

נקודת הראות של פסיכיאטר אודות רגשות ותחלואה פסיכיאטרית



פסיכיאטר פוגש בין היתר בבני אדם עם תחלואה נפשית מצבים של:



חוסר ביטוי רגשי (השטחת רגשות כתסמין של חסר במחלת
הסכיזופרניה)

ביטויים רגשיים עוצמתיים ועזים (בדיכאון)



קליני, בהפרעות החרדה ועוד)

כדאי גם להכיר את המושג: **HIGH EXPRESSED EMOTIONS**, זהו
ביטוי יתר עז של רגשות מן הקשת השלילית והקשרם לפריצת
תחלואה נפשית (למשל סכיזופרניה) ולטיפול

חוסר יציבות רגשית בהפרעות נפשיות (למשל הפרעת
האישיות הגבולית)

בהקשר לרגשות העוצמתיים ניתן לשאול

מהם הייצוגים המוחיים של רגשות עזים אלו בהפרעות נפשיות
והאם הם נבדלים מאלו של רגשות חיי היומיום?

כיצד ניתן לטפל בהם ולווסתן תרופתית, ביולוגית או
תוך שימוש בשדות מגנטיים או גירויים חשמליים?

מה חלקן ומקומן בחיי הנפש של האדם החווה אותם?

בהרצאה זו לא אדון בכך

ניתן גם לשאול האם הרגשות העזים בהפרעות
נפשיות נמצאים על אותו רצף עם רגשות שכולנו
חווים בחיי היום-יום והאם כולנו בהינתן מצבי
עקה ומצוקה עזים נוכל לחוותם או שהם נבדלים
באופן מהותי מרגשות היומיום?

**אני אטען כאן כי מתוך המפגש עם רגשות
עזים בהפרעות הנפשיות הרי שהם נבדלים
בעוצמתם ו/או במשכם מהחווייה האנושית היום
יומית**

מילת הבהרה

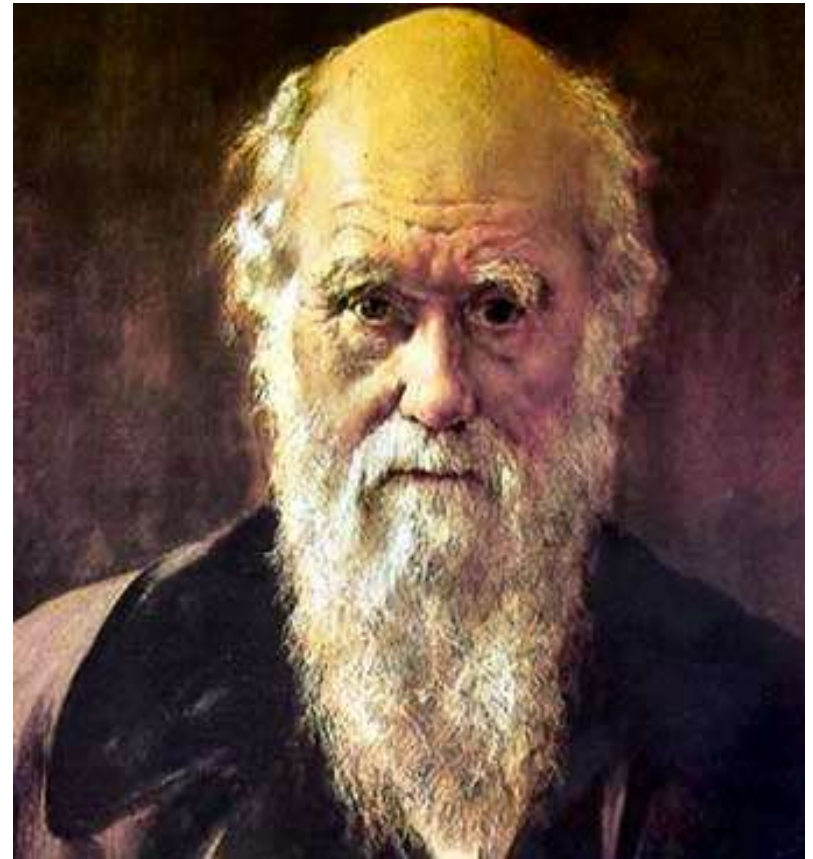
- על מנת להדגים התרשמות זו שרגשות עוצמתיים בהפרעות נפשיות שונים מרגשות היומיום הרי שבהרצאה זו לקהל הרחב אתמקד בפאן התיאורי של עוצמת רגשות אלו כך שמשו מעוצמתן משכן ושונותם יוכל לעבור אליכם
- מילת הבהרה, אמנם אתמקד בתיאור רגשות עוצמתיים אלו, אך אין מכך להבין כי הסובלים מהפרעות נפשיות חווים אותם באופן מתמיד, להיפך לרוב הם משקפים את הרגשות העוצמתיים שחווים חלק מן החולים בעת ההחרפות הניכרות של מחלתם בעוד שבתקופות בהם מחלתם אינה פעילה (רמיסיה) שהן לא פעם ממושכות הרי שבהכללה גסה מצבם הנפשי דומה יחסית לכל אחד מאתנו

רגשות עוצמתיים בהפרעות נפשיות

פרופ יוסי לוין

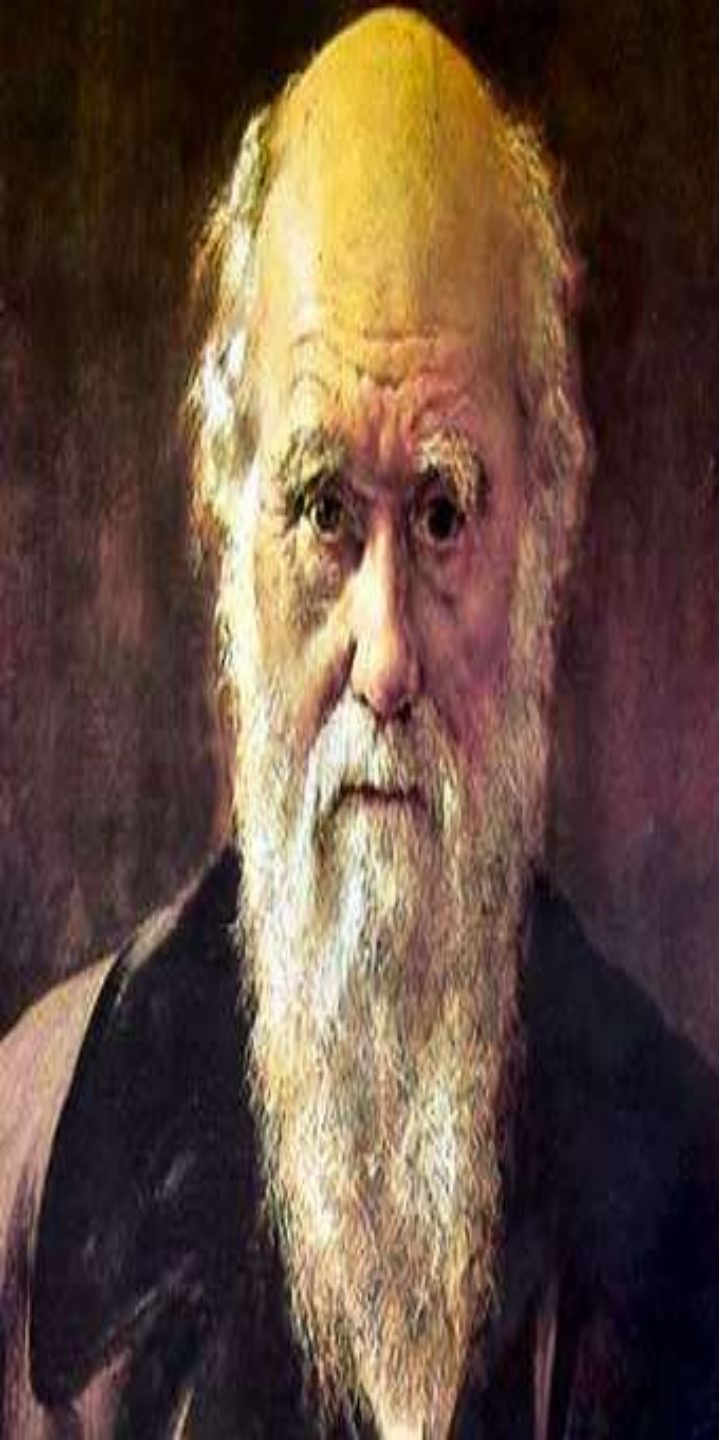


בהרצאה נביא בכל פרק תחילה
תיאור של הפרעה נפשית
ומאפייניה והרגש העוצמתי
המלווה אותה ובהמשך תיאור
אותו הרגש העוצמתי ומאפייניו
התנהגותיים על פי צרלס דרווין
אבי תורת האבולוציה



Charles R. Darwin
(1809-1882)

אח"כ נביא תיאור סיפורתי ו/או
תיאור קליני מהשטח של עוצמת
הרגש בהפרעה הנפשית המדוברת



THE
EXPRESSION OF THE EMOTIONS
IN
MAN AND ANIMALS.

By CHARLES DARWIN, M.A., F.R.S., &c.

WITH PHOTOGRAPHIC AND OTHER ILLUSTRATIONS.

LONDON:
JOHN MURRAY, ALBEMARLE STREET.
1872.

The right of Translation is reserved.

Free ebooks - Project Gutenberg

הרגשות שיידונו

דיכאון

שמחה

זעם

חרדה

הרגשות שיידונו

דיכאון

שמחה

זעם

חרדה



דיכאון הינו הפרעה נפוצה ביותר אשר שייכת לקבוצת
ההפרעות במצב הרוח.

דיכאון רבא (מגורי) - דיכאון בעל ביטוי קליני

אפיזודה של דכאון כזה כוללת לפחות חלק מהתסמינים
הבאים, הנמשכים לפחות שבועיים ברציפות. החולה מדגים
תחילה מצב רוח ירוד במשך רב היום וכמעט כל יום, כאשר
החולה מדווח שהוא עצוב או שאחרים רואים עליו שהוא עצוב
או בוכה

בנוסף החולה מאבד עניין כמעט בכל דבר, כולל דברים
שבעבר עניינו אותו. תפקוד החולה כה ירד עד שלעיתים אינו
עושה דבר



האדם הסובל מדיכאון

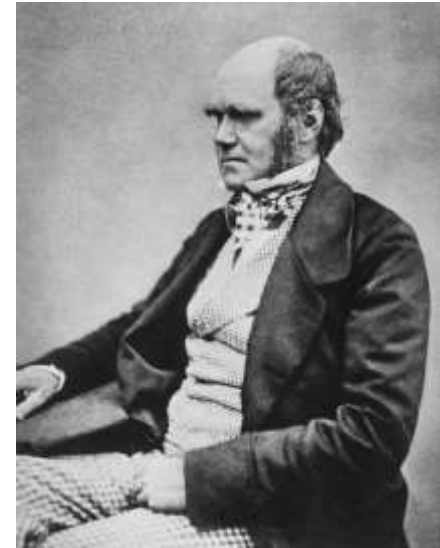
האדם הסובל מדיכאון, בשונה מדכדוך או עצבות זמניים, חש לאורך זמן רגשות שליליים, אשמה, קשיי ריכוז, עייפות, חוסר מרץ, היעדר עניין, חוסר יוזמה ואומללות ממושכת.

בנוסף לחווית המצוקה הסובייקטיבית, עשויות תחושות אלו להביא לקשיים תפקודיים בהיבטי חיים משמעותיים: התפקוד התעסוקתי עשוי להתדרדר עקב אובדן האנרגיות והפגיעה הקוגניטיבית, קשרים בין אישיים נפגעים עקב אובדן ההנאה והיוזמה, ופעולות בסיסיות כשמירה על היגיינה הופכות מורכבות ומייגעות.



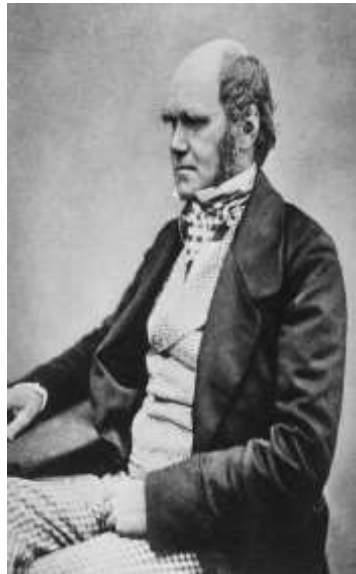
כותב דרווין בספרו " הביטויים של האמוציות באדם ובבעלי החיים" כך:

הבלתי שפויים באופן גורף וידוע מאפשרים לכל
רגשותיהם לבוא לידי ביטוי במגבלות קטנות או
ללא מגבלות ואיפוק כלל.



נמסר לי מפי ד"ר גיי קרייטון בראון, כי אין דבר
יותר אופייני למלנכוליה הפשוטה, אפילו לגבי
המין הגברי, מאשר נטייה לבכות אפילו בנסיבות
הפעוטות ביותר, או בהעדר כל סיבה. הם אף
בוכים באופן לא פרופורציונאלי וניכר אודות
ההתרחשות של כל גורם אמיתי של צער.

ממשיך
וכותב
דרווין
בספרו



- משך הזמן שבמהלכו חלק מהחולים בוכים הוא מדהים, כמו גם כמות הדמעות שהם מזילים.
- ילדה מלנכולית אחת בכתה במשך יום שלם, ולאחר מכן התוודתה לד"ר בראון, שזה בגלל שנזכרה שגילחה את גבותיה בפעם אחת בעבר בכדי לקדם את צמיחתן.
- חולים רבים במוסד לחולי נפש יושבים במשך שעות רבות רוקעים ומנדנדים עצמם קדימה ואחורה, "ואם מישהו ידבר עימם, הם מפסיקים את תנועותיהם, מכווצים את עיניהם ואת זוויות פיהם, ופורצים בבכי מר". בחלק מהמקרים האלה, כשמדברים עימם או מברכים אותם לשלום הדבר מעלה במוחם מחשבות ודעות דמיוניות ועצובות, אך במקרים אחרים מאמץ מכל סוג שהוא מביא לפריצת בכי, שהינו בלתי תלוי בכל רעיון איזשהו של צער או כאב נפשי.

בצורתו החמורה הדכאון משתק את כל
כוחות הנפש העושים אותנו אנושיים
חיוניים וערניים ובלעדיהם אנו נותרים
במצב מנוכר של יאוש מרפה ידיים וחסר
מוצא.....

זהו מצב עקר ומתיש.. מצב חסר מוצא,
מצב נעדר תקווה או תוחלת וכפי שניסח
זאת א אלורז הוא "חסר אויר ללא מוצא"
אין בחיים האלו דם או דופק.. אך עדיין
בידי חיים אלו לחולל כאב ואימה חונקת.
..כל הכיוונים אבודים... כל הדברים
קודרים ומנוערים מרגשות (לבד מתחושת
דכאון משתק)...הגלישה אל חוסר
התוחלת הופכת מוחלטת.. על המחשבות
משתלטת קדרות בלבול וקהות חושים

.....



קיי רדפילד ג'מיסון
ילידת 1946 סבלה מגיל צעיר
ממחלה ביפולרית

מספרה של קיי רדפילד גמיסון:
הלילה ממהר לרדת: להבין את
ההתאבדות
עמוד 83



דכאון הינו מצב

"חסר אויר

ללא מוצא....."

An English poet,
novelist, essayist,
writer and critic who
publishes under the
name A. Alvarez and
Al Alvarez.

1929

חמש שנים לפני שסילביה
פלאט התאבדה היא תיארה את
הצד הפולשני והמגביל בדכאון
שלה:

" כעת אני שקועה ביאוש,
כמעט בהיסטריה, כאילו אני
נחנקת כאילו ינשוף גדול
ושרירי יושב לי על החזה,
טפריו נאחזים ומכווצים את
ליבי"



Sylvia Plath
1932-1963

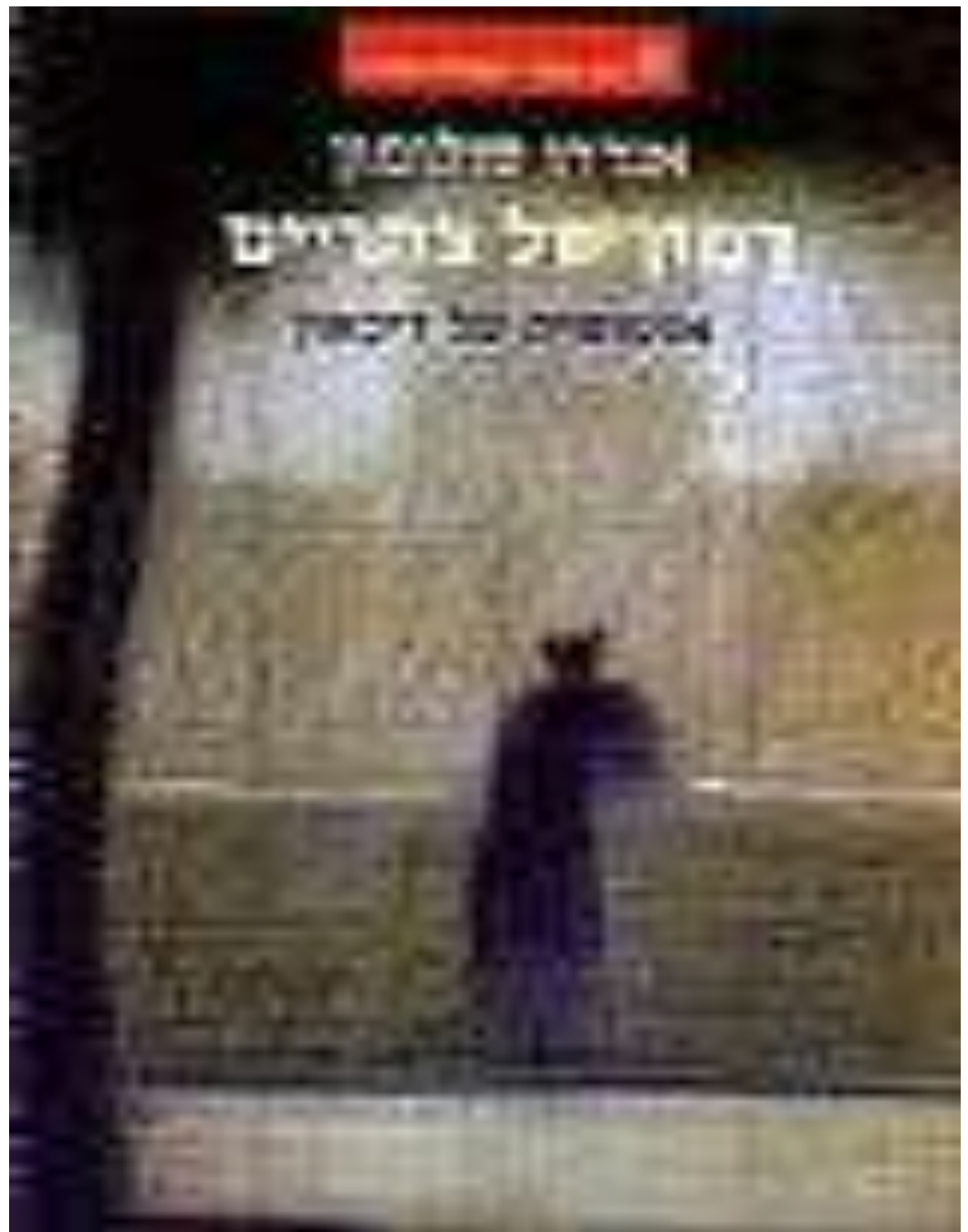
משוררת וסופרת אמריקאית

**אנדרו סולומון:
דמון של צהריים:**

**אנטומיה של
דכאון,**

**הוצאת עם
עובד/ספריית
אופקים**

2001



אנדרו סולומון: דמון של
צהריים: אנטומיה של
דכאון, הוצאת עם
עובד/ספריית אופקים
2001



Andrew Solomon (born 30 October 1963) is a writer on politics, culture and psychology

- **אנדרו סולומון עמוד 17-18: הדיכאון**
שלי צמח עלי כדרך שהמטפס השתלט על האלון: משהו מכוער שנכרך סביבי ומוצץ את לשדי.. דבר מה חי יותר ממני. היו לו חיים משלו, שלאט לאט החניקו את כל החיים שבי... בשלב הגרוע ביותר של הדיכאון העמוק היו לי מצבי רוח שידעתי שאינם שלי, שייכים היו לדיכאון ממש כמו העלים על ענפיו העליונים של האלון, שהיו בעצם עלי המטפס,

- כשניסיתי לחשוב על כך בצלילות הרגשתי שמחשבותיי כלואות ואינן יכולות להתפשט לשום כיוון...ידעתי שהשמש זורחת ושוקעת אך רק מעט מאורה נגה עלי. הרגשתי שאני כורע תחת משהו חזק הרבה יותר ממני....

- בתחילה שותקו קרסולי ואחר כך לא שלטתי בברכי ואז חישבו מתני להישבר תחת העומס וכתפי נטו לפנים עד שלבסוף הייתי כולי מכווץ כעובר מדולדל ומרוקן מן הדבר הזה שהיה מועך אותי בלי להחזיק בי, קנוקנותיו איימו לכתוש את שכלי ואת אומץ ליבי ואת קיבתי לפצח את עצמותי ולייבש את גופי, הוא הוסיף להלעיט את עצמו בי גם שדומה היה שלא נותר בי דבר עוד להזין אותו. לא היה בי כוח לנשום. ידעתי אז שלעולם לא אוכל להרוג את המטפס הזה את הדיכאון ולכן לא רציתי אלא שיניח לי למות, אבל הוא גזל ממני את האנרגיה שהייתה נדרשת בכדי להרוג את עצמי ולא התעתד להרוג אותי.

- גזעי הרקלב....דחוק בפינת מיטתי קרוע ומיוסר בידי הדבר הזה שאיש מלבדי לא יכול לראות...שמח הייתי למות אפילו מות יסוריים...כל רגע של חיים הסב לי כאב...אפילו לבכות [כבר] לא יכולתי...אינך מסוגל להפיק הנאה משום דבר..עצב [ממלא אותך]...ריחך נעשה חמוץ...אתה מאבד את היכולת לתת אמון בכל אדם...להניח לאחרים לגעת בך..בסופו של דבר אתה נעדר מתוך עצמך...אתה שבוי בציפרניו של משהו זר..

אנדרו סולומון:
דמון של
צהריים:
אנטומיה של
דכאון, הוצאת עם
עובד/ספריית
אופקים 2001



(born 30 October 1963) is a writer on politics, culture and psychology



גוליה קריסטובה כתבה על הדיכאון:

הדכדוך מביא לבסוף לידי אובדן
משמעות..אני משתתקת ואני
מתה...אנשים מלנכולים הם
נוכריים בשפת אימם... השפה
המתה שהם דוברים מבשרת את
התאבדותם.

גוליה קריסטובה

נולדה ב- 1941

פסיכואנליטיקאית,

בלשנית, מסאית וסופרת

צרפתייה ממוצא בולגרי



אמילי דיקנסון תיארה כך
התמוטטות דכאונית:

.....חשתי לוויה בתוך
מוחי.....רוחי בי
כהתה.....רק אני
והדממה כגזע זר
בדד.....ואז תהומות
הוסעתי.....

אמילי דיקנסון
משוררת אמריקאית
1830-1886



אדלין וירג'יניה וולף
1882-1941

סופרת אנגליה

- **אנדרו סולומון עמוד 48-49:** לאונרד וולף (הבעל) מתאר הדיכאונות של וירג'יניה:
- אילו הניחו לה לנפשה לא הייתה אוכלת דבר והייתה גוועת לאט ברעב....רגש אשמה כלשהו מילא בדרך כלל את טירופה, אשמה שעל מקורה ועל טיבה המדויק לא עמדתי מעולם, אבל באיזשהו אופן מוזר הייתה קשורה בייחוד במזון ובאכילה.
- בתחילת השלב החמור, האובדני של הדיכאון שלה הייתה יושבת שעות תמימות, שבויה בדכדוך חסר תקווה, שותקת, לא מגיבה על שום דבר שאמרו לה, וכשבאה שעת הארוחה לא הייתה נותנת כלל דעתה על צלחת המזון שהונחה לפניה...מידי חמש דקות [לאחר תחנונים] הייתה אוכלת כף אחת בתנועה אוטומטית....

• מים רבים

- אוניה
- צפה בלי עוגן
- יש לה מפרש
- אבל בים אין רוח.
- הים מתרחב
- הוא נשפך לאוקינוס.
- מאופק עד אופק
- אין צל.
- האוניה עתיקה
- מן המאה החמש עשרה.
- אין לה מנוע.
- היא הפליגה להודו.
- הלחם התעפש.
- פרצה בה מגפה.
- המפרש קרוע.
- המים אזלו.
- אולי סירת ילידים תגיע
- ותביא תירס
- או משהו לבלוע.
- רב החובל נואש
- הוא קופץ למים.
- מוטב לו לטבוע.
- בינתיים הוא צף בסמוך לאוניה.
- החובל השני מסתכל במשקפת.
- אין הודו ואין לחם.
- אין בשר ואין דגים.
- מלח אחד נעץ שיניו בקרש רקוב.
- והרעב איום.
- האוניה לא תגיע לשום מקום.
- האוניה הזאת היא דליה מריה
- היא תטבע היום.
- היא טובעת היום.



דליה רביקוביץ
(1936-2005)
[משוררת](#),
[סופרת](#)
[ומתרגמת](#)
[ישראלית](#).

הרגשות שיידונו

דיכאון

שמחה עזה, אאופוריה

תחושות כל יכולות

זעם

חרדה

מאניה



מצב המאניה מאופיין בתחושת התעלות, תחושת כל יכולות ופעלתנות יתר. במובנים רבים, מאניה היא היפוכו של הדיכאון. הלוקה בהתקף מאני מאופיין במצב רוח מרומם או באופוריה, והוא נוטה לרקום תוכניות חדשות. מחשבותיו של הלוקה מהירות, ודיבורו, אף שהוא מהיר מאוד, אינו מצליח להדביק את קצב המחשבה, כך שלעתים משמיט החולה מדיבורו משפטים או חלקי משפטים, דבר המקשה את הבנתו. הוא עשוי להיראות רציונלי ברגע אחד וחסר כל שליטה ברגע שלאחר מכן.

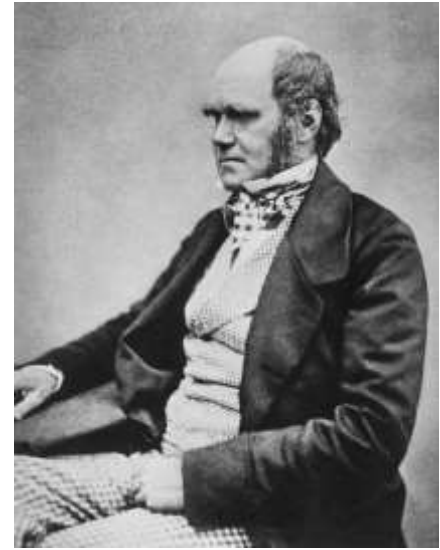
מאניה



- התנהגותו של החולה בזמן ההתקף מתאפיינת באופוריה, שמחת יתר, במעשים נמהרים, שהוא עלול להתחרט עליהם לאחר מכן (בזבז ראוותני של כספים, רכישת חפצים יקרים ומיותרים, עזיבת מקום עבודה ואף בן זוג, או קשירת מערכת יחסים עם זר). שלב המאניה מאופיין לעיתים גם בחוסר סבלנות עד כדי רגזנות, ובמקרים קיצוניים עלולה התנהגות זו להוביל אף לביטויי אלימות. היעדר צורך בשינה ותשוקה מינית מוגברת עלולים להוביל לקיום יחסי מין עם בני זוג מזדמנים. כל אלה משקפים שיפוט לקוי של המציאות.

- יש חולים מאניים המאבדים את העכבות בדיבור על נושאי מיניות, ומתבדחים וצוחקים על נושאים הנכללים בטאבו חברתי. הנטייה למופקרות מינית עלולה לסכן מערכות יחסים זוגיות. מאפיין מפתח של התקף מאני הוא ההבדל הרב שבין ההתנהגות המאנית לבין אישיותו הרגילה של החולה.

כותב דרווין בספרו " הביטויים של האמוציות באדם ובבעלי החיים" כך:



הנטייה של השרירים הזיגומטיים להתכווץ בהשפעת רגשות מהנים מוצגת על ידי עובדה מוזרה ומסקרנת שנמסרה לי על ידי ד"ר בראון, ביחס לחולים הסובלים משיתוק כללי של המטורפים (GENERAL PARESIS ביטוי לעגבת מוחית). [811] "במחלה זו יש כמעט תמיד אופטימיות בלתי נלאית -אשליות באשר לעושר, דרגה, עליצות פאר-מטורפת, חסד, ושפע, ואילו הסימפטום הפיזי מאוד המוקדם שלה הינו רעד בזוויות הפה ובפינות החיצוניות של העיניים. זוהי עובדה מוכרת היטב. אי שקט רוטט וקבוע של העפעפיים התחתונים והשרירים הזיגומטיים הגדולים היא מאפיין מוקדם של מחלה סיפיליתית זו.

לחולה יש ארשת של ביטוי שמחה וטוב לב. ככל שהמחלה מתקדמת שרירים אחרים מעורב גם הם, אבל עד שהחולה מגיע לטמטום מוחלט, ההבעה הרווחת הינה של פנים המבטאות חסד וטוב לב שבריריים המספקת ניגוד אלים לדכדוך במלנכוליה

.....כמו שאמר המלחין האוסטרי הוגו וולף (1860-1903)
"הדם הופך להיות נהרות של אש" המחשבות דולגות
גולשות והרעיונות מדלגים מנושא לנושא הלוך וחזור



הוגו וולף

מצב הרוח מרומם מאד ושמח באופן חזק אולם לעיתים הוא
יכול להיות שזור בעצבנות פראית ונסערת ...הבן אדם אמר
רוברט לאואל בלתי נלאה, סמוק עד שגעון, מוטרד ומטריד
החשיבה פתוחה מקוטעת ומהירה להדהים, הדיבור מהיר
ובלתי פוסק והחושים מוטרפים מעוררים ומגיבים בחדות
רבה לעולם.....

המאניה מביאה אנרגיה עצומה וחסרת מנוח ומעט מאד
צורך בשינהההתנהגות נעשית קדחתנית קצרת רוח
ולעיתים קרובות אלימה... השתייה הסקס ובזבוז הכסף
נעשים מוגזמים...כאשר המאניה חמורה מופיעים חזיונות
שווא ויזואליים וקוליים וכן הזיות על גדולה או רדיפה...



כותב חולה במניה בתחילת המאה ה-20

.....כבר חודשים רבים שמצב מוחי אינו ניתן לתיאור. מחשבותי דוהרות במהירות הבזק מנושא אחד לשני ...יש לי תחושה מוגזמת של חשיבות עצמית ... כל בעיות היקום באות ונדחסות למוחי ודורשות פיתרון מייד – טלפתיה.. היפנוזה.. תקשורת אלחוטית.. מדע נוצרי זכויות הנשים וכל הבעיות של מדע הרפואה הדת והפוליטיקה... אפילו תכננתי אמצעים לגילוי משקלה של נפש האדם והיה לי בחדרי מכשיר שנועד לשקול את נפשי בשנייה שתעזוב את גופי.....

.....מחשבות רודפות זו את זו בראשי במהירות הברק. אני מרגיש כמו אדם הרוכב על סוס פראי עם מושכות חלשות והוא אינו מעז להפעיל כוח אלא מניח לו לרוץ כאוות נפשו ומשתדל לגלות כמה שפחות התנגדות דחפים... פראיים חולפים במהירות במוחי נושאים אותי תחילה לכיוון אחד ואחר לכיוון שני... להרוס את עצמי ..להימלט עולה בדעתי לעיתים תכופות... אולם מוחי אינו מסוגל להתמיד בנושא אחד זמן רב או די זמן כדי לתכנן תוכנית אחת שלמה.....



הרגשות שיידונו

דיכאון

שמחה

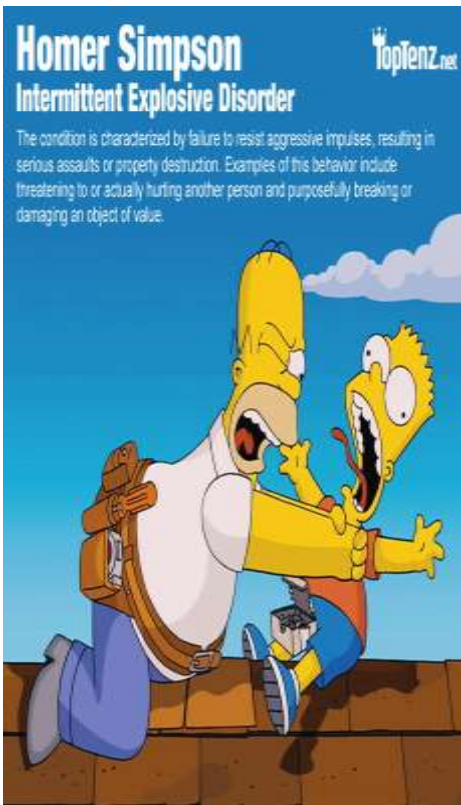
זעם

חרדה

הזעם הנורא של הפרעת התפרצות אימפולסיבית פתאומית

הפרעת התפרצות אימפולסיבית פתאומית: או "מה קורה כאשר הזעם יוצא מכלל פרופורציה"?

א. הגדרה: הפרעה זו מתאפיינת על ידי הופעת התקפים בהם מופיעים דחפים אגרסיביים שהינם מחוץ לכל פרופורציה ביחס לגירוי התוך נפשי או חברתי שעורר אותם ולעיתים אף לא נצפה קשר ברור בין גירויי הסביבה וההתפרצות. כך האדם הסובל מן ההפרעה מדגים הופעת התפרצויות פתאומיות חוזרות של תוקפנות המלוות נזק ופגיעה באחרים וברכוש. בין ההתקפים אין עדות לאימפולסיביות או אגרסיביות.

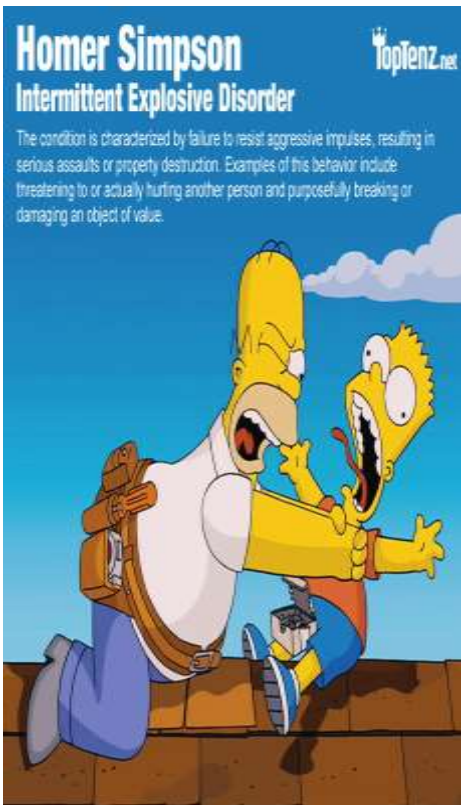


הפרעת התפרצות אימפולסיבית פתאומית: או "מה קורה כאשר הזעם יוצא מכלל פרופורציה" ?

ב. מאפיינים נלווים: בדרך כלל אין החולה צופה את תחילת ההתפרצות או מועדה.....

התפרצות בדרך כלל פורצת לפתע ללא יכולת לרסנה ומגיעה תוך זמן קצר לעצמה מרבית עם ירידה מהירה בעוצמתה.

הסובלים מן ההפרעה אינם מדגימים בדרך כלל בין ההתקפים התנהגות תוקפנית ובדרך כלל חשים רגשות אשמה ומתחרטים על התנהגותם אשר יצאה מכלל שליטה



הפרעת התפרצות אימפולסיבית פתאומית



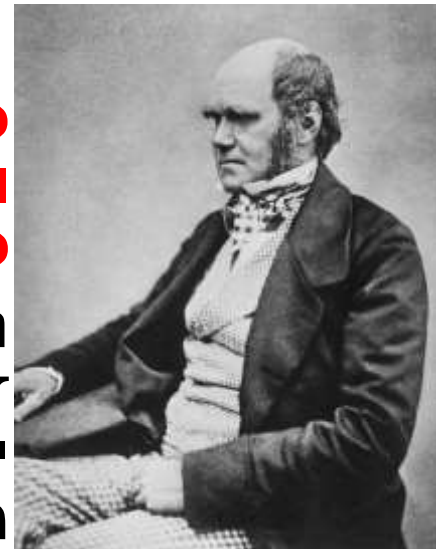
דוגמא:

משה (שם בדוי) בן 43, גרוש ללא ילדים עובד בחברת שמירה. גבר מגודל שקט בדרך כלל, ביישן משהו ולא בשל באישיותו. מידי פעם באופן לא צפוי וכמעט ללא גירוי היו מופיעות אצלו התפרצויות זעם עזות מלוות פרצי אגרסיה עזים.

באחד מפרצי אגרסיה אלו בעבר היכה את אשתו באותה עת עד זוב דם על ששכחה לארגן את בגדיו...דבר שהביא לפירוק הנישואין.

בפעם אחרת פוטר מעבודתו לאחר שהתפרץ בזעם נוראי בצעקות עזות ובדחיפות על מנהל העבודה לאחר שהיה נדמה לו כי האחרון מקפח אותו לעומת עמיתיו ואילו בפעם אחרת כשחזר ממילואים עם נשקו ונהג אחר עקף אותו באופן שנראה לו מסוכן, עצר אחרי אותו נהג ברמזור, ניגש לרכבו שבר את החלון ליד הנהג והחל להכותו, משהלה צעק חמס ואיים כי יצלצל למשטרה, מצא את עצמו ניגש לתא המטען במכוניתו ודורך את תת-מקלע העוזי שלו. למזלו ולמזל הנהג השני באותה עת, הנהג השני ניצל את ההזדמנות חלף ברמזור האדום ונימלט. בכל הפעמים הללו חש לאחר מכן חרטה ורגשי אשם קשים לצד תחושת איום אל מול עוצמת התפרצויותיו.....

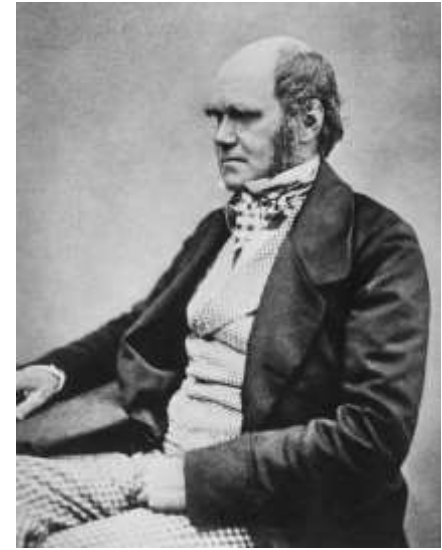
כותב דרווין בספרו " הביטויים של האמוציות באדם ובבעלי החיים" אודות הזעם של חולים פרנואידלים כך:



נסיגה זו של השפתיים וחשיפת השיניים בזמן התקפי זעם, כאילו כדי לנשוך את האדם ממול, היא כל כך יוצאת דופן בגברים, בהתחשב כי לעתים רחוקות משמשות השיניים גברים בלחימה, ועל כן מששאלתי את ד"ר גיי קרייטון בראון אם המנהג נפוץ בקרב המטורפים אשר תשוקותיהם הינן בלתי מרוסנות. הוא הודיע לי שהוא ראה ביטויי חשיפת שיניים בעת התקפי זעם שוב ושוב בקרב מטורפים ואידיוטים, והוסיף ותיאר כי: זמן קצר לפני שקיבל את המכתב שלי, הוא היה עד להתפרצות בלתי נשלטת של כעס וקנאה מוטעים בגברת (כנראה פרנואידלית) מטורפת למדי... בתחילה היא גדפה את בעלה, ותוך כדי כך עלה קצף רב בפיה. לאחר מכן היא ניגשה והתקרבה אליו עם שפתיים קפוצות, וזעף עז וארסי לאחר מכן נסוגו שפתיה לאחור, ובמיוחד הפינות של השפה העליונה, חשפה את שיניה באותו הזמן והרימה ידה במטרה להכותו מכה אכזרית...

**כותב דרווין בספרו " הביטויים של האמוציות באדם
ובבעלי החיים" אודות הזעם של חולים פרנואידלים כך:**

מקרה שני שדיווח לי עליו הוא זה של מטורף (כנראה
פרנואידלי) שהיה חייל ותיק, שכאשר הוא התבקש
לעמוד בכללים של המוסד, חש חוסר שביעות רצון
ניכר שנסתיים בזעם עז... הוא התחיל בדרך כלל על ידי
כך ששאל את ד"ר בראון אם אינו מתבייש להתייחס
אליו באופן שכזה...לאחר מכן הוא קילל נמרצות.. פסע
אנה ואנה, זרק את זרועותיו בפראות לצדדים, תוך
שהוא מאיים על כל מי שקרוב אליו... לבסוף, כאשר
הכעס שלו הגיע לשיאו, הוא רץ לכיוון ד"ר בראון עם
תנועה אלכסונית מוזרה, מנופף אליו באגרופיו
הקפוצים, ומאיים בהשמדתו. אזי שפתו העליונה נסוגה
במיוחד בפינות, כך שהניבים הענקים שלו נחשפים....
הוא סינן שוב הקללות שלו דרך שיניו, וכל הבעתו
הביעה אכזריות קיצונית... תיאור דומה חל על גם גבר
מטורף אחר, למעט בכך שהוא בדרך כלל התמלא קצף
בפיו וירק לכל עבר, מרקד וקופץ בצורה מהירה מוזרה,
וצווח את קללותיו בקול צרחני וצווחני...



הרגשות שיידונו

דיכאון

שמחה

זעם

חרדה

התסמין הוא התקף פאניקה. זהו התקף המופיע
לפתע ללא אזהרה מוקדמת המתבטא בפחד עז
ביותר המגיע לשיא תוך דקות וכולל לפחות
ארבעה מהסימפטומים הבאים:

הפרעת הפאניקה

י. דופק מואץ מאד

י. הזעה

י. רעד וכמעין צמרמורת

י. תחושת קוצר נשימה

י. תחושת חנק

י. כאבים או אי נוחות בחזה

י. בחילה או מצוקה בטנית

י. סחרחורת, חוסר יציבות או עילפון

י. צמרמורות או תחושת חום מציפה

י. תחושות נמלול או עקצוץ

י. תחושה של אי-מציאות

י. פחד מאובדן שליטה או "שהאדם

הולך" להשתגע

י. פחד ממוות מאיים



התקפי הפניקה הם חוזרים ובלתי צפויים.
כדי שהתקפי החרדה יוגדרו כהפרעת
פאניקה צריך שיהיה לפחות חודש אחד
לאחר אותם התקפים, שבו קורה לפחות
אחד מהדברים הבאים:

הפרעת הפאניקה

א. חשש מתמיד מהישנות התקפי הפאניקה

א. דאגה מהתוצאות (חשש מלהשתגע,
מהתקף לב, ממוות)

א. שינוי התנהגותי – בהרבה מקרים
התקפי הפאניקה מלווים ברמה של
הימנעות מפעילות גופנית ו/או ממקומות
מהם לא ניתן לברוח או שלא ניתן לקבל
בהם עזרה. הפאניקה אז תהיה מלווה
באגורפוביה.



תיאורו של אדם שחווה התקף פאניקה

FEAR ISN'T SO DIFFICULT TO UNDERSTAND. AFTER ALL, WEREN'T WE ALL FRIGHTENED AS CHILDREN? NOTHING HAS CHANGED SINCE LITTLE RED RIDING HOOD FACED THE BIG-BAD WOLF. WHAT FRIGHTENS US TODAY IS EXACTLY THE SAME SORT OF THING THAT FRIGHTENED US YESTERDAY. IT'S JUST A DIFFERENT WOLF. THIS FRIGHT COMPLEX IS ROOTED IN EVERY INDIVIDUAL.

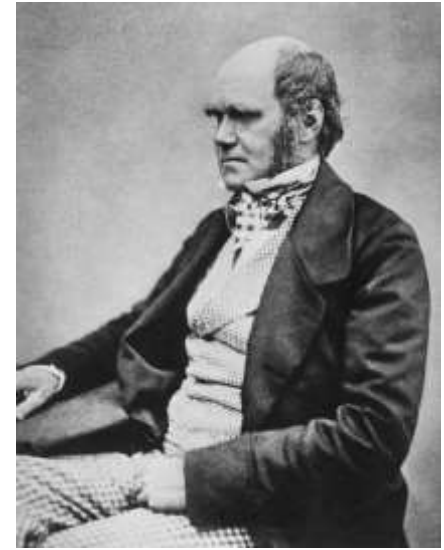
-ALFRED HITCHCOCK



- הרגשתי לפתע מתח עצום בגוף... המוח שלי "כמעט נמתח אל מחוץ לגולגולת" מרוב חרדה... הפחד היה כה עז ומשתק כמו "ששלושים דרקונים רושפי אש מבעירים אותי חיים" האמנתי שלא אעמוד בעוצמת הפחד והחרדה המטורפת הזו אשתגע ואלקה בטירוף לבלי תקנה.... אותה עת כל גופי רעד ותחושת חום צורב כמטח לבה פרצה מבית החזה שלי אל ראשי וגופי המתחלחלים באימה

כותב דרווין בספרו " הביטויים של האמוציות באדם ובבעלי החיים" אודות תחושות החרדה והפחד:

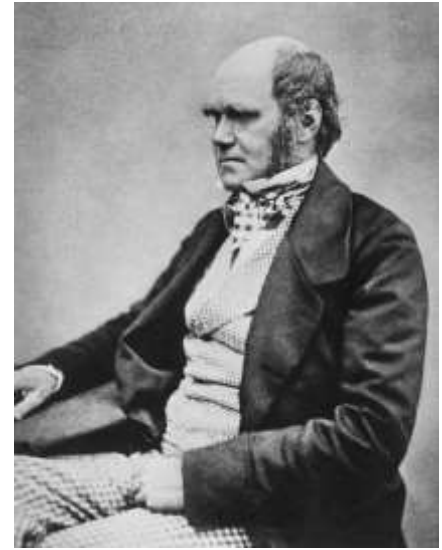
ד"ר י קרייטון בראון נתן לי תיאור מרשים של פחד עז באישה לא שפויה ומטורפת, בגיל שלושים וחמש, שלמרות שהתיאור עלול להכאיב לשומעים לא אעז להשמיטו. כאשר ההתקף תופס אותה, היא זועקת בקולי קולות, "זה גיהנום! זה גיהנום! זה גיהנום!" "יש אישה שחורה!" "אני לא יכולה לצאת החוצה!" "קריאות מסוג זה. כאשר היא צורחת כך, תנועותיה הן אלו של מתח ורעד חלופיים. לרגע אחד היא מהדקת את ידיה, מחזיקה את ידיה לפניה בעמדה חצי מכופפת ונוקשה; ואז לפתע היא מתכופפת קדימה והגוף שלה מתנדנד במהירות רבה קדימה ואחורה, מושכת את אצבעותיה בשיערה המגודל, וציפורניה אזי אוחזות בצווארה, תוך שהיא מנסה לקרוע את בגדיה. שרירי הסטרנו-קלידו-מסטואיד - המשמשים בכיפוף הראש אל החזה מתבלטים באופן בולט, כאילו התנפחו, והעור שלפניהם מתמלא חריצים וקמטים.



איור של תחושת פחד וחרדה עזה מתוך ספרו של דרווין



ממשיך וכותב דרווין בספרו " הביטויים של האמוציות באדם
ובבעלי החיים" אודות
תחושות החרדה והפחד:



השיער שלה, שסופר קצר בחלק האחורי של ראשה, ואשר
הוא חלק בעת שהיא רגועה, מזדקף ועומד; ואילו השיער
מקדימה הופך סתור ופרוע על ידי התנועות העזות של ידיה
בשערה. ...ארשת פניה מבטאת ייסורים נפשיים גדולים. עורה
סמוק בפניה ובצווארה עד לעצמות הבריח, והוורידים במצחה
ובצווארה מתבלטים כחבלים עבים. שפתה התחתונה יורדת,
וחלקה הפנימי נחשף בחלקו. הפה נשמר פתוח למחצה, תוך
שהלסת התחתונה בולטת. הלחיים כאילו חלולים וחרושים
קמטים עמוקים המופיעים בקווים מעוגלים מכנפי הנחיריים ועד
לזוויות הפה. הנחיריים עצמם גדולים ומורחבים. העיניים
נפתחות גם הן באופן נרחב ומתחת להם העור נראה נפוח
...אישוני העיניים גדולים ומורחבים. המצח מקומט באופן רוחבי
עם קפלים רבים, ובקצוות הפנימיים של הגבות מופיעים כמעין
תלמים חרושים בקווים מסתעפים, המיוצרים על ידי ההתכווצות
החזקה והמתמשכת של השרירים באזור.

איור של תחושת פחד וחרדה עזה מתוך ספרו של דרווין



אני מקווה שהעברתי אליכם משהו מעוצמתם ומשכן של רגשות
הדיכאון, ההתעלות והשמחה, הכעס והזעם והחרדה העזים
בהפרעות הנפשיות

על פניו מתוך תיאורי העוצמה והמשך שמקצת מהם הובאו כאן
התפיסה שלי כפסיכיאטר הינה כי אין מדובר ברצף פשוט בין
רגשות היום יום לרגשות עוצמתיים אלו במחלות הנפשיות אלא
יותר בקפיצת מדרגה

לבסוף למרות שלא דיברתי על כך היום יש לדעת כי ניתן כיום
בניגוד לתקופתו של דרווין במאה ה-19 לטפל במצבים אלו,
לרוב בצורה טובה ונאותה

תודה על ההקשבה