

מהי הפרעת קשב וריכוז (ADHD)? - מאמר ראשון בסדרת מאמרים בנושא הפרעות קשב וריכוז

כמו מבוגרים רבים אחרים, גם אני 'גיליתי' את הפרעת הקשב והריכוז שלי רק כאשר בני הקטן אובחן כלוקה בהפרעה, לפני כשמונה שנים. זה לא שקודם לכן לא הבחנתי שמשהו אצלי מתנהל אחרת (עם הרבה הסחות דעת ובקצב איטי יותר...), אך עד האבחון של בני לא היה ל'זה' שם. בעקבות ה'תגלית' שלי התחלתי להתעניין ולהתעמק בנושא. ככל שבקיאיתי בתחום הפרעת הקשב התרחבה, הצלחתי להבין טוב יותר את בני (ואת עצמי) ולמדתי כיצד ניתן לעזור לו לפרוח, להצליח ולפתח הערכה עצמית וביטחון עצמי גבוהים. מצאתי שהבנת מאפייניה של הפרעת הקשב-הן על-ידי הורים והן על-ידי מורים- היא קריטית לשם עזרה לילד וטיפולו. ילדים שאינם מאובחנים ואינם מטופלים כראוי, מועדים לחוויות כישלונות חוזרים ונשנים, לספוג ביקורות שלא באשמתם ובסופו של דבר גם לפתח בעיות חברתיות ורגשיות, ביטחון והערכה עצמית נמוכים, דיכאון, הפרעות התנהגות ועוד. **אצל ילדים בעלי ADHD שאינם מטופלים כראוי, הופכות הבעיות הרגשיות לקושי המרכזי עמו הם מתמודדים**, ובסופו של דבר- לתחום הקשה ביותר לטיפול.

ובכן, מהי הפרעת קשב וריכוז? ADHD = Attention Deficit Hyperactivity Disorder

ל- ADHD מגוון רחב של תסמינים. אין אדם שנמצא אצלו את כל התסמינים ואין שני בני-אדם שאצלם הופעת ה- ADHD זהה. התסמינים משתנים מאדם לאדם, מילד לילד, ואף אצל אותו האדם הם עשויים להיראות שונים מיום ליום, בהתאם לנסיבות. זהו אולי המקום לתקן טעות נפוצה- רבים נוטים לחשוב שילדים/ מתבגרים עם ADHD הם היפראקטיביים. ובכן, היפראקטיביות עשויה להתלוות להפרעה, אך לא בהכרח. **רבים מבעלי ה- ADHD אינם היפראקטיביים!**

מיד אציג בפניכם את חמשת הקשיים המרכזיים המאפיינים את הפרעת הקשב והריכוז, ואני מניחה שרבים מביניכם מיד יזהו בעצמם או בילדם חלק ממאפיינים אלה. חשוב לזכור: אחדים ממאפיינים אלה נמצאים במידה כזאת או אחרת אצל רובנו, אצל בעלי ADHD מופיעים התסמינים הללו באופן קיצוני המפריע לתפקוד היומיומי שלהם. כדי לחשווד בקיומו של ADHD, צריכים תסמינים אלה להופיע בצורה חמורה יותר מאשר אצל ילדים/ מתבגרים אחרים באותו הגיל, להתקיים בפרק זמן העולה על חצי שנה (ההיסטוריה האישית של הילד/ המבוגר משמעותית מאד לצורך אבחנה מהימנה של ADHD), לבוא לידי ביטוי ביותר ממסגרת אחת (בית, ביה"ס, מצבים חברתיים) ולגרום לליקוי לימודי ו/או חברתי בתפקודו של הילד.

ADHD מורכב מחמש בעיות ראשוניות ביכולתו של האדם לשלוט בהתנהגותו:

- (1) קושי לשמור על קשב
- (2) קושי בדיכוי דחפים ושליטה בהם (אימפולסיביות)
- (3) פעילות מופרזת (היפראקטיביות)
- (4) קושי בציות לכללים ולהוראות
- (5) היעדר עקביות בעבודה

(1) קושי לשמור על קשב

לבעלי ADHD קושי משמעותי בשמירה על קשב והתמדה במאמץ. הם מתקשים להתמיד ולהתרכז במשימות לאורך זמן, במיוחד אם אלה משעממות אותם. ילדים הלוקיים בתחום הקשב מתקשים להקשיב לשיעור משעמם בכיתה ולעקוב אחר דברי המורה; שיעורי-בית רבים מייגעים אותם; הם מתקשים להישאר ממוקדים בטקסט (במיוחד אם הוא קשה, ארוך או משעמם) כתוצאה מכך הבנת הנקרא שלהם לוקה בחסר והם שוכחים מה שקראו אפילו זה עתה; הם מתקשים בהשלמתן של משימות ארוכות ועוד. חשוב לזכור, **שגם כאשר הם משתדלים בכל כוחם להתרכז ולהתמיד, הרי שטווח הקשב הקצר שלהם אינו מאפשר שמירה על ריכוז לאורך זמן.**

ככל שהילדים גדלים, אנו מצפים מהם להיות מסוגלים לבצע משימות, גם משעממות, בעצמם או עם עזרה מעטה. יכולת זו נמוכה אצל ילדים בעלי ADHD מאשר אצל בני גילם האחרים. למרבה הצער, הפער בין המצופה מהם לבין יכולתם בפועל, מהווה מקור לעימותים תכופים בין הילדים להוריהם ומוריהם. **מתן עזרה, הנחיות, פיקוח ויצירת מסגרת לעבודתם והתנהגותם, מפיקה תוצאות טובות.**

ילדים עם ADHD אינם יכולים להתמיד בריכוז לטווח ארוך כילדים אחרים. הם מתפתים, בקלות רבה, לעבור לעיסוקים מתגמלים יותר- תשומת לבם מוסחת בקלות (ולפרקי זמן ארוכים יותר מילדים אחרים בני גילם) על-ידי כל מה שמעניין ומגרה אותם. יש המכנים אותם "מחפשי גירויים", מאחר ונראה כי סף הגירוי שלהם גבוה וכי הם נמשכים לפעילויות המתגמלות מיידית ויעדיפו אותן על פעילות שאינה כרוכה בתגמול של ממש, או שהתגמול שלה אינו מייד. מחקרים מראים שהוספת גורם מגרה (צבעים, תמונות, אפקטים מיוחדים) למטלה עשויה להגביר את יכולתם של ילדים ומתבגרים עם ADHD להתמיד בעבודתם ולהשלימה עם פחות שגיאות, זאת משום שאלו מגבירים את סף הגירוי וההנאה הכרוכים במטלה.

ילדים עם ADHD מתקשים לדחות סיפוקים. ילדים ללא ADHD עשויים להעריך ואף להעדיף משימות שהתגמול עליהם רב, אע"פ שהוא דחוי- הם נוהגים לדבר עם עצמם באשר לחשיבותה של העבודה, להזכיר לעצמם מה יהיה התגמול לו יזכו לאחר השלמתה (ציון, פרס, הערכה וכו'), או מהם העונשים העלולים לנבוע מאי-השלמתה והם מוצאים דרכים להתמיד בעבודתם ואף להפוך אותה למעניינת יותר בעבורם. בניגוד להם, ילדים עם ADHD נוטים לבחור בביצוע עבודה קצרה בתמורה לתגמול קטן אך מייד, במקום להשקיע בעבודה ממושכת יותר בתמורה לתגמול גדול בהרבה, אך שאמור להינתן להם מאוחר יותר. מנגנון הדיבור העצמי אינו מפותח אצלם, כמו אצל ילדים אחרים. מומלץ לפרק מטלה גדולה וארוכה למטלות קטנות האורכות פרק זמן קצר ושלאחריו הפסקה. כמו כן, כדאי להוסיף "תגמולי ביניים" גם על השלמת מטלות קטנות שבדרך להשלמת המטלה הגדולה.

(2) קושי בדיכוי דחפים ושליטה בהם (אימפולסיביות)

ילדים עם ADHD מתקשים לשלוט בדחפים או בהתנהגות. הם מתקשים להמתין בסבלנות לתורם או להמתין לפעילות שהם חפצים בה והם הופכים לקצרי-רוח וקופצניים. פעמים רבות נראה אותם קודם עושים/ אומרים ורק אח"כ חושבים. הם נוטים להשיב עוד בטרם הושלמה השאלה. תגובותיהם נובעות מתוך דחף רגשי, ללא מחשבה הקודמת לדיבור או למעשה, ובדיעבד הם עלולים להצטער על מה שעשו/ אמרו. הקושי בדיכוי דחפים הופך אותם לקולניים, פטפטיים וכאלה המשתלטים על שיחות. לא אחת הם מעירים הערות חסרות טקט- הם פשוט אומרים ככל העולה על דעתם מבלי לערוך ביקורת עצמית. התנהגותם עלולה להיתפס כגסה וחסרת רגישות ולהיות בעלת השלכות שליליות- הן חברתיות והן בביה"ס, מול המורים (הם מתפרצים מבלי להצביע, מתחילים משימות לפני קריאת ההוראות במלואן, לוקחים דברים שהם רוצים ושאינם שייכים להם ועוד). התנהגות אימפולסיבית מובילה לנטייה להימשך לפעילויות בסיכון גבוה וללא פחד, תכונה ההופכת ילדים ומבוגרים עם ADHD למועדים יותר לתאונות למיניהן. הם פועלים מבלי להקדים ולחשוב על ההשלכות הצפויות ממעשיהם. הקושי בשליטה על דחפים מסביר מדוע בני-עשרה ומבוגרים עם ADHD עשויים להסתכן יותר בשתיית אלכוהול, עישון סיגריות וצריכת סמים ואף להתחיל בכך בגיל צעיר יחסית לאחרים. גם מחשבתם אימפולסיבית והם מתקשים למקד את מחשבתם לעבודתם, ומרבים 'לנדוד' במחשבות שאינן קשורות במשימה שלפניהם.

מאחר והתגובות הרגשיות שלהם מקדימות את הפעילות המחשבתית, ילדים ומתבגרים עם ADHD נוטים לדרגת רגשות גבוהה- התפרצויות זעם, ממהרים לכעוס, נוטים למצבי-רוח ומתוסכלים בנקל.

(3) פעילות מופרזת (היפראקטיביות)

ילדים היפראקטיביים נמצאים בתנועה מתמדת, כאלו הם 'פועלים על מנוע'. היפראקטיביות יכולה לבוא לידי ביטוי במגוון דרכים: חוסר מנוחה, תנועות עצבניות, התהלכות מרובה, תנועות רבה (למשל תזוזה מרובה על הכסא בזמן ישיבה, "קוצים בטוסיק" - קמים כל רגע ממקומם, תיפוף באצבעות, ברגליים, משחק עם חפצים שבסביבתו, מזמזמים לעצמם או שרים כאשר צריך להיות בשקט ועוד) ואף פטפטנות יתרה.

4 קושי בציות לכללים ולהוראות

ילדים עם ADHD יש קושי ניכר למלא הוראות ולדבוק בכללים. פעמים רבות הם ינטשו את המטלה עליה הם עובדים, או יתעסקו בפעילויות שאינן קשורות למטלה שהוטלה עליהם. כתוצאה מכך, יש להזכיר להם לעתים תכופות מה עליהם לעשות. הרושם שעשוי להתקבל, ביחס לילדים ומבוגרים אלה, הוא שהם ילדותיים, חסרי משמעת עצמית, עצלנים וחסרי מוטיבציה. למעשה, הקשיים הללו קשורים לבעיה של האימפולסיביות ובכך שבעלי ADHD מתקשים לרסן את דחפיהם.

5 היעדר עקביות בעבודה

רבים מהילדים עם ADHD הם בעלי אינטליגנציה ממוצעת או למעלה מזה, ולכן **אי-יכולתם להפיק בעקביות עבודה סבירה** מבלבלת את הסובבים אותם. בימים מסוימים או בשעות מסוימות נראה שילדים אלה מסוגלים להשלים בקלות וללא עזרה משימה שהוטלה עליהם. בזמן אחר הם מבצעים רק חלק ממשימתם, או שלא מבצעים אותה כלל. ילדים/ אנשים אלה הם לא עקביים באופן עקבי. הדפוס הבלתי יציב הזה זיכה את ה- ADHD בכינוי "מחלת ההשתנות" (variability disease). בשל הליקוי בריסון הדחפים, בעלי ADHD מושפעים מאד על-ידי נסיבות הרגע, ומתקשים לשמור על ארגון ומשמעת עצמית באמצעות דיבור עצמי או תוכנית מגובשת מראש. כתוצאה מכך, הספק עבודתם משתנה מאד בהתאם לתנאים המשתנים באותו היום.

כיום נהוג לראות ב- ADHD הפרעה הכוללת שלושה תת-סוגים:

- בעיקר היפראקטיביות-אימפולסיביות
- בעיקר לקות קשב (ADD)
- שילוב של שני הסוגים

ביבליוגרפיה:

ר. א. בארקלי, לשלוט ב- ADHD

א. מ. האלוול, ADD מריטת עצבים

ס. פ. ריף, כיצד לחנך וללמד ילדים עם ADD/ADHD

© כל הזכויות שמורות לכותבת המאמר- גילת אפרים

גילת אפרים (M.A.) מומחית לאימון אישי להובלת תהליכי שינוי וצמיחה, באמצעות כלים קוגניטיביים-התנהגותיים, NLP ודמיון מודרך ויעוץ פילוסופי. בעלת ניסיון רב באימון מתבגרים ומבוגרים בעלי הפרעות קשב וריכוז והקניית כישורים רגשיים וחברתיים. 052-8913387

לאתר האינטרנט של מחברת המאמר : <http://gilat-coaching.co.il>