

סיפורו של מתמודד במחלת סכיזופרניה – מונולוג

1. מבוא

עיקרו של המסמך הוא מונולוג שמורכב מכמה הקלטות שערכתי במשך יומיים באפריל 2020.

ההקלטות נועדות לספר את הסיפור שלי לילדים שלי, שהיו תינוקות כשחליתי ובמשך זמן רב לא ידעו על מחלתי.

מצד שני, חשבתי שהסיפור שלי עם כל הייחודיות שלו עשוי לספק מידע למשפחות של חולי סכיזופרניה וחולי נפש על מה שיתכן שעבר על יקיריהם, לשמש השראה לחולים על לסיפור של חולה שיכול להתפתח אחרת ממה שקרה להם וגם במידה מסויימת ללמד אנשי רפואה וצוות רפואי על תופעות ודברים שלא ידעו עליהם.

הכוונה שלי אינה להתפרסם – להיפך אני מעוניין לשמור על אורח חיי הצנוע והרגוע. הכוונה שלי לתרום לקהילה.

אני מעוניין גם להודות לרופאה הפסיכיאטרית שליוותה אותי במשך 30 שנה (בהפסקות ארוכות) שתרמה לשיקומי בתבונתה ויצרה עימי קשר טוב המבוסס על אמון. שמה נחמה וייזר והיא מוכרת בישראל.

2. הקדמה

נולדתי לפני 65 שנים בישראל למשפחה מרובת ילדים ממוצא מזרחי. למדתי בתיכון עיוני וסיימתי אותו בהצטיינות.

בצבא שירתתי באחת מיחידות המיחשוב שהיו בחיתוליהן וסיימתי בדרגת סגן. סיימתי תואר ראשון באוניברסיטה העברית (לא במחשבים) וחזרתי לתחום המחשבים מיד אחר כך.

בשנה שהתפרצה המחלה, בשנת 1989 הייתי נשוי צעיר בן 34 עם שני ילדים בני שנתיים וחצי ושנה, ומבחינתי המחלה קרתה לי כאילו השמיים נפלו עלי (למרות שבדיעבד היה אירוע מכין כ 10 שנים קודם).

מאז השתנו חיי מבלי הכר, ואף שהצלחתי להימנע מטביעת ספינת חיי, כל חיי מאז התמודדתי עם הסכנה של חדירת המים לספינה.

כעת, בפרספקטיבה של 30 שנה אני מעלה במסמך שמבוסס על מונולוג ערוך, תובנות לגבי המחלה וביטוייה אצלי, על מקורותיה בחיי ודרכי ההתמודדות שלי עימה.

3. איך הכל התחיל

עבדתי בחברת מחשבים שקיבלה עליה פרויקט של מערכת פיננסית חדשה על בסיס תוכנה שהחלו בפיתוחה ונכשלו.

לוח הזמנים היה קצר. של שנה בלבד עם קנסות דרקוניים על איחור. בקיצור – לחץ.

אני הייתי אחראי על הפיתוח והטכנולוגיה מבלי שכתבתי שורת קוד אחת במערכת. עבדתי מאוד קשה, מתשע בבוקר עד 11 בלילה, במתח גדול. מידי פעם היו מזכירים לי על נתוני הפרויקט והקנסות הגדולים על כל יום איחור, ושיש לגמור תוך שנה.

עם הזמן נעשיתי מתוח ולחץ ועבדתי מול כ 10 אנשי צוות, ולאט לאט, הרגשתי שאני מתחיל להתערער.

הלכתי לרופא משפחה ואמרתי לו שאני לחוץ, אז הוא נתן לי כדור הרגעה שלא הספיק לי.

הלכתי לרופא עצבים כפי שכונה אז (ניורולוג) שגם נתן משהו קל להרגעה. אירוע נוסף שהכניס אותי לטראומה קרה תוך כדי עבודה.

אשתי אז מתקשרת אליי לעבודה ואומרת שהבן שלנו בן השנתיים שוכב על הרצפה חיוור ולא נושם. רצתי קילומטר שניים ממקום העבודה עד הבית, כאשר מאחוריי אני שומע יללת אמבולנס.

כשהגעתי הבייתה, סיפרו לי אנשי הצוות הרפואי שלילד היה כנראה פרכוס חום ואז לקחו אותו לבית חולים, וזה סיפור שגם השפיע עליי מאוד.

הגעתי למצב שהרגשתי שאני לא יכול יותר עם הלחץ הזה, ועזבתי את הפרויקט לקראת סיום למקום עבודה אחר, שלא מופיע בקורות חיים שלי.,

שם כנראה כתוצאה של מצבי הנפשי, חשדתי בתכנים הקשורים אלי והייתי במצוקה. התקשרתי לבוס שלי הקודם ג. ואמרתי לו שאני חושב שמקליטים

אותי, והוא אמר: " שמע, אני חבר שלך, אם לי קשה להאמין, מה יגידו אנשים אחרים?".

גם משם התפטרתי לאחר כמה חודשים.

יום אחד הגעתי הבייתה מהעבודה, אחרי שהתפטרתי ולא יכולתי לישון. אחרי יומיים ללא שינה ניסיתי כל מיני טריקים כדי להירדם, שתיתי חלב, עשיתי אמבטיות. הייתי בסוף חמישה לילות בלי שינה, וזה לגמרי פוצץ לי את המוח, והגעתי למצב של סוג של התמוטטות.

נשארתי בבית אחרי ההתפטרות, ולאט התאוששתי ללא כדורים וללא רופא. התקשרתי למ. מנהל האגף בחברה שקנתה את התוכנה לצורך מיקור חוץ, והצעתי את עצמי לשלבים הסופיים של קליטת התוכנה.

הוא אמר "אוקיי" והעלה לי את המשכורת, הגעתי חזרה הפעם למתקני החברה שהשתמשה בתוכנה והתחלתי לעבוד כשאני אחרי סוג של התמוטטות.

התחלתי לעבוד ליד חדר עם מדפסת והיה לי מאוד קשה עם זה בגלל שהעצבים שלי היו רופפים, וזה גרם לכך המדפסת נשמעה לי הרבה יותר חזק.

עם סיום הפיתוח, סילקו את כל צוות הפיתוח והשאירו אותי כצוות התחזוקה. לעבוד לבד.

הלקוח ק. מסיבותיו ואולי עקב חשד מסויים במצבי (התוודיתי לפני ג. שהייתי אצל רופא עצבים) הסתייג מהעסקתי למרות שככל הנראה לא היה מישהו אחר שהיית לו תמונה של כלל המערכת והטכנולוגיה.

בסופו של דבר חתמו חוזה לאחר שהלקוח ק. ערך איתי שיחת פיוס.

כבר אז החלו תופעות משונות. אני זוכר שתוך כדי השיחה שרצינו ליישב את ההדורים, אני הרגשתי כאילו קודחים לי במוח, כאילו השב"כ קודח לי במוח, מפעיל איזה מכשיר עם קרינה (הזייה טיפוסית לחולי נפש). סוג של קודח עם קרניים. דיברתי בסלואו מושן והרגשתי כאילו המוח שלי עובד בסלאו מושן.

במקביל עבדתי והרגשתי שחושדים בזה שאני חולה, כנראה שבגלל המצב שהייתי היה נדמה לי שכולם יודעים עלי הכל.

אחר כך באה לתגבור קצר בחורה בשם ל. ואני באתי יום אחד בפסיכوزה, מתוך מחשבה שהשב"כ עוקב אחרי, והאמנתי שהיא שתולה מטעמים סיפרתי לה סיפור ממחשבות השווא שלי, והיא כמובן לא הבינה מה אני רוצה ממנה ואמרה לי: "אז למה אתה אומר את זה לי?".

יום אחד הביאו איזה מישהו שהציגו אותו כרואה חשבון, שהתחיל לשאול כל מיני שאלות, שנראו לי אז מוזרות ואני חשבתי שהוא בא כדי לבחון אם אני נורמלי.

אבל הם ידעו וחשדו. יום אחד נסעתי עם ל., היא לקחה אותי טרמפ הבייתה ול. אמרה: "אתה יודע שרוצים לאשפז אותך בגהה? אתה יודע?".

במשך חצי שנה בין ספטמבר 89 לאפריל ל 90 לפחות הייתי במצב פסיכוטי לסירוגין.

איך אני יודע? כי בסדר פסח בשנת 90 הייתי אצל ההורים שלי, וחשבתי אז ששב"כ מאזין לשיחות שלנו שם, ואח שלי סיפר על איזה שוחד, ואני חשבתי ששב"כ בטח עכשיו ישמע, ומי יודע מה יעשו עם זה.

4. במה התבטאו מחשבות השווא והפסיכوزה?

ההתחלה של סיפור הפרנויה הייתה (במשך החצי שנה הזו) בזמן שפרסמו בעיתון שסדאם חוסיין איים שהוא ישרוף את ישראל (בלי קשר לסיפור שלי - רק מציין זמן), ואני איכשהו הסתכלתי במרפסת דרך התריס לבית ממול וחשדתי שמשם מצלמים אותי ועוקבים אחריי.

היו כל מיני סיפורים שחשבתי שהמשטרה חושדת בי שאני רוצח, לא רצח מסוים אלא כל מיני מקרי רצח. ועל לא עוול בכפי.

למשל קראתי בעיתון שהיו זונות שרצחו בסביבות מגורי והאמנתי שהמשטרה חשדה בי, (אחרי כן מצאו את רוצח והוא הורשע). או חשבתי שהם חושדים שאני ביצעתי רצח מפורסם בעבר כאשר, כאשר מעולם לא הייתי באותה עיר (לפני 89), ההיגיון לא עבד. חשבתי שהם חושדים בי ועוקבים אחרי.

פעם אחת הלכתי עם אשתי לקנות רהיט, ושם ראיתי בתחנת אוטובוס אדם עומד ומחכה, וחשדתי שהוא מהשב"כ ועוקב אחרי.

היה איזה בית קפה ברחוב סמוך לביתי, והיה שם מישהו שהיה יושב שם קבוע, וחשדתי שהוא ראש צוות העוקבים מטעם השב"כ.

אני זוכר שכשנסעתי באוטובוס והייתי שומע סירנה של רכב משטרה שנוסע בסמוך או הבהוב של רכב משטרה, הרגשתי שאני לא יכול לנשום כנראה מרוב חרדה.

זה היה סבל נורא לדעת שרודפים אותך כל הזמן ועוד כשאתה בטוח שאתה חף מפשע. זה היה סיוט נורא שאני לא מאחל אותו לאיש.

יום אחד קמתי בבוקר וראיתי שחפרו בגינה מתחת הבית וחשבתי שחופרים או כדי למצוא גופות או כדי להזכיר לי שקברתי מישהו.

אני זוכר חוויה מיוחדת בפורים שנת 90, לקחתי ביד את בתי הקטנה עם התחפושת, בגינה, הייתי המום וראיתי הכל בערפל אדום ולא ידעתי מה קורה איתי. הייתי המום, כאילו דפקו לי פטיש כבד על הראש.

יום אחד הזמנו את אחותי וגיסי, הם באו כי אשתי סיפרה להם שאני מדבר שטויות, כנראה דיברתי על מקרה הרצח המפורסם, והאשמתי אותה שהיא קשורה לרצח. שזה לא אני, שזו היא, דיברתי ככה ליד אחותי וגיסי ואשתי התחילה לבכות מרוב פחד ומצוקה.

כשלקחו אותי לרופאה הפרטית לבדוק אותי, נכנסתי למונית בדרך לרופאה, והייתי בטוח שזה מונית של השב"כ ולוקחים אותי למטה שלו.

הגעתי לרופאה והתחלתי לדבר איתה, והייתי בטוח שהיא רופאה של השב"כ. אמרתי לה: "את יודעת, יש מציאות פרנואידי, ולפעמים הבן אדם הוא לא פרנואידי אלא רק המציאות".

היא אמרה: "אתה סכיזופרן פרנואידי", משהו שלא הכרתי לפני כן. היא נתנה לאשתי כדורים, ובערב חשדתי שאשתי נתנה לי את הכדורים כדי להרעיל אותי.

היא סיפרה לי בדיעבד שהיא כל כך פחדה ממני, שהיא החביאה את כל הסכינים במכונת כביסה, כי היא פחדה שאני אעשה לה ולילדים משהו. בפועל היו רגעים שחשבת להיפטר מהסבל על ידי כך שאתאבד ותיפסק הרדיפה.

לא הייתי טיפוס אלים ולכן לא הפנית אלימות כלפי אנשים.

5. מה הרגשתי לאחר שחזרתי מהפגישה הראשונה?

הייתי במצב כזה, שהעצבים שלי היו כל כך רעועים מבחינה פיזית שכל רעש הכי קטן נשמע לי כמו פיצוץ גדול.

למשל הייתי צועק על אשתי כשהיא הייתה עושה כלים, שאני חייב קצת שקט, כי רעש זרימת המים הטריף אותי.

הייתי בבית, לא עבדתי תקופה, הייתי המום, ראיתי ערפל סביב. עשיתי דברים בסלואו מושן.

הבוס שלי מ. בא לבדוק מה קורה איתי, לא זוכר מה דיברתי איתו, אבל הייתי בפיג'מה והוא התרשם לרעה מהפגישה הזאת, מצבי לא היה טוב

למרות המחלה שלי, אחרי תקופה מסוימת, אני הלכתי לעבודה כי אי אפשר היה להסתדר בלעדיי. לא יודע איך תפקדתי, אבל תפקדתי. והכל התמודדתי לבד.

הייתי בא הבייתה מהעבודה, הייתי מוריד נעליים, לפעמים נשאר עם גרביים והבגדים בלי להתרחץ וישן עד הבוקר, פשוט הייתי גמור. לא הרבה אנשים ממשיכים לעבוד במצב כזה.

אחרי שקיבלתי את הכדורים, הכדורים גרמו לחוסר מנוחה קיצוני, לא יכולתי לשבת, רעד בלתי נשלט, רובוטיות.

למעשה התרופה הזו, התפקיד שלה היה להוריד את רמת הדופמין במוח ועל ידי כך לרסן את המצב הפסיכטי.

אבל זה בדיוק גורם להיות כמו חולה פרקינסון. אשתי הייתה מתביישת כשהייתה הולכת איתי ליד אנשים כי הייתי הולך ומתנועע רובוטית.

כמות התרופה שקיבלתי היה 8 מיליגרם (כמות טיפולית) והייתי צריך באותו זמן לעבוד, להתמודד לבד עם כאלף תכניות מחשב כולל תכנית אחת מפלצתית שכללה כ 20 אלף שורות קוד שלא הכרתי את הקוד שלה. הצלחתי לתפקד גם בפסיכוזא וגם על הכדורים, נדמה לי שזה הציל אותי.

מה הוביל אותי לעבוד ולא לקחת קצבת נכות? היה לי חוש אחריות, גם כלפי הילדים שלי וגם כלפי העבודה, וזה הציל אותי. בדיעבד, אילו הייתי מפסיק לעבוד הייתי מתדרדר לחיים של עוני אומללות וריקנות.

בשנתיים הראשונות הייתי מדוכא.

לסכיזופרניה יש סימנים חיובים, פסיכוזא והזיות, וסימנים שלילים כמו דיכאון והזנחה.

בזמן שלא סבלתי מסימנים חיובים סבלתי מדיכאון קשה.

יום אחד אשתי אמרה בוא נלך למקובל ממוצא טברייני, שנותן ברכות בבני ברק, הלכתי איתה הגענו לשם ב-4 בבוקר, כי היה תור גדול אליו.

הוא אמר לי, אתה תיקח כדורים כל החיים שלך.

אחרי שהייתי אצלו, פתאום בדרך פלא נעלם לי המצב רוח הרע, וחזרה אליי שמחת החיים.

אבל למרות זה, לקח לי עוד שנים אחר כך עד שנהייתי חד וברור, ואני עדיין איטי בהתנהגות שלי, מה שהילדים שלי קוראים לו צבי צב ולא חד וקפיצי כמו שהייתי לפני כן.

הבן והבת לא ידעו שום דבר, הם היו קטנים, בני שנתיים ושלוש.

הבן היה מאוד בכיין, וכחולה נפש זה הטריף אותי והייתי עויין אליו, כחלק מהפסיכوزה, ודווקא הבת שהייתה שקטה ראיתי אותה בצד הטוב.

לא סיפרנו לילדים שום דבר ואני לא חושב שהם ידעו הרבה, חוץ מזה שהם ראו שאני ישן הרבה.

אשתי סיפרה לי שהייתה מוציאה את הילדים מחוץ לבית רוב היום בשבתות, כי ממש סבלתי מהרעש

6. איך התמודדתי עם המחלה לאורך השנים?

ראשית, אני רוצה לספר שהייתה אפיזודה קודמת לשנת 1989.

למעשה אני לא קישרתי בהתחלה, אלא רק אחרי שנים,

בשנת 1977, בגיל 22, יצאתי לקורס קצינים ושם כנראה בעקבות העומס הנפשי התחיל לי סוג של מצב נפשי מעורער כי הרגשתי שמישהו מהקורס מתנכל לי. באתי הביתה וסיפרתי שמישהו מתנכל לי. כאשר סיימתי את הקורס קצינים וחזרתי לעבודה הייתה לי תאוריה מדעית שבדיעבד הייתה לא מבוססת.

יום אחד אמרתי לעצמי : "אתה מדבר יותר מידי, אם תמשיך ככה תשתגע, אם אתה לא מסוגל לבסס את התיאוריה מתמטית אז תפסיק". ואז החלטתי להפסיק לדבר על זה ולהדחיק הכל.

יכול להיות שזה היה ההתחלה של משהו ראשוני שהיה לי.

כששאלתי את הרופאה שלי , בתחילת הטיפול בי, אם היא מכירה אנשים שזה לא חזר להם, והיא אמרה שהיא מכירה רק בן אדם אחד, שהיה אז בן אדם מבוגר, ואני נשבעתי לעצמי שזה לא יחזור אצלי.

שאלתי את הרופאה מה לעשות כדי שזה לא יחזור ואיך להיזהר, והיא אמרה "כל פעם שיש לך בעיות שינה, זה בעייתי, אתה צריך להוסיף מינון, ולקחת כדור" ובעצם זה מה שעשיתי כל החיים.

במשך שנה טופלתי בתרופה ויצאתי מהעניין. ומה שמקובל שאחרי שנה של טיפול מפסיקים את הכדורים ומקווים שלא תחזור המחלה.

ואז קרה לי מקרה כמה חודשים אחרי שהפסקתי את הכדורים, שנסעתי עם הבת לרופא הילדים שלה. היא הייתה עם חום.

שמתי אותה במושב האחורי ופתאום אני שומע קולות של חרחורים. נבהלתי. לקחתי אותה מהר לבית החולים, והם אמרו שהיה לה פרכוס חום ואשפז אותה.

למחרת באתי למגרש חניה לקחת את האוטו שלי, והשומר אמר משהו שהיה נדמה לי שהוא יודע עליי דברים שהוא לא אמור לדעת.

אני לימדתי את עצמי להתמודד עם המחלה בדרך הבאה:

כל פעם שאני ארגיש שאני חושד במישהו, אני צריך לקחת כדור או לפנות לרופא, אבל לא להאמין לעצמי.

התקשרתי לרופאה וסיפרתי לה, והרופאה אמרה לי שאני צריך לחזור לקחת את הכדורים. מאז לקחתי את הכדורים, ועמדתי על המשמר.

תמיד שהתחילו אפיזודות, ממש בהתחלה כשהרגשתי שיש לי מחשבות שחוזרות בלי הפסק, הבנתי שזה סימן, והרופאה אמרה לי להוסיף מינון. למדתי ככה להתמודד וכל פעם שהתחיל משהו, הייתי מעלה את המינון לבדי, יום יומיים ומפסיק.

גם הרבה שנים אחרי, כאשר אבא שלי נפטר, בדרך לחיפה, העליתי את המינון ממינון נמוך למינון כפול, לתת לעצמי טיפול וככה המשכתי עם המינון הגבוה.

שנתיים אחר כך, כאשר אמא שלי נפטרה לא לקחתי מינון גבוה יותר. מה שקרה, שהאחים שלי במהלך השבעה יצאו לעשות ספורט, ואפילו הזמינו אותי, ואני חשדתי שהם זוממים משהו נגדי.

אני כמובן למדתי לא להאמין לעצמי, אז העליתי את המינון וזה עבר לי. משמע, שלעולם לא נרפאתי לגמרי, אלא למדתי להתמודד עם זה בכוחות עצמי.

בסוף 2012 הייתי בפרויקט מאוד לחוץ.

הבוס, שלחצו אותו מאוד מאוד, החליט שמבחינתו השיטה היא להלחיץ את אלה שתחתיו. הוא היה ניגש כל 20 דקות וביקש לראות מה עשיתי, ואני עבדתי קשה. זה היה תקופה של שנה, ותוך כדי התקופה הזאת התחלתי להתנהג בצורה מוזרה, הייתי מתעצבן וכועס. עד שיום אחד העירו לי על ההתנהגות. הבנתי שמשו לא בסדר מתפתח אצלי. החלטתי שאסור לי שלחץ בעבודה יגרום לי להשתגע.

אמרתי למקום העבודה שאני מתפטר תוך חודש, לא רוצה להמשיך, וזה היה לקראת סוף הפרויקט.

הם נכנסו ללחץ, ניסו לשכנע אותי לא לעזוב, וגם בני המשפחה שלי ניסו לשכנע אותי, אבל אני ידעתי שאסור לי לקרוס. זה היה כמעט שנה, וזה כמעט חזר על התופעה של מה שהיה לי כשהייתי צעיר.

נתתי להם 3 חודשים וסיימתי את הפרויקט ואז עזבתי. הם אכלו קש אחרי כן. אבל זה מסביר שהייתי צריך לדעת לשלוט בסיטואציות, ולא תמיד אנשים מצליחים לעשות את זה.

אני זוכר שחברה שלי אמרה "תתקשר ותגיד שאתה חוזר בכך מההתפטרות, אתה תהייה הומלס", ואף אחד לא האמין בצעד שעשיתי, רק אני ידעתי שאני יודע מה אני עושה.

היו לי גירושים, פיטורים, וכל אלו לא גרמו לי לצאת מאיזון, אני מקווה שלא יהיה לי עוד אירועים שיגרמו לי לזה.

למזלי הכדורים האלה שומרים עליי, כי הם יוצרים אלי מיסוך, כרית שסופגת זעזועים, וזה טוב, אני לא בקלות נרעש. אני שמח שאני לוקח אותם למרות שהם עושים אותי אפטי קצת ואיטי, עדיף כך מאשר להתמוטט.

נכון, יש להם תופעות לוואי איומות, בעיקר במינונים הגדולים, אבל אפשר להתמודד עם דברים.

7. מה הסוד שלי ?

לימים בגיל 50 60, הלכתי לרופאה שלי, דיברתי איתה על המצב שלי, היא אמרה שבמהלך הקריירה שלה (ויש לה קריירה ענפה) היא הכירה רק שניים שממשיכים לתפקד בעבודה שלהם. יש מישהי שלוקחת מינון כפול ממני ומתפקדת. ואני שלוקח מינון של 2 מ"ג של הליפרידול ממשיך לתפקד שנים ארוכות היא אמרה שהיא לא מכירה מעבר לזה.

מה הסוד שלי ?

ראשית, זה חוש אחריות שלי שגרם לי להמשיך לעבוד ולתפקד למרות המחלה שלי.

שנית, ההרגלים שלי, שאני עושה דברים באופן קפדני, גרמו לי לקחת 30 שנה את הכדורים שלי בזמן ולא להפסיק אפילו ליום.

שלישית, המודעות העצמית שלי גרמה לי לסמוך על עצמי, לדעת מה הסימנים, אני יודע שאסור לו להאמין לעצמי ועליי לפנות לעזרה. הייתי רגיש לכל נואנס בנשמה שלי, כאשר הרגשתי שיש לי מחשבות שחוזרות על עצמן, מייד העלתי מינון. בנוסף,

רביעית, היה לי קשר טוב עם הרופאה שלי.

חמישית, חליתי באופן קשה כשהייתי אדם מבוגר ומגובש והייתה לי תמיכה משפחתית.

לא אושפזתי, ולא הייתי בטיפול פסיכולוגי. אני לבד התמודדתי עם זה.

לימים חשבתי שאולי אני יכול לעזור גם לאחרים ואפילו חשבתי לעשות את זה ברצינות, להתעסק עם זה, אבל במחשבה שניה, קשה מאוד להעביר את היכולות והתכונות שלי.

לא בטוח שהשיטה יכולה להצליח לכל אחד.

רוב האנשים שאני מכיר, ברגע שהם חולים הם מקבלים קצבת נכות, או עובדים במפעל מיוחד לחולי נפש, ולא חוזרים לעבוד, בטח שלא תחת מתחים גדולים.

מ. הבוס שלי אז ידע לא לקדם אותי, כי חשש שהניהול ילחיץ, אבל הוא המשיך להעסיק אותי. דברתי אתו שנים מאוחר יותר, הוא התנהג כאילו הוא לא ידע, אבל הוא ידע, ובכל זאת הוא תמך בי, גם אם לכאורה לא הייתה לו ברירה, כי לא היה מישהו שידע לעשות את מה שאני עשיתי בשלב הראשון.

כמובן השתחררתי מצה"ל לאחר שנתיים.

בזמן האינתיפאדה הראשונה רצו לשלוח אותי במילואים עם כוח ג'יפים לגדה המערבית וזאת לאחר שחליתי.

ואני אמרתי, אני במצבי הרעוע אשלח לתפקד כחייל חצי קרבי, כשלמעשה
הייתי חייל ממחלקה של מחשוב. אז עברתי ועדה רפואית ושחררו אותי
מצה"ל.

8. איך התמודדתי עם הסביבה שלא ידעה על המחלה ?

אחר כך , התקבלתי למקום עבודה אחר והם שאלו אותי אם אני עושה מילואים, ואמרתי לא.

מנהל כוח אדם אמר, : "התקבלת", אבל שאל למה השתחררתי, ואמרתי שהייתה לי בעיה ופתרתי אותה, והיא עברה מאז. זה משהו שהחבאתי שנים רבות כי הייתה סטיגמה על אנשים שהם חולי נפש.

למשל חברות ביטוח, עשיתי פוליסה של אבדן כושר עבודה מבלי שהתבקשתי להצהיר על מחלה נפשית, ואז סיפרתי לא. סוכן הביטוח של מקום העבודה על מחלתי הוא דאג לבטל פוליסה שלא עשיתי בכלל אצלו. תוך 20 דקות, קיבלתי הודעה שמבטלים לי את הביטוח.

מאז הייתה גם בעיה שהתגרשתי, הייתה בחורה שהתחיל איתה קשר רומנטי, והיא סיפרה לי שהיא מאבדת את השמיעה שלה, היא מורה והיא צריכה לפרוש, אז אני סיפרתי לה שאני חליתי ואני סכיזופרן. היא לקחה את הדברים שלה, וברחה, אז הבנתי שזה בעייתי כל הנושא של לספר.

החברה הראשונה שהייתה לי, ט., בשנתיים הראשונות, לא ידעתי מה יהיה, כי חששתי שכשאני אספר לה היא תעזוב אותי, אחר כך סיפרתי לה והיינו 9 שנים ביחד.

החברה השניה, ג., סיפרתי לה, והיא לא האמינה, היה לה קשה לקבל את זה, ובגלל רעידות בידיים היא דחפה להחליף לי תרופות, כשניסיתי להחליף לתרופה אריפליי Aripoly, זה עשה לי תופעות בריאותיות קשות, ולכן חזרתי להליפרידול.

אבל היו מעט מאוד האנשים שסיפרתי להם.

אני סיפרתי גם לחבר הטוב שלי רק אחרי 17 שנה. הוא לא הבין את המשמעות המלאה.

הילדים שלי לא ידעו על המחלה עד גיל ההתבגרות.

בסביבות 2001 התחלנו לדבר על גירושים אני ואשתי , והיא רצתה לספר לילדים מי זה אבא שלהם.

ובאותה תקופה התחיל סרט "נפלאות התבונה" (Beautiful mind) שדיבר על סכיזופרניה, לקחתי את הילדים ואת אשתי לסרט , ואמרתי להם בסיומו, אני חולה במחלה הזאת. הם שאלו שאלות, סיפרתי להם שזה גם תורשתי. יש סיכוי של 11% (1/9) שזה יחזור גם אצל הילדים. לשמחתי זה לא קרה ולא יגיע לדור השלישי.

9. מה המקור האפשרי של המחלה שלי ?

בדרך כלל יש כל מיני תאוריות על סכיזופרניה.

תאוריה אחת , שזה בא מתורשה,

לאבא שלי היה קטע שכל מקום שהוא היה מגיע אליו הוא היה מתלונן שהאנשים מתנכלים לו, למשל בעירייה, למשל בבית הכנסת, שאנשים מקנאים בו.

התאוריה השניה שזה בא מתנאי גידול מסויימים, כמו משפחה עניה, ממעמד נמוך, כמו המשפחה שלי שהייתה מאוד עניה, אך מסודרים עם חינוך טוב, בזכות ההורים שלי.

כאשר הייתי בן 3 אחי הבכור טבע, ואמא שלי הייתה בדיכאון עמוק, שהיא יצאה ממנו אחרי תקופה מסויימת, אך בזמן הדיכאון היא הייתה קצרת רוח כלפי.

בנוסף, הייתי ילד קשה להאכלה , וזה יצר כעסים אצל אמא שלי.

כתוצאה מזה היא הקרינה למשפחה את היחס ולא אהבו אותי, לא יודע אם התעללו בי אבל לא אהבו אותי.

תמיד הזדהיתי עם יוסף כשקראתי בתנ"ך על יוסף ואחיו.

תמיד כשהייתי שומע את החלק האחרון בסיפור שלו, כשהוא התוודע לאחיו ואמר להם, "אני יוסף". תמיד היו יורדות לי דמעות. גם האמא שנים ארוכות לא ידעה איך להתמודד עם האישיות שלי. ילד מוזר.

אולי הייתי הגאון המשוגע, המוזר. משהו שחושבים שקורה לאנשים עם אינטליגנציה מאוד גבוהה. שהם קצת משוגעים. למרות שהייתי ילד מאד חברותי ומקובל מחוץ למסגרת המשפחה.

10. סיכום

אני מקווה שהדברים שכתבתי, מעבר לצד הסיפורי והמידע האישי והאינטימי שמסרתי, ישיגו את מטרתם ויעזרו לחולים אחרים בהתמודדות עם מחלתם.

אם יבינו שהמפתח לשמירה על בריאותם הוא להתמיד בלקיחת הכדורים באופן קנאי, ולא להפסיק את התרופה כשהם מרגישים קצת יותר טוב.

היום ישנם כדורים עם הרבה פחות תופעות לוואי וקל יותר להתמיד בלקיחתם.

מעבר לזה לקח חשוב הוא לקחת את הגורל בידיים – להחליט שהם מרפאים את עצמם, שהם ישלטו בגורלם. זה קשה, אני יודע, במיוחד למי שהנפש שלהם מרוסקת ולא ניתן לסמוך על השכל שלהם.

כך אני, בכל אופן נהגתי.