

## לכל מאן דבעי,

מזה למעלה מעשור שהתחלתי לסבול מ-OCD ויריעת הדף קצרה מלהכיל את הסיפורי האישי עם הסימפטומים שלי והחוויות והקשיים שלי בחיים עם ה-OCD.

בחרתי להתמקד דווקא בתקופת הרנסאנס שהחלה לפני כשבעה חודשים עם הסכמתי לקבלת הטיפול התרופתי (ע"ע ציפרלקס), ואולי מעט בתקופה הקודמת לה (לפני שנתיים ושבעה חודשים) כשבכל זאת הגעתי למרכז הישראלי ל-OCD, התחלתי במפגשים עם עודד וכן במפגשי CBT, אותם עזבתי מאחר וסירבתי לטיפול התרופתי.

הסירוב לטיפול התרופתי נבע מבורות חברתית וסטיגמטיות בכל הקשור לפסיכיאטריה והוביל אותי לתור אחר "פתרונות" אלטרנטיביים אחרים:

למעלה משנה וחצי שניסיתי ללא הועיל את "קסמי" OMEGA#3 (כן, גם אלו המתיימרים להיות איכותיים יותר, במינונים גבוהים ובתוספת הויטמינים הנלווים). לרבות פתרונות מבוססי תזונה כאלו ואחרים המכילים הסברים נויורובולגים משכנעים. פיללתי נס בדמות החלמה ספונטנית שבושש להגיע ואולי למעשה תמיד היה על המדף (ע"ע ציפרלקס).

בסיבוב השני, הגעתי למרכז כי כבר שבעתי מלשאת המצוקה שב-OCD, החלטות בחיים נעשו משמעותיות, רמות הקשב והמשאבים הוקצו ברובם ל-OCD, וכבר לא יכולתי לשאת את האכזבה שבכישלונות והפספוסים שנבעו מהמצוקות והסבל שנוצרו מ-OCD.

טרם לקיחת התרופה ליוו אותי חששות כבדים ועם לקיחת התרופה תופעות לוואי קלות (שלגמרי מניחות את דעת ועדיפות על פני ה-OCD). שמונה שבועות מקץ לקיחת התרופה החלה הקלה משמעותית ב-OCD וכן תופעות הלוואי חלפו כלא היו.

השיפור משמעותי בכל האספקטים ויחד עם תרגולי CBT המספקים מיומנויות וכלים אני אומר בלב שלם לכל הספקנים ולכל המתלבטים חבל על כל תקופת זמן חיים שתסבלו עם OCD - יש פתרון והוא ברובו תרופתי. בהזדמנות זו,

תודה לד"ר עודד בן הרוש ולצוות המרכז הישראלי ל-OCD על תמיכה, ליווי ושכנוע (שמעבר למקצועיות שאנו משלמים עליה).

בהקשר שלך אני לא יכול שלא לחשוב על משפט אחד המתייחס לערכם הרב של חיי אדם ולקוח מן המשנה:

"... כל המקיים נפש אחת בישראל כאילו קיים עולם ומלואו"

רוצה לומר אתה אדם טוב.