

הגשמת מצב פוסט-שיטפון אפשרית תוך זמן קצר

פוסט שיטפון מתרחש כשרב הכעס המודחק השתחרר. אין זו החלמה פתאומית אך בהחלט זו השתחררות דרמטית מחרדה ודיכאון שתלווה בהפסקת השינויים במצבי הרוח. לאחר פרסום מאמר מפורט יותר באינטרנט (2), אלו שהצליחו לכוון את כעסם באופן מנטאלי במהלך כל היום הגשימו את מצב הפוסט שיטפון תוך מספר חודשים. אנשים במצב פוסט שיטפון דומים לאנשים נורמליים כפי שתואר על ידי ארתור ג'נוב (3). הם מרגישים חיות ומסופקים, חברותיים ובו זמנית נהנים להיות לבדם, סובלניים אך לא מסכימים שינצלו אותם, מרגישים עצבות אך לא דיכאון, וחווים הנאה, הם בונים קשרים בריאים יותר, כבר לא קומפולסיביים, ואינם מסוגלים להיות אלימים אלא במקרה של הגנה עצמית. הם נינוחים, נרדמים בקלות, ושנתם אינה מאופיינת בשינה שלאחר נטילת כדורים. הם עובדים ביעילות, ומחפשים אחר הנאות כאשר הם לא עובדים. הזיכרון לטווח קצר והריכוז משתפרים. כמו כן, האינטליגנציה משתפרת פלאיים. זיכרונות רבים מהילדות חוזרים אליהם אם כי בלי התחושות הכואבות שאפיינו אותם בעבר. מחילה אינה פעולה מודעת, אלא היא פעולה טבעית כששטף הכעס נעלם לגמרי. קשרים עם ההורים שייתכן ובעבר היו מתוחים נעשים חברותיים. ביטוי של כעס קשור לקשר עכשווי ולא קשור לכעס מודחק אם כי הכעס המודחק שקשור למערכות יחסים קדמות עדיין יכול להשפיע על קשר עכשווי. תחושת אי בהירות עלולה להמשך זמן רב, ונחוץ לכוון את הכעס במשך שנה כן חיוני להמשיך להרגיש את הכעס ולהתעמת אתו באופן רגוע בקשרים עכשוויים. כיוון שנוירוניים עלולים להיסתם שוב, מצבי הרוח עלולים להישנות.

שיפור בבריאות הפיזית

רעילות מוחית גורמת לתקופות הנעות בין גירוי יתר לתת גירוי של בלוטת יתרת המוח ואיברי שליטה אחרים המובילים להפרעה במערכת העצבים ההיקפית. בסיום תהליך הניקוי מרעלים (detoxification), מחלות פסיכוסומטיות, המכונות נירוגניות נעלמות. השיפור שחל בבריאות הגופנית משמעותי מאד כיוון ששנתיבי הנורונים נקיים ומערכת העצבים יכולה לבצע את תהליך הניקוי מרעלים היומי אלא אם נגרמה פגיעה מוחית בלתי הפיכה, סביר שהפרעות הגופניות ייעלמו, במיוחד אם נעשים שינויים תזונתיים. אנשים במצב פוסט שיטפון רגישים לאוכל ג'נק או לחומרים מעוררים (stimulants) ובאופן טבעי מאמצים דיאטה בריאה המתבססת בעיקרה על מזון 'טבעי'. הימנעות מחומרים מעוררים, סוכר מזוקק, לחם ומוצרי חלב עשוי לעזור במניעת סימפטומים עתידיים של דיכאון ועצבנות.

החופש מכל התמכרות מלווה בתחושת אופוריה תמידית.

לאחר תקופה של אי בהירות, תחל התבהרות רגשית. התמכרויות תעלמנה ולבסוף נרגיש אופוריה מספקת, לא מאנית, אלא כזאת המאופיינת בחופש מחרדה ועצבנות. אנו נולדים מחדש עם יכולת לאהוב ולהיות נאהבים.

"השתחרר החוצה את אשר בתוכך, ומה שתוציא יציל אותך"
(The Gnostic Gospel of Thomas)

References

1. Van Winkle, E. The toxic mind: the biology of mental illness and violence, Medical Hypotheses 2000; 54: 146-156.
2. <http://home.earthlink.net/~clearpathway>
<http://www.geocities.com/HotSprings/Sauna/2579>
<http://pages.nyu.edu/~er26>
<http://home.att.net/~jspeyrer/toxicmnd.htm>
3. Janov, A. The Anatomy of Mental Illness, London: Sphere Books Ltd, 1971.

כתב ויתור: תוכנית שניים עשר הצעדים ממליצה על דרכים לעזרה עצמית הצעדים אינם מיועדים לקטינים מבלי רשות הוריהם במידה והם חיים תחת חסותם הצעדים בטוחים במידה שהכעס מכון מחדש ובמידה ואין בעיות רפואיות רציניות. אין אני יכולה לשאת באחריות לאי אלו הבנות הקשורים למושגים הביולוגיים. המתוארים במאמר הסיכון בשימוש בצעדים אלו, באם תבחר לעשות כן כולו שלך. המאמר אינו ממליץ על הפסקת תרפיה או תרופות שניתנו על פי הוראת רופא. השימוש באמצעים לעזרה עצמית אפשרי במקביל לתרפיה ולקחת תרופות.
99/9/9

הערות המחבר

כילדה, לא חוויתי התעללות על פי סטנדרטים חברתיים אולם אמי השאירה אותי בעריסה לבכות עד אשר אירגע ולשמוע את זעם אבי שכוון לא כלפי, אך כן כלפי אמי, אחי ואחותי. למדתי להדחיק את כעסי המוצדק מהר מאוד. הייתי ילדה אוטיסטית ובשנות ה-20 לחיי אבחנתי כסכיזופרנית ואושפתי ארבע שנים במחלקה סגורה אלימה בבית חולים פסיכיאטרי. ברב זמני במחלקה שהייתי בחדר מלא מזרנים בו השקעתי את רב מרצי בניסיונות להתיר מעלי את הרצועות של ג'קט הבטיחות (straight jacket) או שהפנמתי את כעסי שהתבטא בזעם אובדני. באחד מהטיפולים בשוק חשמלי לא איבדתי את הכרתי והרגשתי כאב ופאניקה כשהחשמל זרם בגופי. הרגשתי שהתחשמלתי, אך נשארתי בחיים. במהלך שלושים השנים הבאות, אושפתי בלמעלה מעשרים בתי חולים, אבחנתי בדיאגנוזות שונות וקיבלתי כל תרופה הידועה בפסיכיאטריה. בגיל ששים אבחנתי בהפרעה דכאונית קלינית ואחר-כך אבחנתי במניה דפרסיה עם סימפטומים של הפרעות אלאהיימר ופרקינסון. בשנים האלו, בבתי החולים, רק אחות אחת הבינה למה הודקתי. היא באה לחדר שבו הייתי קשור למיטה, שיחררה אותי, ונתנה לי מגש עם כלים מפלסטיק. "זרקו אותם על הקיר, יקירתי", היא אמרה. אם יכלתי לדמיין את תמונת הורי על הקיר, עשויה הייתי כבר אז להתחיל בתהליך ההחלמה. רציתי להתאשפז בבתי החולים אך מעולם לא ידעתי מדוע. אולם זה היה ביטוי לפנטזיה של שחזור החוויה בעריסה - ואפשרות לשחרר את כעסי המודחק כלפי הורי. כשהבנתי זאת והשתמשתי בדרכים לעזרה עצמית החלמתי במהרה ועברתי למצב פוסט-שיטפון (post-flood). בבקשה למד את המאמר בוהירות לפני התחלת התהליך וכתוב אלי בכדי לספר לי כמה זמן עבר עד אשר עברת למצב פוסט-שיטפון.