

# לחיות עם בן-זוג בדיכאון ולחיות

דוקי כהן חושפת בספרה החדש "לחיות עם בן-זוג בדיכאון ולחיות" (הוצאת "פוקוס") באומץ רב את החיים עם בן-זוגה עמי (שם בדוי), המתמודד עם דיכאון מזה יותר מ-30 שנה. היא גם משתפת בתובנות היכולות לסייע גם במצבים קשים אחרים כמו: פרקינסון ואלצהיימר



← יהורם גלילי

זה כמו צעד אחד קדימה וצעד אחד אחורה, אחר כך זה עולה לשני צעדים קדימה וצעד אחד אחורה, ופתאום כבר אין את הצעדים אחורה ומבינים שאנו מחוץ לדיכאון. איזה שחרור זה (לפחות מנוחה עד הפעם הבאה אם אכן תגיע). בזמן הדיכאון יש כאלה שמיד הרגישו שעמי השתנה, כי הוא הוא איש שמח, מצחיק ופתוח ופתאום זה נעלם, אך יש כאלו שלא שמו לב או שלא העזו לשאול."

היו רגעים בהם התייאשת ורצית לעזוב?

"בדיכאון הראשון היו רגעים בהם התייאשתי כי לא ידעתי איך מתמודדים עם זה, מאוד כעסתי ואיימתי שאעזוב. מכיוון שהייתי תלויה בבעלי בפעולות הפשוטות והחשובות של החיים כמו לשלוט בענייני הכספים, לעשות קניות, לטפל בבעיות שצצות בבית או במכונית ואפילו בבישולים, נבהלתי מאוד מהאפשרות לעזוב ולחיות לבד. רק אחרי שעבדתי בטיפול בנושאים אלו והבנתי שאני יכולה לחיות לבד, יכולתי לבחור בו ולא מתוך חוסר ברירה. ואכן בחרתי בו לגמרי. הדיכאון לא גרע מהאהבה שלי אליו, אלא אפילו הביא לתחושות שאולי לא היו מופיעות בלעדיו כמו: אכפתיות ורצון גדול לעזור לו, להראות לו שיש בשביל מה לחיות, לשכנעו להאמין שזה יעבור עוד מעט. אפשר להגיד שהדיכאון הביא לקרבה, יחד עם רגעים של כעס ושאיין יותר כוח."

בספר "לחיות עם בן-זוג בדיכאון ולחיות" (בהוצאת "פוקוס") משתפת דוקי כהן ברגעים מרגשים בחייה ובחיי בעלה, חלקם טובים וחלקם קשים ומלווים בלקחים ובתובנות המסייעות לה להמשיך בחייה. "בספר יש קצת מידע על תופעת הדיכאון, אך הוא מתרכז בעיקר בחיי לצד בעלי, מה סייע לי, מה עבר עליי ביום יום – מהטוב ועד הרע. התובנות החשובות שאני מביאה בספר הן דווקא בזמנים הקשים כמו למשל: כמה חשובה החמלה שנחוש כלפי עצמינו כשאנו שונים או מרגישים תחושות קשות כלפי בן-זוגנו וכלפי עצמנו. היות ואני נעזרת בספרים של אחרים בתקופות הקשות, אני מאוד אשמח אם גם ספרי יוכל לעזור ולתרום לאחרים."

ספרה הראשון של דוקי כהן, "ילד שווה – לא פחות ולא יותר" (הוצאת "פוקוס", 2018) כולל תובנות שעשויות לסייע לכל הורה בדרך לקבלת עצמו ולקבלת ילדו ללא תנאי. דוקי: "במשך שנים רבות גדלתי בתחושה שאני שווה פחות, ולאחר שעשיתי עבודה רבה בנושא הצלחתי לצאת כמעט לגמרי מתחושה זו. אני מאמינה שגולדני שווים, אבל מהר מאוד אנו רואים את הורינו מסתובבים בתחושה שאינם שווים, גם כשהם מדקלמים לילדים כמה הם (הילדים) שווים. כך למעשה, הילד תופס את מה שהוא רואה במציאות ולא את מה שאומרים לו. מספיק להעביר את התחושה הזאת מדור לדור."

לסיום, מספרת דוקי כי בעלה יצא מהדיכאון לפני כשנה וכמה חודשים, אך לקה בפרקינסון שהלך והחמיר. "הייתה לו תקופה מאוד קשה בה לא יכול היה ללכת, לאכול ולשתות לבד וגם לא יכול היה להגיד יותר מכמה מילים. היינו בטוחים שהוא לא יחזיק מעמד כך הרבה זמן. לא ויתרנו, חיפשנו פתרונות באפיקים שונים עד שנעשה שינוי במצבו. אינני יודעת להגיד מה חולל את השינוי: אולי הפחתת התרופות, אולי השימוש בקנאביס, אולי הטיפולים הפיזיים שהוא מקבל, אולי התמיכה המשפחתית והמטפל הצמוד אליו, ואולי משהו אחר שאיננו מודעים אליו. הוא אמנם הולך לאט מאוד, אך אוכל ושותה כמעט לבד, דיבורו יותר טוב ואנו מתפללים שרק ימשיך ככה. נעשינו משפחה קרובה ואכפתית, עוד יותר מקודם, ואני למדתי להיות עצמאית יותר ולדאוג בעצמי להרבה דברים. אני נמצאת הרבה יותר לבדי בפעילויות החברתיות ולא יכולה לצאת לטיולים שכל כך אהבתי יחד עם בעלי, כי כל פעילות איתו מצריכה הכנות רבות מראש ולא בטוח שטובה לו."

דוקי מסיימת את הספר במילים הבאות: "אינני יודעת מה מצפה לנו, האם ההתדרדרות במצבו תיעצר או חלילה תחריף. אני יודעת שגם אם אפול מדי פעם, אקום, כי כזו אני. יש לי כלים רבים שרכשתי במהלך חיי, ואני מאמינה שהם יעזרו לי להתגבר על רגעים של כעס, פחד, חוסר סובלנות ובידוד, לתמוך בבעלי היקר ולהחזיר לשנינו את שמחת החיים והאהבה. אלו החיים שלנו, לטוב ולרע, ואנחנו נחיה אותם."



דוקי כהן עם ספריה "לחיות עם בן-זוג בדיכאון ולחיות" ו"ילד שווה פחות או יותר" לצילום יהורם גלילי

לייצר עבודה ולהפגש עם לקוחות, ובנוסף ראה את מצבנו הכלכלי כגורם הרבה יותר ממה שהיה (דבר שמאפיין אנשים הנמצאים בדיכאון). כך הוא נכנס למעגל של חוסר אמונה בעצמו, חוסר הצלחה בעבודה והכנסות נמוכות. המצב התדרדר לדיכאון, חוסר רצון לחיות, עצב עמוק, פחד מהעתיד, בושה, חוסר ערך וללא תקווה. הבנתי שמכיוון שעמי גדל במשפחה דלת אמצעים והוא, זכר את הזמנים האלה כקשים במיוחד לאביו, שרצה כל כך לתת לילדיו את כל מה שצריך ולא הצליח, הוא בעצם שיחזר את הזמנים האלו תוך כדי סבל גדול. גם לו היה חשוב כל כך לתת לילדיו את כל מה שרצו ויצטרכו. הוא עצמו היה מוכן לחיות באוהל, אבל היה חשוב לו לתת לילדים את כל מה שתכנן וחלם, ופתאום הגיעה תקופה שבה יכולת חשובה זו הייתה מאוימת מאוד."

לדבריה, בהתחלה זה היה מפחיד מאוד והביא לתחושות קשות, למריבות ולכעסים, "זו הייתה הפעם הראשונה שהבנו מה זה דיכאון. בהמשך חיינו תקופות של דיכאון ותקופות ללא דיכאון. חוץ מהפעם הראשונה שבה חשבתי על פרידה, היה לי ברור בכל הפעמים הבאות שאני עומדת לצידי של עמי. כל התחלת דיכאון הייתה קשה, אבל תוך כמה ימים התעשתי והתגייסתי לתמוך בו. המטרה החשובה ביותר הייתה לעזור לבעלי, להפחית את הקושי, לעודד ולנסות לשמח את האיש היקר שלי בהתמודדות הקשה שהייתה לו. מי שהכי עזרו בתקופה כזו היו הפסיכיאטר, אליו היינו הולכים כל שבוע או שבועיים בתקווה לשמוע משהו מעודד, וכמה חברות טובות שרצו לדעת ולעזור."

דוקי מספרת כי בעלה היה בצעירותו אבא שמאוד אהב את ילדיהם ושמוע על כך שהוא יכול היה לתת להם כל מה שחלם ולא קיבל. "היינו משפחה מלוכדת עם אווירה טובה, שמחה וצחוקים. עמי למרות הדיכאונות שהיו חלק מחייו, היה בבסיסו איש שמת, טוב לב ומפרגן מאין כמוהו. כמוכן שהיו גם מריבות וכעסים, בעיקר בנוגע לחינוך הילדים. אני הייתי תלמידה ולאחר מכן מנחה בגינת אדלר, ואילו עמי היה אבא מפנק עם קושי גדול לשים גבולות". היא מודה כי מה שסייע לבעלה היו התרופות שלקח בדיכאונות ושימשו עבורו כקביים. עם זאת, היא מכירה אנשים שיצאו מהדיכאון לאחר שאימצו דרך אחרת, ללא כדורים וכמוכן בליווי איש מקצוע, אך מספרם היה מועט.

"דבר חשוב נוסף שעזר לעמי לעבור את התקופות הקשות זו אהבת המשפחה, הילדים החזירו לו אהבה גדולה על כל מה שקבלו ממנו במהלך גדילתם. בדיכאונות הראשונים הוא לא רצה לשתף חברים, אבל בדיכאונות האחרונים הוא כבר שיתף ובהחלט הייתה בכך עזרה. תקופות הדיכאון נמשכו מספר חודשים, כשכל יום נראה כמו חודש. היציאה מהדיכאון לא נעשית לפתע ביום אחד, מתחילים להופיע ימים קצת יותר טובים בין הימים הקשים."

"כמי שמכירה היטב תחלואים קשים אחרים של בעלי: סרטן, פרקינסון, אירוע מוחי ועוד, אני אומרת בביטחון: הדיכאון הוא הקשה ביותר. בעלי היקר, לו אני נשואה כמעט 50 שנה, מתמודד עם דיכאון כבר למעלה מ-30 שנה. בתקופה זו חווינו גם רגיעה שנמשכה כ-15 שנה, אך לפני כשנתיים, לאחר שעבר אירוע מוחי, הוא שוב שקע בדיכאון שנמשך ונפסק לסירוגין. חשוב לי מאוד לשתף בחוויותי אנשים הנמצאים במצבי ותומכים בבן-זוג החווה דיכאון או כל מחלה קשה אחרת. כשהתברר לראשונה שבעלי סובל מדיכאון היה לי קשה במיוחד, כי לא ידעתי הרבה על התופעה ולא היו לי ולו כלים להתמודד איתה. אז חשבתי על פרידה, אך הבנתי די מהר שלמרות הקושי אני בוחרת בו כבן-זוגי להמשך החיים. באותה תקופה למדתי דברים רבים על בן הזוג שלי וכל מה שלמדתי עליו היה אנושי ונוגע ללב, גם אם לפעמים הוא עצבני אותי ורציתי להרוג אותו. כמה מהעצות שלי הן: לא להסתיר את המצב ולשתף אנשים שמרגישים איתם נוח, ללכת לקבוצות תמיכה – ללוקה בדיכאון וגם לתומכים אותו. זה עוזר לא להרגיש לבד, פעמים רבות נוצרות חברויות מאוד קרובות, שומעים אנשי מקצוע ובוכים ביחד. כמוכן חשוב למצוא פסיכיאטר שמרגישים איתו טוב."

כך אומרת דוקי כהן, שחושפת באומץ רב את החיים עם בן-זוגה עמי (שם בדוי) המתמודד עם דיכאון מזה יותר מ-30 שנה – בספרה החדש "לחיות עם בן-זוג בדיכאון ולחיות" (הוצאת "פוקוס"). בראיון איתה היא מסירה את מעטה הבושה ומספרת על חייה לצד בן-זוגה הסובל מזה שנים רבות מדיכאון הגורם לסבל נפשי עצום לחולה, ובעקבות זאת גם לשאר בני המשפחה החיים בסביבתו ותומכים בו. אנשים רבים סובלים מדיכאון, מחלה הנקראת "מחלת המאה", ובתקופת הקורונה מספרם זינק משמעותית.

בספרה נותנת דוקי עצות מעשיות להתמודדות עם המצב על סמך ניסיונה האישי. לדעתה, הספר יכול לסייע גם בהתמודדות עם מצבים קשים אחרים כמו: פרקינסון, אלצהיימר ועוד. דוקי: "אסור לנו להתבייש כשאנו או בן הזוג שלנו או אחד מילדינו נמצאים בדיכאון. המצב עצמו כל כך קשה והבושה רק מכפילה ומשלת את הקושי שלו. הבושה משאירה אותנו לבד כשאנחנו מתאמצים שאף אחד לא יידע על כך. איזה עוול זה לאדם, שכל כך קשה לו, להוסיף לו את מגבלת הבושה. אדם, הנמצא בדיכאון ולמרות הקושי ממשך את חייו ולא מרים ידיים, הוא פשוט מקור לגאווה גדולה. אם נראה את הדיכאון מבעד לעיניים כאלה, ההתמודדות עם האדם בדיכאון ושל הסביבה הקרובה שתומכת בו תהיה קלה יותר."

דוקי (דרורה) כהן, בת 73, תושבת זיכרון יעקב, נשואה לעמי (שם בדוי), אם לשלושה ילדים וסבתא לשמונה נכדים מרצה כיום בנושאים כמו: סבתאות, שיטת "העבודה" והספר הקודם שכתבה "ילד שווה – לא פחות ולא יותר". היא גדלה ברמת השרון ולאחר סיום לימודיה במגמה ריאלית יצאה לגרעין נחל ליוטבתה והייתה ממקימי היאחזות הנח"ל בסיני לאחר מלחמת ששת הימים. לאחר שירותה הצבאי עברה מספר קורסים במחשבים, למדה סטטיסטיקה באוניברסיטת תל אביב ועסקה בניהול מערך המחשוב במשרד החינוך בתל אביב (הייתה אחראית יחידה על כל מערך השכר של המורים בארץ).

לאחר נישואיה עברה עם בעלה לירושלים והמשיכה לעבוד בתחום המחשוב בחברות פרטיות ובחברה לאוטומציה. לאחר לידת בתם הראשונה, החלה ללמוד הנחיית הורים במכון אדלר ובמשך השנים למדה שיטות כמו: גשטאלט, שיטת העבודה של בירון קייטי, שיטת ההתמקדות, לימודי המצפן במכון מיתרים ועוד. במשך כל השנים עבד בעלה כסוכן ביטוח, "ובדרך כלל מצבנו הכלכלי היה טוב ואהבנו לטייל במקומות רבים ברחבי העולם. בעלי היה סוכן מצטיין וזכה בפרסים רבים. אהבת העבודה של בעלי ואהבת העבודה שלי ועיסוקי בהנחיית הורים גרמו לתחושת משמעות וסיפוק לשנינו."

דוקי מספרת כיצד לקה בעלה בדיכאון הראשון בגיל 42. "הגיעה תקופה שבה לא אהבתי את מקום העבודה שלי, ובעלי, שהרוויח יפה בעבודתו, נתן את הסכמתו שאפסיק לעבוד ואקח חופשה. אך כשהפסקתי לעבוד הוא נבהל וחשש שלא המשכורת הקבועה והטובה שלי הוא ירגיש חסר ביטחון ופחד שמצבנו הכלכלי יתדרדר. ואכן הוא איבד את הביטחון בעבודתו, לא היה מסוגל