

"תפני לטיפול פסיכולוגי", אמרה רופאת המשפחה לקריינדי, כשהתלוננה על 'קולות שמפריעים לה בהתנהלות בחיי היום-יום'. האמנם התופעה אמיתית או מדומינת? הקול רק בדאש? או שמא הקול ממשי, כמו כאב באוזן? הכל על מיזופוניה

## ר. גולדבלט



הכתבה הזו נפתחת בדלת הצורמת בפתחתה. צורמת, עד תחושת זעזוע של עור התוף ולאחריו האדם כולו. צורמת עד להדהוד של כמה דקות טובות שהרעש עדיין קיים באוזן, גם כשהתרחקנו כמה קילומטרים טובים מהדלת.

מיזופוניה? מי זו 'פונייה'? איך מצטיירות הפנים שלה?

גב' מיראלה יעקובי, מדריכת ריפוי בעיסוק ב'עלי שיח', מצטטת לנו מהגדרות המקצועיות:

"מיזופוניה היא למעשה רגישות שמיעתית או רגישות לרעשים, המוגדרת כ'שנאה לרעש' (מיסו=שנאה, פוניה=צליל/רעש). היא מתבטאת ברגשות שליליים המגיעים עקב שמיעה של קול מסוים, הקול יכול להיות בעוצמה חלשה או חזקה. המושג נטבע לראשונה בידי מדעני מוח אמריקניים.

"למיזופוניה דרגות חומרה שונות, כלומר קיים רצף של יכולת/אי יכולת לסבול רעשים. ככל שהרגישות גבוהה יותר, האדם סובל יותר. להפרעה השלכות רגשיות ונפשיות של תסכול, מתח, עצב, ובמקרים חמורים דכאון או התקפי חרדה.

"הפרעה כזו, כשאינה מטופלת, עלולה לפגוע משמעותית בחייו של האדם ולגרום לו לבידוד חברתי".

### להשמיע את הקול

"כמורה", מספרת לנו ברכה, מורה בכיתה ח', "אני לא יכולה לסבול את לחיצות העט על השולחן. מכירות את התלמידה שמתנדדת על הכסא, פותחת וסוגרת את העט, וזה כדי להתרכז בעצמה? כשאני כמורה שומעת את זה, מתחשק לי לברוח הביתה באמצע השיעור, אני לא זוכרת מה רציתי לומר ואיך

# מד גישים מאד

מ ר ע י ש י ם מ א ד





50 | קראט | י"ב בתמוז תשפ"ד



“כיום אני בת שלושים, כבר לא ילדה קטנה, מאחורי הרבה שנים של סבל, מצד אחד. מצד שני, איני יכולה לומר שפחד מרעשים ומקול הוא כל מה שאני זוכרת מהילדות.

”הקולות הם לא ממש חזות הכל, אבל הם לפחות 60% מהזכרונות. אני זוכרת שבסעודות שבת לא היתה ברירה וישבתי עם כולם, אבל זה נצרב לי בראש כסיט מתמשך.

”לתאר לכם? הרעשים מזמזים לי במוח כמו יתוש טורדני חסר רחמים, הרעש מכה ללא רחם, החל ממצמוצי הליקוק של הילדים את מיץ הענבים של הקידוש, המשך בקולות האוכל, וכלה בלעיסות הקולניות של הקרקרים שאוכלים לצד הביצה בבוקר. גם מי שלא היה רגיל לכך, למד לאכול בפה סגור, כמובן, אבל עדיין הזמן הזה לא תמיד קל לי, למרות שהם כל כך מתחשבים. לכן בסעודות שבת, כשאנחנו מתארחים, הרבה פחות נעים לי.”

## פיצוץ (וכל הרעשים שהורסים ומפוצצים קשרים)

**ברכה, מורה,** משתפת בפיצוץ מחדר הכיתה: “היתה לי תלמידה שכל הזמן התנדנדה על הכסא, התנועעה, דפקה על השולחן, שרקה, דיברה בקול רם, תופפה עם העט כמובן, ופתחה וסגרה אותו. מבחינתי, אף שהיא ישבה בשורה האחרונה של הכיתה, היא הוציאה אותי מריכוז ומיישוב הדעת, עד שכמעט אמרתי להנהלה ש'או היא או אני יהיו פה בכיתה, תבחרו'.

”נוצר כאוס כה גדול, עד שיישבנו לאסיפה עם ההורים והיועצת של בית הספר והנהלה. היועצת וההורים הסבירו לי שזו ילדה שרק כך היא מסוגלת להתרכז ולהיות בכיתה, אילולא התנועה היא לא תוכל ללמוד. אני הסברתי שעם התנועתיות והרעשים שלה אני לא אוכל ללמד. הקונפליקט היה כל כך גדול וקשה.

”אבל בסוף, כשהסבירו לי את הקשיים של הילדה והבנתי שהיא לא עושה אותם כדי להפריע לי אלא כדי לעזור לעצמה, התגמשתי קצת והרשיתי לה להתעסק בחפצים שונים ולצייר ציורים כאוות נפשה, אבל! לא להרעיש ובמיוחד לא להתעסק עם העט. ההורים קנו לה מערכת עפרונות לציור. הבעיה אמנם לא נפתרה לחלוטין, אבל קצת אור נכנס בקשר שלי ושל התלמידה ההיא. כיום אני רואה אותה בשכונה, ילדה מקסימה, ואני מסוגלת להודות ולברך על הדרך שעשינו יחד. יש לי פינה חמה אליה. אני גדלתי מהסיפור הזה.”

חני משתפת: “רעשים של קידוחים מוציאים אותי מדעתי. יש פה בבנין שכנים ששיפצו, אלא שהם היו מתחילים את הרעשים האלו בשעה שמונה בערב.

”ערב אחד החלטתי שלא עוד, תליתי פתק בלוח המודעות:

’שכנים יקרים, שיפוצים הוא זמן מורכב גם למשפצים וגם לשכנים. וקידוחים-דפיקות בשעות הערב על אחת כמה וכמה. אנא, התחשבו ושפצו בשעות הצהריים, בברכה משפחת כהן (ובטוחה שבשם שכנים נוספים)’. באותו יום כבר קיבלתי כמה פניות משכנות מודות על האומץ...

”כשאני רוצה לישון אחרי לילה לבן, אני שמה אטמים או אוזניות בלי מוזיקה”.

**שושנה:** “הפצצה המתקתקת, בה’ הידיעה, היא נוער השוליים הלועס בקול בסוף האוטובוס - מסטיקים.

”זה סבל שלא נגמר תוך חמש דקות וגם לא תוך שעה. זה יכול להמשך שעות על גבי שעות בלעיסות קולניות ובפיצוצים קולניים עוד יותר.

”לדוגמה: נסעתי פעם לנופש, שילמתי טבין ותקילין וחיפשתי בייבי-סיטר לילדים, אבל כל ההנאה שלי נהרסה כשבאוטובוס, על הספסל מאחורי, ישבה נערה אחת ולעסה ולעסה ולעסה, עם כל ה'קנאק'.

”הרגשתי שבעוד רגע אני מתחילה לבכות מרוב תסכול. עברתי מקום, אבל זאת שהיתה אתי נשארה ופנתה לנערה ההיא ללא רשותי - כי אני לא הייתי חושפת את עצמי ככה - ואמרה לה שמפריע הרעש של המסטיק. הנערה צחקה ושיתפה את זאת שלידה.

”סוף דבר? רציתי לקבור את עצמי באדמה, ואני התביישתי במקום שהיא תתבייש.

”סיטואציות מעין אלה יכולות לקרות בכל מקום. הנערות לא חולמות לאיזה סבל הן גורמות עם המסטיק התמים שהן לועסות כבר כמה שעות במרץ בלתי נדלה.

”ודבר אחרון שאתאר הוא פיצוח גרעינים בסיום הסעודה, שגם כאן מדובר בסבל שלא נגמר, אלא יכול להתמשך כשעה בממוצע, או אכילת שקדי מרק אחד אחד... תארו לעצמכם: כוס גדולה עם אלפי שקדים כאלו, היא מתכון בדוק בשבילי לאיבוד שלוות הנפש!”

**בלומה מספרת:** “כשאמרת פיצוץ, מיד נזכרתי במה שקרה ביום שישי האחרון בשעות אחר הצהריים. ישנתי, כולי חלשה באמצע נטילת אנטיביוטיקה, ופתאום אני שומעת קולות נוראים מהכניסה, ממש רעש שנשמע כמו יריות, ה' ישמור... יצאתי מהדלת והפניתי את קולי לכיוון הקומות העליונות. 'מה קורה, ילדים?' שאלתי.

”ואין קול אנושי שעונה לי. אין קול ואין עונה, אלא רק קולות מפוצצים, תרתי משמע, והנה ההפתעה: חתיכות קטנות של בלונים צבעוניים נופלים לקומה למטה (לאחר השטיפה לשבת!).



## חיסול סופי לשבוע בלבד!



0 5 8 . 3 2 8 . 8 2 1 9  
child.lapetite@gmail.com

מרכז מסחרי "פנינת חמד" | א-ה: 11:00-21:00  
שמגר 21, ירושלים | ו': 11:00-13:00

התשלום במזון בלבד.

"לא ידעתי מה לעשות.

"המאורע הנ"ל ממש חריג אפילו לבני צפוף הילדים שלנו. פתאום אני רואה שני ילדים בגילאי 6-7 צוחקים ונהנים, ואני הרגשתי כעס גדול, זו הגזמה של ממש.

"שאלתי: 'מה אתם עושים? אתם מייצרים כאן גם רעש וגם לכלוך'.

"האמת היא שבדרך כלל אני מעירה קצת יותר בעדינות או פשוט מסתכלת בכאב מהמרפסת במבט מוטרד ופוכרת את ידי בייאוש. אבל הפעם ההתנהגות שלהם עברה כל גבול. הילדים היו קצת מופתעים, והגדול מביניהם ענה לי בפליאה: 'אבל אף שכן לא אמר לנו כלום!'

"אחרי שראיתי שהם קצת מצטערים ומתנצלים, הצעתי להם לעשות ברכת 'שהכל' על איגולאים שיש לנו בגמ"ח ברכות לע"נ אחיינינו שנפטר.

"אותו ילד תמים וחמוד, שהתפלא שהפריע לי, אמר תודה רבה, בריך יפה, ונפרדנו כידידים..."

קריינדי: המיזופניה פוגשת אותי בכל מקום כמעט. בזמן ארוחת הצהריים של בני המשפחה, אני נמנעת מלאכול עם כולם וצריכה לחכות שכולם יואילו בטובם לסיים ולצאת מהמטבח.

"כשמחלקים ספר תהלים, אני צריכה לחפש פינה שבה לא אשמע את הלחישות המעצבנות, וכשאני מוצאת פינה כזו - אני בוחרת מי מכולם משמיע את הקולות הכי פחות קשים לי לשמיעה.

"מתי שאני הולכת לישון, אני צריכה איזה 'רעש לבן' - עדין וכוה שלא מפריע לי - כי אם לא, אני שומעת כל בדל כחכוך או חצי נשימות קצובות, וזה מקשה עלי להרדם.

"תמיד התפללתי שזה לא יפריע לי בתוך הבית והמשפחה שלי, אבל לצערי הרב זה מפריע. ברוך ה' קולות אכילה של ילדים קטנים לא כל כך מפריעים לי, אבל לאחרונה התפתחה בי רתיעה מקולות שהילדים משמיעים עם המוצץ. הדבר ממש מעורר לי רחמנות על הילדים. אני משתדלת לא להעיר להם, אבל לפעמים אני בורחת מהשטח או לוקחת את המוצץ מהילד.

טיפולנים? כבר ניסיתי טיפול בשיטת CBT, בעיקר בשיטת החשיפות. מדובר בחשיפה של הקולות לבד, בלי רעשי רקע, ואחר כך עם רעשי רקע. בסופו של דבר, לא הצלחתי להתמיד בכך. עדיין הרעש קשה וגורם לי לחשוב שעוד רגע אני משתגעת, אבל סופית.

"אם משהו מעז לעשות קולות מוגזמים בסביבתי, אני נועצת בו מבט מזרה אימה, והוא, מסכן, לא תמיד מבין מה

לתינוקות ולמבוגרים עם לב חלש, ולילדים מתוקים אחרים שסובלים מאוד מהרעש!"

#חני: איזה צליל הייתי משביתה? יש רעש מסוים שאני יודעת איך בדיוק להסביר אותו: קולות של מצמוץ בלשון, זה קורה בעיקר לאנשים מצוננים...

הצעת חוק לצליל שיצא מהתפריט? מלכתחילה הייתי אומרת שלא יותר להתפלל ולהגיד תהילים באוטובוס, בגלל הלחשושים. אבל יש לי מצפון, שבגללי לא יגידו תהילים ויפסידו זכויות. אז אני מבקשת משהו אחר - נא לא לאכול חטיפים ובעיקר צ'יפס באוטובוס. למה דווקא באוטובוס? כי בנסיעה בין-עירונית אין לי לאן לברוח!

#ברכה: "אני מברכת על המעבר בבית הספר מגירים על הלוו - בטח אתן שומעות את הרעש עד אליכן הביתה - למעבר ללורדים מחיקים, כך שלפחות את העניין הזה כבר הסדירו ותודה למי שפעל לשם כך (אגב את הריח של הלורדים אי אפשר לבטל?)

אני מציעה שתלמידות ישבו בשקט, והשיעורים יהיו יותר קצרים, למשל 20 דקות עד חצי שעה לשיעור, כך שכל הבנות שצריכות עזרה בקשב ובריכוז יוכלו לקום ולהתנועע הרחק ממני כשאני שוכנת בבטחה בחדר המורות - זה נהנה וזה אינו חסר.

גם בחדר המורות יביאו רק מאכלים לא מרעשים, ואני אוכל לשוב ולנשום גם כשאני מחוץ לבית.

ואולי ליצור איזהשהו אי בבית הספר, שיהיה בו 'מקום בטוח' למורות וגם לתלמידות, שבדאי גם ביניהן יש כאלו שסובלות ממיזופניה.

#קריינדי: הייתי משביתה קולות של נשימות, חרחורים, וכל קול מונוטוני שחוזר על עצמו והוא מגיע מבחוץ. לשם כך הייתי מתקנה משתיק-קול למזגנים, אוסרת על מים לטפטף בקצב קבוע, משנה את מנגוני השעון לחלקים במקום מתקנים, כנ"ל בשעוני השבת, ובכלל הייתי מוחקת את תדר הבס מהעולם.

הצעת חוק: לאסור על אכילה במקומות סגורים כמו אוטובוס, לשמוע מוזיקה באוזניות בלבד.

### צפירת סיום

לכל מיזופנית שעוברת ברחובות המרכזיים כמו רבי עקיבא בבני ברק, גאולה ושמגר בירושלים, ועוד רחובות רבים וטובים - וצפירות המכוניות מאיימות להוריד אותה משפיותה - אם את מכירה מקום כזה שעונה על כל הדרישות והרגישויות, את מזמנת לשלוח למערכת צפירה שקטה של שיתוף והזדהות.

### פס קול

אילו יכולת לשים פס על הקול - איזה צליל היית משביתה? ואיזו הצעת חוק היית רוצה להעלות?

מירי: הייתי משביתה את כל הצלילים שקשורים לפה - לעיסה, בליעה, לחישה ומצמוץ בשפתיים. בשפה מקצועית - קולות אורליים.

כהצעת חוק - הייתי אוסרת לעיסת מסטיקים ליד אנשים, ואם אפשר גם פיצוח גרעינים. כמובן לצמיתות.

ואם אפשר, בבקשה, עוד הצעת חוק: הייתי אוסרת על אכילת חטיפים באירועים כמו הרצאות, מופעים, תכניות וכדומה. #חני: הצעת החוק מנוסחת כך: יושבתו לאלתר ולצמיתות באופן מיידי: הבכיות קידוחי הבנייה - רעשים הקודחים לי תדיר בראש, מבית ומחוץ,

אבל מכיוון שהחוק לא יעלה אפילו בצחוק, אז יש לי הצעת ייעול:

תעשו מאמץ לבנות שכונה מיוחדת נשקטה, שתהיה גם כפרית ירוקה ורגועה, לסובלים ממיזופניה. נתיר להתגורר בה גם לאנשים מהשורה החפצים באיכות חיים ובשקט.

#שושנה: להלן הרשימה שלי. אפילו מלכתוב אותה אני מצטמרת:

חריקות! (אני מוכנה לקנות שמן מכוניות למי שצריך סיוע כספי) טוש שלא עובד כשמנסים לצייר איתו.

גירוד דבר-מה בציפורניים.

צליל של גיר. ברררר... גיר חורק על לוח הוא אימת חיי. וגם מכחול לצביעה בצבעי גואש. כילדה קיבלתי פטור משיעור מלאכה, בעיקר מצביעה בגואש, בגלל זה...

עוד הצעה - ווליום גבוה, בס של חתונות, רמקולים שמורכבים על גבי מכוניות ולא זזים מהאוזן שלי. אני מרגישה כמו באוטובוס שנוסע ונוסע ולא עוצר לשניה, כאילו אני בסיוט שמיעתי שלא יסתיים לעולם. בכלל כשאומרים לי משהו שוב ושוב, אני מושפעת מאד לרעה, במיוחד כשאלו ילדים בבייסיטר שחוזרים על עצמם ואני לא יכולה להשתיק או להרגיע אותם ואת עצמי.

#בלומה: "אני מציעה שתהיה הצעת חוק, שאוסרת על ילדים להחזיק ברשותם צפצפות ומשורקות בכל ימות השנה, אלא אם ישרקו בבונקר תת קרקעי, כדי שלא תצא לבן אנוש הנשמה. בימים שלקראת פורים - להחרים כל סוג של נפצים, כולל ה"שומים" התמימים לכאורה! זו סכנת נפשות לנשים,

רוצים ממנו... לכן קושי נוסף ומשמעותי הוא המחשבה על הסבל ואי הנעימות שנגרמים לקרובים אלי'.

"למה הם אשמים שלי זה מפריע? לפעמים עוברת בי מחשבה לעבור לאיזו בקתה באי בודד. הרי לרפואה לכאורה אין מה להציע, כבר ניסיתי כמה סוגים של תרופות. סוף פסוק: אני מיואשת. לא יודעת מה עוד ניתן לעשות כדי להקל על עצמי ועל הסובבים אותי".

"גם אני מזדהה עם התיאור", אומרת מירי ומשתפת: "בשנות בית הספר, היתה חברה שישבה מאחורי תקופה, והלחישות שלה בזמן התפילה היו בלתי נסבלות ממש. הייתי מסתובבת אליה ומסתכלת חמורות, והיא סימנה לי בידיה: 'מה יש?'

"הרגשתי שאני רוצה להרחיק אותה ממני, טכנית, והייתי מוכנה לעשות את זה. אבל ברגע שהסתיימה התפילה היינו החברות הכי טובות.

"ענין מרכזי במיזופוניה, אצלי לפחות, היא הרגשת חוסר הנעימות, התחושה שאני לא מסוגלת להגיד לאף אחד שהרעש מציק ומפריע לי. אני אתפוצץ בשקט, אבל לא אפלוט מילה. אך זמן רב עד שפלטתי גם לקרובים לי ביותר, שזה מפריע.

"עם הזמן למדתי, שמרגע שאני אומרת בקול שזה מפריע לי, המצב מחמיר, כי 'כבר אמרתי לך שזה מפריע ומציק, אז למה את ממשיכה?' לא שאני אומרת כך בצורה ישירה, אבל זהו הלך המחשבה.

"לכן אני מתאמצת מאוד לא להגיד מילה לאנשים שאין לי קשר אתם. אבל לאנשים שמסתובבים לידי כל הזמן - כמה אוכל להבליג? חברות מילא, אני יודעת שזה לא לכל היום, ולא לכל החיים, אבל עם המשפחה זה פחות אפשרי לא להגיב".

## צפירת אזהרה

### מתי רגישות לרעשים מחייבת טיפול דחוף?

כמו בהפרעות אחרות, כשהיא עוברת את גבול הטעם הטוב ומפריעה להתנהלות החיים התקנית, יש צורך להבדק.

מוסיקאי שרגיש לצרימת הכינוור שלו, זה מעולה. אבל כשאמא או ילדה לא מסוגלת לתפקד, כשתלמידה אינה מסוגלת לבצע את תפקידה בגלל הרגישות, זה הזמן לטפל. כמובן, עדיף תמיד לפנות לייעוץ לפני שדברים מחמירים.

גב' יעקובי, מדריכת תחום ריפוי בעיסוק ב'עלי שיח':

"חשוב לציין, שכל טיפול דורש אבחון מעמיק והבנת מכלול הקשיים והאתגרים הייחודיים שהאדם מתמודד עמם, ובהתאם לכך תהיה בניית תוכנית טיפול אישית.

"במקרה של רגישות חושית כלשהיא, חשוב לפנות לרופא המשפחה. הוא יפנה הלאה לאיש המקצוע המתאים, להמשך בירור נויורולוגי או בירור שמיעתי/ראייתי, הפניה לאבחון וטיפול בתחום ריפוי בעיסוק או טיפול התנהגותי-רגשי על ידי פסיכולוג או מטפל רגשי.

"לעיתים הטיפול כולל חשיפה הדרגתית לרעשים וקבלת כלים להתמודדות עמם ולהפחתת תחושת חרדה וחוסר אונים ולעיתים הטיפול כולל התאמות סביבתיות, המפחיתות את החשיפה לרעשים. למשל: שימוש באוזניות או יצירת סביבת עבודה שקטה.

"במסגרת עבודתי ב'עלי שיח', שהיא מסגרת המעניקה רצף שירותי תעסוקה ודיוור לאנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית וכן לאנשים עם אוטיזם - אני פוגשת אנשים המתמודדים יומיום עם קשיים שונים הכוללים רגישות יתר (או תת רגישות) חושית רחבה, כולל רגישות לריח, טעם וגם רגישות לרעשים. "לא מדובר במיזופוניה בדווקא, כשהיא עומדת בפני עצמה, אלא בליקוי רחב בוויסות החושי, המשפיע על תפקוד האדם ומתבטא בפעילות יתר, תזזיתיות, הפרעה לאחרים בסביבה, או לחילופין הימנעות מפעילות, הסתגרות עצמית ופאסיביות.

"בריפוי בעיסוק, יש דרכי טיפול מגוונות להפרעה בוויסות החושי. הן שונות מאדם לאדם, בהתאם לאבחנתו ולקשייו, ואפרט על מספר דוגמאות לטיפול:

**"דיאטה סנסורית"** - תוכנית הכוללת פרוטוקול של פעילויות חושיות-מוטוריות שיש ליישם מספר פעמים ביום (כגון קפיצות על טרמפולינה, זחילה ועוד). סנוולן - טיפול בחדר הלבן או חדר לגריה רב חושית - האדם מטופל בחדר הכולל מתקנים המפעילים את כל החושים, ראייה, שמיעה, תנועה.

**הברשות** - לעיתים הטיפול הוא באמצעות הברשה במברשת תחושה או בחשיפה למשחקי תחושה שונים (משחקים הכוללים חומרים עם מרקמים שונים, כמו בר בצק, פלסטלינה, חול קינטי, דבק, צבעי אצבעות).

"ישנו גם שימוש בווסט כובד או שמיכת כובד - המעניקים תחושה מאד חזקה לאדם".

•