

1

פתיחה

"אני לא מבינה מה קורה לנו. הוא פשוט לא מקשיב לי. אני מרגישה שאני מדברת לקירות. הוא גם לא זוכר כלום, וכל דבר קטן הופך לריב ענק. אנחנו מתרחקים מיום ליום".

מה הבנה מעמיקה של הפרעת קשב יכולה לתת לך?

עדי, אישה חכמה ורגישה, הגיעה אליי לקליניקה, כולה דמעות ותסכול על שבעלה לא מקשיב לה ולא זוכר מה היא אומרת, ולכן הם כל הזמן רבים. כששאלתי אותה אם בעלה אובחן עם הפרעת קשב היא הופתעה. "כן, אבל מה הקשר?"

כשאני מדברת על הפרעת קשב אני יודעת שרבים מדמיינים ילד סוער, או אולי אישה מפוזרת. אבל זו רק תמונה חלקית. כפי שממחיש סיפורה של עדי, הפרעת קשב משפיעה באופן ישיר על כל מי שחי לצידה: בני זוג, הורים, אחים, מנהלים, חברים. היא נכנסת לתחומים בחיים שאולי לא חשבתם עליהם, כמו הרגלי תזונה, נטייה להתמכרויות, חרדה ודיכאון או החלטות כלכליות.

כשיש חוסר הבנה מעמיקה של הפרעת הקשב, נוצר מעגל של תסכול ובעקבותיו ריבים מיותרים ואי הבנות. לכן זה קריטי לדעת ולהבין איך זה מרגיש משני הצדדים, גם עבור מי שחי עם הפרעת הקשב בתוכו, וגם עבור מי שחי לצידו, שפעמים רבות לא זוכה להכרה ולהתייחסות. אז גם אם אתם חיים לצד הפרעת קשב, תדעו שהספר הזה נכתב ממש עבורכם.

האמת שהספר הזה נכתב מהעיניים שלכם, העיניים שאני פוגשת בכל יום בקליניקה והן מבקשות הקלה: "למה הוא כל כך מבולגן?" "איך היא שוב שכחה להגיע בזמן?" "אולי זה סתם תירוצן, הרי לכולנו יש קצת קשב קצר..."

בדיוק כאן מתחילה הסטיגמה. היא לוחשת שהפרעת קשב היא "עניין של אופי", "חוסר מוטיבציה" או "תוצאה של חינוך לקוי". בו בזמן האדם עצמו מתהלך עם בושה או אשמה. כי אם כולם מצליחים לסדר ארון ולשלם חשבונות, אולי התקיעות הזו היא בעצם עצלנות? או טיפשות? שנים שמעתי את האמירות האלו בקליניקה שלי, בין אם בקול ובין אם בראש.

"למה הוא כל כך מבולגן?" "איך היא שוב
שכחה להגיע בזמן?" "אולי זה סתם תירוצן,
הרי לכולנו יש קצת קשב קצר..."

הספר נולד מהרצון להשתיק אותן ולהשמיע קול אחר: קול שמבין שיש כאן שונות מוחית אמיתית, ויחד איתה גם עוצמות: יצירתיות, זריזות מחשבתית, לב ענק. כדי שהסביבה תלמד לראות את העוצמות האלה, וכדי שהאדם שחי עם ההפרעה יבין סוף-סוף למה הוא חסר מנוחה, מפוזר ומבריק בו בזמן, לשם כך צריך ידע מדויק, סיפורים אנושיים וכלים מעשיים.

את המידע המועבר אליכם בספר אספתי במהלך עשרים שנים באקדמיה, חמישה תארים, מחקר דוקטורט שזכה במקום הראשון בעולם בשנת 2019 ולאחריו מחקר פוסט דוקטורט באנגליה, ראיונות שערכתי בפודקאסט "אנשי הקשב", שיחות עם חברים בקהילת הפייסבוק "אנשי הקשב" ומאות טיפולים בקליניקה ואבחוני ילדים ומבוגרים שערכתי בכל העולם.

מה מחכה לכם בכל פרק?

סיפור - שתוכלו להזדהות איתו, בכל פעם מגודת מבט אחרת.

היישר מהקליניקה - ידע מקצועי קליני שיכול לעזור.

מדע בפוקוס - מחקרים עדכניים ומעניינים.

טיפ - תרגיל יישומי קטן שתוכלו לנסות כבר מחר בבוקר.

מנטרה לדרך - משפט קצר וממקד, שמפתח חשיבה חיובית.

בכל פרק ניגע בזווית אחרת של החיים לצד הפרעת הקשב: זוגיות, הורות, עבודה, תזונה, דימוי עצמי, התמכרויות, דיכאון וחרדה ועוד ועוד, והכול מגובה במחקרים עדכניים וטכניקות שצמחו מהשטח.

איך לקרוא את הספר?

אני ממליצה לקרוא פרק אחד ביום. תנו למידע ולכלים לשקוע בין לבין.

שתפו מישהו קרוב: בן/בת זוג, הורה, קולגה. קריאה משותפת יוצרת שפה משותפת.

לפני שממש מתחילים, אני מזמינה לעצור לרגע ולמלא את שאלון

העמדות שבהמשך. הוא לוקח חמש דקות ומודד את התפיסה לגבי החיים עם הפרעת קשב. בסיום הספר נחזור אל השאלון. אחרי כל הסיפורים, המחקרים והכלים, נבדוק שוב אם משהו בלב השתנה. לפעמים שינוי קטן בהערכה הוא שינוי ענק בתחושה הפנימית. ואחרי השאלון, זה הזמן לפתוח את הפרק הראשון ולתת למסע הזה להתחיל. לצאת להרפתקה שמנמיכה אשמה, מגבירה הבנה ומחזירה שמחה, לך ולקרובים אליך.

**כי אפשר לחיות חיים טובים יותר עם הפרעת קשב.
כשמבינים.**

באהבה גדולה,
שירלי