



גיליון 3053 | ט"ו בתמוז תשפ"ב | 15.07.2022

ימים

השולם על פי
ואלדי חמאסי
70
רו שניק

יריעות אחרונות

ישראל
נגד איראן:
השנה שבה
פרצה
מלחמת
הצללים
החדשה
רונן ברגמן
32 <

איך הפסקתי לפחד והתחלתי לחבק את הפרעת הקשב שלי

כמו נשים ישראליות רבות, גם דנה ספקטור גילתה רק אחרי גיל 50 שכל חייה היא בעצם נאבקת בהפרעת קשב קשה: "שנים ארוכות שנאתי את עצמי, ואז הגיע האבחון. עכשיו אולי אוכל סוקי־סוף לסלוח". יומן מסע אישי < 42

שנים ארוכות שאני שונאת את עצמי. על
הבית שלי שדומה יותר למחסן, על חולצת
הצופים של מאיה ששכחתי שלושה ימים
במכונה, על החשבון ששוב לא שילמתי עד
שניתקו את החשמל. ואז הגיע האבחון שלי,
שבזכותו הבנתי שכמו נשים רבות בנות
גילי אני סובלת מהפרעת קשב שלא
אובחנה או טופלה. ובדיוק כמוני,
הנשים האלו נושאות תיק כבד של
דיכאון, תחושת חוסר מסוגלות
ודימוי עצמי שלילי. ועכשיו,
כשיש להפרעה השקופה שלי
שם, אולי אוכל להפסיק
סוף־סוף להאשים את
עצמי, ולהתחיל לסלוח

ההפרעה השקופה

של



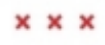
בוקר שבו אני אמורה להגיע לאבחון אצל ר"ר שירלי הרשקו, אני שוב חר טפת התמוטטות עצבים. זה לא דבר חדש, כי אצלי כל יום הוא כמו הגרלת טוטו משובעת. יהיה יום טובי יהיה יום גרוע שבו כל דבר הכי קטן יכניס אותי לדכיאוז; זה לא ברור וגם לא בשליטתי. כל חפץ הכי קטן בבית יכול להחליט להתנגס בי, להתקלקל או להיעלם בדיוק כשאני צריכה אותו, וברגע שזה קורה אני נכנסת לסחרור של פעולות מטומטמות. זה היה יכול להיות מצחיק אם הייתי דמות קומיקס כמו באנס באני, אבל זה מטאבי לי מאוד כי אני בן אדם, לא הפינה קומי.

הפעם זה מתחיל במתקן הישן שלנו לייבוש סכ"ם. לפני שבוע הוא התפרק כמעט לגמרי והתחיל להפיץ ריח מצחין. אני ואת שקנתי אותו בחנות לעיצוב הבית ברמת השרון, ובכל זאת נכנסתי, כי אני אימפולסיבית. הלה התביישתי להיכנס אליה. חשבתי שזה יסמן אותי כעוד אישה בגיל העמידה עם חוד בנפש שהיא מנסה למלא בנרות פצ'ולי ריח ניים, ובכל זאת נכנסתי, כי אני אימפולסיבית. ולכן גם לקח לי בדיוק שנייה להתאהב וגם להתייצב בקופה. אני זוכרת את זה, כי המוכרת הצעירה אמרה לי במין טון שלא היה לי ברור אם הוא מתמאי או בלונדיני מתנשוא: "וואו, בחיים לא נתקלתי באישה שבחרת ומשלמת כל כך מהר". לא אמרתי לה שכבר שמעתי מזכניות מופתעות את המשפט הזה כמה וכמה פעמים בחיים שלי, ושהוא מעלה בי איוה רגש מפתיע ולא נעים. יכול להיות שמשוהי בי לא בסדר? למה אני לא מתלבטת לפחות רגע שעה לפני קנייה כמו כל בן אדם נורמלי שטועד להוציא 200 שקל על ריבוע עץ שטנורתי האכלס מולגוט?

עץ שטנורתי הבית, ורן בן את המציאה ואמר: "הוא יפה, אבל מי לעזאזל קונה מתקן סכ"ם מעץ? זה תלמאל תוך שניות במים מדי כוור ויירק". בעמתי עליו, כמו שאני תמיד כרעט עליו כשהוא אומר משהו ביקורתי על הדרך שבה אני פשוט עושה דברים בלי לח

ואו מאחרת למבחן בתנ"ך. כמובן שקיבלתי תי נכשל, וכמובן שההורים שלי ממש זעמו. הם לא הבינו איך דווקא הילדה שלהם, פרי אהבתם של מורה אנדית ומסודרת מהכרמל ומתגרסת רכב ריאליסטי שמעולם לא איבד מפתח, היא כמו פרפר מבוזגן שאי-אפשר לדעת איפה המוח שלו ינחת.

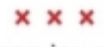
אנשים מסוגי כל כך רוצים שיטמחו בהם, ותמיד בסוף כועסים עליהם. ככה אני מגדירה את סיפור החיים שלי עד כה. כל כך הרבה מאמץ לעשות טוב שנמרד תמיד במשפט אחד שמרסק לי את הלב, "אבל למה? בשביל מה?"



כמובן שרן זרק, והמתקן נרקב מהר יותר מגופה טובעה בביצת מנגרובים. בבוזק של האבחון שלי, יצא שהגיע השליה עם המתקן החדש שהזמנתי אונליין. ניסיתי לפתוח את החבילה ביריים, אבל היא הייתה מוכסה בש ריון עבה ומרגיז של סלוטיים. הייתי חיבת מספרים, אבל לא זכרתי איפה שטתי אותם, אז עליתי לחפש אותם בחדר של הבת שלי. בגלל שהיא מבוזגנת כמובן, גיליתי שהיא שוב שפכה את כל תכולת הארון שלה על הרצפה לפני שיצאה. לא הייתה ברירה אלא להתיישב ולהתחיל לקפל את הבגדים. במק ביל נזכרתי פתאום שאני גם לא יודעת איפה הרביקו שלי, ואני צריכה אותו בשביל להגיע לאבחון ברחובות. או עליתי לחדר השינה לחפש בכיס של הג'ינס מאתמול. בנקודה הזו כבר הזעתי כמו חויר שחוט מכל הריצות כרחבי הבית, והתחלתי לרדב לא יפה אל אלוהים. "למה? אמרתי לו בלב, 'למה אתה מתעלל בי כשכל מה שאני רוצה זה להשיג שליטה על החיים שלי? בוקר אחד שלא ית' חיל כמו סיטקום".

כשחזרתי למטבח, ראיתי את החבילה וני זכרתי. מספרים. ואז עלה לי הרעיון שאולי הם מתחבאים מתחת לערימת החשבונות ששוב שכתתי לשלם על שילוח המטבח. אף פעם נשבעתי לעצמי שאני אעשה הוראת קבע לחשבון הארנונה, ואף פעם רחיתי את זה כי זה כרוך בבירוקרטיה ואנשים כמובן חוטפים מיגרנה בשנייה שהם קוראים את

בכל כך הרבה תסכול, אבל אנשים מסוגי גם ככה נאבקים במיליון חפצים שאבדו ותקלות בכל שנייה מהקיום שלהם, וכל דבר הכי קטן שבו מתקלקל מציק אותם ומתיש אותם. כל דבר אצלנו הוא הקש ששובר לגמל את הנב. או פרצתי בכבי, בן הווג שלי והתברות שלי כבר רגילים לכביניות הוואר, הם קוראים לי "פוליאנה" וצוחקים עליי שנשארת רגשנית כמו לידה. אבל אני שונאת את הנטייה הזו, היא מוציאה אותי חלשה ופתתית מול אנשים. אישה בת 50 שנראית כמו ביץ' טלנבולות ג'ינג'ית ובכל זאת לא מסוגלת לשלוט על הסוגרים שלה.

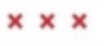


שנאתי את עצמי כל כך באותו הבוקר, ומה חדש, אני שונאת את עצמי כל כך הרבה שנים וכל כך חזק שזה פלא שאני עדיין עומדת. אני כל כך רוצה להיות אמא טובה ואחראית, לנהל את משק הבית שלי כמו אישה ישרא לית נורמלית. רוצה חיים כמו של אילנית לוי, להיות הפרונטורית המושלמת של חברת ניקיון ולהזהיר שאני מאוהבת באקונומיקה ברמה כזו שאני מעדיפה את הריח שלה על פני שאנל חמש. ובמקום זה אני... זה היצור הכושל והלא-אנשי הזה שהיירה שלו נראית כמו מחסן מטונף בלי טיפת יופי.

אני האשה שמאבדת שבעה טלפונים בשנה, שקונה שטריות יקרות ולא פרקטיות ואו מתחרטת, שכל יום מחדש קשה לה לה חליט מה להביץ לילדות לארוחת צהריים, כי יש כל כך הרבה מתכונים, ובסוף מומינה ולט כי שוב היום הסתבך והתמלא בבלת"ם, ושוב אני שונאת את עצמי על זה שהבת שלי אובלת ג'אנק.

כל לילה אני הולכת לישון ונשבעת לעצמי מה שהפעם זה יהיה שונה. ובכל בוקר מחדש, אני שנאתת ונחספת אחרי הרבר הראשון הרע

שקורה. זה מתחיל בחפץ תמים שאני לא מר צאת ונגמר בלאבד גם את האוניות שלי ול גלות אותן מנמנמות ליד שקיות של לקט סיני קפוא בתוך הפריזר. ובכל יום כמעט, באחד הצהריים, אני מוצאת את עצמי בתנוחה שבה אני נמצאת כשאני מגיעה סוף-סוף לתלת הרבכת ברחובות. יושבת על הרצפה ומחפשת שוב את האיפיון שאיבדתי; בתיק שלי שהפי כתי על הרצפה, בין קופסאות מסטיק ריקות ופירודי טבק ישנים. ושוב הרמעות האחרות האלו צורכות כמו נדנדות בעיניים. אני מות' שת, עייפה מהלופ הזה. דווקא בגיל 50, הגיל שבו הבטוח לי שאישה נהיית מלכה חזקה ובטוחה בעצמה שלא עושה עניין משטויות. כעת לא ממתקן לייבוש סכ"ם.



"קוראים לזה 'הפרעה השקופה'", אומרת ר"ר הרשקו, מומחית בהפרעות קשב ופסיכר תרפיסטי, כשאני סוף-סוף מפסיקה להסת' כך עם הגוגל טאפס ומוצאת את הבית שלה באיחור של 20 דקות. "הפרעה שקופה - כי נשים רבות מוצאות דרך להתמודד עם הסבל שנים באמצעות השיבה יצירתית ואפילו לא חושכות שיש משהו שונה בהן, ואז, בגיל מבוגר, את פתאום מרגישה שזה, את קר' סת. נמאס לך מהמעגל האינסופי של בלגן בבית או חוסר היכולת שלך לשמור על ריכוז כעבודה. את מרגישה שהחיים פועלים נגדך וקושרים קשר להתיש אותך.

"הקליניקה שלי מלאה בנשים בנות 40 ו50 ואפילו 60 שיום אחד קמו והרגישו שהן התייעפו מאוד, שהן עצובות מהחיים האלו, שהן לא יכולות לקום עוד בוקר אחד לכאוס הזה שמלווה אותן מאז שהן וזכורות את עצמן. זה גם מנובה במחקרים. התגלה שנשים בר גרות שלא אוכחנו בזמן עם ADD והפרעת קשב וריכוז - ר"ס סובלות באוזנים ניכרים

בן הזוג שלי והחברות שלי כבר רגילים לבכיניות הזאת, הם קוראים לי "פוליאנה" וצוחקים עליי שנשארת רגשנית כמו ילדה. אבל אני שונאת את הנטייה הזו, היא מוציאה אותי חלשה ופתתית. אישה בת 50 שנראית כמו ביץ' טלנבולות ג'ינג'ית ובכל זאת לא מסוגלת לשלוט על הסוגרים



המשפט "אנא מלא/י מספר אסמכתא תקני". בגלל זה כבר ניתקו לנו את החשמל פעמיים. אנשים כמוני תמיד מגיעים לקצה, לקצה השחרור וחסי השליטה, איפה שנמצאים רב רים כמו ניתוקים ובריונים שמגיעים לרוקן את הבית.

בדיוק אז נשפכה לי כוס הקפה המלאה שהחזקתי ביד. היא הטיבה את כל החש' בזנות והתחילה להורחל גם לשולי השולחן. לקחתי סטרטוט, ושם, מתחתיו, גם נתקלתי במספרים. עצרתי הכל ופתחתי את החבילה. "דיי... אני לא יכולה יותר, אלוהים", התחלתי לצעוק, כי המתקן החדש היה גרוע אפ' לוי יותר מהקודם. והוא בכלל לא היה מתקן ייבוש, אלא לאחסון רטבים אסתייתי.

זה שבר אותי. עוד משימה שאני צריכה לעשות. להתקשר לחברה ולבטל את ההזמ' נה. אנשים נורמליים אולי לא היו מתמלאים

שוב צעד אחד קדימה. "זוכרת מה אמרתי לך סיפיה לי עלייך כפעם הראשונה שפגשתי אותה?" הוא אמר כשראה איך הפנים שלי נופלים, "היא אמרה לי: עוד כשהיא הייתה ילדה, תמיד הייתי צריכה להגיד לה, 'רגע, דנה, אל תרוצי. תעצרי שנייה, תחשבי'. עכ' שיו זה התפקוד שלי".

הוא הביט עליי בהמון אהבה שכמובן לא נכנסה אליי לרג'יסטר. לא רציתי לשמוע מטנו איך הוא שומר עליי מעצמי, רציתי פשוט שהוא ישמח ובמתקן העץ היפהפה שקניתי. ממש כמו שרציתי שההורים שלי ישמחו בי כשהייתי ילדה, כי מה, אני מפר צצת כסובנות טובות, ובכל זאת אני שוב מזהמת את כל המטבח בשביליים של נטיפי שוקולד רק כי רציתי להפתיע את אמא שלי בעוגה. או רצה הביתה להביא כסף לאיש חזק שניגש אליי ואמר שאין לו מה לאכול,

הוא להיות אמא ואישה מושלמת והן פשוט מותרות, מה שעוד יותר פוגע בדימוי העצמי. מי או כלפי מי יותר אמא 'זורמת', הבית שלך מבוולגן והילדים עצמאיים, אבל בפנים, בתוך כך, את יודעת שאת לא באמת קולית, ולא באמת אמא כיפית ומשחררת. החוויה שלך היא של חוסר שקט פנימי, כמו רדיו שמנגן ברעש ולא מפסיק. יש לך בעיה עם להציב לילדים גבולות, כי אם את לא מבינה מה הגבול בעצמך, איך תרעי להעביר את התחושה של לילך שלך?

"בצד השני יש את אלו שנוקטות את גישת פיצוי היתר. הן מנסות לייצר שליטה עצומה על החיים שלהן. עד שהן לא מסיימות את הרשימה של המטלות, הן לא זוזות מהמקום ולא נחתות. וגם אלו חיים לא פשוטים בכלל, כי אין הנאה ואין מנוחה – רק מילוי מטלות אויבססיבי. לכן הן המון פעמים מגיעות אליי נוכח כשר לוקחות ציפירלקס או תרופה אחרת לשיכור דיכאון. חלק בן צריחות, חלק לא, אבל הרבה פעמים הסיבה שבגללה הריץ פא רשם להן פרוזק, היא הסיבה הלא נכונה. הן לא בחרה, והן לא חולות שליטה שלא יודעות להרפות, הן פשוט מפצות על הליקו שלהן. יש להן תחושה שאם הן לא תנהלנה את עצמן באריקות, הכל יקרס ויתפספס להן". מבלי שאני צריכה לספר יותר מדי על עצמי, פרופ' מנור מציעה בזה אחר זה את הקשיים שלי. "יכול להיות לך יום נהדר", היא אומרת, "זפתאום יקרה משהו רע, משהו קטן, וכל מצב הרוח שלך ישתנה מהקצה לקצה ותהיי בראון". לא בולם בבז?

מחייבת אליי כמו הפיה הכחולה מפינקו עס עיניים מלאות אמפתיה. עוד מעט היא תילחם בשנאה העצמית שלי כמו אמונה עם תנית. היא תסרב להקשיב לי יורדת על עצמי עד שבסוף היא תעשה לי מבחן ותוכיח לי: לא מינורית ולא נעליים. ההפרעה השקופה הזו ו' שמפילה נשים בוגרות בכל העולם וגורמת להן להרגיש שבחיים שלהן יש יותר סבל ממה שקיים אובייקטיבית? היא לחלוטין גם ההפרעה שלי.

או נשים מסתובבות בעולם, לא מבינות למה חיים שלהן כל כך רציפים בתחושה של חוסר מסוגלות. הן פשוט לא יודעות שמבחינה ניהולית הן כמו חיללים שמנסים לטפס על הר החיים כשיש להם על הגב קיטבנד כבד ובלתי נראה. משה נוסף שהן עצמן לא רואות ושצריך להכיר בו ולטפל בו.

"בוא נחיל מאל"ף", אומרת לי פרופ' איריס מנור, פסיכיאטרית של הילד והמנחה, בנהלת מרפאת קשב רן פ"ח, כללית ובי"ח גנה יו"ד החברה להפרעת קשב, "הפרעת קשב היא בעיה רפואית פיזית של שינויים במבנה המוח ובצורת התפקוד שלו. הבעיה אצל אנשים בוגרים היא שפעם לא ידעו לזהות את ההפרעה הזו והיו קוראים לזה בכל מיני שמות. שולחים לפסיכולוגים, עושים כל מיני אבחונים לא רלוונטיים. זה כמו מישור עם קוצר ראייה אבל שולחים אותו לפסיכולוג שיכבו יחד שהוא לא רואה. בגלל זה גם נוצרת תחושה של מצוקה, מתח

"הקליניקה שלי מלאה בנשים שיוס אחד קמו והרגישו שהן התעייפו מאוד, שהן עצובות מהחיים האלו". דנה ספקטור וד"ר שירלי הרשקו



ד"ר שירלי הרשקו: "נשים רבות מוצאות דרך להתמודד עם הסבל שנים באמצעות חשיבה יצירתית ואפילו לא חושבות שיש משהו שונה בהן. ואז, בגיל מבוגר, את פתאום מרגישה שזהו, את קורסת. נמאס לך מהמעגל האינסופי של בלגן בבית או מחוסר היכולת שלך לשמור על ריכוז בעבודה. את מרגישה שהחיים פועלים נגדך וקושרים קשר להתיש אותך"

"לא בכזאת מידה. רוב בני האדם ידעו שהיה יום יחסית נחמד והיה קרוב נקודת תי באזור הצהריים. האנשים של הקשב הם פשוט יותר 'זוים'. יש להם הרים וגבעות נפשיים, כמו זיוזים עולים ויורדים, והם לא שולטים בזה".

למה אצל נשים לא רואים את קיטבנד ההפ' רעה על הגב זה מתחיל בילדות, בהבדלים התרבותיים וגם הביולוגיים בין בנים לבנות. זה לא סוד שבנים נשלחים כבר בגיל הילדות בהמוניהם לאבחונים של הפרעות קשב, בעוד שבנות רבות נשארות לא מאובחנות עד גיל התבגרות המאוחר ולעיתים הרבה מעבר לו. זה קורה כי הבנים מפגינים תסמינים שפשוט רעים מערכת ההיגיון להתנהל, כמו חיפא' רקטיביות, חוסר שקט ושוכבות. בנות קטנות הן אחרות, מופגמות יותר, הן מנסות לרדת את המורים וההורים והלחיות "לירות טובות". ולכן, אומרת פרופ' מנור, "את תראי המון ילדות עם ADHD (הפרעת קשב מל" וזה הדיפראקטיביות -D.7) וישובות בכיתה בשקט ובנינום, ורק אם תסתכלי מתחת לשולחן את תגלי שהן משחקות שעות עם

ורדיכות, כי את צריכה כל הזמן לתפקד כמו שצריך, שזה רביר שמפאין מאוד נשים, בעי' קר אמהות. ובטעות מפרשים את זה כחזרה, למרות שזה פחד מאוד הגיוני. אם את מר' גישה שאין לך שליטה בחיים שלך – ברור שתהיי בפחד".

זה כמו סוס שבמקום שאני ארכב עליו, הוא ירכב עליי.

"לא כי הוא רוכב עלייך – אלא כי את לא מצליחה לנווט אותו וסינה ושנאלה עם המר' שכות. את יכולה להיות בן ארס מבריק, אישה סופרהחכמה, אבל את לא תצליחי ליישם את זה. וזה לא כי את מופגנת – זה כי את לא מצ' ליהיה לראות קרימה מספיק כדי להבין שיש שתלם לך לגמור את המשימה הזו, שתרגישי הקלה. את חייבת פיצוי כבר עכשיו.

ויש המון קשיים שלא מזהים אוטומ' טית עם בעיית קשב – אימפולסיביות וצר' רך בתגמול מייד, הפרעות שינה, הפרעות בתיאבון, נטייה להשמנת יתר, בובונות ונ' טייה להתמכרות בכלל. ויש בעיקר מין חוד שחור כזה שאת מנסה לסגור כל הזמן". פרופ' מנור מבחינה בין שני דפוסים נשיים להתמודדות עם הפרעת הקשב. יש את אלו שלא מסוגלות לעמוד בכל הציפייה

יותר נגשים אחרות מדיכאון, מתרדה ומדי' מוי עצמי נמוך מאוד". היא מדברת ואני חושבת איך הדיכאון הקל שלי, שתמיד ריחף מעליי כמו פלומת עשן אפורה, באמת התעצם באזור גיל 40 עד שהגיע לשיאו השנה, ב'50. כמעט כל קלקול קטן בסדר היום שלי שולח אותי לוורטיגו נפשי של מטוס F16 עם מנוע תקול. אני מאבדת את זה במהירות כשאני מגלה ששוב אני מאחרת לפגישה שלגמרי שבחתי שק' בעתי. אני מתייסרת על כל חולצת צופים של מאיה שהטכתי לכנס ושכחתי שלושה ימים בתוך המכוונה.

אני מוצאת את עצמי משווה אותי לנשים אחרות בגילי וחושבת בקנאה: "ככה אישה בגילי צריכה להיראות. עם ירדה יפה ונקייה, שני תארים באוניברסיטה וקריירה מלאה הישגים". אני מרגישה כל כך קטנה מולן, עם העובדה שבמשך כל חיי הצלחתי לכתוב רק טור אחד בעיתון. לא ספר. לא סדרה.

טור. רק לפני שבוע שאלה אותי איזו כלבה וחוחה אתה שועב' רת בהייטק ושבעלה המי' ליוגר קנה להם לאחרונה פנטהאוז כריזב רש"י: "אבל מה את עושה כל השבוע? רק כותבת את הטור הזה?" ואני עמדתי מולה מבוטת וגיסמנטית, "כן, זה כל מה שאני עושה". אבל בפנים חשבת: "הלוואי שיבילתי להסביר לך כמה מאמץ גובה ממני כל כתבה שאני כות' בת, כל טור הכי סתמי שאני מוציאה: כמה מאמץ בשבילי זה להצליח במקביל למתי' בה גם לנהל בית ולהרים





הנשים לומדות איך להשתמש בקסם אישי כדי לפצות על הבלגן והמהומה שהן מביאות איתן לכל קשר. ממש כמו שאני הייתי מביאה לשותפה לדירה שלי בגיל 20 מגש מהודר עם מאפים טעימים בכל יום שישי כדי לפצות אותה על ששוב סינפתי לה את הדירה

ואובחנה כבעלת הפרעת אישיות גבולית וגם כסובלת מפוסט-טראומה מורכבת. "אני משוכנעת לגבי הפוסט-טראומה", היא אומרת, "עברתי פגיעה מינית בילדות, אז זה בטוח. אבל לגבי הקצרות אצלי - מאוחר יותר הבנתי שזה קורה גם בהפרעת קשב. עוברת שכשהתחלתי לקחת רי"ר טליו הכל נרגע, פחות סבלתי ממצבי רוח, ואני גם פחות אימפולסיבית. אז לכי תרדעי מה קדם למה. מה שחשוב מבחינתי זה מה שעוור, ומבחינתי דווקא הטיפול בהפרעת הקשב שלא ידעתי שיש לי יותר העזיל". במקרה של שני (35), האבחנה של רי"ר כאן ליוותה אותה מאז שהייתה נערה. "במקביל לריכאון היה לי גם קשה מאוד לצלות את התואר הראשון ועוד יותר את השני. איכשהו התגלגלתי לקבוצת הפייסבוק של רי"ר הרשקו, והפוסטים נראו לי מאוד רלוונטיים. היא קראה לזה הפרעת מטרייה, שמפריעה לעוד דברים, לא רק ללימודים, אלא גם לחיי הרגש והחברה. אפילו בעיות בריאותיות כמו כאבי בטן שיש לי מאז שאני זוכרת את עצמי, בלי הסבר רפואי, קיבלו התייחסות תחת המטרייה הזו. היום אני מבינה שאת כל הזמן היה בלחץ ובחזרה ומנסה להיות

פריים לפי צבעים. והנה עוד דבר מעניין, בגלל שמדובר בהפרעה שקופה, כאשר נשים מגיעות למוטחים בגיל מבוגר, הן מאובחנות בטעות כבעלות הפרעת אישיות כמו מאניה דיפרסיה, או כסובלות מריכאון מור"ר. "הרבה פעמים הגיעו אליי מאובחנות אחרי שהפסיכיאטר כבר נתן להן תרופות וכבר איבחנו להן את הפרעת האישיות", אומרת רי"ר הרשקו, "ובכל זאת, הצער שלהן על חייהן והריטור העצמי השלילי שלהן לא עוזרים. אנחנו עושות את המבחן לאבן חזן על המחשב, ושם זה נמצא, שחוד על גבי לבן - הפרעת קשב שאף אחד לא שם לב אליה. וזה תמיד מדהים אותי מחדש, לראות איך דברים מתחילים להסתדר עם טיפול פשוט ל-ADD. האם זה אומר שאין להן הפרעת אישיות? קטונתי מלקבוע בצורה נחרצת. אני כן יכולה להגיד לך שיש כבר די הרבה מחקרים על אבחנות שגויות שהסתדרו מתחתיהן הפרעת קשב שלא אובחנה בזמן".

אחת מהנשים האלו היא דינה (30) אישה מקסימה ומצחיקה שעברה ילדות קשה

מישהו שאת לא, אז זה גורם לסטרס ומי גיע ישר לבטן".
אני הגעתי לר"ר הרשקו אחרי ששלחו אליי את הספר החדש והנפלא שלה "אנשי הקטב". ולא סתם קראתי, ישבתי במשך שעות בבית קפה ולא הפסקתי לרמוע מתחושה של הודות עמוקה. אני כבר לא מרגישה כמו הפרפר המוסקס והקליל שחשכתי שאני בגיל 20 ו-30, כשהייתי מספרת לגבר בדייט שפעם "נרדמתי על מיטה מלאה בעיתונים ומגשי פיצה וכמו עט עליתי באש כי שכחתי לכבות את הנר שליד המיטה". כאמת חשבתי שזה נותן לי הילה שובבית כזאת, הנה, אני כמו בן מברז, לכן, תוכל לאכול אותי סטייק ביריים ואני לא אפחד שחולצה שלי שתלכלך. בגילי, אני כבר לא מסתמכת על חן ועל אינפנטימליות מובשית, אלא יותר כישורי חיים עמלניים ואפורים שנוצצים לאמא ולבת וזג שאמורה לנהל בית ומשפחה. וברום אני מקבלת נכשל אחרי נכשל.
זה דבר אחד להתנאות בגיל 30 שאין לך רישיון נהיגה כי לא צלחת את השיעורים של התיאוריה עם כל הסמלים המטורפים, ודבר אחר לחלוטין להיות האמא היחידה שלא יכולה להסיע את הבת שלה לבית ספר. וזה נמאס עליי כל כך, תמיד לאבד דברים, תמיד לחיות בבלגן. כמו שידועים רים חוזרים של סיינפלד, מצחיק בפעמים הראשונות, מייגע כל כך בפעם ה-500. והכי נרוע זו תחושת ההמצצה שלי. הייתי עזה הפנימית, השיפוטית כחוב, שיכולתי להשיג בחיים שלי כל כך הרבה יותר. לאורך כל הזמן הזה, גם רי"ר הרשקו וגם פרופ' מנור חייכו אליי בטוב לב כשאמרתי להם שאין לי שום הפרעת קשב, ואם יש היא פצפונת. אבל שתיוך ידוע, כי הן תמיד יודעות, כי מספיק להן מבט כדי לזהות את הלא-מוסותים רגשית, את הקופצים כמו חרטל עליו מנושא לנושא, את אלו שתמיד ישלחו את הוטסאפ השקוף הזה "פקקים, אני אחזור ברבע שעה", למרות שהם עדיין בבית, מהפשיש לשווא את געל העקב מתחת למיטה. הן ידעו לפני שאני ידעתי. היין. כל התיאורים של התופעה היו יותר מדי רומים לכל מה שתמיד ידעתי: השי נאה העצמית המגוננת, התיק שמוביל תחתית של כלוב בנן חיות, אפילו האסתי מה, שרי"ר הרשקו אומרת שמאמינת את הפרעה לצד עוד מחזשים כמו בנן רגיות. העולם נהיה עולם כשאלוהים קרא בשם לכל הדברים. אמר "זאת פרה" רזה עץ", רק אז הם נהיו מה שהם אמורים להיות. והנה, פתאום גם אני קיבלתי שם לאקסטרזה קושי הזה שאני מרגישה שיושב עליי מאז שאני זוכרת את עצמי. פשוט קוראים לזה ADD. ויהי אור. בינתיים אני עוד מודדת את התפרעה הזאת עליי. מנסה לחשוב לאלו מהחשבוניות שלי אני כן נותנת הנחת מופרע ומה בכל זאת דורש ממני לעבור ולהשתנות. מפורדת גם מהבורחים, ומה אם הם ישנו את הבתיבה שלי. ועי דיין, הלב שלי קל יותר, אין מה להחביש. זה כבר פחות רדמטי להיאבק בוקר שלם בעולם החפצים. פחות סוף העולם כשאני מותבת טקסט ובטוחה שהפעם אני נכשית. לת. הסליחה נכנסה כמו קרן אור לתוך מעבה הנשמה שלי, היא מפוזת שם, קור רצת לי. "ככה נולדת", אני חושבת, "ככה המוח שלך פועל, זה הכל." *

האצבעות, מסתירות מהמורה את אי השקט הפנימי".
מעבר לכך, אצל נערות, כך קבע מחקר חשוב בנושא, הסימנים של ADHD שונים משל נערים. הבנים זויים על הכיסא באמצע השיעור, לפעמים מתפרעים בחצר. אצל נערות זה מתבטא בדימוי עצמי נמוך, שנאה עצמית, חרדה שקטה. במילים אחרות, הבנות מפנות את זה פנימה, אל הנפש שלהן, והבנים החוצה, אל הכישורים המוטוריים וההכרתיים.
התוצאה היא אחת - יש הזמן נשים ברמות שהחורים שלהם לא שלחו אותן לא בחן. לפעמים זה בגלל שהן גדלו בתקופה שבה לא הייתה מודעות לנושא, ולפעמים בגלל שהן לימדו את עצמן להשתלב בחברה בלי לצרום. רק שאי-האבחון אצל נערות מהווה בעיה מסכנת חיים ממש. במחקר חשוב שערכה החוקרת פטרייה קווין היא מצאה שמתבגרות ונשים עם ADD לא מאובחנות סובלות באחוזים גבוהים משמעותית מחרדה, ממצבי רוח משתנים, מרימוי נמוך ומריכאון. וזה לא הכל, הן משתמשות יותר בחומרים מסריכנים כמו סיגריות, אלכוהול וסמים. מפיגינות מיניות מוקדמת ובוטה מהנורמה, מה שמכונה כשפה מודעת שוביניסטית "פריצות מינית". והן סובלות גם מתרפעות כמו חיתוך ופציעה עצמית, קשוי שינה, השמנה והפרעות אכילה.
במקרים רבים, נשים לומדות לבנות מה שהמוחיהם מכנים "כבישים עוקפי הפרעה" מסביב לקשיים שלהן. הן לומדות איך להשתמש בקסם אישי כדי לפצות על הבלגן והמהומה שהן מביאות איתן לכל קשר. ממש כמו שאני הייתי מביאה לשרת תפה לדירה שלי בגיל 20 מגש מהודר עם מאפים טעימים בכל יום שישי כדי לפצות אותה על ששוב סינפתי לה את הדירה. הן לומדות גם לאלף את המוח הפי ראי שלהן, להכריח אותן להתרכז עמוק וכמשך שעות רק בדבר אחד. הדבר הזה מוכנה "מיקור יתר", והוא גם אחת הסיבות שבגללן נשים רבות לא מעלות על דעתן שיש להן ADD. אני למשל ממוגלת לשבת שלושה ימים ברצף על טקסט שטחי שעוסק באיוו רוגמנית שמופיעה בתוכנית ריאליטי, ממש להתייחס אליו ברצינות כאילו היה הריאליט הסוקרטי, בלי לקום מהכיסא וכלי לשים לב שהיים שלמים מונגלים מסביבי.
"בסדר", אומרת רי"ר הרשקו, "או את מוטגלת להתרכז במשך ימים על טקסט אחד בלי לזוז, אבל כזה זמן לוקח לך עד שאת מתחילה לכתוב אותו!" ופה אני מתחילה לגמגם. כי אני מבינה שהיא מודברת על רבר שחשבת שקורה לכולם. הדחינות הממארת שלי. לפני כל תבה, יש תמיד לפחות יום של לדחות את הכי תבה, לגשת למקרר לברוק מה חדש, לשחק במשהו מחשב, לציין בטוויטר, להרגיש רחף פתאומי לסדר את מנף הסי

פרופ' איריס מנור: "יש את הנשים עם הפרעת הקשב שלא מסוגלות לעמוד בכל הציפייה הזו להיות אמא ואישה מושלמת והן פשוט מוותרות. אז כלפי חוץ את אמא 'זורמת', הבית מבולגן והילדים עצמאיים, אבל בפנים, בתוכן, את יודעת שאת לא באמת קולית. החוויה שלך היא כמו רדיו שמנגן ברעש ולא מפסיק"

