

הפרעות אישיות

מה הן, מהיכן באות, ומה עושים אתן?

ד"ר עינת דוד, פסיכולוגית קלינית

הפרעת אישיות - מהי?

אישיות: מכלול התכונות הנפשיות המולדות והנרכשות המכתיבות את ההתנהגות, המחשבות והתחושות של הפרט (ויקיפדיה)

הפרעת אישיות מתבטאת בדפוסי אישיות נוקשים ובלתי מסתגלים המחבלים לאורך החיים בתפקודו של האדם.

אבחנה של הפרעת אישיות על פי DSM-5 (וקודמיו)

- תבנית מתמשכת של חוויה פנימית והתנהגות הסוטות באופן משמעותי מהמצופה על פי התרבות של האדם.
- יכול לבוא לידי ביטוי בתחום הקוגניציה, הרגשות, יחסים בין אישיים ושליטה בדחפים.
- התבנית המתמשכת הנה נוקשה ובאה לידי ביטוי בטווח רחב של סיטואציות אישיות ובין אישיות
- כתוצאה מכך ישנה מצוקה רבה או פגיעה בתפקוד החברתי, התעסוקתי או בתחומים אחרים
- ניתן לזהות את התבנית כבר מגיל ההתבגרות

דוגמה

■ יוני, בן 42, רווק. מתגורר במרכז הארץ מאז השחרור מהצבא. הוא גדל בקיבוץ בצפון, תמיד הרגיש שהוא מהחברה' הטובים: יפה, חסון, ערכי. בצבא היה אמור לסיים קורס טיס, היו לו את כל הכישורים לכך, פשוט המפקדים לא הצליחו לראות את זה והעדיפו את רועי החנון הזה. עשו את טעות חייהם, אין מה לומר. כן, היה איזה משבר, אבל הוא הצליח לצאת מזה, בדיוק התחילה לו אסטמה והוא עזב את הצבא. לא רצה לחזור לקיבוץ אחר כך, מה פתאום שהוא יישב שם עם כל המשועממים האלו בצפון. התחיל ללמוד, משפטים כמובן, כמו הטובים ביותר. הלימודים באו לו ממש בקלות, כמובן שהוא היה הראשון בכיתה. כולם קינאו בו ולכן לא כל כך רצו להיות חברים שלו, אבל הוא מה אכפת לו. הייתה לו את החברה הכי יפה שאפשר היה למצוא. אהב להסתובב אתה ברחוב שכולם ייראו אותם ביחד. האמת שלא ממש מצא על מה לדבר אתה, אבל גם ככה עדיף לא להסתמך יותר מדי על אף אחד... היא הייתה די מעצבנת, התלוננה כל הזמן, אז בסוף נמאס לו וזרק אותה. החליט לחכות עד שימצא מישהי באמת ברמה שלו. מאז שסיים את הלימודים לפני 15 שנה בערך הוא עובד כעורך דין מאד מצליח, כבר היו לו כמה פסקי דין מדהימים. בדרך החליף כמה מקומות עבודה כי לא העריכו אותו מספיק, באמת שהם לא יודעים מהחיים שלהם... איך אפשר לפספס את הגאונות שלו????

אז על אילו הפרעות אישיות אנחנו מדברים?

אשכול C הפרעות אישיות חרדתיות (מאופיינות בחרדה כבסיס להתנהגות)	אשכול B הפרעות אישיות דרמטיות (מאופיינות ברגשות עוצמתיים וקשיי וויסות, התנהלות מוחצנת)	אשכול A הפרעות אישיות ביזאריות (מאופיינות בדפוסי חשיבה שונים מהרגיל)
תלותית	אנטי חברתית	פרנואידית
הימנעותית	גבולית	סכיזואידית
אובססיבית קומפולסיבית	היסטריונית	סכיזופאלית
	נרקסיסטית	

קבוצה A

- הפרעת אישיות פרנואידיית: חוסר אמון מתמשך וחשדנות כלפי אחרים במגוון של תחומים
- הפרעת אישיות סכיזואידיית: ניתוק מתמשך מקשרים חברתיים, העדפה להיות לבד והבעה רגשית מצומצמת ביחסים בין אישיים
- הפרעת אישיות סכיזוטיפאלית: שילוב של קושי בין אישי מתמשך ואמונות חריגות

קבוצה B

- הפרעת אישיות אנטי חברתית: התעלמות מתמשכת מצרכיהם של אחרים והפרת זכויות של אחרים (עבריינות, שקרים, הפרעת התנהגות מקדימה)
- הפרעת אישיות גבולית: חוסר יציבות מתמשך בקשרים בין אישיים, בדימוי עצמי ובעולם הרגשי. נטייה לפגיעה עצמית, אימפולסיביות ושימוש בחומרים.
- הפרעת אישיות היסטריאנית: חיפוש מתמשך של הקצנה רגשית וחיפוש תשומת לב, לעיתים קרובות פתיינות מינית וקשרים שטוחים
- הפרעת אישיות נרקיסיסטית: תחושת גדלות מתמשכת, צורך בהערצה וחוסר באמפתיה לאחר.

קבוצה C

- הפרעת אישיות נמנעת: עכבות חברתיות מתמשכות והימנעות מפעילויות הכרוכות באינטרקציות בין אישיות, מתוך תחושת חוסר ערך ורגישות לביקורת
- הפרעת אישיות תלותית: צורך מתמשך ומופרז להיות מטופל על ידי אחרים, המוביל להתנהגות נתלית וכנועה וחרדות מפרידה.
- הפרעת אישיות אובססיבית קומפולסיבית: עיסוק מופרז, מתמשך ונוקשה בארגון, חוקים וסדר, המאופיין בפרפקציוניסטיות קיצונית וצורכי שליטה.

שכיחות של הפרעות אישיות באוכלוסיה

שכיחות	הפרעת אישיות
כ 3%	פרנואידית
כ 3%	סכיזופאליית
כ 5%	סכיזואידית
כ 2%, בעיקר גברים	אנטי חברתית
כ 1.5%, יותר נשים	גבולית
כ 4%	נרקסיסטית
כ 2%, בעיקר נשים	היסטריונית
כ 2.5%	המנעותית
כ 0.6%, יותר נשים	תלותית
כ 5%, יותר גברים	אובסיבית קומפולסיבית

ההבדלים בין הפרעת אישיות להפרעה נפשית ("מחלת נפש")

- הפרעות (מחלות) נפשיות מוכרות:
 - דיכאון
 - הפרעה דו קוטבית (מאניה דיפרסיה)
 - הפרעות חרדה
 - סכיזופרניה

מאפיין	הפרעה נפשית	הפרעת אישיות
פריצת ההפרעה	יכולה לפרוץ לאורך כל החיים	שורשיה כבר בהתפתחות המוקדמת ותסמינים מתחילים בגיל ההתבגרות
מהלך	החמרה וירידה בתפקוד, לעיתים החלמה חלקית או מלאה	פגיעה קבועה בתפקוד, עם תנודות סביב מצבי לחץ
מידת ההפרעה לתפקוד (ללא טיפול)	חמורה	בינונית
רמת המצוקה	האדם סובל לרוב ממצוקה חריפה ומייחס אותה להפרעה	לא בהכרח קיימת מצוקה ואם כן מיוחסת לרוב לסביבה ולא לעצמי או להפרעה
בוחן מציאות וחשיבה	עשויים להיות מצבים פסיכוטיים נרחבים ומתמשכים	עשויות להיות גלישות פסיכוטיות נקודתיות
המקור להפרעה	שילוב בין ביולוגיה לסביבה, מרכיב ביולוגי חזק יותר	שילוב בין מאפיינים בסביבה הראשונית/ חוויות טראומטיות ורגישות ביולוגית

הפרעות האישיות - מאיפה הן באות?

- התפתחותן של הפרעות אישיות מיוחסות לקושי בהתפתחות הנפשית של האדם בשנים הראשונות.
- טראומה מוקדמת, התעללות או הזנחה, סביבה ביקורתית ונוזפת, או חסכים רגשיים אחרים.
- חסכים כאלו עלולים להיווצר כאשר ההורים עצמם סובלים מקשיים רגשיים, אובדנים, נסיבות חיים קשות וכדומה ועל כן אינם פנויים לתת מענה רגשי נכון לילדם
- רגישות יתר עמה נולד התינוק עשויה להגביר את הסיכון להתפתחותה של הפרעת אישיות בתנאים בהם נוצרים חסכים כאמור.

- בהתפתחות התקינה הילד לומד עם גדילתו להבחין בינו לבין האחר ולשאת את המורכבות בעצמי ובאחר. אני יכול לפעמים להיות טוב ולפעמים להיות רע וכך גם האחר.
- על מנת שתתפתחנה היכולות הללו, זקוק התינוק (הפעוט והילד) לסביבה ראשונית מכילה המותאמת לצרכיו במידה מספקת רוב הזמן. כאשר מסיבות שונות הסביבה הראשונית אינה יכולה להתאים מספיק לצרכי התינוק באופן מתמשך, עלולה להיווצר פגיעה בהתפתחות הנפשית.

- ככל שהייתה פגיעה מוקדמת יותר ביכולת של התינוק להתפתח נפשית, כך נרשמת בנפש חוויה כאוטית ומאיימת יותר (חרדה מהתפרקות, חרדה מנטישה).
- אל מול החוויה המאיימת יתקבעו מנגנונים נפשיים פרימיטיביים ונוקשים שמטרתם להגן על הנפש הרכה מפני הפגיעה.
- ככל שהפגיעה בהתפתחות הנה מוקדמת יותר, כך נראה פגיעה חמורה יותר בתפקודו של האדם בבגרות

הבסיס הפסיכולוגי בהפרעות אישיות

- מרבית האנשים המאובחנים כבעלי הפרעת אישיות הנם בעלי "מבנה אישיות גבולי" (קרנברג)
- קושי בבוחן המציאות והחשיבה
- קושי מרכזי בתפיסה מורכבת של העצמי ושל האחר, נטייה לפצל בין "טוב" ל"רע", "חזק" "חלש" וכו
- החוויה הרגשית שבבסיס הפרעת האישיות הנה של פגיעות, כאב עצום וחרדה, עוצמות גבוהות של דחפים שקשה לווסתם
- שימוש במנגנוני הגנה פרימיטיביים (פיצול, הכחשה, השלכה, אידאליזציה ודה וואלאציה לדוגמה)
- הנפש מתמודדת באופן לא יעיל מה שמגביר עוד את המצוקה והצורך להגן מפניה

דוגמה לחוויה הרגשית בבסיס של הפרעת אישיות

■ ברבור שחור

- סיפורה של נינה, רקדנית בלט המלוהקת לתפקיד ראשי בבלט אגם הברבורים. היא נבחרת לרקוד את "מלכת הברבורים" ולמלא את תפקיד הברבור הלבן והברבור השחור כאחד. זוהי מטאפורה לפיצול שבתוך נפשה של נינה בין החלקים הטובים והזכים לבין החלקים הרעים והאפלים
- נינה שרוקדת את הברבור הלבן באופן מושלם נאבקת להוציא מתוכה במהלך הסרט את החלקים האפלים על מנת לעמוד בציפיות המנהל שלה לרקוד את הברבור השחור מתוך תשוקה ודחף אותם היא מכחישה עד כה
- במהלך הדרך היא מתמודדת עם לחצים חזקים המופעלים עליה מצד המנהל ועם הפחד מכך שחברתה ללהקה תיקח את מקומה.
- נינה שמתחילת הסרט מצויירת כדמות עדינה ושברירית אינה עומדת בלחץ וככל שהיא מתקדמת בריקוד כך מתפרקת נפשה.

שילוב של הפרעות אישיות ומחלות נפשיות

- לעיתים קרובות הסובלים מהפרעות אישיות, יסבלו לפרקים גם מהפרעות נפשיות אחרות.
- לדוגמה: אדם הסובל מהפרעת אישיות גבולית, עשוי לסבול גם מדיכאון. אדם הסובל מהפרעת אישיות נמנעת לעיתים קרובות יסבול גם מחרדה חברתית
- כמו כן ישנה חפיפה בין הפרעות אישיות שונות (הפרעה אנטי סוציאלית והפרעת אישיות נרציסטית)

טיפול פסיכיאטרי

- אין טיפול תרופתי להפרעת אישיות.
- ניתן להיעזר בתרופות פסיכיאטריות על מנת לווסת מצב רוח, חרדה או גלישות פסיכוטיות.
- שיתוף הפעולה עם הטיפול התרופתי אינו גבוה בדר"כ לאורך זמן בשל העדר תחושת המצוקה והמודעות להפרעה.

טיפול פסיכולוגי בהפרעות אישיות

■ הפרעות אישיות מהקבוצה הראשונה פחות פונים לטיפול כיון שלרב אינם חווים מצוקה, כמו כן ישנה חשדנות ומרחק מקשרים בינאישיים. עם זאת, עשויים לפנות כאשר חווים משבר וגם להעזר בטיפול כשהוא מותאם מאד לקצב שלהם.

טיפול - המשך

- הפרעת אישיות אנטי חברתית נחשבת כבלתי אפשרית לטיפול פסיכולוגי עמוק. טיפול התנהגותי השם דגש על שכר ועונש עשוי להיות יעיל להפחתת התנהגויות פוגעניות.
- אנשים הסובלים מהפרעת אישיות נרקסיסטית לרוב לא ייפנו לטיפול, אלא אם חווים משבר של פגיעה בערך העצמי שלהם (כגון פיטורין, כישלון בלימודים וכו') מה שיוביל לעיתים קרובות לדיכאון. הפרעת אישיות נרקסיסטית קשה לטיפול בשל הפגיעות הרבה שמתחת תחושת הגרנדיוזיות, והקושי להכיר בחולשות. טיפול ארוך טווח השם דגש על אמפתיה וחיזוק העצמי עשוי להגמיש את הדפוסים הללו ולהביא לשינוי והקלה.

טיפול - המשך

- הפרעת אישיות גבולית - מגיבים מאד לקשר טיפולי בשל הצורך העז בקשר. זוהי הפרעת האישיות הנצפית ביותר בקליניקה על אף שכיחותה הנמוכה יחסית באוכלוסייה
- טיפול דינמי ארוך טווח עשוי להועיל ולהגמיש את הדפוסים. לעיתים קרובות עשויים להיות משברים בטיפול בשל התהפכות ברגשות של המטופל.
- כיום טיפול DBT נחשב לטיפול היעיל ביותר להפרעת אישיות גבולית.

■ הפרעת אישיות נמנעת - חווים מצוקה רבה ועשויים לפנות לטיפול. יצירת קשר משמעותי בטיפול עשויה לחזק את הביטחון של המטופל, וכך גם עבודה קוגניטיבית התנהגותית תסייע בהפחתת החרדה ובהגמשת הדפוסים הנמנעים.

■ הפרעת אישיות תלותית - יפנו לטיפול בקלות יחסית להפרעות אישיות אחרות, אולם בטיפול לא נכון עלולים לפתח תלות רבה במטפל שתחזק עוד את ההפרעה.

■ הפרעת אישיות אובססיבית קומפולסיבית - יכולים אף הם להיעזר בטיפול

טיפול DBT

- טיפול דיאלקטי התנהגותי (פרופ' מרשה לינהן)
- טיפול קבוצתי ופרטני
- מלמד מיומנויות של מודעות עצמית, וויסות רגשי, יעילות בין אישית ונשיאת תסכול
- מיינדפולנס
- תיקוף
- דרך האמצע
- כל אלו מלמדים דפוסים חשיבה יעילים יותר המסייעים לסובלים מההפרעה להרגיש טוב יותר ולהתנהל באופן שפחות פוגע בעצמם ובסביבה

והסביבה?

- החיים לצד אנשים הסובלים מהפרעת אישיות אינם פשוטים
- תוקפנות, נוקשות, הפכפכות במצב הרוח ועוד
- קושי להביא את האדם לקבל עזרה יוצר תחושת תסכול, כעס וחוסר אונים
- אז מה יכול לסייע בהתמודדות:
- הבנת הפגיעות הנפשית של האדם אשר נמצאת בבסיס הפרעת האישיות מגבירה את האמפתיה והחמלה ומפחיתה כעסים
- תיקוף - העברת מסר לאחר שרגשותיו, מחשבותיו ומעשיו הנם מובנים בסיטואציה, גם אם אין הסכמה וקבלה שלהם.
- שמירה על גבולות ברורים מתוך אמפתיה
- קבלת תמיכה להתמודדות, להפחתת אשמה אם קיימת וקבלת המציאות

לראות את האור - אפרת גוש

תודה