



שטפתי ידיים עד זוב דם

עדי מרום מתמודדת עם OCD וחשוב לה להבהיר: יש הבדל בין לאהוב ניקיון או לקפל בגדים לפי קטגוריות ובין הפרעה נפשית אמיתית

עדי מרום מראשון לציון, רווקה בת 31 מחברת הספר "להילחם ב-OCD" (תחת שם העט אור לב) ומעבירה רצאות בנושא



למרות הפחד העצום התגייסתי כי רציתי להרגיש כמו כולם. אחרי יומיים בטירונות נשברתי לחתיכות. סירבתי לקפל את שמיות הסקיאט במסדר הבוקר, והבנות צעקו עליי. הן גם שמו לב שאני לא מתקלחת ואמרו, 'איו ג'יפה את'. בהמשך שובצתי בעבודה משרדית, אבל אחרי שנה ביקשתי להשתחרר.

עד גיל 20 לא עניינו אותי בנים. אבל אז פגשתי את מי שהפך לבן זוגי הראשון. סיפרתי לו מההתחלה שיש לי OCD. זה לא הפריע לו. ההתחלה הייתה קשה: המחשבה שאצטרך להתנשק עם מישהו הלחיצה אותי, ויחסי מין הכניסו אותי לחרדות. הפרשות נראו לי הרבר הכי מזוהם שיש. אבל הצלחתי להרגיע את עצמי שאני יכולה להתקלח מיד אחרי המגע. בגיל 24 היה לי בן זוג אחר שאיתו גרתי שנה. גיליתי שאני יכולה לנהל זוגיות כל עוד בן הזוג מקבל את ההפרעה שלי ושומר על כמה כללים, למשל לרחוץ ידיים ברגע שהוא מגיע הביתה. אחרי הצבא עשיתי תואר בתקשורת וניהול במכללה למינהל, אבל התקשיתי להשתלב במעגל העבודה. הבנתי שאני לא יכולה לעבוד שעות מחוץ לבית, כי אני לא מסוגלת ללכת לשירותים ציבוריים. הייתי מתאפקת או מגבילה את עצמי לשתי כוסות מים ביום. במשך שנים ידעתי שמגיעה לי תעודת נכה, ולא רציתי מחשש להיות מתויגת, עד שהבנתי שאני זקוקה לקצבת נכות. המצב הזה הכניס אותי לדיכאון, וסבלתי ממחשבות אוברדניות. זה נמשך כמה שנים טובות, אבל היום זה כבר מאחוריי. כרגע אני עובדת מהבית כמוזנת תוכן באתרים.

לפני שנה הוצאתי את הספר

'להילחם ב-OCD', שיש בו גם דרכים שעזרו לי להתמודד. למשל, אימצתי כלב כדי להתגבר על הפחד מחיות. הוצאתי אותו תחת שם עט, אור לב, כדי לשמור על הפרטיות של משפחתי.

המטרה שלי היא לעזור לאחרים ולעודד מודעות. אני שומעת אנשים שאומרים שיש להם OCD כי הם חולי ניקיון, ובא לי לדפוק את הראש בקיר. הם לא מבינים מה זה באמת. לאהוב סדר וניקיון זה לא OCD. גם לא לקפל בגדים לפי קטגוריות. זה נכון שלכל אחד יש משהו שהוא אוהב לעשות בסדר מסוים, אבל בשביל שזה ייחשב OCD צריך שיהיו תלוו לזה טקס וגם מחשבות טורדניות. בילדותי, לדוגמה, לפני שיצאתי לבית הספר, הייתי חייבת להצמיד את הכי"ס שלי למכתבה בצורה מסוימת. אם במקרה לא הספקתי, כל היום הרגשתי חרדה ומצוקה. אלה מחשבות טורדניות".

גדלתי במשפחה נורמטיבית בראשון לציון. אבא אורח עובד צה"ל, אמא מורה, אח גדול ממני בשנה וחצי. בכיתה ג' התחלתי לסבול מ-OCD (הפרעה טורדנית כפייתית). לא הייתה טראומה שהובילה לזה, יום אחד פשוט חזרתי הביתה והרגשתי שבית הספר הוא מקום מזוהם ולכן אני צריכה להפריד בין הדברים של בית הספר לדברים של הבית. מיד כשנכנסתי הביתה הייתי משליכה את בגדי בית הספר לכביסה ומתקלחת. כשהכנתי שיעורים, החזקתי את כלי הכתיבה עם נייר ואחר כך שוטפת ידיים. סירבתי להיפגש בחוץ עם חברות. המחשבה לגעת במתקני שעשועים או אפילו לשבת על ספסל הכניסה אותי לחרדות. זה לא שפחדתי מחיידקים או ממחלה. התסריט הכי גרוע היה שאזדהם, ופה זה נעצר. כעבור שנה, כשידיי כבר החלו לרמם מרוב קרצוף, ההורים שלי הבינו שזו לא פאזה שתעבור ולקחו אותי לפסיכיאטר שאבחן OCD. לא אמרו לי מה יש לי, רק הסבירו שאני צריכה לקחת כדור שיגרום לי להרגיש טוב.

תוך חודשים היה שיפור, אבל עדיין לא הפכתי לילדה רגילה. נפגשתי עם חברות רק אם לא היו להן בעלי חיים בבית. חיות נראו לי מקור לזיהום. אם חשבתי שכלב נגע בי, הייתי חייבת לחזור הביתה להתקלח.

בכיתה ז' אחי קרא לי ואמר: 'זה מה שיש לך' והראה לי פורום ב'תפוז'. ראיתי שכתוב OCD והתחלתי לקרוא על זה. מצד אחד נלחצתי: היה כתוב שזו הפרעה נפשית והרגשתי שחטפתי סטירה. חשבתי, 'מה? אני חולת נפש?'. מצד שני ראיתי שמטווגים את זה כהפרעה, לא כמחלה, ושיש הרבה אנשים שמצליחים לחיות עם זה. כך שזו גם הייתה הקלה.

ההורים שלי לא תמיד הבינו

וכמה זה לא בשליטה. אני לא מאשימה אותם, לא היה להם מספיק מידע בנושא. אם, למשל, שינו לי את סדר החפצים בחדר, הייתי נכנסת להתקפי חרדה מטורפים. כשאמא שלי ניקתה את הבית והזיזה דברים, בכיתי בהיסטריה. לפעמים ההורים רצו שאעזור, למשל שאשטוף רצפה, וכעסו כשסיימתי. לא הבינו שזה אומר שוב להתקלח, ושמקלחת זה סיוט עבורי. עד היום אני מקפידה על סדר מסוים במקלחת, ותמיד במספר זוגי. למשל, את הירד תמיד ארחץ בסבון פעמיים. אם ארגיש שלא רחצתי טוב, ארחץ עוד פעמיים.

מבחינה חברתית היה לי קשה. היו לי חברות, אבל אם, למשל, חברה ביקשה שאתלוו אליה לשירותים, המצאתי תירוץ. מובן שלבריכה וליים בשום אופן לא הלכתי. ילדים עושים שם פיפי. איך אפשר?

בבית הספר לא ידעו שיש לי הפרעה. ההורים אמרו: 'אל תספרי כי לא יבינו. יתייגו אותך ותהיי לבד'. אני מבינה את הראגה שלהם, והם צדקו במידה מסוימת. בתיכון סיפרתי לחברת ילדות שכבר לא למדה איתי, והיא ניתקה איתי קשר. לאורך השנים, בעיקר ברגעי משבר, ההפרעה הייתה מתעצמת.

"אני מקפידה על סדר מסוים במקלחת, ותמיד במספר זוגי. למשל, את היד תמיד ארחץ בסבון פעמיים. אם ארגיש שלא רחצתי טוב, ארחץ עוד פעמיים"

שורה תחתונה:

"אולי אי-אפשר לנצח את ה-OCD אבל כן אפשר לחיות עם זה."