

כל מה שרציתם לדעת על הפרעות קשב וריכוז

רייצ'ל טומס, מנהלת מרכז לאה ונפתלי בן יהודה לטיפול כישורי למידה, וד"ר בועז רפפורט - מנהל מרפאת קשר, לאבחון וטיפול בהפרעות קשב וריכוז, הרצו בפני סטודנטים במרכז הבינתחומי, על הקשיים שעומדים בפני אלו הסובלים מהפרעת קשב וריכוז ועל דרכי ההתמודדות האפשריות.

מאת נעם קול

סטודנטית שנה ב' בבית ספר סמי עופר לתקשורת



בתמונה: רייצ'ל טומס

בעידן המודרני בו אנו חיים, לא תמצאו כמעט אף סטודנט שלא סובל בעצמו, או מכיר מישהו הסובל מהפרעות קשב וריכוז. סטודנטים רבים נאלצים להתמודד עם הקשיים שמציבה בפניהם ההפרעה, מבלי לדעת כלל שהם סובלים ממנה. אחרים נוטלים תרופות שלא בהכרח מתאימות להם, על מנת להתגבר על קושי נקודתי כמו תקופת המבחנים. רייצ'ל טומס, מנהלת מרכז לאה ונפתלי בן יהודה לטיפול כישורי למידה בבינתחומי הרצליה, וד"ר בועז רפפורט, מנהל מרפאת קשר, הרצו בפני סטודנטים ואנשי סגל במרכז הבינתחומי הרצליה, על הקשיים שעומדים בפני סטודנטים הסובלים מהפרעת קשב וריכוז ועל דרכי ההתמודדות איתם, על מנת להאיר את עינינו ולעזור לנו לעזור לעצמנו, באמצעות אבחון נכון וקבלת עזרה.

"ההפרעה היא הפרעה התפתחותית, כלומר בעלת ביטויים שונים בגילאים שונים. עם זאת, מאפייניה הבולטים הם: אימפולסיביות, קשיי ריכוז והיפראקטיביות". האימפולסיביות, מתבטאת בפזיזות, חוסר תשומת לב לפרטים חשובים, דיבור לפני מחשבה, קושי בעיבוד מידע וביטוי הידע. הקשיים בקשב וריכוז באים לידי ביטוי בקושי להיות מרוכז לאורך זמן ולסגן גירויים, או לחלופין בריכוז יתר, שהנו הקושי לשים לב לדברים שאינם במרכז תשומת הלב. ההיפראקטיביות מתבטאת בחוסר שקט ותנועתיות יתר. בגלל מאפייניה השונים, הפרעת הקשב מתבטאת בצורה שונה אצל כל אדם

באילו תחומי חיים נוגעת ההפרעה ומה היא הדרך הנכונה לאבחן אותה?

"הפרעת קשב וריכוז היא הפרעה קדמית שהאדם הסובל ממנה ירגיש את השפעתה בכל תחומי החיים, בעבודה, בלימודים, בבית ואפילו ביחסים עם בן הזוג", מסביר ד"ר בועז רפפורט. אבחון מדויק להפרעת קשב וריכוז הינו עניין מורכב. לעיתים, אנשים אינטליגנטיים עם בעיות קשב וריכוז מצליחים למלא שאלוני אבחון באופן תקין. אותם אנשים חוזרים להתנהל בחיים במחשבה שהכול תקין למרות שבפועל, לא הכול תקין. כאשר באים לאבחן הפרעת קשב וריכוז יש להקשיב לסיפור המלא של המטופלים, מדגיש ד"ר



בתמונה: ד"ר בועז רפפורט

מהי הפרעת קשב וריכוז?

הפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות, מוגדרת כהפרעה מולדת והיא אחת ההפרעות הנפוצות ביותר באוכלוסיה. ניתן למצוא אותה בכל שכבות החברה, בכל הגילאים ולמרות שאנשים רבים נוטים לחשוב אחרת, גם בכל רמות האינטליגנציה. העובדה שאדם סובל מהפרעת קשב וריכוז, כך הדגישה רייצ'ל טומס, אינה מעידה על מידת האינטליגנציה של האדם - ישנם סטודנטים מחוננים הסובלים מהפרעת קשב וריכוז, אך כמותם ישנם גם סטודנטים בעלי אינטליגנציה בינונית ואף נמוכה הסובלים מאותה הפרעה.

ללמוד איך ללמוד- כיצד מסייע המרכז לטיפול כישורי למידה לסטודנטים הסובלים מבעיות קשב וריכוז?

הפרעת קשב וריכוז, היא הפרעה בביצוע ולא ביכולת, "אנשים בעלי הפרעת קשב יודעים מה עליהם לעשות- הם רק לא עושים את מה שהם יודעים" (ריצ'רד לבוי: ברקלי, 2008). באמצעות פגישות אישיות, "אחד על אחד", עם צוות מרכז לאה ונפתלי בן יהודה לטיפול כישורי למידה, רייצ'ל טומס ולירון שטרית, תוכלו ללמוד איך ללמוד. המרכז לטיפול כישורי למידה מלמד את הסטודנטים מיומנויות למידה, בהתאם לסוג הליקוי שיש לכל סטודנט. סטודנטים בעלי הפרעת קשב, לומדים איך לנהל את עצמם בצורה יעילה, איך להתארגן, איך להבין שאלות, איך לסכם טקסטים, איך ללמוד למבחן ועוד. כל הדברים האלה יכולים להראות פשוטים וטריוויאליים לרוב בני האדם, אך בשביל אנשים בעלי לקויות למידה אלו מכשולים כבדי משקל בדרך להצלחה. ציוני הסטודנטים בעלי הפרעות קשב או לקויות למידה, אשר משתתפים במרכז לטיפול כישורי למידה מוכיחים שוב ושוב כמה מיומנויות הלמידה קריטיות עבורם. טומס ורפפורט הסכימו שניהם כי בכדי לטפל בהפרעת הקשב האדם צריך להיות בעל מודעות גבוהה למאפייני ההפרעה הספציפיים שלו וכן לחוזקות שלו. המרכז לטיפול כישורי למידה עוזר לסטודנטים להיות מודעים בדיוק לדברים הללו ומסייע להם להבין מה הם מאפייני ההפרעה הספציפיים שיש להם ומה הן החוזקות. כך, יכולים הסטודנטים להתמודד עם הלימודים לתואר בצורה הטובה ביותר.

מידע נוסף על הפרעת קשב תוכלו לקבל באתר המרכז לטיפול כישורי למידה תחת סטודנטים <דייקן הסטודנטים

סיגלית שטרן 09-9602872 SStern@idc.ac.il
רייצ'ל טומס- rthomas@idc.ac.il

רפפורט, צריך להבין כיצד מתנהל האדם בחייו והאם ההפרעה משפיעה על תחומים רבים.

מי רשאי לאבחן הפרעות קשב וריכוז?

מתוך חוזר מנכ"ל משרד הבריאות לאבחון הפרעת קשב וריכוז: "האבחון חייב להיעשות על ידי איש מקצוע רפואי, המומחה בתחומו, אשר התמחה ורכש ניסיון בטיפול בהפרעת קשב וריכוז: פסיכיאטר ילדים או מבוגרים, נוירולוג ילדים או מבוגרים, או רופא ילדים עם ניסיון בהתפתחות הילד, או רופא ילדים מומחה שעבר התמחות ורכש ניסיון בתחום הפרעות ריכוז וקשב. רופאים מומחים אלו יכולים להיעזר באנשי מקצועות הבריאות האחרים, (פסיכולוגים, עובדים סוציאליים, מאבחנים דידיקטיים, מרפאים בעיסוק, פיזיותרפיסטים, קלינאי תקשורת) אך הם והם בלבד אחראים על האבחון".

איך ועד כמה ניתן לשלוט בהפרעה?

רמת ההקשבה של אדם בעל בעיות קשב וריכוז כמעט אף פעם לא תלויה בו. ההסבר לכך הוא שכאשר משהו מעניין את האדם הסובל מהפרעות קשב וריכוז, המח שלו מפריש מספיק חומר בשם דופמין שעוזר לו להישאר מרוכז, אך כאשר משהו לא מעניין אותו, החומר הנחוץ לריכוז אינו מופרש ברמה מספקת. אצל אנשים אשר לא סובלים מהפרעות קשב וריכוז, אותו חומר מופרש תמיד במידה מספקת. חוסר דופמין במח, משול לחוסר דלק במכונת. אם אין דלק, אי אפשר להתניע. כך קורה, שגם אדם אינטליגנטי, שאינו מתודלק ישתעמם בקלות. השעמום נשמע לעיתים כתירוץ ילדותי אך למעשה מדובר בתופעה שלא ניתן לשלוט בה, ללא התערבות של עזרים חיצוניים. זאת הסיבה שטיפול תרופתי כגון רטלין עוזר לסובלים מההפרעה. הטיפול התרופתי לסוגיו, לאדם הסובל מהפרעות קשב וריכוז מעלה באופן משמעותי את רמות הדופמין במח, ועל ידי כך מאפשר לאנשים עם בעיות קשב, שליטה עצמית גבוה יותר בתקופת הזמן בה התרופה פעילה. פעמים רבות ניתן לראות אנשים הסובלים מהפרעות קשב וריכוז, מאמצים לעצמם התנהגויות היפראקטיביות כגון, תיפוף על שולחנות, הקפצה עצבנית של הרגל או התעסקות עם חפצים. זה אמנם יכול להיתפס כאקט של חוסר הקשבה, אך למעשה זה מה שגורם להעלאת רמת הדופמין במח ועל ידי כך עוזר להם להישאר מרוכזים. כיום, יש תרופות שונות לטיפול בהפרעת קשב, ואיש המקצוע המיומן יכול להתאים לכול אדם את סוג התרופה והמינון המתאים לו ביותר.