

ש' גרינברג

קולו של הקשב

כתבה שלישית

מגוון אפשרויות לניתוב הקושי - לצד מגוון דרישות חדשות להתמודד מולן: אלו פניה של הפרעת קשב וריכוז בקרב מבוגרים * "התמודדות לא קלה לצד יכולת אידרה" במקום או לצד טיפול תרופתי - ניתן להיעזר באימון שהוכח כיעיל

לנהל את המתנה

לא לכל הילדים של פעם, הם המבוגרים של היום, התרחש הנס הזה. הגב' איבון לנדאו, מאמנת אישית ומנחת סדנאות, מתמחה בהפרעת קשב וריכוז, פוגשת חלק מהמבוגרים הללו ומכירה מקרוב את הקשיים וגם את המתנות. "לפני הכל, חשוב לי להדגיש שהפרעת קשב וריכוז היא גם מתנה", אומרת לנדאו. "אנשים שיש להם הפרעת קשב וריכוז קיבלו יכולות אחרות, שלאנשים אחרים אין בדרך כלל. אלו אנשים אינטליגנטים מאוד, יצירתיים, בעלי דמיון מפותח, עוצמה, רגישות, יכולת חשיבה מקורית ויכולת מציאת פתרונות מחוץ לקופסה, סקרנות, נחישות וספונטניות, ולחלקם גם כושר מנהיגות. האנרגיה, ה'היפר-אקטיביות' שלהם במובן החיובי שלה, מאפשרת להם 'להזיז עניינים', לנהל ולהפעיל רבים מהאנשים שהצליחו לשנות דברים בהיסטוריה היו אנשים בעלי הפרעות קשב וריכוז. עם זאת, קשה להם לעמוד בדרישות הבסיסיות, שנדרשות בכל עבודה רגילה או בכל התנהלות של בית. הם מתקשים בתפקודים ניהוליים, בעמידה בזמנים, בהתמדה בעבודה, בקבלת החלטות, במערכות יחסים עם האנשים סביבם. אבל אי אפשר להתייחס רק לקשיים הכרוכים בהפרעה של קשב וריכוז, בלי לזכור

לא הכי גרוע, היו גרועים ממני, אבל בין הגרועים. אבל בבית ידעתי שאני אהוב, שאני טוב ושיודעים שאני רוצה להיות טוב, גם אם לפעמים יוצא לי אחרת. הייתה להם סבלנות רבה, ואמי תיקנה פעם אחר פעם את המכנסיים, שנקרעו במהלך טיפוסיי על העצים, בלי להתלונן, בלי לגעור בי שוב ושוב. הורי לא היו מאלה שחשבו על הסטיגמה שלהם בעיני השכנים; הם רצו שלילד שלהם יהיה טוב, ולכן כשעליתי לשיבה, שלחו אותי ללמוד במסגרת קטנה וחמה, שנתנה לי את המקום המחזק והמעודד, אותו הייתי צריך כל כך. הלימודים היו קשים לי גם שם, אבל הצלחתי יותר מאשר בתלמוד תורה. עד שהגעתי למקום שבו אני נמצא כיום וממנו אני מרוצה, עברתי קשיים רבים, ולאורך כל הדרך ליוותה אותי התחושה שאני די כישלון. לא הצלחה גדולה בכל אופן. אפילו ההצלחה לא הייתה ניצחון מבחינתי, כי תמיד הרגשתי שבעצם, אולי הייתי יכול להצליח יותר, לו רק היה לי משהו שאין לי אותו. ולא ידעתי מה הוא". כשאובחן בנו, הרגיש האב שקיבל את אחת ממתנות חייו: הוא הבין מה הפריע לו להיות כמו כולם. "הבנתי שאני הרבה יותר ממוצלח, בתנאים שלי, שאני בכלל לא כישלון, גם אם אני עושה את הדברים אחרת ממה מאחרים. הבנתי שיש לי הפרעה וכי אני מתמודד אתה בצורה הכי טובה שאני יכול, אפילו בלי לדעת על קיומה. ומאז שאני יודע על קיומה, אני מתמודד אתה טוב יותר, בדרכים שסיגלתי לעצמי".

זוהי היה גילוי עצום בשבילי, כמעט אפשר לומר, פריצת דרך. בילדותי לא דיברו על ההפרעה הזו. אני מניח שבארץ אפילו לא ממש הכירו אותה. הכירו ילדים עצלנים, ילדים טיפשיים, ילדים שלא היו מוכנים להתאמץ או כאלה שלא רצו ללכת בתלם. אני הייתי אחד מאותם ילדים". כך סיפר אביו של מרדכי (שם בדוי), שגילה לפתע במהלך האבחון של בנו, הסובל מהפרעות קשב וריכוז, שגם הוא סובל מאותם תסמינים בדיוק, אם כי ההתמודדות שונה. "שנות הלימודים בתלמוד תורה היו קשות מאוד, לי ולהוריי, שנקראו שוב ושוב אל המחנך ואל המנהל ושוב התאכזבו ממני בכל אסיפת הורים מחדש. הם באמת לא הבינו למה אני לא יכול להיות כמו כולם, אבל כן האמינו שאני רוצה ורק לא מצליח, מסיבה שאינה ידועה להם. הם הכירו ביכולותיי האחרות ונתנו לי מקום בליבם, כמו שהייתי. כשאני חושב על כך היום, אחרי שאני מבין את עצמי, אני סבור שזה היה הנס שלי. ההורים שלי אפשרו לי להצליח במה שיכולתי להצליח. אמי ע"ה הרשתה לי להיכנס למטבח הנקי שלה ולאפות עוגות ועוגיות. היא הרשתה לי ללכלך בתנאי שאנקה עמה אחר כך, וכך למדתי להיות אחראי למעשיי. גם אבא העניק לי תפקידים מרובי אחריות ונהנה באמת לראות אותי מבצע אותם. בתלמוד תורה ספגתי הרבה ביקורת, לעג של חברים, כעס של המלמדים, הייתי בין הכישלונות של הכיתה.

ובעקבות כך, להחרפת המצב בבית. התסכול הגדול הוא, שמדובר במשימות לא קשות, ובכל זאת הן אינן מתבצעות כראוי, והתסכול הזה מתבטא בהתפרצויות של כעס. התחושה של 'לא הולך לי בחיים' היא ממש מתבקשת מאליה".

מה עושים עם המהומה הזו?

"הפונקציה הנכונה לכדיקת המצב היא עד כמה זה פוגע בחיים", אומרת לנדאו. "אם יש קשיים פה ושם, אבל האדם סיגל לעצמו אסטרטגיות ומיומנויות שעוזרות לו להסתדר בחיים, אין צורך לעשות כלום. אם המצב אינו כזה, וההפרעה פוגעת בסדר היום של האדם ושל משפחתו, צריך לעשות משהו; לבחור בדרך המתאימה לאדם ולמשפחה, כדי לנהל חיים תקינים".

אחת הדרכים היא רכישת מיומנויות ואסטרטגיות, ובמילים אחרות - ללמוד לתפקד נכון, לפי היכולות והמגבלות של האדם ושל סביבתו.

"האימון הוכח לפי כל המחקרים ככלי מעשי המתאים להתמודדות של אנשים עם הפרעות קשב וריכוז. באימון עובדים על מטרות של סדר וארגון, עמידה ביעדים, בעיות יומיומיות, תוך העצמה של המתנות הקיימות וסיוע להוציאן מהכוח אל הפועל", אומרת לנדאו. "המטרה העיקרית היא לעזור למתאמן להפוך את ההפרעה למתנה. לעזור לו למרות, על אף ובזכות הפרעת הקשב והריכוז לנהל חיים שמחים, מאושרים, יעילים ומאוזנים, בכל התחומים".

מה מקומו של הטיפול התרופתי אצל המבוגר, הסובל מהפרעת קשב וריכוז?

"צריך להסתכל על מה שקורה בשטח. אין תשובה אחת נכונה. יש פה מציאות חיים של בני אדם, ומחירים שהם עלולים לשלם בעתיד תמורת חוסר ההצלחה. כמו אצל ילדים, אם ילד נכשל בלימודים, הוא סופג ביקורת ומאבד את הדימוי העצמי שלו, ואת הפגיעה הוא עלול לסחוב אתו גם בעוד שלושים ושישים שנה. אם לא ניתן לו את הכלים הנכונים, לא יוכל להצליח. גם אם נחליט על טיפול תרופתי עבורו, חשוב לדעת שהתרופה אינה פותרת את הבעיה. היא רק מסייעת לה באופן זמני מאוד: היא מעלה את רמת הקשב, אבל אינה מעלה ביטחון עצמי ודימוי עצמי, אינה מלמדת ניהול זמן, סדר וארגון וכל השאר. המבוגרים הסובלים היום מההפרעה הם הילדים של פעם, וחלקם מגיעים לחיים עם ביטחון עצמי נמוך ועם מינוס אמון בעצמם, למרבה הצער והכאב.

בגיל המבוגר ההחלטה על טיפול תרופתי או לא היא כבר בידי המטופל עצמו. יש כאלו שלא יספיק להם האימון, והם ירגישו צורך גם בטיפול תרופתי תוך כדי כך. יש כאלו שיעשו זאת לתקופה קצרה, עד שהאימון יישא פירות. ולפעמים, כשהסביבה סובלת מאוד וגם האדם בעצמו אינו מצליח להתנהל כשורה, הוא יבקש להיעזר בטיפול התרופתי לרווחת כולם. אין כללים בנושא הזה, ואפשר גם להתאים את הטיפול התרופתי לפי הצורך, בימים מסוימים ולא באחרים. אבל חשוב מכל - להפנות את הזרקור אל המתנה הגדולה שבאותה 'מהומה', מתנה שבהחלט לא כולם זכו לה"...

לנדאו מציעה להיזכר בהתנהגות של אדם רגיל לאחר לילה ללא שינה: חוסר ריכוז, שכחה של פרטים, דחיייה של כל מה שלא דחוף לרגע זה - אלו קצת מהתחושות שחווים אנשים הסובלים מההפרעה.

"כאילו יש במוח חמישה ערוצי תקשורת פתוחים בו זמנית", מדגימה לנדאו. "המוח פעיל מאוד, בלי עין רעה, אבל אינו יכול להתרכז במשהו אחד, כי יש בו רעש רב. הפיזור מאפשר מחשבה יצירתית ודמיון מפותח, אבל עם אלו אי אפשר להגיע בזמן לעבודה, להגיש פרויקטים בזמן הנקוב, וגם לא לזכור לשלם את חשבונות החשמל והמים לפני שהחברה תנתק את הזרם. הקושי מתבטא בעיקר בחיי היומיום, כשהמחשבה מחוץ לקופסא פחות נדרשת, וצריך לתפקד היטב בתוך הקופסא".

"במה שנדרש ממני בעבודה אני מצוינת", מספרת ל' שמעון, אם למשפחה ברוכה, העוסקת בתחום הקופירייטינג, "שם אני מרגישה כמו דג במים. הרעיונות קולחים לי בשטף, הפתרונות לבעיות שנוצרות במקום באים אלי כמעט בלי להתאמץ, גם יכולת הניסוח החד שלי באה לידי ביטוי בעבודה, וטוב לי לעשות כמה דברים בו זמנית. בבית המצב שונה לחלוטין: כשאני עושה כמה דברים ביחד, שום דבר אינו מגיע לידי גמר. מדליקה את האש מתחת לסיר, ובדרך להביא בצל אני נעצרת ליד מכונת הכביסה, שוכחת לגמרי מהבצל ורק ריח השמן השרוף מריץ אותי בחזרה למטבח, בניסיון למזער נזקים. אם יש ארוחת צהריים מוכנה זה נס גלוי, מבלי לדבר על השעה שבה היא מוכנה. הכביסה נשכחה ליד המכונה, ואני אזכר בה רק אחר הצהריים, כשארצה לארגן בגדים לבר מצווה שתתקיים הערב... בימים כאלה, התסכול שלי עולה מעל לראש. מצער אותי נוראות, שדווקא בעבודה אני מצליחה היטב, ובבית אינני מסתדרת ברמה הפשוטה ביותר. תמיד נדמה לי שאם זה המצב, כנראה אני לא באמת מוצלחת והמצב בעבודה הוא מצג שווא".

לא קשה, כן מבלבל

"לכולם יש קשיים מקומיים בניהול זמן", אומרת לנדאו, "בעיקר בערכי חגים, בתקופות של שמחה במשפחה או בתקופות לחוצות אחרות. אבל יש הבדל עצום בין לחוות את הקושי הזה פעם בתקופה, לבין לחוות אותו על בסיס יומיומי או אפילו רק לעיתים קרובות. כדי להבין כמה מדובר, אפשר להיזכר ביום שהתחיל על רגל שמאל: קימה מאוחרת, ילדים מגיעים באיחור ללימודים, מצב הרוח בהתאם, יציאה עצבנית ומשהו חשוב שנשכח, איחור לאורך כל היום וניסיון נואש להשלים פערים. כך יכול להתנהל יומם של אנשים עם הפרעה של קשב וריכוז. הם מתקשים לעמוד בזמנים, מכלים חלק גדול מהיום בהשלמת פערים, ואת החלק האחר של היום הם מעבירים בהתמודדות לא פשוטה ביחסים עם הממונים עליהם, שלא מבינים למה קשה לעמוד בדרישות סטנדרטיות. לפעמים חוסר היכולת להתמיד בעבודה מביא לאיבוד הפרנסה,

את הדברים הטובים, שהם גם חלק מההפרעה". הפרעת קשב אצל מבוגרים מעלה מיד אסוציאציה של היפראקטיביות, ואנו רואים מול עינינו את השכן מהבניין ממול, שחולש על כמה משרות בו זמנית, את האברך שעולה להסעה לכולל ותמיד מארגן עוד כמה דברים תוך כדי כך, לרווחת האחרים, את בן הדוד השלישי, שארגן כנס לזכרו של סבא רבא והתקשר לבקש לרשום זיכרונות לספר שהוא עומד להוציא בקרוב. קל לחשוב על הפעלתנים הללו, מבלי לדעת כלל אילו קשיים בסיסיים הם עוברים בחיי היום יום; איך הם חשים מול האנשים הרגילים, שחיייהם מסודרים פחות או יותר, ואיך עובד אצלם המנגנון הפנימי, השונה משל אדם רגיל.

"בשנות הלימודים שונה ההתייחסות להפרעות קשב וריכוז מההתייחסות אצל מבוגרים", אומרת לנדאו. "בעוד במוסד הלימודים אין מקום להוציא את הכישורים האחרים מן הכוח אל הפועל, התלמיד נדרש להיות כמו כולם ללא הפסקה והוא עומד תחת ביקורת לאורך כל הדרך, בעולם המבוגרים, לעומת זאת, החיים מאפשרים לו להשתמש בכוחות המיוחדים שניתנו לו ולהגשים את עצמו. כהורים לילד כזה, ההתמודדות לא קלה, כי קשה להשתלט עליו, אך כמבוגר, זו יכולת אדירה. מצד שני, גם הקשיים מתעצמים ובאים לידי ביטוי בזירות החיים השונות: פתאום עליו לדאוג לפרנסה, להשתמש בקשב שלו לצורך תקשורת נכונה ובריאה במשפחה, לקבל החלטות הוות גורל בקשר למשפחתו ולילדיו, והוא מתקשה עד מאוד לעשות זאת. וכל זה, אחרי שהשנים הקשות בבית הספר גזלו את שאריות הביטחון העצמי של הילד שהפך למבוגר. אין לו מניין לאזור ביטחון עצמי. הוא מתחיל את חייו במינוס דימוי עצמי, וכמאמר הפתגם האנגלי, 'הנכשלים לא הפוכים למצליחים', מהסיבה הפשוטה שלא חוו די חוויות הצלחה".

איזונים, קשרים וגשרים

כדי להקל על מי שאינו לוקה בהפרעה להכיר אותה מקרוב, משתמשת לנדאו בדוגמאות מוכרות. "הפרעת קשב וריכוז היא הפרעה תפקודית", היא מסבירה. "אם ניקח לדוגמה את הסוכרת, שבה יש חוסר איזון של הסוכר בגוף, הרי שבהפרעת קשב וריכוז יש חוסר איזון של דופמין, הוא החומר המופרש במוח והוא האחראי על הריכוז. תפקוד נכון של המוח מאפשר זרימה חלקה של ריכוז ושל קשב, מתחילת המשימה ועד לסיומה. כמו מסילת רכבת. יש נקודת התחלה ויש נקודת סיום, שהיא המטרה. הרכבת אמורה לנסוע עד לנקודת הסיום, ללא עצירות בדרך. במוח אין מסילה רציפה, אלא הוא בנוי קטעים קטעים, קו מקווקו, כמו מסילת רכבת קטועה, והדופמין מגשר בין הקטעים הללו, כדי ליצור את הרצף. כאשר אין הפרשת דופמין יעילה או במינון הנכון, אין 'גשרים', והמסרים אינם יכולים לעבור ביעילות".