

## להתגבר על הרעידות שלי

נערה מתבגרת מגלה את הכוח שבה

בגיל 15, חשבתי שהחיים קשים. ללהטט בין השיעורים, החברים ופעילויות הספורט, היה דבר לא קל. חשבתי שאני לא יכולה להוסיף אפילו דבר אחד לחיים הלחוצים שלי. כמובן שלא חלמתי אפילו, בין אם הייתי מוכנה לכך או לא, שמשוהו גדול עומד להתערב בחיי לעד.

מההפרעה הזו, עמדתי ללמוד על עצמי דברים שלא ידעתי, ולמצוא את עצמי נלחמת נגד דברים שלא ידעתי שניתן לנצח אותם.

בשנתי השנייה בתיכון, הייתי תלמידה ממוצעת, מעולם לא קיבלתי פחות מ-80, ולמרות שהיה זה שכיח לראות אותי מדברת עם החברות תוך כדי השיעור, ידעתי גם להקשיב.

### אבחנה אחרי התקף שני

ואז, אחרי שבפעם השנייה תוך חודש הובאתי ע"י אמבולנס לבית-החולים, אובחנה אצלי אפילפסיה. בזמנו, ישבתי במשרד הרופא ואמרו לי שיש לי אפילפסיה, בלי שהיה לי מושג מה זה בכלל, ובטח שלא הבנתי שחיי יראו שונה מרגע זה והלאה.

אחרי שני ההתקפים, עברתי שנה שלמה של "ניסויים" במטרה למצוא את התרופה הנכונה. אחרי שהשתמשתי בתרופה השנייה שנתנו לי, הייתה הפוגה של כמה חודשים לפני שההתקפים חזרו. הרופא אמר לי שאני לא יכולה להמשיך לשחק בשלושת סוגי הספורט שתכננתי להשתתף בהם. הוא אמר שהם יצרו יותר מדי מתח על הגוף והנפש שלי.

אז ויתרתי על כדור-רגל. אז הוא הציע שאני גם אוותר על תחרות הניווט השנתית. זהו ספורט תחרותי מאוד, והעובדה שלקחתי אותו מאוד ברצינות הוסיפה ללחץ שלי במפגשים. עצם זה שהייתי צריכה לוותר על ספורט שמאוד אהבתי בגלל מחלה שלא רציתי בה, גרם לי לכעוס מאוד.

כמה שבועות מאוחר יותר, תוך כדי שאני מתחרה באליפות הריצה, התחלתי להרגיש כאב ביד והראייה שלי הטשטשה. ידעתי שהתקף עומד לקרות, אבל חשבתי שאם אני אחזיק חזק את היד שלי ואמנע ממנה לרעוד, אצליח לעצור אותו. הייתי צריכה לעצור, אבל המשכתי. הייתי נחושה לסיים את המירוץ, בין אם על הריצה או תוך כדי חצייה בריצה של קו הסיום.

רגע אחרי זה כבר הייתי על הריצה, אנשים הקיפו אותי, והפנים והרגליים שלי היו מלאות חתכים מהחץ הגס. הייתי כל כך מאוכזבת מכך שלא סיימתי את המירוץ, אבל גאה שהמשכתי לרוץ. לא עברתי לשלב הבא של התחרויות, ובשנה הבאה לא המשכתי עם פעילויות הניווט.

בזמן שכל החברים שלי קיבלו את רשיונות הנהיגה שלהם, שהייתי צריכה לחכות עד שיהיו לי ששה חודשים ללא התקפים כדי לקבל גם, אני קיבלתי תרופה חדשה, ואמרו לי שאני לא יכולה לצאת עד מאוחר מפני שאני זקוקה לשינה טובה. זה היה קשה לא להיות מרירה או עצבנית בגלל זה.

### בעיות בבית הספר

לא רק מחוץ לכיתה הייתה משמעות להשפעות של המחלה החדשה שלי. הכי קשה היה להתמודד איתה בבית-הספר. בגלל תופעות הלוואי של התרופות, לא יכולתי להתרכז ואפילו היה לי קשה לחשוב. שיעורי בית גם היו בעיה. הציונים שלי צנחו באופן דרמטי. בתחילת השנה השלישית בתיכון, הרופאים שלי החליטו להחליף את התרופה שלי בפעם השלישית. למרות שהתרופה החדשה הפסיקה את ההתקפים, התחלתי את השנה במאבק עם הציונים הנמוכים.

סיפרתי למורים על המצב שלי- שהתרופה גורמת לי לקשיים בזיכרון לטווח הקצר, ולכן לקושי רב בלמידה. אך הם לא ויתרו לי בדרישות, והרגשתי מובסת, חסרת תקווה, וכאילו שאני סתם טיפשה.

### שינוי גישה להחלטיות

ואז איכשהו, הרחמים העצמיים התחלפו בכעס והחלטיות. נשארתי אחרי שעות הלימודים בבית הספר בכדי לקבל עזרה, ולמדתי עוד יותר קשה לפני מבחנים, תוך כדי קבלת עזרה רק מתי שיכולתי.

לפתע, הבחנתי בשיפור משמעותי בציונים. הייתי כל כך גאה, כאילו אחרי כל המאבק שלי ניצחתי את המחלה. למרות שיש לי עוד הרבה לאן להתקדם במאבק שלי במחלה, התקדמתי כבר יותר ממה שלפני שנה האמנתי שאוכל. יש מחלות שמחלישות, אבל המחלה שלי חיזקה אותי, בגוף ובנפש. בפעם הראשונה בחיים שלי מצאתי את עצמי מנסה חזק יותר להשיג דברים בבית הספר, ונדמה היה שאני עושה זאת רק כדי להוכיח לאחרים סביבי שאני מוסוגלת לכך, כנגד הסיכויים. אפילו אם זה לא היה המקרה, הצלחתי לעשות זאת. והיה זה בגללי ולא בגלל אף אחד אחר.

מאת ג'וליה תומאס

מתוך Epilepsy USA, אוקטובר 2003

תרגום: בן אבינר