

27.17x31.06	1/4	עמוד 50	לאשה	01/09/2014	44076035-9
שעות של הפרעת קשב מאת טל קפלינסקי וירדן לוינסק 168 - 16860					



Thinkstock - 0174

# ⚡ מומ בלתי פוסק

9.83x26.06	2/4	51	עמוד	לאשה	01/09/2014	44076042-7
שעות של הפרעת קשב מאת טל קפלינסקי וירדן לוינסקי 168 - 16860						

אם גם אתם מתקשים  
לקרוא מסמך עד סופו,  
מאבדים סבלנות מהר מדי,  
משתעממים בקלות ומוסחים  
מכל רעש קטן - ייתכן שאתם  
סובלים מהפרעת קשב. כן, גם  
מבוגרים מתמודדים עם הבעיה  
והיא פוגעת בכל תחומי החיים.  
הספר "168 שעות של הפרעת  
קשב" עושה סדר בבלגן, מפרט  
את הסימנים ומסביר איך לחיות  
עם הבעיה הרבה יותר טוב

## מאת חור אסאל

מדי. זה פשוט יותר מדי. הדברים קורים מהר  
מדי. הם מסובכים מדי. מעייפים מדי. וכל  
הרעש הזה בראש שלא נגמר, וכל הזמן להי-  
גיב, להגיב, להגיב, עוד מטלה ועוד מטלה  
ועוד מטלה, ואיך זה שלכולם כל כך קל ופשוט לזכור מה צריך לע-  
שות ומיד לעשות את זה, ורק בשבילכם מדובר בגיוס כוחות כללי?  
אם זו ההרגשה שלכם, יכול להיות שזה לא רק בגלל שאתם חיים  
בעולם המערבי עמוס המטלות. בהחלט יכול להיות שבכלל יש לכם  
הפרעת קשב לא מאובחנת. כן, כן, בגילכם.  
"חיים עם הפרעת קשב מייצרים חוויה של עייפות ומותשות מת-  
מדת - כי יש צורך בהרבה אנרגיות כדי לעשות דברים פשוטים",  
אומרת טל קפלינסקי, מאמנת תפקודית ומטפלת התנהגותית-קוגני-  
טיבית, מומחית בטיפול במבוגרים עם הפרעת קשב וריכוז, שכתבה  
יחד עם הפסיכיאטר ד"ר ירדן לוינסקי את הספר החדש "168 שעות  
של הפרעת קשב - ADHD אצל מבוגרים בגישה מעשית ואופטי-  
מית" (168 שעות = 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע).

"אצל רבים מבעלי הפרעת הקשב יש תחושה של הצפה: יותר  
מדי גירויים, יותר מדי מטלות, יותר מדי מהר, יותר מדי רעש באופן  
כללי", ממשיכה קפלינסקי. "אחרים דווקא נהנים מגירויים ואקשן,  
אבל אז הם מרגישים שהם לא מצליחים לעבוד לעומק כמו שהיו  
רוצים.

"חיים עם הפרעת קשב יוצרים תחושה של חוסר סבלנות ובעיקר  
חוסר מימוש - של חוסר הבנה למה הדברים לא קורים לי, למרות  
שבתוכי אני יודעת שאני יכולה".  
קפלינסקי יודעת על מה היא מדברת. את הספר היא כתבה עם  
ד"ר לוינסקי אחרי עשר שנות עבודה עם מבוגרים בעלי הפרעת  
קשב. "הרגשנו שיש מחסור עצום בידע, כאוס ואפילו תפיסות שגויות  
בתחום", היא אומרת. "חלק גדול מהאוכלוסייה אפילו לא יודעת  
שהפרעה ממשיכה מעבר לילדות גם לגיל המבוגר - כלומר, מעל  
גיל 20 - ולא מבינה עד כמה הפרעת קשב לא מאובחנת ולא מטופלת  
כראוי יכולה לפגוע בחיים".

יותר

10.88x28.8	3/4	52	עמוד	לאשה	01/09/2014	44076054-0
שעות של הפרעת קשב מאת טל קפלינסקי וירדן לוינסקי 168 - 16860						

## הבדלים במבנה המוח

אבל מה זה בכלל הפרעת קשב? הפרעת קשב היא הפרעה אורגנית לכל דבר – כלומר, יש ממצאים שמראים הבדלים במבנה המוח ותפקודו בין אנשים עם הפרעת קשב לבין אלה שאינם סובלים מההפרעה, כותבים קפלינסקי ולוינסקי בספרם. "לאנשים עם הפרעת קשב אין פחות קשב מאחרים: הקושי שלהם הוא בוויסות הקשב, כלומר, בנייתו הקשב לעניין החשוב לרגע זה. ויסות קשב לקוי משמעו העברת הקשב כשלא נדרש לעשות זאת, או אי העברתו כשנדרש לעשות זאת". ובמילים אחרות זהו קושי להתרכז במה ש"צריך להתרכז בו", אם זה לא ממש ממש מעניין.

קושי נוסף ששייך להפרעת קשב, מסבירים קפלינסקי ולוינסקי, הוא קושי בשמירה על קשב מתמשך: "אנשים עם הפרעת קשב מתקשים במיוחד במשימות ארוכות ומשעממות", הם כותבים בספר. "שיעור משעמם, ישיבת צוות מייגעת, תכנון שבועי ביומן, קריאה של מסמך ארוך, עשויות להיות חוויה לא נעימה לכל אדם, אך חוויה הגורמת סבל ואי שקט לאנשים עם הפרעת קשב. "הקושי העקבי ביותר אצל הסובלים מהפרעת קשב וריכוז הוא פגיעה בתפקודים הניהוליים – התפקודים הגבוהים של המוח, שמאפשרים לנו לפתח שליטה עצמית ויכולת לדחות סיפוקים מיידיים לטובת הגשמת מטרות ארוכות טווח. למשל, כשאנחנו עובדים ומישהו במסדרון מדבר בקול רם, התפקודים הניהוליים הם אלה שמורים לנו להמשיך לשבת ולהתרכז ולא להקשיב לשיחה במסדרון, או מונעים מאיתנו לצעוק על האדם שמפריע לנו.

## טל קפלינסקי: "הקושי העקבי ביותר אצל הסובלים מהפרעת קשב וריכוז הוא פגיעה בתפקודים הניהוליים - התפקודים הגבוהים של המוח, שמאפשרים לנו לפתח שליטה עצמית ויכולת לדחות סיפוקים מיידיים לטובת הגשמת מטרות ארוכות טווח"

"ליקויים בתפקודים הניהוליים משפיעים על כל מהלך חיינו", כותבים קפלינסקי ולוינסקי. "מהישגים בלימודים, ררך קשיים חברתיים ועד הצלחה תעסוקתית. זה קושי שנמשך מהילדות לתוך הבגרות. כלומר, גם כשאצל אדם מסוים חל שיפור באימפולסיביות שהייתה בולטת בילדותו, השיפור בתפקודים הניהוליים במהלך ההתבגרות יהיה קטן יותר".

## יותר נשים לא מאובחנות

אבל גם אם הפרעת הקשב ממשיכה אל תוך הבגרות, רבים מהמבוגרים שסובלים ממנה כלל לא יודעים שהם כאלה.

"יש כמות עצומה של מבוגרים לא מאובחנים", אומרת קפלינסקי, "ובעיקר נשים לא מאובחנות. כבר מהילדות קל יותר לזהות הפרעת קשב אצל בנים מאשר אצל בנות: בנים עם הפרעת קשב ייטו לעשות בלגן בכיתה, כי החברה מאפשרת להם. לעומת זאת, בנות ייטו פחות להפריע בכיתה, כי התרבות מצפה מהן להתנהגות מאופקת יותר. במקום זה הן יתכנסו פנימה, יבהו בחלון. "גם אצל מבוגרים קשה יותר לזהות את ההפרעה אצל נשים, בגלל הרישיות התרבותיות השונות. מגבר החברה דורשת להגיע לתוצאות בעבודה ובקריירה – ולמבוגרים עם הפרעת קשב לא מאובחנת ולא מטופלת קשה יותר להגיע לתוצאות.

"אצל נשים זה לא פעם בולט פחות, כי הן נוטות לוותר על התפתחות מקצועית ועל התקדמות בעבודה, ולמקד את עצמן בילדים; ובגידול משפחה יש ממילא מאפיין של קפיצה מדבר לדבר. נשים יגידו על עצמן שהן שכחניות, שהן מעופפות, שהן לא אחראיות – ולא יזהו שיש להן פשוט הפרעת קשב".

● למה בעצם קשה לאנשים עם הפרעת קשב להגיע לתוצאות?

"כי יש קושי יסודי מאוד במה שמכונה 'קשב מתמשך' – כלומר, היכולת לשבת ולעשות רכרים לא מעניינים. כמעט בכל עבודה יש צורך בקשב מתמשך, ובשלב מסוים כבר אי אפשר להסוות את הקושי.

"וזה אחת הסיבות לכך שיש הרבה מאוד עצמאים עם הפרעת קשב: הם מר-גישים (ובצדק) שהם לא ממצים את עצמם במקומות עבודה. אנשים עם הפרעת

20.13x30.6	4/4	53	עמוד	לאשה	01/09/2014	44076115-8
שעות של הפרעת קשב מאת טל קפלינסקי וירדן לוינסקי 168 - 16860						



## האם אתם סובלים מהפרעת קשב?

- יש מעד גדול בין היכולות לבין יכולת הביצוע.**  
אתם מבינים את המטלות שאתם אמורים לעשות אך מתקשים לבצע אותן בשטח, וחשים כל הזמן שהייתם יכולים להגיע הרבה יותר רחוק (מה שקראו פעם 'פוטנציאל לא מנוצל').
- יש קושי במטלות הכי אלמנטריות וטיפשיות.**  
אתם מתקשים דווקא כמשימות הכי טריוויאליות, שנראה שכולם מסכיבכם מבצעים ללא מאמץ: לארוז תיק ליציאה מהבית: להגיע למקומות בזמן; לערוך רשימה מסודרת; לבדוק את הניירת שמגיעה בדואר: לקרוא עד הסוף את המסמך. גם אם אתם עושים את המטלות הללו היטב, אבל הן עולות לכם במאמץ רב - זהו סימן אזהרה.
- יש קושי רב במצבים משעממים ומתמשכים שאינן בהם גירוי.**  
בזמן המתנה בתור, בעמידה בפקק או בישיבת צוות ארוכה, אתם נוטים להתפרץ ולנהוג באימפולסיביות, או להכריז - להתנתק ולשקוע בחלומות בהקיצ.
- הסימנים שנמננו לעיל מתגלים בתחומים מגוונים בחייכם.**  
כלומר, קשה לכם להקשיב לאורך זמן או להתרכז במטלות משעממות, פשוטות ואלמנטריות לא רק בלימודים - אלא גם בהורות, בעבודה, עם החברים.
- הסימנים הללו היו קיימים מאז ומתמיד.**  
כלומר, לא מדובר בתקופה חולפת אלא מאז הילדות השתם פער בין היכולת לביצוע, התקשיתם להתרכז במטלות משעממות או כאלה שדורשות ארגון והתמדה.

## אם אתם סובלים מאחד או יותר מהסימנים האלה יש שלושה דברים שעליכם לעשות:

- 1. יזגשים לאבחון.** "אם אתם חושדים שיש לכם הפרעת קשב, לכו לקבל אבחנה", אומרת קפלינסקי. "הדרך הזולה והיעילה ביותר היא ללכת לפגישת אבחנה אחת אצל רופא מומחה להפרעת קשב במבוגרים, באופן פרטי או דרך קופת החולים".
- 2. קוראים ומחפשים מידע.** "רוב הציבור יודע שיש דבר כזה 'הפרעת קשב', אבל אין לו מושג כיצד הדבר בא לידי ביטוי עמוק בחייהם של הסובלים מהפרעת קשב ובחיי בני זוגם", מסבירה קפלינסקי. "נכון, לא קל לאנשים עם הפרעת קשב לקרוא, אבל בספר שלנו, בספרים אחרים ובמקורות מידע נוספים, כמו פורומים באינטרנט, יש מידע, טיפים ורעיונות חשובים".
- 3. שוקלים נטילת טיפול תרופתי.** "יש פתרונות תרופתיים שעשויים לעזור, אך חשוב לדעת שיש הרבה מה לעשות מלבד נטילת ריטלין, ומומלץ לבדוק וללמוד את הנושא".



## "היום אפשר לטפל בהפרעת קשב לא רק בעזרת תרופות, אלא גם בעזרת טיפול התנהגותי ואימון להפרעת קשב"

קשב ממש נחנקים במקומות עבודה נוקשים יהסית (אך הם יכולים לפרוה במי קומות עבודה גמישים). בעלי הפרעת קשב גם מפוטרים יותר ממקומות עבודה בגלל קושי להגיע בזמן, לעמוד בלוחות זמנים, להתארגן כראוי. העצמאות קוסמת לבעלי הפרעת קשב כי יש בה גמישות".

### מחירים גבוהים בכל התחומים

קשיים בעבודה הם לא המחיר היחיד שמשלמים על הפרעת קשב לא מאובחנת. "יש לכך מחירים בתחומים רבים", אומרת קפלינסקי, ומפרטת:

- **מחירים כלכליים:** להימנעות מעשיית פעולות משעממות יכולות להיות השלכות כלכליות בין השאר, בגלל הנטייה "לשכוח" לפתוח דואר מהבנק, או להגיש בזמן קבלות או דו"חות למס הכנסה.
- **מחירים בריאותיים:** הדחיינות האופיינית של "עניינים משעממים" כוללת גם דחיה של בדיקות רפואיות, של טיפולי שיניים, של שמירה על דיאטה מסודרת.
- **הסך שינה:** אצל רבים מבעלי הפרעת קשב הלילה הוא הזמן האהוב ביותר כי יש בו פחות הסחות דעת. הם נוטים להתקשות ללכת לישון, לישון מעט מדי, ולהתקשות לקום בבוקר.
- **נטייה לסיכונים:** הפרעת קשב כרוכה באימפולסיביות (קשה לעצור ולחשוב על הדברים עוד רגע) ובצורך בריגושים, כי כשהארנלין גבוה התפקוד טוב יותר. "יש משהו במוח שעובד טוב יותר 'תחת אש', ולא עובד כך בתנאי שגרה", מסבירה קפלינסקי. "המתח מגביר את יכולת הביצוע, ומשום כך יש נטייה לדחיינות, למתוח דברים עד הרגע האחרון, כי עד שזה לא הייב לקרות קשה להתגייס לפעולה. שני אלה יחד עלולים ליצור סכירות גבוהה יותר להי תנהגות מסוכנת".
- **ביקורת עצמית ופביבית:** אצל בעלי הפרעת קשב יש תחושה קבועה של פער בין הפוטנציאל לביצוע, שגוררת הן ביקורת עצמית והן ביקורת מהסביבה (מה הבעיה שלך? למה את לא מסוגלת לעשות דברים כל כך פשוטים? "למה כולם מסוגלים ואתה לא?"). במיוחד נשים מבקרות את עצמן וזוכות לביקורת מהסביבה על בעיית התארגנות שפוגעת בילדים ("ברור שרק היא תאחר לגן בבוקר, ותשכח את החולצה הלבנה").
- **קושי לנהל עימותים:** מצד אחד, לבעלי הפרעת קשב יש נטייה לאימפולסיביות. מצד שני, קשה להם בזמן ויכוח גם להקשיב וגם לענות בו זמנית. לכן, או שהם יורים לכל הכיוונים, או שהם משתתקים ולא מסוגלים לבטא את עצמם.
- **קשיים במערכת הווגית:** ווגיות היא מערכת ככל מערכת וגם היא דורשת הסתגלות לכללים ולביצוע מטלות משעממות. אם יש בה גמישות ויצירתיות היא יכולה לעבור מדהים. אבל אם יש בה נוקשות, ביקורת ושיפוטיות, היא יכולה להיות גיהנום.
- **דימוי עצמי נמוך:** כתוצאה מכל אלה, בעלי הפרעת קשב סוהבים איתם לא פעם דימוי עצמי נמוך ותחושה של חוסר יכולת. "שמעתי הרבה פעמים אנשים עם הפרעת קשב שאומרים שהם מפחדים מהיום שבו 'עלו עליהם', שיקלטו שהם רק מעמידים פני מוצלחים ויכולים", מסכמת קפלינסקי.
- **המחירים הללו גבוהים ומיותרים,"** היא מוסיפה. "היום אפשר לטפל בהי פרעת קשב, ולא רק בצורה תרופתית, אלא בעזרת טיפול התנהגותי ואימון להפרעת קשב. אבל בשביל זה חשוב לעבור אבחון כדי להבין אם מה שמפריע לכם זו באמת הפרעת קשב, או קשיי קשב שנובעים בכלל מדברים אחרים כמו חרדה או חוסר שינה.
- **"עצם האבחנה עוזרת לבעל הפרעת הקשב להבין את עצמו ולהפסיק לכי עוס על עצמו. להפסיק לספר לעצמו שהוא עצלן, רפוק או בלגניסט - ולהבין שהוא פשוט בעל הפרעת קשב".**