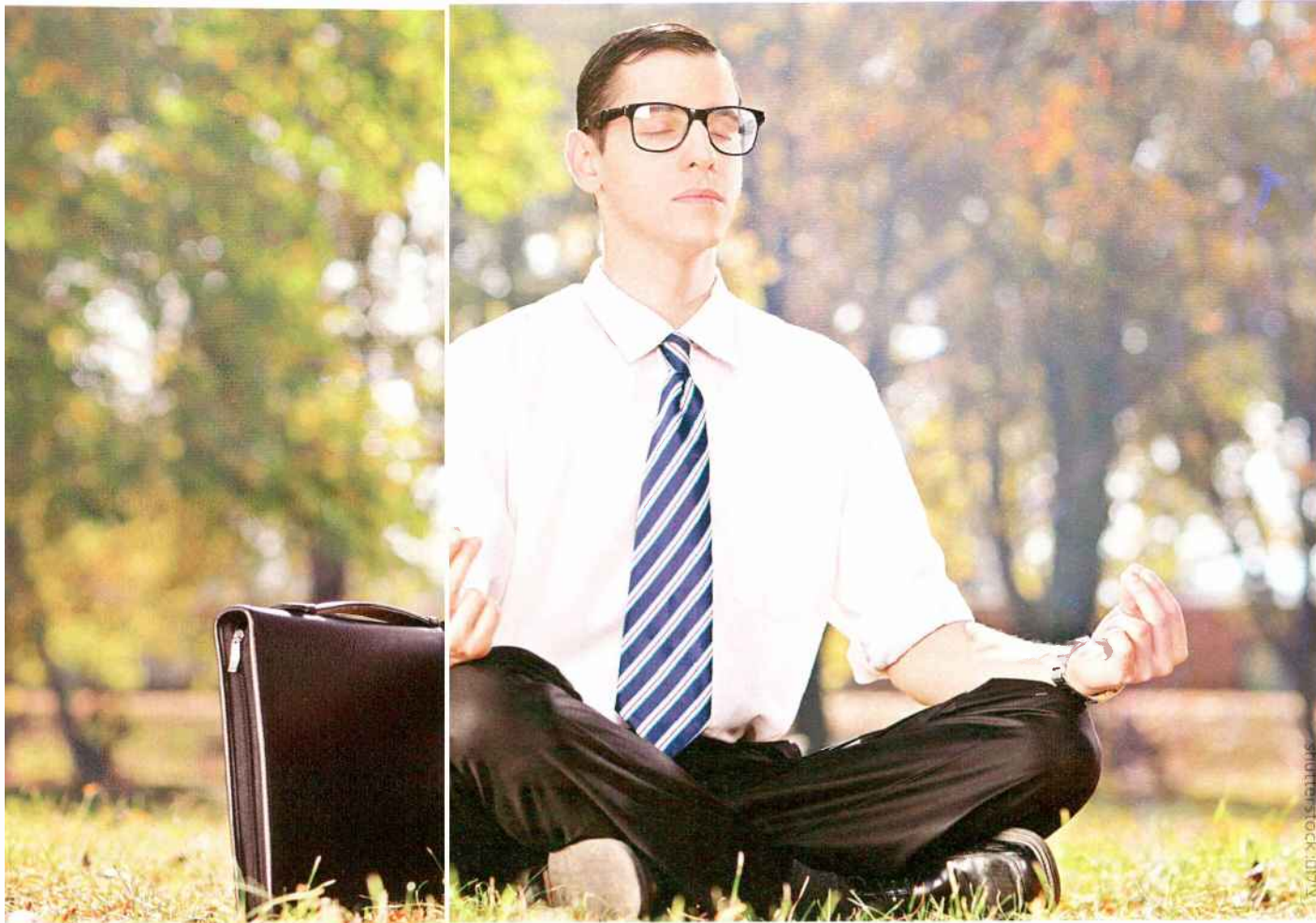


בעיית ריכוזיות

אם קשה לכם להתרכז כשמרעישים סביבכם או להתמיד במקום עבודה, אולי יש לכם הפרעת קשב ריכוז שמעולם לא אובחנה. גם בגיל מבוגר לא מאוחר לטפל ולשפר את איכות החיים | אורית לב



מגיש הטלוויזיה אברי גלעד התוודה בריאיון עיתונאי שהוא סובל מהפרעת קשב וריכוז, והוא ממש לא לבד. כתמישה אחוזים מאוכלוסיית המבוגרים סובלים מהפרעת קשב ריכוז, אלא שבניגוד לילדים שמאובחנים ומטופלים, רבים מהמבוגרים הלוקים בהפרעה מעולם לא אובחנו. ספר חדש בשם '168 שעות של הפרעות קשב - ADHD אצל מבוגרים בגישה מעשית ואופטימית', שכתבו הפסיכיאטר ד"ר ירון לוינסקי, והמטפלת ההתנהגותית-קוגניטיבית טל קפלינסקי, יצא לאור בימים אלה בהוצאה עצמית, ומנסה למצוא עבורם פתרון.

"המרכיב ההיפראקטיבי הבולט לעיתים אצל ילדים פחות משמעותי אצל מבוגרים", מסבירה קפלינסקי. "לילדים אין אפשרות בחירה. הם אינם יכולים להימלט מאחת המשימות המרכזיות של כל ילד - לימודים, ועבורם מדובר במשימה מתסכלת וקשה.

"אצל מבוגרים מגוון תחומי החיים עימם הם נדרשים להתמודד הוא הרבה יותר גדול, אך יש להם יותר חופש בחירה בבחירת העיסוק, הזוגיות והתחביבים. הם יכולים לבחור מקצוע מתאים, לפרוה בו ולחוות הצלחה שקשה היה להם להשיג כילדים".

מה מאפיין מבוגרים הסובלים מהפרעת קשה וריכוז בלתי מאובחנת?

"בדרך כלל המבוגרים הלוקים בהפרעה מגלים יחסי אנוש טובים, הם חניניים וחביבים לאחר שלמדו מילדות להסתדר עם המורים, לפתח אסטרטגיות הישרדות במציאות לא פשוטה עבורם, ולסגל לעצמם כישורים המפצים על ההפרעה. לא אחת הם גם מעניינים ומתעניינים, מלאי חיים ודינמיים, בעלי סקרנות אותנטית ולכן כף להיות אתם".

אז ממה הם סובלים?

"בעיקר מליקוי בוויסות הקשב: ביכולת לנתב את הקשב לעניין החשוב לרגע הזה. ה'תפקודים הניהוליים' שלנו, תהליכי השליטה הקוגניטיביים הגבוהים של האדם, אחראים על היכולת ליוזם, לעכב, להתמיד ולשנות החלטות ופעולות. הם מאפשרים לנו לפתח שליטה עצמית ויכולת לדחות סיפוקים מידיים לטובת הגשמת מטרות ארוכות טווח. כשאנו עובדים או לומדים ומישהו במסדרון מדבר בקול רם, למשל, התפקודים הניהוליים

הם אלה שמורים לנו להמשיך לשבת או מונעים מאיתנו לצעוק על האדם המפריע, ואפילו מכריחים אותנו להמשיך ולהתרכז ולא להקשיב לתוכן השיחה במסדרון. מחקרים מראים שפגיעה בתפקודים הניהוליים היא הקושי העקבי ביותר אצל הסובלים מהפרעת קשב וריכוז, וקושי זה נמשך מילדות לבגרות". בנוסף, להפרעת הקשב יש יחסי גומלין משמעותיים עם סביבה ופסיכולוגיה, אומרת קפלינסקי. "עם השנים מתפתחות

“גברים עם הפרעת קשב וריכוז מתלוננים לרוב על קשיים בלימודים ובעבודה. נשים מתלוננות בנוסף גם על קשיים בארגון הבית. הן אינן מצליחות לנהל את המשפחה כפי שהן מצפות מעצמן”

האם ההפרעה נפוצה היום יותר מבעבר?
 “סביבה מסוימת מבליטה נוכחות של הפרעה מסוימת, וסביבה אחרת מטשטשת אותה. חקלאי הסובל מהפרעת קשב לא יחוש אותה בעוצמה הדומה לזו של עורך דין. אנשים פעילים היום במישורי חיים רבים יותר מאשר בדורות הקודמים ונאלצים לבצע מעברים חדים בין משימות ולנהל חיים מאתגרים. גם השינויים בדפוסי רכישת ההשכלה ביחס לדורות הקודמים מבליטים את הפרעת הקשב, כי היום הציפייה מכל אחד היא ללמוד לתואר ראשון לפחות”.

אלו מבוגרים פונים לרוב לאבחון?
 “אנשים שאובחנו בילדותם אך לא טופלו, אנשים שסובלים שנים מקשיי קשב או ריכוז אך הצליחו להתמודד עד כה איכשהו וכעת רוצים לדעת אם אכן הם לוקים בהפרעה. אנשים החושדים בעקבות מידע שקראו או אבחון של ילד שלהם שגם הם לוקים בהפרעה”.

איך מטפלים במבוגרים?
 “טיפול טוב בהפרעות קשב הוא תמיד טיפול משולב הכולל טיפול תרופתי, טיפול התנהגותי-קוגניטיבי או אימון. הדגש בשנים האחרונות הוא על התפקוד. יעבדו אתם על אסטרטגיות, ויסות, מתן כלים והבנת ההפרעה”.

סביב האדם התנהגויות ותפיסות רגשיות בעלות מרכיבים פסיכולוגיים, תרבותיים וחברתיים, היוצרים את התמונה המלאה של ההפרעה. בעקבות הקשיים העצומים אצל אנשים שלא טופלו, הם פיתחו דרכי הסתגלות בעייתיות, אימצו תפיסת ערך עצמי ידודה וחוו לאורך השנים תסכול, לעיתים גם חרדות, דיכאון או התמכרויות שונות, איש איש על פי דרכו”.

לחקלאים פשוט יותר

למה זה קורה?
 “הפרעת קשב היא הפרעה אורגנית, לעיתים גנטית, שנולדים עימה”.
האם יש הבדלים בביטוי ההפרעה בין נשים לגברים?
 לדברי ד"ר לוינסקי, “התשובה חיובית. ידוע שנשים פחות מאובחנות, ודאי בגיל המוקדם היותר, כי אצל בנים לפחות בילדותם יש בהפרעה מרכיב של אימפולסיביות ואי שקט המפריע לסביבה, הם עושים בלגן בכיתה ולכן נשלחים לאבחון. הבנות הלוקות בהפרעה לרוב אינן עושות בלגן, ולכן הן 'עוברות מתחת לרדאר'.

“בגיל מבוגר יותר רואים ביטויים או תלונות של בוגרים שיש להם דפוס שונה בין גברים לנשים: גברים מתלוננים לרוב על קשיים בלימודים ובעבודה, נשים מתלוננות בנוסף גם על קשיים בארגון הבית. הן אינן מצליחות לנהל את המשפחה כפי שהן מצפות מעצמן ואינן מצליחות למלא את המטלות שהן נוטלות על עצמן. בכלל, באורח החיים העכשווי כולנו נמצאים כל הזמן במרדף קדחתני, אבל נשים הלוקות בהפרעת הקשב כושלות יותר; כמות האנרגיה שהן צריכות להשקיע כדי לתחזק את המינימום ההכרחי בתחומים שבאחריותן היא גדולה יותר ממה שנדרש מאדם רגיל”.