהם הבדידות מכה במלוא עוצמתה. הבדידות יכולה להיות של מי שנמצא לבד בבית – אבל באותה מידה גם של מי שמרגיש לבד בתוך קשר: כשנוכחות האחר רק מעיקה ומטרידה. אם היתה לנו אהבה – ברגעים האלה אנחנו מתגעגעים אליה, מתרפקים על הזיכרונות ואולי מצטערים שעזבנו. אם עוד לא עזבנו – אילו רגעי ההתלבטות והמחשבה השניה. אז נקים את עצמינו בכוח וננסה שוב להחיות את האהבה, להחזיר את הקשר ולשקם את המשפחה. אם כבר עזבנו ואין דרך חזרה – זה הרגע שבו ננסה בכל דרך למצוא אהבה חדשה: העיקר לא להיות לבד. אבל חיפוש אהבה היא עבודה קשה, שוחקת ומתישה, ולפעמים אין לנו כוח. אז אנחנו שוקעים בכורסה, אולי מתנחמים בשוקולד או משקה חריף - וזה הרגע שבו אנחנו עלולים להתחפר ולשקוע בייאוש ודיכאון.

השקיעה בדיכאון מופיעה בשכיחות גבוהה, יחסית, אצל אנשים שנמצאים לבד, והיא שכיחה מאד בחורף. דיכאון הוא מצב של קדרות, אבדן עניין והנאה, אפטיות וחוסר חשק לקום ולעשות דברים; ירידה בריכוז, מחשבות שליליות, נדודי שינה או שנת-יתר; ירידה בתיאבון או אכילת יתר. לפעמים הדיכאון מלווה בפעילויות שיוצרות הקלה-לרגע, כמו זלילה, עישון או שתיית אלכוהול. אבל הנחמות הללו לא רק שאינן פותרות את הבעיות – הן גם מחמירות את המצב – כי הן מזיקות ומובילות להתמכרות. הסכנה בדיכאון היא שזה עלול להיות כדור שלג: אנחנו מדוכדכים, לא קמים ולא עושים, לא יוצרים מקורות לעניין והנאה וכך מעצימים את הבדידות והמועקה. לרוב במצבי דיכאון אנחנו גם נוטים להזניח את עצמינו, נראים פחות טוב, עושים פחות ומצליחים פחות. כתוצאה מכך הביטחון העצמי וההערכה העצמית יורדים, ואיתם גם האומץ לקום ולעשות – כי אנחנו מאבדים אמון ביכולתנו להצליח.

מבחינה פסיכולוגית, השקיעה הזאת מאד הגיונית, טבעית ומובנת. אבל היא הרסנית וככל שיחלוף זמן הנזקים יחמירו: אנשים שבהתחלה ניסו לתמוך ולעזור יתיאשו ויתרחקו מאיתנו; עם הזמן הירידה בריכוז עלולה לפגוע בתפקוד בעבודה ובפרנסה שלנו. הסביבה לרוב מאד תומכת במצבי דיכאון קצרים אבל מתקשה להיות סובלנית כלפי מצבים מתמשכים של דיכאון. לכן, ברגע שאנחנו מזהים בעצמינו סימפטומים של דיכאון - חשוב לפעול כדי לצאת מזה כמה שיותר מהר – ואפשר!

מה ניתן לעשות?

הדבר החשוב ביותר במצבי דיכאון הוא **לא להישאר עם זה לבד**: לשתף אנשים שאנחנו יכולים לסמוך עליהם: חברים, קרובי משפחה, אנשים בעבודה שאנחנו מרגישים קרבה אליהם, וכמובן – רופא המשפחה, פסיכיאטר או פסיכולוג.
הדבר החשוב השני הוא **לפעול**: לצאת ולעשות דברים: כל עשייה עדיפה על אי-עשייה, ורצוי – מחוץ לבית, עם עוד אנשים.
פעילות גופנית היא מצויינת, כי היא מעלה את רמת הסרוטונין - בדומה למה שעושות תרופות נוגדות-דיכאון.

ברמה המקצועית יש מספר דרכים לטפל בדיכאון:
טיפול פסיכולוגי הוא אופציה אחת – שבה במסגרת שיחות מבררים את גורמי הדיכאון ובונים דרכי התמודדות יעילות יותר.
תרופות אנטי-דיכאוניות הן אופציה קלה ומהירה יותר להשגת הקלה – ללא נגיעה בגורמי הדיכאון וללא עבודה על שיפור ההתמודדות. התרופות הללו ניתנות על ידי רופא המשפחה או פסיכיאטר, ויש היום בשוק תרופות מאד יעילות שהשימוש בהן לא גורם להתמכרות ולא פוגע בערנות או בתפקוד.
כמובן שניתן לשלב את שני סוגי הטיפול.

מבחנית הילדים

ניתן להסתיר מהם מצבי דיכאון קצרים וקלים, אך ככל שהדיכאון מתפתח ההסתרה הופכת לבלתי אפשרית. גם אם לא נספר להם – הם ירגישו וידאגו.
לכן, גם בשביל לא להכביד עליהם – חשוב שנטפל בעצמינו מוקדם ככל האפשר ונמנע מהם - ומעצמינו סבל מיותר.

חלי שניר,
פסיכולוגית קלינית בכירה,
מומחית בטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי
ובמצבי גירושין.