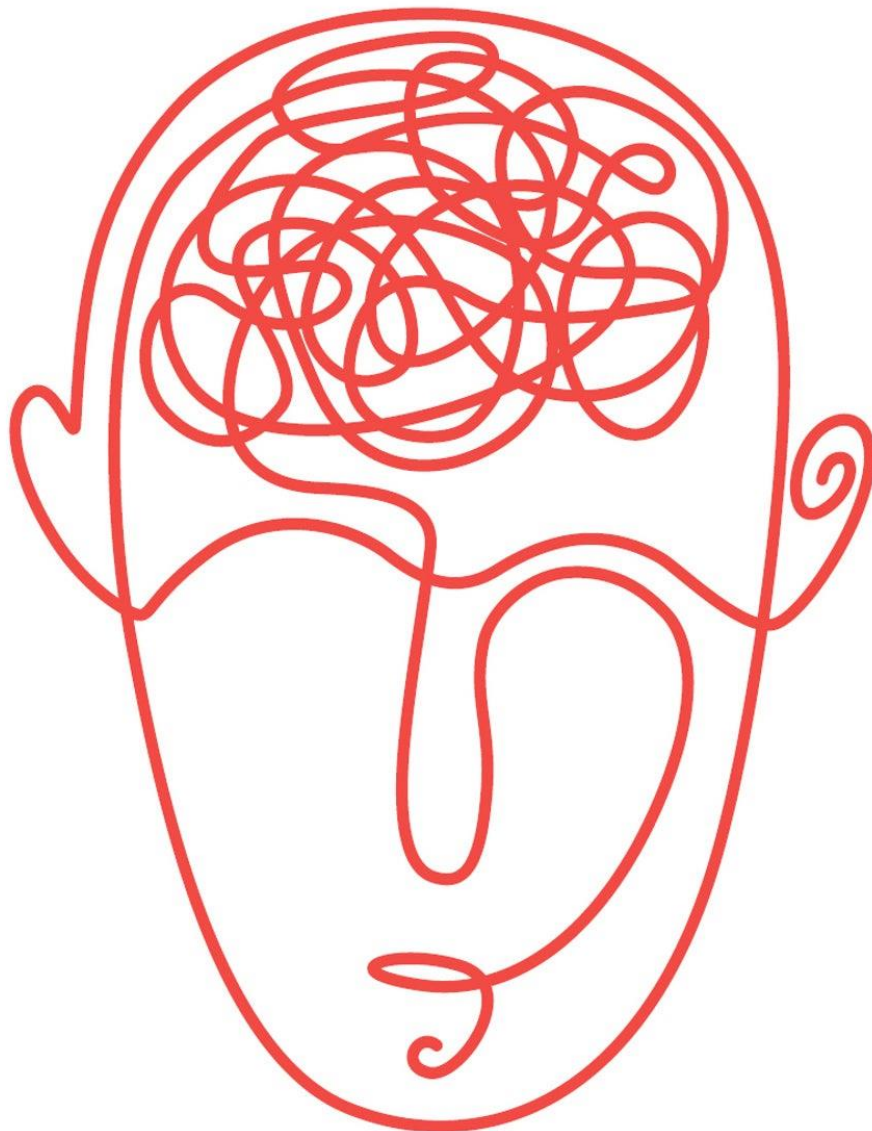


# "הגעתי לפירוק מוחלט": גם אוטיסטים סובלים מפוסט-טראומה

אף שהחיים על הרצף האוטיסטי מזמנים חוויות טראומטיות יומיומיות, אין כמעט מחקר שעוסק בקשר בין שתי התופעות. או לפחות לא היה כזה, עד שנכנסו לתמונה שני חוקרים מאוניברסיטת בר אילן



צילום: Oleksandr Khoma, Shutterstock

**האיזונו לכתבה (הוקלט באולפני הספרייה המרכזית לעיוורים ולבעלי לקויות קריאה)**

רק בקיץ האחרון, כשהיא כבר בת 48, הבינה מיכל (שם בדוי) שהיא סובלת מפוסט-טראומה. מיכל נמצאת על הרצף האוטיסטי – גם זה אבחון שהגיע מאוחר בחייה, בגיל 33, בעקבות כתבה שקראה על מבוגרים אוטיסטים. היא מצאה את עצמה מזדהה עם כל אחד מהתיאורים שלהם, גם לגבי החוויות האינטימיות ביותר, ואחרי מחקר עצמאי נוסף פנתה לאבחון וקיבלה אישור רשמי לכך שהיא אוטיסטית.

עוד לפני שאובחנה כפוסט-טראומטית היה לה ברור, לדבריה, שחויית החיים האוטיסטית היא טראומטית למדי, "אבל לא הבנתי את המשמעות העמוקה של הדבר, עד שהגיע אוסף של טריגרים ותקופה של לחץ מטורף, שהביאו אותי לפירוק מוחלט", היא מספרת.

**מה זאת אומרת, "פירוק מוחלט?"**

"במשך חודש וחצי לא הפסקתי לבכות. זאת היתה פשוט התמוטטות עצבים. מצב שבו מערכת העצבים אומרת, 'חלאס, אני לא יכולה יותר'. במצבים כאלה אני פשוט בוכה, יוצאים לי קולות, אני נהיית לגמרי אוטיסטית – דופקת את הראש בקיר, לא מצליחה לשלוט בשרירים שלי. חלק פתאום מתקשחים, חלק מרפים. אני יורדת לרצפה, כי אני עלולה פתאום ליפול, אז עדיף לרדת בצורה יזומה."

**להרבה אנשים בספקטרום האוטיסטי שפגשתי בקליניקה היו מחשבות חודרניות. המחשבה כאילו מותקפת על ידי הזיכרון הטראומטי שוב ושוב, מה שמעורר מצוקה רבה, פוגע ביכולת להתרכז או לנהל שגרה, פוגע בשינה ועוד"**

**פרופ' עפר גולן**

בעקבות ההתפרקות הזאת מיכל פנתה לפסיכיאטרית, שאיבחנה אותה כפוסט-טראומטית, והיא נמצאת מאז בטיפול שמקל עליה. אך למרות שהחיים על הרצף האוטיסטי מזמנים, כדבריה של מיכל, חוויות טראומטיות על בסיס יומיומי, אין כמעט מחקר שעוסק בקשר בין שתי התופעות. או לפחות לא היה כזה, עד שנכנסו לתמונה שני חוקרים מאוניברסיטת בר אילן.

פרופ' עפר גולן הוא פסיכולוג קליני, שמאבחן וחוקר אוטיזם ומטפל באנשים על הספקטרום האוטיסטי. הוא ראש המעבדה לחקר אוטיזם במחלקה לפסיכולוגיה בבר אילן ומייסד מרכזים לטיפול באוטיזם בשם "בית אחד", השייכים לעמותה לטיפול וחקר אוטיזם, השותפה למחקר הנוכחי. "אוטיזם היא תסמונת נוירו-התפתחותית מורכבת", אומר גולן. "מדובר באנשים שיש להם אתגרים בתקשורת חברתית, ביכולת ליצור קשרים חברתיים, וכן קשיים בוויסות החושי והרגשי ונטייה לנוקשות ולחזרתיות – כלומר, שיש להם צורך שדברים יהיו בדרך מסוימת וקשה להם להתגמש מול שינויים."

במפגשים עם מטופלים על הספקטרום גולן הבחין שהרבה מהם מתארים חוויות מסוימות בעוצמה רגשית גדולה מהצפוי; גם כאלה שקרו לפני שנים רבות ושעשויות להיראות

לרבים מאיתנו כבלתי משמעותיות. "כשאתה מסתכל על הטריגרים, על מה עורר את החוויות האלה, הם עשויים להישמע פעוטים יחסית", אומר גולן, ומדגים: "נהג המונית שאל אותי איך זה שאין לך רישיון, או 'הילדים צחקו ממני בהפסקה' – חוויות שנשמעות אולי לא נעימות, אבל לא כאלה שמיתרגמות לכדי טריגר טראומטי."

אבל אצל המטופלים שלו, גולן מספר, החוויות נרשמו כטראומטיות וגם נשמרו ככאלה לאורך השנים. לאוזניו של גולן, שעסק בעברו גם במחקר טראומה, מאפיינים רבים בדברים ובהתנהגות של המטופלים הזכירו לו [פוסט-טראומה](#). להרבה אנשים בספקטרום האוטיסטי שפגשתי בקליניקה היו מחשבות חודרניות, למשל. אלה מחשבות, זיכרונות או פלאשבקים שפוקדים את האדם באופן בלתי צפוי, בלתי נשלט ועוצמתי. המחשבה כאילו מותקפת על ידי הזיכרון הטראומטי שוב ושוב, מה שמעורר מצוקה רבה, פוגע ביכולת להתרכז או לנהל שגרה, פוגע בשינה ועוד."



צילום: Oleksandr Khoma, Shutterstock

גולן זיהה אצל רבים ממטופליו גם נטייה להימנעות מדברים שמזכירים את החוויות הכואבות – מאפיין נוסף של פוסט-טראומה, וכן עוררות יתר – מצב של דריכות, שבו אדם נוטה להיבהל מכל רעש, לחוות קושי בריכוז או בשינה, ובאופן כללי להיות מאוד מתוח. עוד היתה שכיחה בין מטופליו: הנטייה למחשבות ולרגשות שליליים – כל אלה מאפיינים של פוסט-טראומה.

בפגישה מקרית במסדרונות אוניברסיטת בר אילן גולן סיפר על תחושת הבטן שלו – שלפיה אוטיסטים סובלים יותר מפוסט-טראומה וכי ייתכן שהטריגרים שמעוררים אותה שונים מהרגיל – לפרופ' דני חורש, מחוקרי הטראומה המובילים בארץ. חורש הוא פסיכולוג קליני, ראש המעבדה לחקר טראומה ודחק וראש המגמה הקלינית במחלקה לפסיכולוגיה בבר אילן. חורש הסתקרו, והשניים החליטו לבדוק מה אומרת הספרות המחקרית לגבי קשר אפשרי בין אוטיזם לפוסט-טראומה, אלא שזו, כאמור, לא היתה בנמצא. "נדהמנו לגלות שאין בכלל מחקר על אוטיזם וטראומה", אומר גולן.

## טראומה בעוצמה גדולה יותר

"פוסט-טראומה" הופיעה ב"DSM-התנ"ך של הפסיכיאטריה", כהפרעה נפשית רק בשנות ה-80. מאז שהחלו לחקור אותה, עיקר המחקר עסק בטריגרים הקשורים בסכנת מוות או בסכנות אחרות לפגיעה פיזית קשה. כך, השדות הרלוונטיים לפוסט-טראומה היו תמיד מלחמות, אירועי טרור, פגיעות מיניות ואסונות טבע. אבל בשנים האחרונות המחקר נפתח יותר ויותר גם לתחומים אחרים. חורש עצמו ערך מחקר גדול על פוסט-טראומה בקרב נשים שעברו [אובדן הריון ולידות שקטות](#). האפשרות לחשוב על אירועים חברתיים כבעלי פוטנציאל פוסט-טראומטי, לפחות לאוכלוסיות מסוימות, היתה הצעד הבא.

אבל זאת היתה דרך שמעטים צעדו בה לפנייהם. "הידע המחקרי על פוסט-טראומה מגיע מאוכלוסיות נירו-טיפיקליות" (אנשים שמצבם הנוירולוגי נתפס בעיני רבים כ"נורמלי", נ"ל), אומר חורש. "מתוך כך, הרוב הם מחקרים על חיילים מיחידות קרביות, וחלקים מצומצמים יותר נוגעים למחקרים על חדרי מיון או פגיעות מיניות, כך שמשותפי המחקרים מגיעים לרוב מרקע יחסית דומה". לפי החוקרים, המשמעות היא שאנחנו יודעים איך פוסט-טראומה נראית בקרב אוכלוסייה מסוימת, אבל אין לנו מושג איך היא נראית אצל אוכלוסיות אחרות. אוטיסטים, למשל (השימוש במושג "אוטיסט", להבדיל מ"עם אוטיזם", מייצג את התפיסה העכשווית הרואה באוטיזם לא רק שונות נוירולוגית מולדת אלא גם זהות של האדם).

**אנשים על הספקטרום האוטיסטי נוטים, למשל, ללופים מחשבתיים, או בשמם הרשמי, 'רומינציה', שהיא מעין העלאת גירה מנטלית"**

**פרופ' דני חורש**

"חשבנו שאם נסתכל על אוכלוסיות שהרקע שלהן שונה, אולי נגלה פוסט-טראומה שנראית קצת אחרת", מסביר חורש. "ובמובן הזה, המחקר הנוכחי נוגע לא רק לאוטיזם, אלא לאוטיזם ולעוד אוכלוסיות שאנחנו יודעים שקיימות שם בחוץ, אבל כמעט שלא בודקים אותן."

וגם ההיפך עשוי להיות נכון: טראומות שקורות לאנשים על הספקטרום עשויות להשפיע גם על האופן שבו האוטיזם שלהם בא לידי ביטוי. "מעבר לתצורה הייחודית של המוח שלי ולמפגש הייחודי שלי עם העולם, אם אני גם פגוע נפשית – זה יבוא לידי ביטוי", מסביר גולן.

עם יציאתם לדרך גייסו השניים את הדוקטורנטית נירית חרובי-למדן, שסייעה להם במחקר, ובמהלך העבודה חבר אליהם גם פרופ' נתי לאור, מהמרכז לטיפול וחקר אוטיזם. הצעד הראשון של החוקרים היה לחפש את נקודות הדמיון בין פוסט-טראומה לבין אוטיזם. "אנשים על הספקטרום האוטיסטי נוטים, למשל, ללופים מחשבתיים, או בשמם הרשמי, 'רומינציה'", אומר חורש, "שהיא מעין העלאת גירה מנטלית – חזרה על אותן מחשבות, שלא מתקדמות או מתפתחות."

"נקודות דמיון נוספות היו קשיים בוויסות הרגשי והחושי, נטייה לחזרתיות, כעס ואגרסיה, זיכרון אוטוביוגרפי – הדרך שבה חוויות אישיות מקודדות בזיכרון – והבנה חברתית לקויה", מוסיף גולן. כל אלה התכתבו עם מה שהכירו החוקרים מהספרות של פוסט-טראומה. המאמר הראשון שפירסמו בכתב העת Psychological Trauma היה תיאורטי ובו סימנו החוקרים כמה מנגנונים פסיכולוגיים שעשויים להיות משותפים לפוסט-טראומה ולאוטיזם, ובמובן זה, יוצרים בקרב אוכלוסייה זו פגיעות מוגברת לאירועים טראומטיים. המאמר כלל את ההשערה שבשל החוויות החברתיות השליליות שהם עוברים, רגישותם החושית לסביבה, שעשויה להיחוות כמציפה, הקשיים שלהם לווסת את רגשותיהם והקושי להרפות מזיכרונות שליליים שהצטברו – ייתכן שאוטיסטים חווים טראומה בעוצמה גדולה יותר.

כדי לבדוק זאת, הם פנו למחקר המעשי. "לפני שבדקים את הדברים באוכלוסייה הקלינית, כלומר באנשים על הרצף האוטיסטי, צריך לשאול על האוכלוסייה הכללית", מסביר גולן. "אחד הדברים שמאפיינים אוטיזם הוא שבהיותו ספקטרום, אפשר לזהות גם באוכלוסייה הכללית אנשים שיש להם יותר או פחות תכונות אוטיסטיות, אף שהם לא עם אבחנה של אוטיזם."

השלב האמפירי הראשון בפרויקט היה איפוא להתבונן בהתפלגות התכונות האוטיסטיות באוכלוסייה הכללית ולבחון כיצד היא מתחברת לסימפטומטולוגיה פוסט-טראומטית. הממצאים, שפורסמו בכתב העת Comprehensive Psychiatry, הראו שככל שיש לאדם יותר תכונות אוטיסטיות, כך יש לו יותר סימפטומים פוסט-טראומטיים. החוקרים מצאו גם שהצימוד הזה היה חזק יותר באשכולות מסוימים של תכונות ופחות באחרים. "הקשר בין סימפטומים פוסט-טראומטיים לתכונות אוטיסטיות הופיע בעיקר במאפיינים של קשיי תקשורת ואינטראקציה חברתית", הם אומרים.

הטראומות שאליהן התייחסו החוקרים בשאלונים שלהם היו גם אלה שנחשבות "קלאסיות", כמו מלחמה, טרור, תאונות דרכים ותקיפה מינית, אך גם אירועים חברתיים, כמו חרם, בריונות, נידוי וכולי. "יש כאלה שיגידו, זה אירוע שלא מתאים להגדרה, מה אתם מחברים אותו לטראומה", מציין חורש, "ואנחנו אומרים, זה מתחבר לטראומה אם זה מייצר סימפטומים פוסט-טראומטיים – בואו ניתן למשתתפים להחליט."

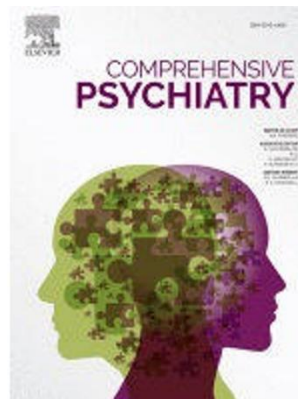
תגלית מעניינת נוספת במחקר על האוכלוסייה הכללית היתה שיש חלוקה בין גברים לנשים ביחס לאופן שבו אוטיזם ופוסט-טראומה נקשרו זה לזה. "הקשר בין תכונות אוטיסטיות ל PTSD-היה חזק יותר אצל נשים מאצל גברים", אומר חורש. "זה מעניין, כי ההטיה המגדרית בכל אחת מהפרעות היא אחרת – יש יותר אוטיזם אצל גברים ויותר פוסט-טראומה אצל נשים ולא ידענו איזו מההטיות 'תנצח'. מסתבר שההטייה הפוסט-טראומטית משכה לכיוון שלה."

## **נשים בספקטרום נוטות יותר 'להסתוות' – הן מזהות את השונות שלהן ועושות מאמץ להסתיר אותה ולהעמיד פנים שהן 'נורמליות'"**

### **החוקרים גולן וחורש**

אחרי שסיימו לבחון את האוכלוסייה הכללית, השלב הבא של החוקרים היה לגייס אוכלוסייה קלינית. משתתפי המחקר היו אוטיסטים שיכולים לתקשר את החוויות שלהם באופן מילולי ולהתייחס לשאלונים הן מבחינת הרמה הקוגניטיבית והן מבחינת יכולת הביטוי. גולן: "זה מייצג משהו כמו חצי מהאוכלוסייה על הספקטרום. צריך לזכור שיש כאן עוד חצי מהאוכלוסייה שפוטנציאלית נכווית יותר ומדווחת פחות."

חורש וגולן דאגו לכך שקבוצת הנבדקים שלהם תהיה דומה לקבוצה מהאוכלוסייה הכללית מבחינת כל משתני הרקע החשובים, כמו מגדר, גיל, מצב סוציו-אקונומי וכולי. תחילה הם בדקו אם הקשר שמצאו קודם בין אוטיזם ל PTSD-חוזר על עצמו. לפי ממצאיהם, שהתפרסמו בכתב העת Autism, התשובה היתה חיובית 32%. מהאנשים מקבוצת האוטיזם ענו על האבחנה המשוערת ל "PTSD-אומר גולן, "כלומר, שליש מהקבוצה". זאת לעומת ארבעה אחוזים בלבד, שענו על הקריטריונים הקליניים לפוסט-טראומה בקבוצת הביקורת. כלומר, אצל האוטיסטים היה אחוז גבוה פי שמונה של פוסט-טראומה מאשר באוכלוסייה הכללית. "זה הבדל דרמטי מאוד", חורש אומר.



### **כתבי העת Psychological Trauma ו-Comprehensive Psychiatry**

ממצא חשוב נוסף היה שבקבוצת האוטיזם, הטריגרים הנפוצים ביותר ל PTSD-היו חברתיים, ואילו באוכלוסייה הכללית, הטריגרים היו אלה הקלאסיים. "וגם כאן, החיבור בין טריגר חברתי לסימפטומטולוגיה פוסט-טראומטית היה חזק יותר אצל נשים", אומר גולן.

ההסבר לכך שנמצא יותר PTSD אצל נשים על הספקטרום טרם נבדק אמפירית, אבל חורש וגולן משערים שהוא קשור לממצאים אחרים שמתגלים בשנים האחרונות על נשים בספקטרום. למשל, אומרים החוקרים, "נשים בספקטרום נוטות יותר 'להסתוות' – הן מזהות את השונות שלהן ועושות מאמץ להסתיר אותה ולהעמיד פנים שהן 'נורמליות'". אישה על הספקטרום תתאמץ, למשל, להישיר מבט ולהסתכל לבני השיח שלה בעיניים, להשתמש בתנועות ידיים וכולי. "אישה בספקטרום שמנסה להעמיד פנים ולהיכנס לתוך מעגלים חברתיים או לתוך מערכות יחסים, אבל עדיין לא בהכרח קוראת היטב את המפה, הסיכוי שלה להיות מנוצלת ולהיפגע גדול יותר מזה של גברים", מסביר גולן.

## היד שלו עפה עלי. זו ישראל

אבל למה בעצם יש כל כך הרבה פוסט-טראומה אצל אוטיסטים? האם הרגישות החושית גורמת לכך שאירועים מסוימים נחרטים חזק יותר בנפשם? או שמא, ההבנה החברתית הלקויה מזמנת להם יותר מפגשים חברתיים טראומטיים? ואולי זו החברה שמקיפה אותם, שלעיתים מנצלת את מצבם הפגיע, כך שהסיכוי שלהם להיקלע לסכנות גדול יותר משל אדם נורו-טיפיקלי?

"התשובה היא כנראה גם וגם וגם", אומר גולן. "קודם כל, אנשים על הספקטרום חווים יותר אירועים טראומטיים באופן כללי, ובאופן ספציפי, הם חווים יותר אירועים חברתיים טראומטיים. אחד האשכולות בפוסט-טראומה נוגע להימנעות מדברים שעלולים להיות טריגר לטראומה. חשבנו שנמצא יותר הימנעות אצל אנשים על הספקטרום, אבל באופן מעניין, זה היה אחד האשכולות הכי פחות משמעותיים. כלומר, הטריגרים החברתיים הופכים להיות משמעותיים דווקא משום שהם יוצאים ומנסים. האמונה הרווחת, שלאוטיסטים אין צרכים חברתיים, היא שגויה", הוא ממשיך. "ודווקא בגלל שיש להם צורך חברתי חזק, הסכנה שייפגעו גדולה יותר. כי אם אני נכנס לסביבה כזו בלי להבין אותה כמו שצריך – זה מזמן סכנות."

לדברי מיכל, העולם פשוט לא מותאם לאוטיסטים. "אם העולם היה מותאם לאוטיסטים, גם להרבה נורו-טיפיקלים היה הרבה יותר כף."

**בשבילי, מסעדה היא תופעה חושית שאין לי יכולת לווסת. אני נהיית בנאדם מאוד עצבני ולא נחמד ובסוף חוטפת מלטדאון, התמוטטות עצבים קטנה"**

**מיכל, אוטיסטית שאובחנה כפוסט-טראומתית**

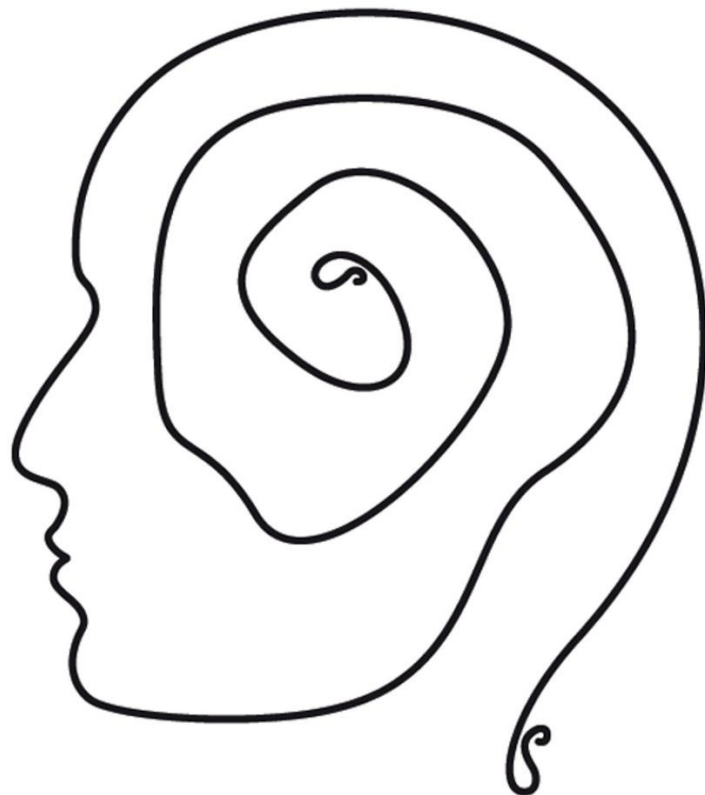
**תסבירי.**

"מעצם זה שאנחנו יוצאים לעולם, אנחנו חוטפים טראומות. תור ברמי לוי – זו טראומה. תור ישראלי, כן? זה מלא אנשים, זה צפוף, זה קרוב מדי, יש המון שיחות שונות בבת אחת, זה תמיד בא עם ניאונים, עם הפרעות, עם עצבים. אוטיסטים מרגישים נורא חזק את הסביבה שלהם. אחד המיתוסים עלינו הוא שאנחנו לא מרגישים, כי אנחנו לא מביעים את הרגשות שלנו, אבל זה הפוך – אנחנו מרגישים דברים מאוד חזק. אנחנו פשוט כל כך מוצפים כל הזמן, שאנחנו לא מסוגלים להביע". היא מתארת, למשל, כיצד כילדה היתה עומדת במעבר החצייה ומרגישה בעוצמה את הזעם שחש הולך רגל זר כלפי אחד הנהגים. "אני

מרגישה שהוא כועס נורא ושונא מישהו, וברור לי שהוא שונא אותי, ואני לא מבינה למה, הרי אני רק ילדה. זה עדיין קורה לי כשאני נוהגת", היא אומרת. "אני מרגישה מה הנהג מאחורי מרגיש, הוא לא צריך לצפצף לי. רעשים חזקים מכניסים אותי לחרדה. בשבילנו, כל יציאה לרחוב היא כמו לשדה קרב."

רק אחרי שאובחנה כאוטיסטית הבינה מיכל את פשר ההתנהגות המוזרה שלה במסעדות, למשל. "אני נהיית בנאדם מאוד עצבני ולא נחמד ובסוף חוטפת מלטדאון, התמוטטות עצבים קטנה. מתפרקת, לא מפסיקה לבכות ואז לא מתפקדת במשך חמישה ימים אחר כך. בשבילי, מסעדה היא תופעה חושית שאין לי יכולת לווסת". מיכל מסבירה שביקור רגיל במסעדה נחוזה כטראומה, וזו מוכפלת מעצם זה שהיא עוברת התמוטטות מביכה מול אנשים. "לחזור למקומות שהיה לי בהם מלטדאון זה מאוד מביך", היא אומרת. "כל מקום כזה הופך לטריגר לחרדות. וכשאני נכנסת אליו, זה עוד יותר מועד לפורענות, כך שהסיכוי ששוב אחווה התמוטטות גבוה הרבה יותר."

פן נוסף של הפוסט-טראומה נוגע כאמור להבנה החברתית הלקויה המאפיינת אוטיזם. "אנחנו לא מבינים את הרמזים", אומרת מיכל. "אנשים לא אומרים לך בפרצוף, טוב, את חופרת', עד שזה מגיע להתפרצות. אני חושבת שהכל בסדר והכל סבבה, כי האדם שמולי מנומס, אז אני ממשיכה וממשיכה, ואז פתאום הוא מתפוצץ עלי. הייתי חוטפת מכות מאנשים זרים רוב חיי."



צילום: Oleksandr Khoma, Shutterstock



## מה זאת אומרת מכות?

"זה קורה להרבה אוטיסטים, כי הסיטואציה מתפוצצת לנו בפרצוף, ואם אנחנו עומדים מול הבנאדם הלא נכון – זה מסוכן. יש לנו למשל נטייה להבעות פנים לא מותאמות. כשאני מובכת או בלחץ – אני מחייכת. אם עומד מולי מישהו שכבר עליתי לו על העצבים בטירוף, הוא צועק עלי, ועכשיו אני עומדת מולו ומחייכת, והיד שלו עפה עלי. זה קורה. זו ישראל, אהלן. אז לא תפתחי מזה חרדה חברתית? לא תהיה לך טראומה מלדבר עם אנשים?" בבית הספר, מיכל נזכרת, "חברות היו שולחות אותי לברר אם איזה בן מחבב אותן. בשביל זה הייתי צריכה לדבר איתו, ופתאום הייתי מוצאת את עצמי מדברת איתו כל ההפסקה. ואז החברות היו מתהפכות עלי וכועסות, כי התחברתי איתו יותר מדי. לא הבנתי מה רוצים ממני. למה כועסים עלי."

ולבסוף, מיכל נותנת הסבר מאלף לאופן שבו היא מבינה את הקשר בין היותה אוטיסטית להיותה פגיעה יותר לניצול של אנשים פוגעניים. אוטיסטים, היא אומרת, חווים גזלייטינג על בסיס יומיומי. "החושים שלנו עובדים אחרת, ולכן אנחנו תופסים את המציאות אחרת", היא מסבירה. "בילדות, את זקוקה למבוגרים סביבך שיתווכו לך את העולם ואת הרגשות שלך, אבל בגלל ההבדל באופן שבו אנחנו תופסים את העולם יוצא שכל הזמן מתווכים לנו דברים באופן שלא תואם את החוויות שלנו. אם כואב לי נורא וההורה שלי אומר לי שזה כלום – המצפן הפנימי שלי עובר כיול מחדש. זה גזלייטינג."

הפער בין החוויה לבין התרגום של הסביבה ממשיך להתקיים לכל אורך ההתבגרות, מיכל מסבירה. "כל הזמן אומרים לנו איך אנחנו אמורים להרגיש, כשאנחנו מרגישים אחרת; כל הזמן מכתיבים לנו את הנורמטיבי. אין לנו שום הזדמנות להיות אנחנו. וכשיש לנו הזדמנות – זה לא בא טוב לסביבה שלנו: אנחנו רועשים מדי, משתוללים מדי, אלימים מדי או שאנחנו לא מספיק – לא מספיק מגיבים, לא מספיק משתפים פעולה וכולי. אף פעם לא מרוצים מאיתנו."

"זה הופך אותנו לפגיעים יותר לאנשים פוגעניים, כי אם המצפן הפנימי שלי מבולבל, וגדלתי כך שאני נאלצת לסבול מגע שאני לא רוצה – אם יבוא מישהו וירצה לפגוע בי מינית, אין לי דרך לדעת שמהו פה לא בסדר". היא עצמה, היא מספרת, סבלה מפגיעות מיניות רבות בילדותה ולאורך שנות ההתבגרות שלה. "אותו הדבר נכון לגבי בריונות ורמאות", היא ממשיכה. "אנחנו מאוד מאמינים לאנשים. מאוד קל לעשות לנו מניפולציות, והרבה אוטיסטים נופלים קורבן לנוכלים שלוקחים מהם כספים."

**אם כואב לי נורא וההורה שלי אומר לי שזה כלום – המצפן הפנימי שלי עובר כיול מחדש. זה גזלייטינג"**

**מיכל**

## בין רומינציה לאובססיה

אבל לא זו בלבד שאנשים על הספקטרום האוטיסטי מועדים יותר לטראומה ולפוסט-טראומה, ושהטריגרים שלהם אחרים מהטריגרים הקלאסיים להפרעה; לפי חורש וגולן, הפוסט-טראומה של אנשים על הספקטרום גם קשה ועוצמתית יותר. "לקחנו אנשים שיש

להם גם אוטיזם וגם "PTSD מפרט חורש", "לעומת אנשים שיש להם רק PTSD ללא אוטיזם, וגילינו שה PTSD של הראשונים קשה יותר מה PTSD של השניים. זאת אומרת, שתי התופעות האלה ביחד יוצרות ישות פוסט-טראומטית חמורה יותר מאשר זו של אנשים שאינם על הרצף האוטיסטי."

גולן מסביר: "באוטיזם יש נטייה לריבוי אבחנות. הוא מגיע הרבה פעמים עם דיכאון, חרדה, הפרעות אכילה, OCD, וגם עם אבחנות נוירולוגיות או נוירו-התפתחותיות כמו ADHD, לקויות למידה, אפילפסיה וכולי. ריבוי אבחנות לרוב מתבטא בעוצמה חזקה יותר של ההפרעות."

בשלב השלישי והאחרון של המחקר, שחורש וגולן עודם בעיצומו, החלו השניים לחקור לעומק את האופנים שבהם המנגנונים השונים שמאפיינים את שתי התופעות – מקשרים ביניהן.



**פרופ' דני חורש. עולם הטיפול בטראומה התפתח משמעותית בשנים האחרונות**  
צילום: מוטי מילרוד

אחד המודלים הכלליים ביותר של בריאות הנפש, אומר חורש, נקרא "מודל דיאתזה-דחק". הוא אומר שבגדול בני אדם רבים בעולם מסתובבים עם איזושהי מועדות, תשתית שגורמי סטרס יכולים להתלבש עליה וליצור פסיכופתולוגיה. המועדות הזאת יכולה להיות הפרעה נוירו-התפתחותית, טמפרמנט או גנטיקה, כמובן. הדיאתוזת האלה נחקרות בכל מיני

הקשרים, ואפשר להסתכל על אוטיזם כדיאתזה מאוד רחבה ולנסות להבין מה בדיוק ההשלכות שלה."

המנגנון העיקרי שחורש וגולן חקרו בינתיים הוא רומינציה, אותה העלאת גירה מנטלית שהזכרנו בהתחלה.

## **מה ההבדל בין רומינציה לאובססיה?**

"אובססיה היא חזקה וטורדנית יותר, והיא גם מקושרת לרוב עם קומפולסיה – היא קשורה בחרדה, אז היא דורשת שתעשה משהו כדי להפיג אותה. לעומת זאת, רומינציה אופיינית להפרעות מגוונות, בעיקר לדיכאוניים."

**הדבר שהכי היינו רוצים זה שיהיה טיפול ממוקד-טראומה, שיתאים לאוכלוסייה הזאת. השאיפה שלנו היא להצליח לגבש גישה המותאמת לאנשים על הספקטרום האוטיסטי באמצעות שיטות טיפול מוכרות"**

## **פרופ' חורש**

גולן: "אני אתן לך דוגמה. גבר בן 30 ומשהו יושב וכותב ללא הפסקה מכתבים למשרד החינוך בדרישה שייקחו אחריות על הפגיעה שחווה במערכת החינוך כילד. החוויה שלו אותנטית, אבל אפשר לשאול, למה אתה ממשיך להתעסק בזה במקום להמשיך בחיך? ומה אתה מצפה שיקרה? זו דוגמה לעיסוק רומינטיבי בפצע – גירוד חוזר ונשנה שלו. במאמר נוסף שפירסמנו בכתב העת Autism דיווחנו שעיסוק כזה משמעותי לחיבור בין להיות על הספקטרום לבין לסבול מ "PTSD-חורש": "בדקנו שני אפקטים של רומינציה, האחד נחשב חיובי יחסית וזה רפלקסיה, הרהור, מחשבה או רעיון שחוזרים שוב ושוב. השני נקרא Brooding, שזו באמת העלאת גירה מנטלית. מצאנו שהתת-סוג החיובי לא מקשר בין ההפרעות, ואילו ה Brooding-הגורם השלילי, היה גורם מתווך ביניהן. כלומר, אם אתה בקבוצה של האוטיזם, הרומינציה גבוהה יותר מאשר בקבוצה של ה'לא אוטיזם', ואם היא גבוהה יותר, היא בתורה מנבאת PTSD. זה ממש נראה כמו מנגנון מקשר. חוסר היכולת להניח לעיסוק בזיכרונות הטראומטיים מגביר את נוכחות החוויה הטראומטית ואת ביטוייה באמצעות סימפטומים של "PTSD לפי גולן וחורש, יש חשיבות גדולה לזיהוי המנגנונים הללו, כי הם עשויים לסמן את הדרך לטיפול המתאים בפוסט-טראומה אצל אוטיסטים." אפשר לעזור לאדם לנטרל או לרכך את הנטייה הרומינטיבית, למשל בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) אפשר ללמוד לווסת קוגניציות ורגשות, מסבירים החוקרים.

עולם הטיפול בטראומה התפתח משמעותית בשנים האחרונות. ישנן שיטות טיפול מתקפות ונחקרות לטיפול בטראומה וישנן שיטות שונות לטיפול ותמיכה באוטיסטים, אבל אין מחקר הממוקד בטיפול בטראומה לאנשים אוטיסטים. "שנינו קלינאים ודוגלים במדע יישומי", אומר חורש, "כך שהדבר שהכי היינו רוצים זה שיהיה טיפול ממוקד-טראומה, שיתאים לאוכלוסייה הזאת. השאיפה שלנו היא להצליח לגבש גישה המותאמת לאנשים על הספקטרום האוטיסטי באמצעות שיטות טיפול מוכרות."

**עלינו להצליח לפגוש אותם (אנשים על הספקטרום) אחרת, לחנך ילדים לפגוש אותם אחרת, כדי שהשריטות האלה במפגש עם החברה יפחתו"**

**פרופ' גולן**

מאפיין נוסף של אוטיזם שגולן וחורש בודקים אם הוא פועל כמנגנון מקשר בינו לבין פוסט-טראומה הוא קוגניציה חברתית. אחת הדרכים לבדוק קוגניציה חברתית היא דרך מטלה ותיקה שפיתח סיימון ברון כהן – "הוא אחד מחוקרי האוטיזם הבולטים בעולם", אומר עליו גולן, שהיה תלמידו לדוקטורט, "אבל איתרע מזלו והשאלה הראשונה ששואלים אותו היא אם הוא קרוב משפחה של בוראט."

**ומה התשובה?**

"התשובה היא כן, הם בני דודים."

גולן מציג בפני דוגמה למטלה – תמונות של עיניים ("התמונות נגזרו מפרסומות בעיתונים") ולידן תיאורים אפשריים של המצב המנטלי המתאים לתמונה. למשל, "תובע", "רגוע", "מתלוצץ" או "משועשע". הנבדק מתבקש לציין איזה מבין המצבים המנטליים מתאים ביותר לכל תמונה, לכל מבע עיניים. "באוכלוסייה הכללית, נשים עושות את זה יותר טוב מגברים", גולן אומר.



**פרופ' עפר גולן. הטריגרים עשויים להישמע פעוטים צילום: אוניברסיטת בר אילן**

**טוב, זה לא מפתיע.**

"נכון", הוא אומר בחיוך. "בינתיים אין לנו עדיין ממצאים לגבי השאלה אם קוגניציה חברתית, כפי שהיא מתבטאת ביכולת לבצע את המטלה הזאת, מנבאת PTSD אצל אוטיסטים. זה משהו שאנחנו בודקים עכשיו."

## **יש לנו מה לעשות כחברה**

מהרגע שחורש וגולן החלו לפרסם את המאמרים שלהם בנוגע לקשרים השונים בין אוטיזם לפוסט-טראומה, לפני כחמש שנים, "התחלנו לקבל מכתבים מכל העולם – ישראל, בריטניה, ארצות הברית, קנדה. כתבו לנו אנשים עם אוטיזם או בני משפחותיהם, וסיפרו שקראו את המאמרים ושהם שמחים שסוף סוף מישהו מדבר על כך שיכולה להיות גם טראומה בנוסף לאוטיזם, ושזה לא הכל האוטיזם", מספר חורש.

לפי החוקרים, אי ההבחנה בין מאפיינים של אוטיזם לאלה של פוסט-טראומה אצל אדם מסוים לא רק מונעת ממנו טיפול מתאים ומועיל, אלא גם פוטרת אותנו, כחברה, מהאחריות שלנו כלפי אנשים עם שונות נויורולוגית. "כשאנחנו מדברים על טריגרים חברתיים אצל אנשים בספקטרום, יש לנו מה לעשות כחברה בנושא הזה", אומר גולן, "עלינו להצליח לפגוש אותם אחרת, לחנך ילדים לפגוש אותם אחרת, כדי שהשריטות האלה במפגש עם החברה יפחתו."

חורש וגולן מעידים שלא כל מחקר שלהם הוביל לפרץ כזה של תגובות. ולפי גולן, "אפשר להרגיש שזה נגע בצורך אמיתי."

**בהתחלה היו הרמות גבה. שאלו, 'מה גורם למה?' או שאמרו, 'מי אמר שזו טראומה, ולא חרדה חברתית'?"**

**פרופ' חורש**

**איך אתם מסבירים את העובדה שהתחום הזה לא נחקר עד עכשיו?**

גולן: "בחמש השנים שעברו מאז שהתחלנו במחקר כבר נוספו שלושה צוותים נוספים בעולם שחוקרים את זה. באנגליה, בקנדה ובפינלנד. כך שיש פתאום איזו התעוררות בנושא. מדוע רק עכשיו? אני חושב שבמשך הרבה מאוד שנים לחוקרי אוטיזם היתה רתיעה מהעיסוק בקשר בין אוטיזם לטראומה בגלל התיאוריה הפסיכואנליטית שייחסה אוטיזם לאימהות קרה, לטראומות בלידה ולסיפורים על אמהות שדחו את הילדים שלהן ולכן הם מסתגרים בעולמם. אין לתיאוריות האלה כל בסיס, כמובן. אבל ככל שהתגברו הדיווחים של הקהילה האוטיסטית עצמה, שב-20 השנים האחרונות החלה להשמיע את קולה – גם החוויות האלה, הטרואומטיות, צצו ועלו על פני השטח."

חורש: "יש גם את עניין האינרציה של המדע: יש נתיבים למחקר שמחזיקים המון שנים, ולרוב חוקרים מחזיקים אותם נתיבים שכבר עברו בהם. זה לא דבר רע, אבל זה מוביל לכך שחוקרים פחות פותחים נתיבים חדשים למחקר על אוכלוסיות שונות. בהתחלה, כשדיברנו עם חוקרים אחרים על המחקר הזה, היו הרמות גבה. שאלו, 'מה גורם למה?' או שאמרו,

'מי אמר שזו טראומה, ולא חרדה חברתית?' אמרנו, 'אנחנו קוראים לזה טראומה, כי בדקנו וזה מחולל סימפטומים פוסט-טראומטיים'. גם לקהילה המדעית לוקח זמן להאמין".  
ולבסוף, מציין חורש, אי אפשר להתעלם מכך שמדובר באוכלוסייה בשוליים, ולכן העניין החברתי בה פחות, למרבה הצער.

"אחד הדברים שהמחקר נוטה לעשות מתוך הרצון לבקר ולשלוט בכמה שיותר משתנים זה ללכת על אוכלוסיות 'נקיות'", מוסיף גולן. "ובמחקר הזה, אנחנו בהגדרה בוחרים להתבונן בתמונה מורכבת. אני זוכר שעשיתי פרויקט באנגליה והתקשרה איזו אמה וביקשה שהבן שלה יהיה במחקר. אז עוד דיברנו על אוטיזם במונחים של תפקוד נמוך ותפקוד גבוה, ושאלתי אותה אם הבן שלה בתפקוד גבוה. היא התחילה לצעוק עלי, 'אתם החוקרים לוקחים את כל הכסף, חוקרים רק ילדים בתפקוד גבוה והילדים שלנו לא מקבלים מענה'. צריך להסתכל על האוכלוסיות המורכבות יותר, לחקור טראומה באוכלוסיות נזירות-התפתחותיות, לא רק באוטיזם – גם במוגבלות שכלית, גם בלקויות למידה – זה דבר שיש בו צורך. אולי לא נוח לנו להסתכל לשם, אבל זה קיים."