

## מהי הפרעה טורדנית-כפייתית?

Pedro Morgado<sup>1,2,3\*</sup>

<sup>1</sup>המכון לחקר מדעי החיים והבריאות (ICVS), בית הספר למדעי הבריאות, אוניברסיטת מינהו, בראגה, פורטוגל  
<sup>2</sup>מעבדה ממשלתית ICVS-3Bs PT2, בראגה, פורטוגל  
<sup>3</sup>בית החולים של בראגה, בראגה, פורטוגל

### סוקרים צעירים

SIENA  
COLLEGE  
גיל: 15



הפרעה טורדנית-כפייתית (OCD) היא הפרעה מוחית שמאופיינת על-ידי מחשבות בלתי רצויות חזרתיות שגורמות לחששות אינטנסיביים (שנקראים טרדות או אובססיות), ו/או על ידי התנהגויות חזרתיות שמטופלים מבצעים כדי להקל על הסבל שנגרם על-ידי אובססיות (שנקראות התנהגויות כפייתיות). הטיפול הקיימים כוללים תרופות ופסיכותרפיה (שיחות טיפוליות בין בעל מקצוע לבין מטופל). טיפולים חדשים משתמשים בגירוי אלקטרומגנטי ו/או בשיטות של דימות מוחי בזמן אמת, ונמצאים גם הם בפיתוח. במאמר הזה נתאר את התסמינים של הפרעה הזו, את הגורמים שלה, ואת הטיפולים השונים שזמינים כיום. למידה על הפרעה הזו חשובה מאוד, כך שנהיה מסוגלים לזהות אותה ולטפל בה כראוי.

## מהי הפרעה טורדנית-כפייתית?

הפרעה טורדנית-כפייתית (OCD - Obsessive-compulsive disorder) היא הפרעה מוחית שמשפיעה על 1-3% מאוכלוסיית העולם. היא משפיעה על גברים ונשים במידה שווה, והיא בדרך כלל מתחילה בילדות, בנערות, או בתחילת הבגרות. אין זה שכיח שאנשים יתחילו

## 1 טבלה

דוגמאות לאובססיות ולהתנהגויות כפייתיות.

קטגוריה	דוגמאות לאובססיות	דוגמאות להתנהגויות כפייתיות
זיהום	תחושה של לכלוך פחד מזיהום	ריטואלים של ניקוי ושטיפה הימנעות מנגיעה במשהו
ספק	ספק אם הדלת נעולה	בדיקה ובדיקה מחודשת של נעילת הדלת
סימטריה	ההרגשה שמהו צריך להיות מסודר "בדיוק נכון"	שימת דברים בסדר אחד מסוים בלבד
אמונה תפלה	משהו בר מזל או חסר מזל, טוב או רע, בטוח או מזיק	נגיעה, תיפוף, או דריכה בצורה יוצאת דופן
מחשבות אסורות	מחשבות חזרתיות על פעולה באופן בלתי הולם	הימנעות מסיטואציות מתוך פחד, או התנהגות בלתי הולמת

## 1 טבלה

להראות סממני OCD אחרי גיל 30. כפי שהשם אומר לנו, OCD מאופיינת על-ידי נוכחות של **אובססיות, התנהגויות כפייתיות**, או שתיהן [1].

אובססיות הן מחשבות חזרתיות, בלתי רצויות, בלתי נשלטות ועקביות (כמו למשל ספק בנוגע להאם משהו שהאדם עשה הוא טוב מספיק, או פחד מחיידקים); דחפים (כמו למשל אמירות פוגעניות), או תמונות מנטליות (כמו למשל סצינות אלימות) שמופיעות בראשיהם של המטופלים, וגורמות לחרדה ולסבל אינטנסיביים. הדאגות האלה פשוט קופצות לראשיהם של המטופלים, ועלול להיות קשה להיפטר מהן.

כדי להפחית את הסבל וחוסר הנחת שנגרמים על-ידי אובססיות, למטופלים יכול להיות דחף לבצע התנהגויות חזרתיות (שנקראות התנהגויות כפייתיות). התנהגויות כפייתיות (שגם נקראות ריטואלים) יכולות לכלול בדיקה ובדיקה מחודשת של האם משהו סגור או נעול, או שטיפה או ניקוי מוגזמים, או שהן יכולות להיות פעולות מנטליות כמו למשל חזרה על מילה או ספירה של משהו. מטופלים מרגישים נדחפים לבצע את ההתנהגויות הכפייתיות האלה בתגובה לאובססיות שלהם.

חשוב לדעת שכולנו חווים אובססיות והתנהגויות כפייתיות מדי פעם. אובססיות, כמו למשל המחשבה "האם באמת נעלתי את דלת הבית?", והתנהגויות כפייתיות, כמו למשל בדיקה ובדיקה מחודשת של התשובה שלכם במבחן בבית הספר, הם בדרך כלל דברים טובים מאחר שהם משפרים את הביצועים שלכם ומפחיתים את הסיכויים לטעות. כדי להיות בתחום של OCD, מחשבות אובססיביות צריכות להתרחש במשך יותר משעה אחת ביום ו/או להתערב באופן משמעותי בחיי היומיום.

## סוגי אובססיות והתנהגויות כפייתיות

אובססיות והתנהגויות כפייתיות בדרך כלל מערבות כמה נקודות משותפות, שמסוכמות בטבלה 1.

## מה גורם ל-OCD?

OCD היא הפרעה מוחית שנגרמת על-ידי גורמים רבים שאינם מובנים או ידועים לגמרי. במקרים מסוימים OCD היא גנטית (עוברת בתורשה מההורים של האב), אולם

### אובססיות (Obsessions)

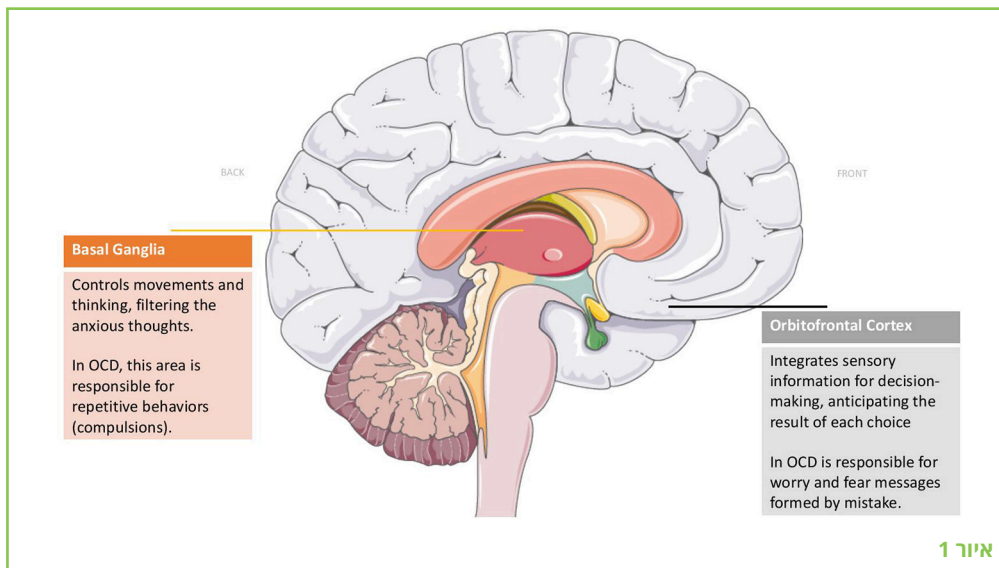
מחשבות, דחפים, או תמונות מנטליות בלתי רצויות וחזרתיות שגורמות לחרדה ולסבל.

### התנהגויות כפייתיות (Compulsions)

התנהגויות חזרתיות שמפחיתות את הסבל שנגרם על-ידי אובססיות.

**איור 1**

אזורי המוח שמושפעים מ-OCD. מחקרים מציעים שתקשורת בין האזור הקדמי של המוח (קליפת המוח הארובתית-מצחית) לבין מבנים עמוקים יותר במוח (גרעינים בזליים) מופרעים ב-OCD.



איור 1

במקרים אחרים היא קשורה לזיהומים מסוימים (במקרים נדירים, חלק מהילדים מפתחים תסמינים אובססיביים אחרי דלקת גרון חמורה, לדוגמה); אירועים טראומטיים (כמו למשל מצבים מאיימים, התעללות, או בריונות), ו/או סטרס כרוני [2]. אנו כבר יודעים ש-OCD לא נגרמת על-ידי שום דבר שהמטופל או ההורים שלו עשו "לא בסדר".

המוח עובד כמו מחשב, עם הרבה רשתות שמחברות אזורי מוח שאחראים לתפקודים שונים. יש לנו מערכות מורכבות לכל תפקוד. לדוגמה, רשת מוחית אחת אחראית להשגה וניהול של נתונים שמגיעים מהחושים שלנו; רשת אחרת אחראית על יצירת הרגשות שלנו וניהולם; אחרת אחראית על תנועות; אחרת אחראית על יצירה, ניהול ותעדוף המחשבות שלנו.

ב-OCD, מערכת התקשורת בין אזורים במוח, כלומר **קליפת המוח** הארובתית-מצחית והגרעינים הזליים, מופרעת, והמוח עושה טעויות בעיבוד של מידע ובתעדופו.

קליפת המוח הארובתית-מצחית אחראית לשימוש במידע מהחושים לקבלת החלטות, ולחיזוי תוצאות הבחירות שלנו בחיים. ב-OCD, האזור הזה מופעל בִּיָּתֵר וּמְאֵתֵר טעויות וסכנות במקומות שלמעשה אין שום בעיה.

הגרעינים הזליים שולטים בתנועות ובחשיבה, ומשמשת כמערכת בקרה שמסננת מחשבות חרדתיות ועוצרת אותן. ב-OCD, הגרעינים הזליים לא מצליחים לשלוט בטעויות ובסכנות שזוהו באופן שגוי על-ידי קליפת המוח הארובתית-מצחית, מה שגורם למטופלים להיות מוצפים מהמחשבות או מהפעולות של עצמם (איור 1).

**כיצד OCD מאובחן ומטופל?**

אנשים רבים שסובלים מ-OCD מזהים שהאובססיות וההתנהגויות הכפייתיות שלהם אינן הגיוניות, מה שגורם להם להרגיש אשמה ומבוכה. האשמה והמבוכה לעיתים קרובות מונעות ממטופלים עם OCD לחפש טיפול, מה שמאריך את הסבל שלהם.

**קליפת המוח (Cortex)**

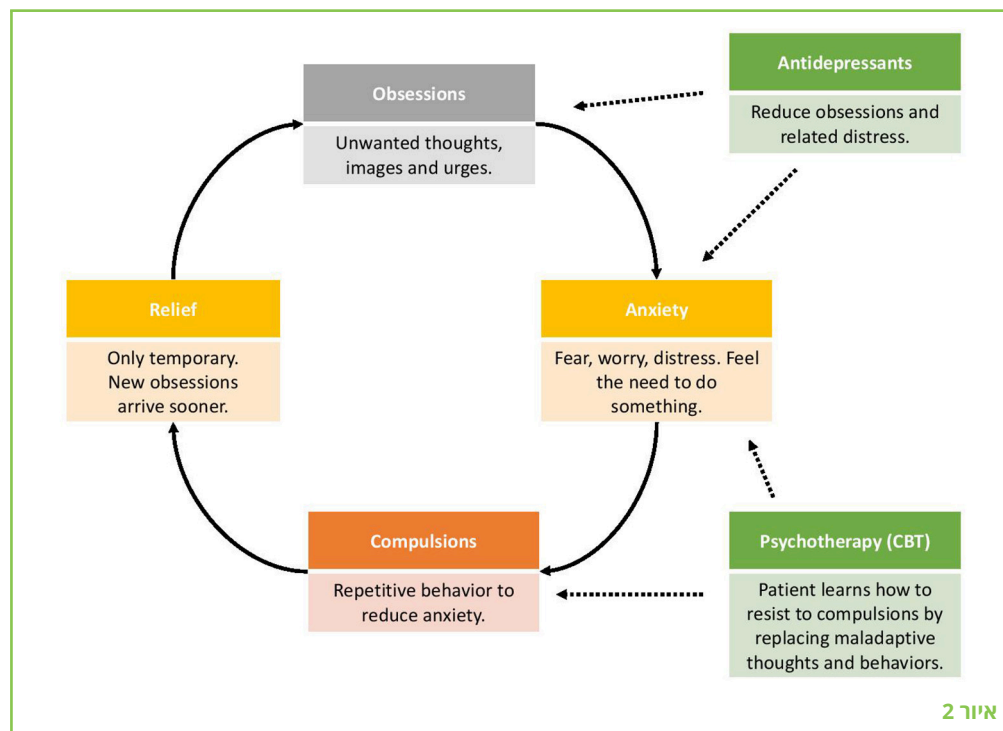
פני השטח המקופלים של המוח.

**הגרעינים הזליים (Basal Ganglia)**

קבוצה של גרעינים שממוקמת מתחת לקליפת המוח.

**איור 2**

מעגל ה-OCD. אובססיות הן מחשבות או תמונות פולשניות שיכולות להיות מטרידות מאוד. בשל החרדה שנוצרת על-ידי אובססיה, התנהגויות כפייתיות מתפתחות כדי להקל על החרדה הזו. נוגדי-דיכאון פועלים על-ידי הפחתת אובססיות והחרדה שקשורה אליהן, בזמן שפסיכותרפיה (שנקראת גם CBT, או טיפול קוגניטיבי התנהגותי) מסייעת למטופלים ללמוד כיצד להתמודד עם התנהגויות כפייתיות.



**איור 2**

אבחון של OCD מתבצע על-ידי רופאים שיכולים לזהות את התסמינים והסימנים של ההפרעה. רופאים מאבחנים OCD על-ידי שאילת שאלות מסוימות. כשהמחלה מזוהה, מטופלים עשויים להרגיש הקלה מידיעת המקור לסבל שלהם.

טיפולם ל-OCD בדרך כלל מערבים שילוב של תרופות ופסיכותרפיה. התרופות שלעיתים קרובות משמשות לטיפול ב-OCD נקראות serotonin reuptake inhibitors (SRIs) בקיצור). תרופות אלה פועלות על **סרוטונין**, ומטרתן לתקן את פעילות היתר של קליפת המוח הארובתית-מצחית, ולהפחית את החרדה שנגרמת על-ידי האובססיות האלה (איור 2).

פסיכותרפיה גם יכולה להיות יעילה בטיפול ב-OCD. פסיכותרפיה היא שיחה טיפולית בין בעל מקצוע (מטפל, פסיכולוג, או פסיכיאטר) לבין המטופל, שיכולה לסייע לזהות בעיות, להבין אותן ולפתור אותן. טיפול הפסיכותרפיה היעיל ביותר נקרא טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT), אשר מתמקד בזיהוי והחלפת מחשבות והתנהגויות בלתי הולמות במטרה לסייע למטופלים להתמודד עם ההתנהגויות הכפייתיות שלהם. במפגשי טיפול, מטופלים לומדים על הפרעת OCD ועל האופן שבו היא פועלת. מאחר שהריטואלים שמטופלים מבצעים גורמים ל-OCD להתחזק, מטופלים לומדים לתרגל דרכים להתעלם ממחשבות מדאיגות ולהתמודד עם הפחד שנגרם על-ידי האובססיות שלהם. על-ידי הימנעות מהתנהגויות כפייתיות, מטופלים בסופו של דבר לומדים להפסיק את מעגל ה-OCD שלהם (איור 2), מה שמאפשר לרשת המוחית שלהם לחזור לעבוד באופן בריא יותר.

חלק מקבוצות המחקר עובדות על פיתוח דרכים חדשות לטיפול ב-OCD. טיפולים חדשים שנבדקים כוללים גרייה אלקטרומוגנטית של אזורים מסוימים במוח (כדי להגביר או להחליש את הפעילות באותם האזורים); משוב באמצעות דימות מוחי בזמן אמת במטרה לספק למטופלים

**סרוטונין (Serotonin)**

חומר כימי שמשמש להעברת הודעות בין תאי עצב (מוליך עצבי).

מידע על ההפעלה של אזורים מוחיים שמעורבים ב-OCD; צורות חדשות של פסיכותרפיה כמו טיפול פסיכותרפיה אונליין, וקבוצת פסיכותרפיה (איור 2).

## מסקנות

OCD היא הפרעה שכיחה שמשפיעה על אנשים צעירים. היא מאופיינת על-ידי מחשבות ותמונות חזרתיות ובלתי רצויות; דחפים שגורמים לדאגות (אובססיות), והתנהגויות חזרתיות שמשמשות לשליטה בחרדה שמתעוררת על-ידי האובססיות (התנהגויות כפייתיות). ב-OCD מערכת התקשורת במוח לא מתפקדת בצורה תקינה, מה שגורם לבעיות בעיבוד מידע. טיפולים ב-OCD זמינים וכוללים תרופות ופסיכותרפיה. טיפולים חדשים מפותחים במטרה לִסְפֵק דרכים טובות יותר לסייע לאנשים שסובלים מ-OCD.

## תודות

איור 1 נוצר באמצעות Servier Medical Art תחת רישיון Creative Commons Attribution 3.0 Unported License.

## מקורות

1. Richter, P. M., and Ramos, R. 2018. Obsessive-compulsive disorder. *Continuum (Minneapolis, Minn)*. 24:828–44. doi: 10.1212/CON.0000000000000603
2. Morgado, P., Freitas, D., Bessa, J. M., Sousa, N., and Cerqueira, J. J. 2013. Perceived stress in obsessive-compulsive disorder is related with obsessive but not compulsive symptoms. *Front. Psychiatry*. 4:21. doi: 10.3389/fpsy.2013.00021

פורסם אונליין: 28 בינואר 2022

נערך על ידי: Daniel F. Hermens

מנחה מדעי: Gabrielle Simcock

ציטוט: Morgado P (2022) מהי הפרעה טורדנית-כפייתית? *Front. Young Minds*. doi: 10.3389/frym.2019.00138-he

תורגם והותאם: Morgado P (2019) What Is Obsessive Compulsive Disorder? *Front. Young Minds* 7:138. doi: 10.3389/frym.2019.00138

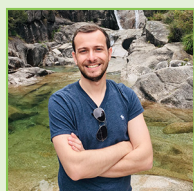
הצהרת ניגוד אינטרסים: המחברים מצהירים כי המחקר נערך בהעדר כל קשר מסחרי או פיננסי שיכול להתפרש כניגוד אינטרסים פוטנציאלי.

**COPYRIGHT © 2019 © Morgado 2022.** זהו מאמר בנישה פתוחה שמופץ תחת תנאי רישיון Creative Commons Attribution License (CC BY). השימוש, ההפצה או ההעתקה מותרים לשימוש בפורומים אחרים ובלבד שיינתן קרדיט למחבר(ים) המקוריים ולבעל זכויות היוצרים, ושהפרסום המקורי בעיתון זה מצוטט בהתאם למקובל באקדמיה. השימוש, ההפצה או ההעתקה אינם מותרים אם הם אינם עומדים בתנאים אלה.

## סוקרים צעירים

### SIENA COLLEGE, גיל: 15

אנחנו תלמידי תיכון בקולג' סיאנה. יש לנו מגוון תחומי עניין, ואנו נהנים ללמוד מדע ומקצועות הומניים. אנו שמחים לתרום למאמר המעניין הזה.



## הכותב

### PEDRO MORGADO

אני פרופסור בבית הספר לרפואה, אוניברסיטת מינה (בראגה, פורטוגל), ופסיכיאטר בבית החולים של בראגה. מגיל צעיר הייתי מרותק על-ידי המיינד האנושי, ורציתי להבין טוב יותר כיצד הוא פועל. כחוקר, אני מתעניין בהבנת האופן שבו סטרס כרוני משפיע על ההחלטות ועל הרגשות שלנו, כולל הפרעות כמו הפרעה טורדנית-כפייתית (OCD). כשאיני עובד, אפשר למצוא אותי מבלה זמן עם בת הזוג שלי, המשפחה והחברים. אני אוהב מוזיאונים, ריצה, קריאה וטיול בעולם. אתם יכולים לעקוב אחרי פעילויות המחקר שלי (ודברים נוספים) דרך טוויטר: [www.twitter.com/pedromorgado](https://www.twitter.com/pedromorgado); [pedromorgado@med.uminho.pt](mailto:pedromorgado@med.uminho.pt)\*

מוזיאון המדע ע"ש בלומפילד ירושלים  
متحف العلوم على اسم بلومفيلد القدس  
Bloomfield Science Museum Jerusalem



הוצאת פרונטירז מדע לצעירים ישראל  
Hebrew version provided by



THE SAGOL NETWORK