



ADHD

# מה הקשב?

לקראת האחד בספטמבר הושבנו את ד"ר שירלי הרשקו, מהמומחיות הגדולות בארץ להפרעות קשב ובעלת פודקאסט מצליח וארבעה ספרים בנושא, לשיחה צפופה על לימודים, זוגיות, חברה, תעסוקה והזדקנות בצל הפרעת קשב

רקפת גרוס // צילום: אינגה אבשלום שיליאן



**"הפרעת הקשב משפיעה על המון תחומים. בזוגיות, למשל, היא מעלה פי שלושה את הסיכון לגירושין. היא משפיעה גם על תזונה, על שינה, ויש גם המון הפרעות שקשורות בה. עם זאת, אפשר ליצור שינוי במהירות"**

לא מגדילה את שכיחות ההפרעה? "הפרעת קשב היא מולדת לגמרי. מסכים יחריפו קשיים אצל כולם, אבל הפרעת קשב משמעותה שהאדם נולד עם מוח שהוא אחר לגמרי. מדובר ב-5%-10% מהאוכלוסייה, שמגיעים לעולם עם פחות דופמין ועם שונות במבנים הקדמיים במוח, האחראים על ויסות, ניהול ובקרה".  
המוני ילדים נוטלים ריטלין כדי שיוכלו לשבת שעות בכיתה, אבל אולי הבעיה היא בכלל במערכת שמנסה לשים את כולם באותה

**לשנות את המערכת**  
לכבוד שנת הלימודים החדשה ההולכת וקרבה, שירלי מתייחסת לטענה הרווחת כי כיום הפרעות קשב הפכו לתופעה נפוצה יותר, ו"כל ילד שני" נשלח לאבחון, אולי אפילו אבחון יתר. "זו אשליה. יש יותר ילדים שמאובחנים עם הפרעת קשב כי יש יותר מודעות, וזה מבורך", היא אומרת, ומבהירה כי בעבר ילדים סבלו מתת-אבחון וממסגרות לימודיות שלא התאימו לצורכיהם.  
החשיפה הממושכת למסכים היום

הפרעת קשב יכולים ללמוד איך לארגן נכון את החיים ואת הזמן דרך טיפול התנהגותי וקורסים ייעודיים, ולשנות את חייהם בזמן קצר. לפעמים אפילו שיחת ייעוץ אחת של שעה, עם ההורים או עם בן הזוג, מובילה לשינוי משמעותי".  
הרשקו מדגישה כי ברמה הזוגית, טיפול נכון בהפרעת קשב יכול לחולל מהפך של ממש, ולשם כך נדרשת לא רק התגייסות של שני הצדדים, אלא גם פנייה למומחים המבינים בתחום. "אני רואה הרבה טיפולים זוגיים שמתרסקים כי המטפל לא מבין בהפרעת קשב, ונותן כל מיני עצות שלא מותאמות להפרעה, כמו 'תרים אליה טלפון בצהריים ותשאל אותה לשלומה'. איך איש קשב שנמצא כולו בהיפר פוקוס יכול להפסיק את העבודה, להרים טלפון ואז עוד להקשיב? זה בלתי אפשרי".

מדהים וגם אוכלוסייה מדליקה, מהממת, יצירתית ואנרגטית", היא אומרת.  
"גיליתי שיש אבחון מאוד מדויק, שיכול לעלות על הקשיים. אבל יותר מהאבחון אהבתי את הטיפול, כי טיפול נכון בהפרעת קשב משנה חיים תוך מספר חודשים, במהירות הבזק".  
מה הדבר הכי מפתיע שגילית על הפרעת קשב במהלך השנים?  
"וואו, הכול. אנשים לא יודעים כמה דברים מפתיעים יש בה.

של טובי המומחים בעולם. עם הזמן המשיכה הרשקו גם ללימודי פסיכותרפיה ממוקדת גוף, וכיום היא אף לומדת הוראת יוגה, שלדבריה עוזרת מאוד להפרעת קשב. באמתתה ארבעה ספרים שכתבה על הפרעת הקשב בהיבטים שונים, ופודקאסט אחד מצליח ביותר בשם 'אנשי הקשב', שכבר צבר רבע מיליון האזנות.  
אבל מה שמאפיין אותה יותר מכול, וככל הנראה גם שובה את לב שומעיה, הוא האופטימיות.

**"למדתי תואר ראשון בפסיכולוגיה, ורציתי למצוא כלי מדויק, מהיר וממוקד יותר. עשיתי פרקטיקום על אישה בת 30 עם הפרעת קשב וגיליתי עולם מדהים וגם אוכלוסייה מדליקה, מהממת, יצירתית ואנרגטית"**

למשל, שהיא ממשיכה גם אחרי בית הספר, ולא רק ממשיכה אלא מתעצמת ומחריפה, שהיא יכולה לגרום לחרדות ולדיכאון בשיעורים מאוד גבוהים אם לא מטפלים בה, ושיש הבדל משמעותי בין מי שיש לו הפרעת קשב ובין מי שיש לו קשיי קשב.  
"הפרעת הקשב משפיעה על המון תחומים. בזוגיות, למשל, היא מעלה פי שלושה את הסיכון לגירושין. היא משפיעה גם על תזונה, על שינה, ויש גם המון הפרעות שקשורות בה, כמו טיקים, OCD, אגרנות, אפילו פרפקציוניזם, וגם מחלות אוטואימוניות כמו סוכרת וצליאק. עם זאת, בעיקר הפתיעה אותי - וזה כך עד היום - היכולת המהירה ליצור שינוי".

**איך את מסבירה את היכולת להשתנות בצורה כל כך דרמטית, מלבד התרופות?**  
"הטיפול התרופתי כמובן עוזר פלאים, אבל הטיפול ההתנהגותי, שהוא הטיפול שמתאים להפרעת קשב, מאוד מאוד עוזר. אנשים עם

יש משהו מאוד בסיסי ומעודד בגישתה של הרשקו. עוד לפני שלב האבחונים והטיפול - ברור לה כי לכל בעיה יש מענה מתאים. היא מאירת פנים, חיוך גדול על שפתיה ודיבורה נמרץ. העובדה שהיא בעצמה נשואה ל"איש קשב", כהגדרתה, ואמא לשלוש "ילדות קשב", מלמדת כי מעבר להיותה מומחית ומטפלת - היא בראש ובראשונה שותפה לאתגרים.  
"לרוב חושבים שאני בתחום בגלל שיש לי הפרעת קשב, ואין לי, היא צוחקת. "אחרים חושבים שזה בגלל שלבן הזוג שלי ולשלוש בנותיי יש הפרעת קשב, אבל האמת היא שצילתי לתחום עוד הרבה קודם".  
**מה משך אותך דווקא לשם?**  
"כבר כילדה, תמיד רציתי לטפל באנשים ולעזור להם. הייתי 'הפסיכולוגית' ל'כותל הדמעות' של חברותיי. למדתי תואר ראשון בפסיכולוגיה, ורציתי למצוא כלי שהוא מדויק, מהיר וממוקד יותר. עשיתי פרקטיקום על אישה בת 30 עם הפרעת קשב וגיליתי עולם

ם נשואים כבר 15 שנה והיא על סף ייאוש. הכול נופל עליה. בעלה שוכח כמעט כל מה שהיא מבקשת ממנו, מתחיל משימות ולא מסיים, ולא מסוגל להקשיב ליותר מחמש דקות. היא מתוסכלת, דחוויה, ובטוחה שלא באמת אכפת לו ממנה.

נשמע מוכר? זהו רק מקרה אחד מני רבים שמגיעים אל הקליניקה של ד"ר שירלי הרשקו, מומחית להפרעות קשב ומי שמשמשת מורת נבוכים לילדים, אנשים וזוגות שהפרעת קשב פוגעת בהם ומשבשת את חייהם.  
"זה לא שלא אכפת לו", מסבירה ד"ר הרשקו, שאבחנה את הבעל במקרה הנ"ל כסובל מהפרעת קשב, "זה לא בשליטתו. הוא הכי אוהב אותה בעולם ומאוד רוצה להקשיב לה, אלא שהוא לא יכול - יש טווח קשב של חמש דקות בהפרעת קשב. עם זאת, יש המון מקום לעזרה ואופטימיות. טיפול תרופתי יסייע לו להקשיב, וגם בנוגע להתארגנות ולמשימות יש מה לעשות - צריך ללמוד איך להתארגן עם ההפרעה הזאת, בגלל המחסור בדופמין קשה להתחיל את הדברים וקשה לסיים אותם, אבל עם לימוד נכון הכול יכול להשתנות".

**מטפלת בנפשה**

ד"ר הרשקו היא שם דבר בכל הנוגע לטיפול בהפרעות קשב, ושמה הולך לפנייה לא רק בארץ אלא גם בחו"ל. היא עשתה דוקטורט בתחום הפרעות הקשב באוניברסיטה העברית ופוסט דוקטורט באנגליה. בכנס עולמי שנערך בפורטוגל זכה מחקר שערכה על הפרעות קשב ותזונה במקום הראשון מתוך 295 מחקרים



# האקדמית שאנן משנה את חוקי המשחק!



## מורנטורים גם מורים וגם מנטורים!

תואר ראשון ותעודת הוראה בחוגים

מתמטיקה | מקרא | תושב"ע | היסטוריה | אנגלית |  
חינוך בלתי פורמלי | הגיל הרך | חינוך מיוחד | חינוך יסודי

מסלול רג"ב למצטיינים

מלגת לימודים | קיצור תואר לשלוש שנים | הכשרה ייחודית

תואר שני בתוכניות

חינוך משלב | מקרא | אנגלית | ייעוץ חינוכי

בהתאם לתנאי התלמיד



טאבלט  
מתנה  
לנרשמים  
לתואר ראשון\*



קרבה לרכבת



מדרשה



מערך מלגות



מעונות

\*8781 rishum@shaanan.org  
www.shaanan.ac.il | הים התיכון 7, קריית שמואל, חיפה



ט"ו

חרמות, יותר בריונות, יותר הצקות, יותר בדידות, קשה יותר להבין סיטואציות חברתיות. גם חוסר טקט, פטפטנות, אי הבנה של חוקים, שכחה וחוסר הקשבה הם מאפיינים בולטים. כל אלו יכולים ליצור בעיות חברתיות - לא אצל כולם, אבל בשכיחות שהיא בהחלט יותר גבוהה."

נראה שהפתרון התרופתי הוא הראשון שמוצע לאנשים עם הפרעת קשב, אבל לא מעט מדווחים על תופעות לוואי כמו אפאתיות, השפעה רגשית ואפילו קושי בדיבור. יכול להיות שהיד קלה מדי על ההדק במתן תרופות, ולא מוקדשים מספיק מאמצים כדי למצות קודם את הפתרון ההתנהגותי?

"כמו בכל תחום הרפואה בכלל והתרופות בפרט, יש צורך ברופא מומחה, שיעשה את ההתאמה הנכונה, ולאחר מכן ילווה את הטיפול. אם ישנן תופעות לוואי, ייתכן מאוד שצריך לשנות את סוג התרופה או את המינון. יש היום עשרים סוגים של כדורים במינונים שונים. צריך לעשות את ההתאמה אצל מי שמומחה בתחום".  
איך ייתכן שיש אנשים שסבלו מהפרעת קשב ולא היו מסוגלים

"את הפרעת הקשב אנחנו רואים מגיל צעיר מאוד. קשיי קשב, לעומת זאת, אפשר לראות למשל כשמישהי הופכת לאמא, וצריכה לתפעל גם עבודה וזוגיות במקביל, יש לה עומס רב בחיים, ואז פתאום היא מרגישה קשיי קשב, בעוד בילדות היא לא הרגישה כלום. "אגב, חשוב להדגיש שאומנם את הסימנים להפרעת קשב רואים כבר בילדות - אבל לא כולם יודעים לזהות אותם. הפרעת קשב היא לא בהכרח לקות לימודית, היא יכולה לבוא לידי ביטוי במקומות

"את הפרעת הקשב אנחנו רואים מגיל צעיר מאוד. קשיי קשב, לעומת זאת, אפשר לראות למשל כשמישהי הופכת לאמא, וצריכה לתפעל גם עבודה וזוגיות, יש לה עומס רב, ואז פתאום היא מרגישה קשיי קשב"

ללמוד בבית הספר, ולאחר סיום הלימודים, כשהם לומדים משהו שהם אוהבים, כל הקושי נעלם באופן טבעי, והם מסיימים לימודים גבוהים, לעיתים בהצטיינות? "זה מצב של היפרפוקוס, שגם הוא מאפיין הפרעת קשב", מסבירה ד"ר הרשקו. "בהפרעת קשב יש יותר קשיים חברתיים - יותר

אחרים - בארגון, בסדר, בדחיינות, בפן החברתי ועוד. הפרעת קשב מתפרשת על כל תחומי החיים וגורמת ליותר קשיים לעומת קשיי קשב, וגם הטיפול בה אחר לגמרי".  
איך הפרעת קשב באה לידי ביטוי במישור החברתי?  
"יש יותר קשיים חברתיים - יותר

שבלונה? אולי צריך לבנות לילדים האלו מערכת שתתאים להם? "קודם כול אני מסכימה. זו המערכת, והיא אכן לא מותאמת, אבל כרגע אין מסגרת אחרת, והילדים צריכים לשבת לפחות שש שעות ביום ולהקשיב, לפחות 12 שנים, ואחר כך יש גם אקדמיה. הרבה פעמים מדובר, אגב, בילדים מאוד חכמים, שרוצים ללמוד ורוצים להקשיב, אבל לא מסוגלים, למרות שהם מאוד רוצים. הטיפול התרופתי עוזר להם להקשיב, ללמוד ולהפגין את היכולות שלהם."

יש תלמידים שלא מסוגלים לשבת וגורמים בלבגן בכיתה, ולעומתם ישנם החולמים השקטים, שלא תמיד ברור איפה הם נמצאים תודעתית. בשני המקרים מדובר בהפרעת קשב?  
"כן. יש צד אחד שהוא יותר היפר, בולט, תנועתי ותזזיתי, ולעומתו הצד השני מתאפיין ביותר מוסחות ומעופפות, שזה ה-ADD. שני המקרים נראים אחרת, אבל בשניהם מדובר בהפרעת קשב, ובשניהם קשה. יכול להיות שאפילו קצת יותר קשה בצד המופנם, כי פחות רואים אותו".  
מה ההבדל בין קשיי קשב להפרעת קשב?

◀ קיימים כיום עשרות סוגי כדורים ומינונים. הדורשים התאמה מדויקת לכל מטופל. אילוסטרציה



פנימה

שלם וקח עוד היום אצלך בבית

# מיחסי חשמל

הרשת הזולה והמעטלמת בישראל

## חגיגת ימולדת 30 מטורפת

מתקני המים המתקדמים של 'הדס מים'

אלפא פלוס  
רק ב- **1490** ₪



ספירט פלוס  
רק ב- **2390** ₪



טלפון סמסטים למחשבים חשמליים, סמסטים

פרימיום  
רק ב- **790** ₪



ספירט  
רק ב- **1390** ₪



חייגו והתחדשו:

**\*5018**

**HDS**  
Water

לשתות בטוח!

מתאים לתקנים: 900, 5452  
ספירט - 1505/1

שעות פתיחה: בימים א'-ה': 09:30-22:00 שישי וערב חג: 09:00-15:00 מוצאי שבת וחג: חצי שעה מצאת השבת עד 23:00  
בתוקף עד 31.8.23 או עד גמר המלאי, המוקדם מביניהם | המחיר הקודם של המוצרים שבמבצע היה בתוקף לפחות יום | ס.ל.ח. | מינימום 50 יחידות מכל פריט | בכפוף לתקנון המבצע המופיע בחנויות

MILLERPOINT



אילוסטרציה

"אני יודעת שזה לא שהילדה שלי פרזיטית. קשה מאוד לשמור על סדר וארגון עם הפרעת קשב, וגם אם מצליחים לעשות זאת, זה דורש המון המון מאמץ. אני רגועה, וזה מה שאני מנסה להעביר גם להורים אחרים - להירגע ולשמור על מערכת היחסים עם הילד"

חוסר ויסות בקשב: או שיכולת הקשב מוגבלת ללא יותר מחמש דקות משום שאין מספיק דופמין במוח, או שיש הישאבות טוטאלית למשהו שמאוד מעניין, ואז מופרש המון דופמין."

### מבית ומחוץ

תוך כדי התואר השני שלה, ובזמן שהיא צוללת עמוק אל עולמם של בעלי הפרעת הקשב, החלה ד"ר הרשקו לשים לב שהתסמינים וההתנהגויות שהיא חוקרת מופיעים גם אצל בן זוגה. "בהתחלה לא ידעתי שיש לו הפרעת קשב. חשבתי כל מיני מחשבות קשות, שלא אכפת לו או שהוא אגואיסט", היא מודה בכנות, "אבל בסוף הבנתי אותו לגמרי".

עם הזמן למדה הרשקו לנהל מערכת זוגית מותאמת לסיטואציה: "אני מתאימה את עצמי, מזכירה לו דברים, למשל. זה מאוד עוזר לנו גם בזוגיות וגם בהורות". איך זה להיות חוקרת בתחום ואמא לבנות עם הפרעת קשב? "להיות אמא שמבינה זה עולם אחר. אני לא כועסת עליהן, לא

מתעצבנת, ומשחררת אותן מכל מיני דברים כמו סדר וארגון בחדר". לא קורה שאת נכנסת לחדר ואומרת בעצבים "איזה בלגן?" "לא. אם אני נכנסת אני מסדרת", היא אומרת בסבלנות. "אני יודעת שזה לא שהילדה פרזיטית. קשה מאוד לשמור על סדר וארגון עם הפרעת קשב, וגם אם מצליחים לעשות זאת, זה דורש המון המון מאמץ. קשיי סדר וארגון הם אחד מתשעת התסמינים של הפרעת קשב. "אני גם לא מצפה שהן ישבו שעה ויכינו שיעורי בית. הן לא יכולות. או שאני עוזרת, או שאני משחררת אותן מזה. בכל מקרה, אני לא כועסת על זה, זה בטוח. אני הרבה יותר רגועה, וזה מה

שאני מנסה להעביר גם להורים אחרים - להירגע ולשמור על מערכת היחסים, כי הכעס והעצבים מחרבים מערכות יחסים". ד"ר הרשקו דואגת להקיף את עצמה ב"אנשי קשב" גם בסביבתה המקצועית: לכל העובדות שלה ולהרבה אנשים סביבה יש הפרעת קשב. נשמע שאת מאוהבת באנשי הקשב. מה בעצם היתרונות של הפרעה? "או", היא מחייכת. "יש המון. יש באנשי הקשב משהו מאוד מיוחד - המוח מיוחד, אחר, סקרן, מעניין, תוסס. כשהם אוהבים משהו הם עפים עליו ועושים אותו הכי טוב שיש. הם מעניינים, ספונטניים, עם חוש הומור, יצירתיות, מיוחדות. זו אוכלוסייה מאוד מיוחדת".

# ללמוד מהטובים ביותר



חני בן עמרם



**מנחי הורים חינוכיים**  
בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



**טיפול ב-CBT**  
באישור איטי"ה



**טיפול זוגי ומשפחתי**  
תכנית מוכרת ע"י האגודה לטיפול זוגי ומשפחתי



**הדרת חתנים וכלות**  
באישור הרבנות הראשית לישראל



**NLP ודמיון מודרך**  
הסמכה בינלאומית



**הכשרה ליעוץ נישואין ומשפחה**  
בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



**מדריכי נוער בסיכון**  
בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



**אימון אישי - coaching**  
באישור לשכת המאמנים



**טוענות רבניות**  
באישור ביה"ד הרבני הגדול



**ניתוח התנהגות יישומי**  
תכנית מוכרת ע"י הארגון הבינלאומי - ABAI



**יעוץ רגשי בשילוב אמנויות**  
בשיתוף אגודת היעוצים והמטפלים במשפחה בישראל



**אבחון ויעוץ תעסוקתי**  
בחסות האוני' הפתוחה, מערך לימודי החוץ



**תואר ראשון B.A. של האוני' הפתוחה**  
- פסיכולוגיה - מדעי החברה והרוח - B.Sc במדעים בהדגשת מדעי המחשב, B.A. בניהול וכלכלה



**לפרטים והרשמה: 02-6321620**

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64, באר שבע  
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG  
מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה



מובילים חזון ומצויינות

## דוברים לבית הספר

### ההמלצות של ד"ר הרשקו לקראת פתיחת שנת הלימודים

גשו לאבחון עם הילדים עוד במהלך החופש הגדול. אם תחכו עד תחילת שנת הלימודים, תפספסו את ההזדמנות לעזרה מבית הספר. התחילו את השנה עם אבחון ביד, המפרט את ההמלצות וההתאמות הנדרשות. אם יש צורך בטיפול תרופתי, כדאי להיערך גם אליו לפני החזרה ללימודים.

החופש הוא עונה ללא שגרה. ילדי הקשב עלולים ללכת בו לאיבוד. נסו להכניס שגרה בזמן הנוהר לחופש - הוציאו יומן, כתבו מה עושים ונסו לגבש סדר יום שישמש עוגן.

שעה או שעתיים בשבוע של הוראה מתקנת בחופש יכולות לסייע בצמצום פערים.

נצלו את הזמן הפנוי בינתיים לחיזוק קשרים ומערכות יחסים ולהנאה יחד עם ילדיכם.



מגיעים לא מעט מבוגרים לעבור אבחון להפרעת קשב, לאחר שכבר צלחו עשרות שנות חיים לצד הפרעה. "בגיל מבוגר הפרעת הקשב הרבה יותר בולטת, ומשפיעה על המון תחומים, כמו על הזוגיות למשל", היא אומרת. "ברגע שאתה מקבל גושפנקה להתמודדות שלך, אתה מצליח להסביר הרבה דברים - לעצמך, לבן הזוג ואפילו למנהל בעבודה.

יש הבדל בין נשים עם הפרעת קשב לגברים עם הפרעת קשב? "חד משמעית כן. היום אנחנו יודעים שהתסמינים של נשים שונים לגמרי משל גברים. נשים הן הרבה יותר מפוספסות, כי הן בדרך כלל יותר שקטות ומרצות. הגיל הממוצע לאבחון בנים הוא 7, אצל בנות הגיל הממוצע לאבחון הוא 17. זה הבדל קריטי - הן יכולות לעבור את כל שנות בית הספר בלי

"נשים הן הרבה יותר מפוספסות. הגיל הממוצע לאבחון בנים הוא 7, אצל בנות הגיל הממוצע לאבחון הוא 17. זה הבדל קריטי - הן יכולות לעבור את כל שנות בית הספר בלי שיאבחנו אותן"

שיאבחנו אותן. "נשים גם סובלות הרבה יותר מחרדה ומדיכאון, יש להן יותר קשיים רגשיים, הן יותר מעופפות, מוסחות, וסובלות מקשיי סדר וארגון. בהמשך, כשהן גדלות והופכות לאימהות, הכול הופך להיות עוד יותר קשה, כי מצפים מהן להחזיק ולנהל את כל המערכת של הבית והמשפחה, ומגברים פחות מצפים לזה".

את פוגשת בעלות עסקים עם הפרעות קשב? "המון. אנשים עם הפרעת קשב לרוב ילכו לכיוון של עסק עצמאי, כי הם פחות מסתדרים עם בעלי סמכות, מנהלים וארגונים. גם היתרונות שלהם מושכים אותם לשם - היצירתיות, האמביציה". עם זאת, מדגישה הרשקו, הקושי בסדר וארגון ובהתמודדות עם בירוקרטיה לא פעם מפיל את עסקיהם של בעלי הפרעת הקשב. אם הנושא הזה אינו מטופל כראוי - הסיכון גדול.

ובגיל 75 הוא הצליח לקבל כלים כדי ליצור שינוי? "דבר ראשון, הידיעה עצמה מאוד עוזרת ומביאה לסבלנות, גם מצידו וגם מצד אשתו. וכן, הוא קיבל כלים שעזרו לו, גם תרופתיים וגם התנהגותיים". עד כמה אנשים באמת מצליחים לעשות שינוי התארגנות משמעותיים? "אני יודעת שקשה להאמין, אבל לגמרי, מקצה לקצה. חשוב לדעת שזה דורש לרוב ליווי אישי, ולא טיפים נקודתיים שמתאימים לאוכלוסייה כולה. זה לא יתאים להפרעת קשב. למשל, להגיד

את פוגשת בעלות עסקים עם הפרעות קשב? "המון. אנשים עם הפרעת קשב לרוב ילכו לכיוון של עסק עצמאי, כי הם פחות מסתדרים עם בעלי סמכות, מנהלים וארגונים. גם היתרונות שלהם מושכים אותם לשם - היצירתיות, האמביציה". עם זאת, מדגישה הרשקו, הקושי בסדר וארגון ובהתמודדות עם בירוקרטיה לא פעם מפיל את עסקיהם של בעלי הפרעת הקשב. אם הנושא הזה אינו מטופל כראוי - הסיכון גדול.

**הפרעה ללא גיל**  
לקליניקה של ד"ר הרשקו

המכללה האקדמית לחינוך ע"ש דוד ילין (ע.ר.)  
 חינוך, הוראה וטיפול



חלוקי

# הזמן שלך יקר לנו

בלעדי במכללת דוד ילין - אותו תואר איכותי עם יותר זמן איכות, מרווחים יום חופשי נוסף בכל מסלולי התואר ראשון



WWW.DYELLIN.AC.IL • rishum@dyellin.ac.il • 02-6558111

דומיננטי נוסף של בעלי הפרעת קשב הוא רגשי אשם או נחיתות משמעותיים. "כל מי שמגיע אליי - מגיע גם איתם. אנשים תמיד מאשימים את עצמם ולא את ההפרעה. זה החלק שהכי עצוב לי, השימוש במילים כמו 'אני עצלנית', 'אני דפוק', 'אני טיפש'. אני שומעת הרבה מאוד משפטים כאלה. למעשה, לא נראה לי שעובר יום בלי שאשמע את המילה 'עצלן'. זה לא נכון, אתה לא עצלן - פשוט אין לך דופמין. יש קושי שעוצר, שתוקע, שמונע ממך לעשות דברים". אילו מקרים נוגעים בכי הכי הרבה ונשארים איתך לאורך זמן? "אני בעיקר מתרגשת מהנשים שמגיעות אליי. לפעמים הן כבר עשר שנים על ציפרלקס שלא עוזר להן, חושבות שיש להן דיכאון, כשבפועל יש להן הפרעת קשב לא מטופלת. הן מתוסכלות מעצמן ומהעולם, אבל אחרי האבחון הן מבינות שהן לא עצלניות או



"אנשים תמיד מאשימים את עצמם ולא את ההפרעה. זה החלק שהכי עצוב לי, השימוש במילים כמו 'אני עצלנית', 'אני דפוק', 'אני טיפש'. אני שומעת הרבה מאוד משפטים כאלה"

למישהו שיש לו הפרעת קשב לעשות רשימה ולעבוד לפיה - זה לא יעבוד. צריך להתאים את הכלים לאדם".

ובכל זאת, אילו המלצות להתארגנות יש עבור אנשי קשב? "צריך ללכת יד ביד עם המטופל. ללמד אותו להשתמש ביומן דיגיטלי בפלאפון, לא ברשימה. רשימה לא תצא אל הפועל וגם תלך לאיבוד. הוא צריך לדעת בדיוק מתי הוא עושה כל משימה, אחרת כל המידע מסתובב לו במוח, משגע אותו ומטריד אותו, ושום דבר לא מתבצע בסוף. זו דוגמה אחת מתוך הרבה מאוד התאמות וכלים. כמו שמלמדים ילד לקרוא ולכתוב - ככה צריך ללמד את אנשי הקשב התנהלות והתארגנות ביומיום והתמדה. זה לא בא להם בטבעיות". כתבת ספר שלם על תזונה והפרעות קשב. מה הקשר ביניהם?

דפוקות, מתחילות טיפול, מתחילות לפרוח, לעשות עסקים, ומפסיקות להאשים את עצמן". העבודה הפרטנית עם אנשים, היכולת לראות תהליכים מתרחשים לאורך זמן והאפשרות לחולל שינוי הם מרכז חייה של ד"ר הרשקו. "בכנות, אני חושבת שקיבלתי מתנה גדולה מאוד בחיים האלה", היא אומרת, עיניה הכחולות בורקות. "אני יכולה לעזור לאנשים להפוך את חייהם, ואין דבר מדהים מזה".

"זה כאוס שלם. אנשי הקשב לא מתארגנים על האוכל, הם מנשנשים כל היום, אוכלים בלי לשים לב, או שלא אוכלים בכלל במשך היום ואוכלים הרבה בערב. מאוד קשה להם לארגן אוכל לעצמם ולמשפחה, זה דורש מהם המון. הם אוכלים פחות בריא, הרבה יותר מזון מהיר, ויש להם סיכון גדול פי שניים להשמנה וסיכון גדול פי ארבעה להפרעות אכילה". ד"ר הרשקו מספרת כי מאפיין