

## הפרעת קשב אצל מבוגרים / אסתר גולדברג

**הפרעת קשב אצל מבוגרים היא הפרעה תורשתית – אנחנו מקבלים אותה מילדינו....**  
**התסמונות הן אמנם תורשתיות (80% גנטי) אולם חשוב לציין שהסביבה מעצבת את התוצר הגנטי ויש הרבה מה לעשות על מנת לשפר את המצב.**

יותר ויותר מבוגרים מגלים את הפרעת הקשב שלהם דרך ילדיהם, ומבינים שאותם תסמינים שלא אובחנו אצלם בילדותם, הם חלק מהגדרה של הפרעת קשב וריכוז, היפראקטיביות ו/או ליקויי למידה שונים.

חלק רב מהאנשים הללו נמצאים היום במיקום טוב בחייהם ולא איפשרו להפרעת הקשב או ליקויי הלמידה לעצור את התפתחותם האישית או המקצועית. אלו, שרדו באופן אינטואיטיבי, ניתבו את כוחותיהם למקומות שמשרתים אותם היטב. הרבה מנהלים ומנהלות, אנשי שיווק, אמנים ואמניות וא/נשים מבריקים בתחומים רבים, הצליחו "להפוך את הדפקט לאפקט" וחיים טוב ואולי אף משוויצים ב"דפקט" משום שהוא מייחד אותם מסביבתם.

חלק אחר, רואים את חצי הכוס הריקה ומבינים כמה הם פספסו, בעיניהם. מאלו, נשמעות לעיתים הערות כגון "לו ההורים שלי היו מטפלים בבעיה, היית פרופסור היום".

את כולם מלווה תחושה של תת השגיות: "השגתי פחות ממה שהייתי יכול/ה". חלק לא מודעים עדיין לסיבות לאותה תחושה של תת השגיות ומחפשים לה פרשנויות פסיכולוגיות.

החדשות הטובות הן, שניתן גם היום – בכל גיל – לאבחן מבוגרים ולטפל בהם. תהליך האבחון הוא יחסית קל ומהיר והטיפול הוא ממוקד וזמין.

איך נדע שכדאי לנו לפנות לאבחון? הפרעת קשב היא בעיה באיך לעשות את מה שאני יודע/ת לעשות (הפרעה בתפקודים הביצועיים שלנו). בדרך כלל, הבעיות הן יומיומיות ולעיתים כאלו שמאפיינות את רוב בני האדם. ההבדל הוא בתכיפות ובמינון. רוב הקונפליקטים נעים סביב סוגיות של מסוגלות אישית בתחומי חיים ותקשורת שונים. למשל:

- קשיי ארגון והתארגנות
- איחורים כרוניים
- חיים ללא יומן או מגבלות זמן
- הספק נמוך
- דחיינות
- תחושת אאוטסיידריות ו"לא מבינים אותי"
- בלאגן (בבית או במשרד)
- ריחוף
- אימפולסיביות
- קשיים בקריאה
- קשיים בתקשורת זוגית
- דימוי עצמי נמוך, חוסר בטחון מסויים
- קשיים בזכרון ובשפה עד לכדי חשש מדיבור פומבי
- תחושת בדידות מצטברת עד כדי דיכאון
- רגישות יתר וחשדנות
- תגובות אימפולסיביות
- רק אני מבינה את עצמי (עד כדי התנשאות)
- מופנמות יתר (בעיקר אצל נשים) עם השקעת אנרגיה רבה בהסתרת הקשיים והכשתם
- סדרה ארוכה של בחירות פאסיביות בחיים (גם כאן – בעיקר אצל נשים)

ועוד....

אלו מאיתנו שלא אובחנו בילדותם וצברו כמה מתוך הסממנים הללו ודומיהם, מפתחים לעיתים תגובה רגשית – פחדים, אובססיות, חשיבה שלילית, פגיעות יתר, דיכאון קליני וכו' – כתוצאה מרצף ארוך של התנסויות מאכזבות עם סביבה לא מכילה, לא מבינה או לא אמפטיית. חשוב לזכור שהאבחנה והטיפול בסממני הפרעת הקשב או ליקויי הלמידה, משחררים במקרים רבים את האדם מהתוצרים הרגשיים המיותרים של התופעות הללו.

חשוב לזכור ש- ADD או ADHD הינם דרך חיים, יותר מהיותם אוסף סימפטומים. מטרת האבחון ומתודות הטיפול השונות היא לסייע לכם להחבר לכוחות החיוביים שלכם ולהפוך את דרך החיים הזו למהנה.

## פתרונות:

בפני המאובחנים עומדות אפשרויות טיפול ופתרונות שונים, שהם יכולים להתאים לצרכיהם והעדפותיהם האישיות. בכללם:

- קבוצת תמיכה והדרכה
- טיפול אישי הממוקד בהפרעת הקשב (ולא פסיכו-תרפיה)
- אימון אישי או קבוצתי
- התערבות תרופתית
- יוגה, נשימות, ביופידבק, מדיטציה (הלאוול, הפסיכיאטר הדגול ומחבר הספר "מריטת עצבים", כתב על כך בספרו האחרון: "medication Meditation is")
- טיפולים טבעיים (למשל - אומגה 3 או פורמולה סינית)
- פעילות גופנית
- דיאטה בעלת מרכיבים המסייעים לפעילות המח

מאובחנים מספרים כי עצם האבחון סייע להם לשחרר חלק מתחושת התת השגיות ולהגדיר מחדש את חייהם בעבר ומטרתיהם לעתיד. מבחינה זו, מתייחסים מאובחנים לעצם האבחון בתור המרכיב העיקרי של הטיפול.

אם את/ה חושד/ת שיש לך הפרעת קשב וריכוז, היפראקטיביות ו/או ליקויי למידה – לא מאוחר לגשת לאבחון. היום הוא היום הראשון של שארית חיך, וחשוב וכדאי לחיות אותם בתחושת סיפוק, השגיות ואמון ביכולותיך האישיות.

**בהצלחה!**

---