

וידוי: יש לי הפרעת קשב וריכוז



יעל ולצר

יום אחד, כ"סטודנטית יחסית מבוגרת", החלטתי לעבור אבחנת קשב וריכוז. לאחר המבדק ד"ר שירלי הרשקו, מומחית בכירה בתחום הקשב והניוירולוג, ד"ר גבי וינשטיין, פסקו: "יש הפרעת קשב". למה כדאי בכל גיל לעבור אבחון (אם חושדים שהתופעה קיימת), ולמה זו איננה "הפרעה", אלא מתנה? הנה התשובות ■ **יעל ולצר**

יעל יקרה, האבחון שלך מוכן מומנת לקראו אותו. כך התחילה ההודעה, שקיבלתי מר"ד שירלי הרשקו, פסיכותרפסטית, מומחית בכירה בתחום הקשב, מאבחנת דירקטית ומטפלת. רגע לפני שאכנס לעוכי הקורה של הנושא, מודה: לא קל לשתף אבחנה פרטית עם קהל רחב. למה בכל זאת? כי אני מאלו שמאמינות, שצריך לבחור בכל דרך, שיכולה להביא לשיפור באיכות החיים. ומכאן, אליכם. אם משהו יקרא ויתחבר לדעיון ולמעשה, וחלטי שכך כדאי גם לו לעשות, בסופו של יום הדבר יביא לשיפור גם באיכות חייו.

פניתי לאבחון בעקבות אירועים שחוויתי וניתוח התנהגויות, שחלקם קשורים לתקופות לימודי, ולאחר שהתעסקתי בנושא. על פי ההגדרה, הפרעת קשב ריכוז והיפראקטיביות (ADHD), היא הפרעה נוירורפתחתית, שתסמיניה קשוי קשב וריכוז, היפראקטיביות (פעלתנות יתר) ואימפולסיביות ולא כל התסמונים חייבים להופיע כדי שזו תהיה האבחנה. על פי מחקרים, התופעה שכיחה בקרב 7%-10% מהאוכלוסייה, מתפתחת בחמש שנות החיים הראשונות, ואינה דועכת בגיל מסוים. לכן ניתן למצוא אותה בכל שכבות הגיל, כולל בתקופת הבגרות והזקנה. התופעה השגורה עלולת להפריע, בין היתר, בלמידה, בעבודה וביחסים בין-אישיים.

נחתתי בקליניקה של ד"ר הרשקו, שמראש התריעה שיש צעב בסביבות התהליך, לא יהיה לי נעים לקרוא את הדוח המסכם. אכן, התוצאות הצביעו על הפרעת קשב. "חשוב לנסות את הטיפול, לקרוא וללמוד על התחום", אמרה ד"ר הרשקו, שאנב, מעדיפה את המושג "אנשי הקשב" על פני "הפרעה", ואני, שנב לי מפריעה המילה "הפרעה", מעדיפה להחליפה במילה רכה יותר: "תסמונת".

תהליך האבחון החל בנטילת תרופת, שסטייעת להתגבר על קושי של קשב וריכוז (עליה להיות מותאמת אישית על ידי רופא מומחה בתחום). נטלתי את הכדור, והתחלתי במבחן מתושב מסוג Mindstreams. בסיומו נערך ריאיון אישי עם ד"ר הרשקו, ולאחריו מבחן חוזר בעקבות הפעפה הכדור. התוצאות הועברו אל ר"ד גבי וינשטיין, מומחה בנורולוגיה. לאחר שבדק אותם ושוחח אתי שיהיה מעמיקה, המליץ להתחיל טיפול משולב תרופתי ורגשי-תנהגותי, ונתן עזר מספר המלצות, כחלק מאסטרטגיות ההתמודדות.

כשחזרה אחורה בזמן, אכן, מצאתי התנהגויות שהתאימו לאבחנה. בילדות, בגרות ובעת הזאת. למשל חוסר מנוחה, קושי לסיים מלכות שהתחלתי, הסחה מרעשים קטנים, דאגנות יתר, קושי בשינה רציפה, מרדנות, סדר על גבול הכפייית ועוד. כל זה לא עמד כמתירה לעבודה, שחלק מהציגנים במבחן היו גבוהים במיוחד, לצד הידיעה שטטלות בתחומים שאני אוהבת, אני מבצעת על הצד הטוב ביותר.

באותו מעמד הציגו כפניי ד"ר הרשקו תוצאות של מחקר, שמוכיחות את האספקטים החיוביים שיש בהפרעת קשב. "אחרי שקוראים אותן, חולמים" להיות חלק ממשפחת אנשי הקשב, הייכה. המחקר הגדול, שנערך בחולני, בצע בעזרת שאלונים שנשלחו לאנשים שנמצאים ב"ארגון החולני לאנשים עם הפרעת קשב, וייסקייה הדיסקלקוליה". אלו נשאלו על ההיבטים החיוביים שהם מוצאים בהפרעת הקשב שלהם. את תשובותיהם כימתו לחמש תכונות שבלטו אצלם: יצירתיות, דינמיות,



גמישות, כישורים חברתיים ומיומנויות קוגניטיביות. חלקם הגדירו אף אימפולסיביות והיפראקטיביות כחיוביים. "העולם כבר מבין, שהמילה 'נורמלי', איננה נורמלית, כי למה ללכת בתלם ולהיות כמו כולם?", שאלה ד"ר הרשקו רטורית. "במערכת בה אנו חיים מתקשים לקבל את השונה, אבל מחקרים מסוג זה מוכיחים את מגמת השינוי בהתייחסות. אם נהיה בנים עם עצמנו, כל הטוב יופיע".

זזה אומר מה?

"קודם כל להבין שהפרעת קשב היא דרך השיבה אחרת, שכשנותנים לה תנאים מתאימים, באים לידי ביטוי דברים מדהימים. למשל, אנשי הקשב היו מצויירים לנסוך הקטן את הכבשה בדרך קופסת. זו השיבה יצירתית, יומית ומקורית, שמלווה בסקרנות ובאינטואיציות חזקות. אנשי הקשב טובים בהתמודדות עם כמה דברים בו זמנית ובעלי חסמים גבוהים, בעלי יכולת קליטה מהירה ובלתי פוסקת, מעניקים תשומת לב לדברים שאחרים לא קולטים. הם גם יודעים לג'נגל, ובעלי אינטליגנציה שכלית ורגשית גבוהה. הם אינם 'טיפשים' כמו שלפעמים הם חושבים על עצמם, להפך. לא משעמם במיוחדם".

יש לציין, שאנשי הקשב נמצאים ב"חברה טובה", ומפורסמים רבים הוגדרו כאלו: בטהובן, איינשטיין, וולטר דיסני, סטיבן ספילברג, מייקל ג'ורדן, ג'ון קנרי. בעולם ההייטק מכנים את הפרעת הקשב "כוח העל של הסטארטאפיסטים".

או הנה אני: לוקה בתסמונת של קשב וריכוז, ואני חיה עם זה לגמרי בשלום. בסיומו של התהליך, התחלפה תחושת הסובר בידועה, שקיבלתי סוג של מתנה, ועכשיו הזמן לפתוח את העטיפה ולשמוח עליה. לאמץ את הממצאים ולהבין, שהאחריות על הביצוע השינוי - נמצאת רק בידיי. ■



ד"ר גבי וינשטיין



ד"ר שירלי הרשקו

יליאל

יליאל