

תוכן

3.....	תיאור מקרה 3 – ירון
1.....	הבסיס להתפתחות הפרעת החרדה אצל ירון :
2.....	רשימת הבעיות שעולות מתיאור המקרה של ירון :
3.....	האבחנה המתאימה לתיאור המקרה, בהתאם לקריטריונים של ה-DSM :
4.....	בעיות נוספות/ אירועי חיים משמעותיים נוספים :
5.....	תגובות גוף-מחשבה-התנהגות לאירועים מעוררי החרדה :
6.....	שיטות הטיפול המוצעות :
7.....	מטרות הטיפול :
8.....	הכוחות והמכשולים בדרך להצלחת הטיפול :
9.....	ביבליוגרפיה :

תיאור מקרה 3 – ירון

ירון בן 35, נשוי ואב לשני ילדים. הוא עובד בתחום ההייטק ופנה לטיפול בשל פחד לעלות במעליות. מאז ומתמיד הוא זוכר שלא עלה במעליות שנראו לו לא תקינות אך הפחד גבר מאוד בשלוש השנים האחרונות. ירון הינו בן יחיד ובילדותו סבל מפחד גבהים. הוא לא יצא לטיולים שנתיים בשל פחד זה והוריו תמיד תמכו בהחלטתו שלא לצאת לטיול. באופן כללי הוריו של ירון מתוארים כמגוננים מאוד. דודתו של ירון מאובחנת עם הפרעה אובססיבית קומפולסיבית המתבטאת בבדיקות חוזרות ונשנות (אם סגרה את הדלת, כיבתה את הגז ועוד). לא דווח על הפרעות חרדה נוספות במשפחה. לפני כשלוש שנים, בשעה שירון היה בטיול בחו"ל, הוא עלה במעלית שנדחקו לתוכה הרבה מאוד אנשים. המעלית נתקעה וירון חש "תלוי בן שמיים וארץ, חסר אונים לחלוטין". הוא התקשה לנשום, חש שהוא עומד להיחנק וכן חש צורך עז לברוח מהמקום. המעלית נשארה תקועה למשך כעשרים דקות עד שתוקנה. לאחר אירוע זה ירון החל לקרוא מידע על מעליות ועל שכיחות התקלות בהן. מאז הוא נמנע מעלייה במעליות. הוא מתגורר בקומה שישית ועולה ברגל לביתו, גם כאשר עליו לסחוב את ילדיו או ציוד כבד. כמו כן, ירון מנסה למנוע מאשתו וילדיו לעלות מעליות, אך לרוב הדבר מוביל לחיכוכים וריבים רבים. אשתו מעודדת אותו לנסות ולעלות במעליות, ובמקרים בודדים הוא אף רצה לנסות (לאחר שוידא שהמעלית עברה בדיקה יסודית לאחרונה), אך התחרט ברגע האחרון. בכל ניסיון כזה חש פחד עז מאוד, מחנק בגרון ודפיקות לב ותמיד ליוו אותו המחשבות "בטוח יקרה משהו רע", "מה אם המעלית תתקע דווקא עכשיו", "אי אפשר לסמוך על הבדיקות שנעשות", "אם אתקע במעלית זה יהיה סוף העולם". לאחרונה ירון התקבל לעבודה חדשה במקום נחשק, אולם המשרד נמצא בקומה 26 במגדל גבוה. לראיון העבודה ירון טיפס במדרגות, אך מעשה זה הוכיח לו שהדבר לא יהיה אפשרי באופן יומיומי. ירון מאוד מעוניין בעבודה החדשה, אך אם לא יצליח להתגבר על הפחד ממעליות הוא יאלץ לסרב להצעת העבודה.

1. הבסיס להתפתחות הפרעת החרדה אצל ירון :

א. התיאוריה הנוירו-ביולוגית:

על-פי תיאוריה זו, מקור החרדה הוא בשיבוש במערכת מוליכים עצביים (נוירו-טרנסמיטורים) ספציפיים במוח. תפקידם של אלו הוא פיקוח על תפקודים רגשיים ומנטליים. מחקרים אחרונים מצביעים על כך שישנה תרומה גנטית להתפתחות של הפרעת חרדה בקרב בני משפחה (Hetttema, 2001 Neale & Kendker) בממשק עם תיאוריה זו, יש באנמנזה של ירון מידע על דודתו הסובלת מהפרעת חרדה כפייתית (OCD), אשר יכול להסביר את הנטייה שלו להפרעת החרדה המתוארת.

ב. התיאוריה ההתנהגותית:

תיאוריה הגורסת כי הגורם המסביר את ההתנהגות הלא-נורמלית- התגובה לחרדה, הינו למידה, אשר יכולה להתבצע בכמה צורות : I) למידה מהתנסות אישית ישירה- בדומה להתניה הקלאסית של פבלוב (אצל Kelleher & Gollub, 1962), שבה חרדה הופכת לתגובה מותנית עבור גירוי בלתי מותנה שהוצמד לה בהתנסות אישית. II) בתהליך של הכללה, האדם לומד לפחד מדברים נוספים אשר לא נלמדו בהכרח מההתנסות האישית שחווה II) למידה מהתנסות של אחרים, כגון צפייה בחוויה של אחר. בהתייחס לירון, מצוין כי סבל מפחד גבהים וממעליות עוד מילדות, אך חרדתו ממעליות החמירה מאד בשנים האחרונות, לאחר שבטיול בחו"ל המעלית בה עלה נתקעה, וחוויה זו נצרבה בזיכרונו באופן שלילי. נראה כי זו הלמידה ההתנייתית של זיווג גירוי ניטרלי למחצה (עליה במעלית, שכבר פחד ממנה בעבר) לגירוי אברסיבי (ההיתקעות במעלית), אשר הקושרת את המעלית עם תגובות החרדה. ההימנעות של ירון משימוש במעליות, לא רק שאינה מסייעת, אלא אף משמרת את ההתניה החרדתית. זאת ועוד, בהתייחס לתיאוריה ההתנהגותית, סיבה לחרדה יכולה להיות למידה של ילדים תגובות חרדה של הוריהם וחיכויון : הורים חששניים גורמים לילדיהם להיות חרדים עקב הגנת יתר מפני סכנות אפשריות או ע"י הגזמה של הסכנה. במחקר המוצג במאמרו של טל (2010) נמצא כי נטייה ל שהורים לגונן באופן מוגזם על ילדיהם נמצאה קשורה בהתפתחות הפרעת חרדה אצל הילדים. בתיאור המקרה מצוין כי ירון הנו בן יחיד, בן לבורים מגוננים מאד, שתמכו למשל בהחלטותיו שלא ללכת לטיולים, עקב חרדתו.

2. רשימת הבעיות שעולות מתיאור המקרה של ירון :

- פחד גבהים
- גוננות יתר של ההורים
- הימנעות מפעילות חברתית (כמו יציאה לטיולים)
- שימור ההתניה החרדתית- הימנעות מעליה במעליות
- פגיעה באיכות חייו של ירון- עליה במדרגות לקומות גבוהות, גם כשיכול להיות מתיש עבורו, כמו עליה עם ציוד כבד למשל.

פגיעה באיכות חייהם של בני משפחתו- ניסיונותיו של ירון להעביר את ההתנהגות החרדתית לבני משפחתו, גם אם לא באופן מודע או מכוון, אלא מתוך מחשבה שהוא דואג