

"פתאום הבנתי שאני לא דפוק"

אף שהם מצליחים וירועים, הם הרגישו תמיד שמהו בסיסי אצלם משובש. רק בשנים האחרונות התברר להם שיש לזה שם וסיבה וגם תרופה • איש הטלוויזיה אברי גלעד, השרן אלי ישראלי, המתופף אלון הלל והשחקנית חלי גולדנברג למדו לא רק לחיות בשלום עם הפרעת הקשב והריכוז שלהם, אלא גם לסלוח להם • סמדר שיר

החרות והמיקור שלהם, אבל הבעיות שלהם מתעוררות מחוץ למשימה המבצעית, באורח החיים הרגיל.

מהרגומה הזאת הוא משליך לחייו. "אני אוהב לנהוג, וכשהייתי צעיר הייתי חייב לנהוג כמו מטורף כדי להתרכז בכביש. עם השנים פיתחתי טריק הפוך והפכתי לנהג הכי זהיר אם המהירות המותרת היא 100 קמ"ש, אני נוהג הרבה יותר לאט, מפני שהרגרתי את הנהיגה כמשימה.

"באופן, כל הצלמים והטכנאים יודעים שיש דברים שאצלי אסור לעשות. הסברתי להם שברגע שמישהו ירשרש בעיתון או יע"ביר דף אני לא אדע מי המראיין שיושב מולי ומה רציתי לשאול אותי. אני לא אוכזר מילה.

האולפן של 'אחד נגד מאה' הוא אחד המקומות הבודדים שבהם אני עדיין לוקח תרופה, למרות תופעות הלוואי שלה, ועם הכבוד אני יכול לעשות כל מה שאני רוצה: הוא מחזיר את הדברים להיררכיה הנכונה שלהם, יש טפל ויש עיקר, יש חלש ויש חזק.

גלעד לא מבין אחרת כבעט או חמרה. "כל מה שקרה לי בחי' הביא אותי לנקודה הזאת, שהיא הנקודה הטובה ביותר בחי' מפני שהיא הנקודה היחידה. אין אצלי 'אילו' ואין 'אילווא'. כל מה שקרה לי כנראה כך צריך היה לקרות. אבל אם בן אדם לא מסוגל לבצע מטלות כמו ללכת לבנק ולהתעסק עם רואה החשבון, או הוא מרגיש שלפעמים הוא נאטס מבחינה רגשית ולא יודע לפענח את המסרים הרגשיים שמסדרים אליו, אם הוא מרגיש שיש פער גדול מדי בין הטוב שהוא יודע שנימצא בו לבין תחושת הקורבנות שנובעת ממה שקורה לו – שווה לברוק. האבחון מאפשר לו לפתוח את המתנות שהוא קיבל. בלי אבחון ותורפות הוא ימשיך לשבת על ערימה של מתנות ארוות שסותמות לו את החרד והוא לא יכול להשתמש בהן."

אלי ישראלי: "אולי הייתי היום רופא?"

אחד האנשים שחבים תורה לאברי גלעד הוא אלי ישראלי, שרון רדיו מוערך, שאף הוא נושא צלקות מהמסדר החינוכי. "כבר בגיל שלוש ידעתי את האלי'בית וקראתי את

מקשיים בוגיות, ררך צלילים מרוחקים שטטרידים אותו ועד חוסר יכולת להתמקד במשימות מסוימות. על המקום היא אמרה: 'חמור, יש לך הפרעת קשב וריכוז', והמילים האלה נשמעו לי כמו בשורה. "היא ארזה את כל הדברים הרעים והסירה מהכתמים שלי את כוכב האחריות והאשמה. פתאום הבנתי שאני לא כזה דפוק. הבנתי

של הסלולרי במרחק עשרה שולחנות ואת שקשוק המולונות. כבר שנים אני לא הולך לקולנוע, אם משהו מקלף סוכרייה שש שר רות מעליי או לועס פופקורן שש שורות מת' חתי, מבחינתי הסרט נגמה. למה בגלל שאני מופרע. ההפרעה הזאת גרמה לי גם להצטיין בדברים מסוימים, אבל הקשב שלי כל הזמן מופרע. כל הזמן."

אלי ישראלי: "ברגע שהתחיל שידור חי הצלחתי להביא את עצמי לריכוז מקסימלי, אבל מחוץ לאולפן הרגשתי שמהו לא דפוק. התחלתי לשאול את עצמי: אולי אני אידיוט? אולי אני לא כזה אינטליגנטי כמו שאני חושב?"



ההפרעת הקשב אחראית גם לחלק מהדברים הטובים שבי, כמו מהירות מחשבתית. אני לא מסוגל להתרכז לפרקי זמן ארוכים, רק לשתי שניות, אבל בשתי השניות האלה אני מסוגל לעשות מה שאדם אחר עושה בשעה. בהמשך הוא עבר אבחון וטופל בתרופות. "הן עשו פלאים להפרעה, אבל עם המול שלי, כשיש תופעת לוואי נדירה היא גופלת עליי, ולצדדי עדיין לא מצאתי את התרופה שאני מסוגל לסבול את תופעות הלוואי שלה. האחרונה שניסיתי גרמה לכיווצי שרירים מאוד לא נעימים, אז אני מחכה לדור החדש שלה. בשנים האחרונות אני לומד את שיטת 'מימה' ולראשונה בחיי מצליח להתרכז בלי כרוכים. אולי מפני שהשיעורים כל כך מרתקים אותי, ואולי מפני שיש בהם משהו רוחני שמאזר עוזר. הוא מתקן את תחושת ה'לא' שמתחלחלת באנשים עם הפרעת קשב וריכוז כתוצאה מה'לא מסוגל' שלהם."

גלעד שולף מחקר שנערך באיזה שבט באפריקה. "גילו שהאנשים עם הפרעת קשב וריכוז נחשבים לעילית של השבט, הם הצעירים הכי טובים. כשצריך להתרכז במישימה ראוי, אף אחד לא יכול להתמודד עם

את לימודיו מגדיר גלעד, 46, כסיוט מת' משך. "במהלך 12 שנותיי במערכת החינוך לא הבנתי שיעורי בית אפילו פעם אחת – לא יכולתי. בכל פעם שהתיישבתי מול השולחן הרגשתי שמסך של עופרת יורד לי על המוח, או לפני כל שיעור הייתי מעתיק. כיוון שהי פרעת קשב היא לא רק לקות, אלא גם סוג של מתנה, נאלצתי לפתח אסטרטגיות כדי שלא יעלו על ההעתקות שלי, והטקטיקה שלי הייתה ההומור. כתבתי מבחנים מצחיקים. במבחן במתמטיקה לא יכולתי לשעשע, אבל במקצועות האחרים איכשהו הסתדרתי. לפני כל אסיפת הורים נכנסתי לחדרה, יד עתי שהם שוב ישמעו את המנטרה של 'הילד יכול, אבל לא רוצה'. את הגימנסיה בירושלים גמרתי במאמץ גדול ובציונים סבירים."

החידה שרבעה עליו נפתרה לפני כשבע שנים. "שבתי עם קרובת משפחה, פסיכולוגית במקצועה, ואמרתי לה: 'תשמעי, יש מוון דברים שמפריעים לי. לכאורה אין ביניהם שום קשר, אבל אני מרגיש שיש להם מטרייה אחת'. ידעתי שמאחורי חלון הראווה הנוצץ של קריירה והצלחות מסתתרים הרבה כיס' לונות, ותיאיתי לה קשת רחבה של תופעות

אברי גלעד הרגיש שלראשונה בחייו הוא מסוגל לפתוח את המ' תנות שקיבל ובמשך שנים רבצו בחרו בלי שיוכל ליהנות מהן. חלי גולדנברג הרגישה כאילו משהו לקח ורקור ענק, טובב אותו לאחור והאיר עבודה את המנהרה החשוכה שבה העבירה את ילדיו תה, נעוריה ובגרותה. אלון הלל ישב במכוני' תו, שמע את הדי הכישלונות ובכה. ואילו אלי ישראלי שאל את עצמו לאן היו זורמים חייו אילו קיבל ריטלין בכיתה ה', האם היה היום רופא מדופלם?

לכאורה קשה למצוא מכנה משותף בין הארבעה – חוץ מהעובדה שכל אחד מהם הצליח בגדול בתחומו. אבל כל אחד מהם גם נושא על הגב שנים ארוכות של תסכול, מצור קות ואכזבות, עד שבגיל מתקדם אובחן, קיבל ריטלין והרגיש שיצא מהחושך לאור. כיום כל אחד מהם גם פעיל בדרכו שלו בעמותת "קווים ומחשבות", שמטרתה להעלות על סדר היום הציבורי את נושא הפרעת הקשב והריכוז (ADHD) – תסמונת מולדת ותורשית תית שמלווה את האדם בכל שלבי חייו, וללא טיפול תרופתי הולם מקשה עליו בכל שעות היממה ובכל תחומי פעילותו (ראו מסגרת).

בשנים האחרונות, לאחר שהוכח כי בין 7% ל-10% מהילדים סובלים מ-ADHD, הוצאה ההפרעה הנפוצה סף-סוף מהאדון, לפחות חלק מציבור הגננות והמורים הבין שקיימת סיבה לתופעות שיצרו לילדים תרמית של חריגים ולעיתים אף מוגבלים. במקביל היו מי שמתו בתוקף נגד רופאים והורים שמלעיטים את הילדים בריטלין כאילו זו תרופת קסם. אבל מה קורה כשהילד מגיע לגיל 18 וההפרעה לא נעלמה וממשיכה לשבש את דרכיו? כיצד היא משפיעה על החיים הבוגרים?

אברי גלעד: "אף פעם לא הכנתי שיעורים"

"את שומעת את הצלצול?" שואל אותי גלעד מעל קפה הבוקר. אנחנו יושבים במסע' דה שכונתית, לא הומה מדי, ואני רוחפת את היר תלחי כדי לורא ששחקתי את הנייר שלי. "זה מקום חמור, נכון?" הוא מוסיף, "אבל שבבילי זה גיהנום. אני שומע את הצלצול

בייה שחורה, טטטית, ומרי פעם יש נקודה שמופיעה מעליה או מתחתיה ובמשך 20 דקות מבקשים ממך ללחוץ על העכבר בכל פעם שהיא מופיעה. לכאורה זה נורא פשוט, במיוחד לאור העובדה שאני יושב מול מחשב כבר 25 שנה, אבל סבלתי. ניסיתי לספור את הנקודות כדי להבין את הרפוס של הופעתן וגם כדי להעביר את הזמן, מפני שאני מהר מאוד משתעמם ומאבד עניין. בסוף המבחן קיבלתי כדור, הלכתי לאכול משהו ואחרי שעה וחצי חזרתי למבחן שני. בוכות הכדור הייתי מרוכז. כשסיימתי אותו אמרתי לבוחנת שהיא טענה ונתנה לי מבחן שונה לחלוטין. היא נשבעה לי ששני המבחנים זהים. במבחן הראשון קיבלתי 4.5 ובמבחן השני הציון היה 9.5. איזה הבדל. כיום אני לוקח כדורים ולא ייאמן מה שהם עושים לי. זה כמו לעבור מט' רקטור למרצס".

ישראלי לא מקוּן על השנים האבודות. "אני פטליסט שתמיד מסתכל קדימה, אבל לפעמים מסקן אותי לדעת מה היה קורה אילו קיבלתי תרופות כשהייתי בכיתה ה'. את לימודי הרפואה עזבתי בשנה השלישית בגלל קשיי ריכוז. אם הייתי לוקח תרופות, אולי הייתי היום רופא מרפלים?"

אלון הלל:

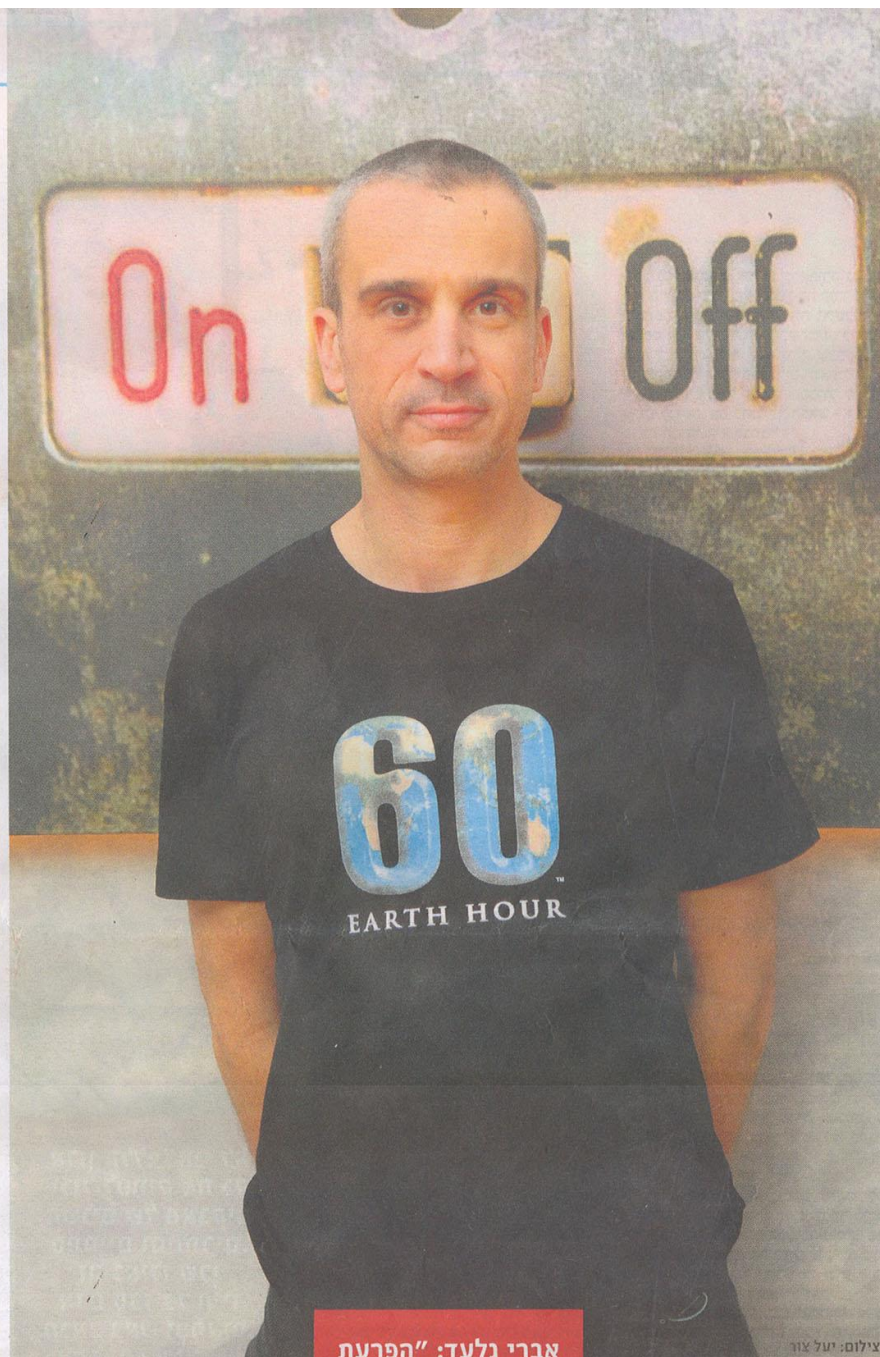
אבא ושלוש ילדים בהפרעה

אלון הלל, 55, נשוי פלוס שלושה, אובחן רק לפני פחות משנה, בעקבות אבחון ילדיו. "ואת הפעם הראשונה שאני מדבר על כך", הוא מקדים. "סיפרתי לשלושת ילדיי שאני רוצה להתראיין בנושא הזה, התייעצתי איתם והגענו למסקנה שאנחנו לא מתביישים, אבל אני מעדיף שלא לנקוב בשמותיהם. יש להם חיים פרטיים".

כשבנו הבכור, כיום בן 33, היה ילד, עדיין לא הייתה מודעות להפרעת קשב וריכוז. "אינספור פעמים המורים אמרו לי עליו את מה שאני שמעתי בילדותי על עצמי. משפט נורא: 'אינטליגנטי בצורה מדהימה, אבל לא מממש את הפוטנציאל'. זה משפט שרדף אותי במשך שנים".

בנו השני (כיום חייל בן 20) אובחן בגיל הגן, "אבל באותה תקופה התנגדתי לריט' לין, כמו גם לתרופות אחרות. חשבתי שהוא יסתדר גם בלעדיי. כשהוא היה בן 14 חבר שלי, שהוא פסיכולוג חינוכי, אמר: 'כשהוא יהיה בן 25 וירצה ללמוד ולא תהיה לו תעודת בגרות, הוא יבוא אליך בטענות'. השתכנעתי, והוא באמת קיבל תרופות, אבל תופעות הלוואי שלחן היו לא נעימות. הבן השלישי שלי, שכיום הוא בן 14, אובחן בגן, בכיתה ד' התחיל עם ריטלין ואצלו זה עובד נפלא".

כשלקח את בנו הצעיר לאבחון אצל ד"ר איריס מגור, אמר לה הלל שהוא חייב לבנות בעצמו את הכדור. "אני תמיד טועה את התרופות של הילדים, כדי לדעת אם זה מר או מתוק ולהרגיש מה שהם מרגישים. היא אמרה לי 'קח חצי כדור, ואם תראה שזה עובד עליך טוב תבוא לאבחון'. לקחתי חצי כדור של אדארל, ובאותו יום חוויתי חוויה של עולם לא אשכח. המחשב שלי התקלקל והיו לי שתי אפשרויות: להזמין טכנאי או לנסות לתקן לבד. זה לא משנה קל, צריך לכוון סדר די ארוך של



צילום: יעל צור

אברי גלעד: "הפרעת הקשב אחראית גם לחלק מהדברים הטובים שבי, כמו מהירות מחשבתית. אני לא מסוגל להתרכז לפרקי זמן ארוכים, רק לשתי שניות, אבל בשתי השניות האלה אני מסוגל לעשות מה שאדם אחר עושה בשעה"

לאולפן הרגשתי שמשוה לא דופק. התחלתי לשאול את עצמי: אולי אני אידיוט? אולי אני לא כזה אינטליגנטי כמו שאני חושב? הפחדים ליזו אותי כל הזמן".

לפני שנה פגש ישראלי, 60, את גלעד במ' סגרת לימודי שיטת 'ימימה'. "התחלנו לדבר וסיפרתי לו שהלימודים נורא קשים לי. הוא עשה לי מבחן ותפס אותי על חם. הוא נופף עם היר מול הפנים שלי ולא שמתי לב, רק אחרי כמה שניות קלטתי מה הוא עושה, ואז הבנתי שהמחשבות שלי נודדות מעבר לתקן המקובל אצל אנשים אחרים. אברי נתן לי ספר על הפ' דעת קשב וריכוז, והיה לי קשה לקרוא אותו, אבל כשהגעתי לאבחון המחשבים קפצו. האבחון - 'מבחן טובה' שמו - מתבצע מול מחשב. ישראלי: 'במרכז המסך יש קו'

גן גני', אבל באיזשהו שלב משהו נעצה למ' דתי בבית הספר 'תל חי' בתל-אביב, בתקופה שאמא שלי לימדה בו, ובכיתה ה' או ו' היא הייתה המורה שלי למתמטיקה, מספר ישי ראלי. "במשך שנים אמא שלי תיארה את החי' וויה הלא נעימה שנפלה בחלקה: היא נכנסת לכיתה, כל התלמידים קמים, השיעור מתחיל, כולם מקשיבים ורק הבן שלה בוחה בציפורים מחוץ לחלון. המורים האחרים אמרו לה 'הילד שלך פשוט לא רוצה ללמוד'. ביסודי עוד הצ' טיינת, אבל בתיכון הגיעה הנפילה הגדולה". הקשיים לא פחתו עם השנים. "אני מאוד אוהב לקרוא ולא הבנתי למה אני קורא לאט. בעבודה, למרבה הפלא, זה דווקא לא הפריע לי. ברגע שהתחיל שידור חי הצלחתי לה' ביא את עצמי לריכוז מקסימלי, אבל מחוץ

לשחור על עצמות חזקות ועל צפיפות עצם גבוהה יותר שנים רבות לאחר מכן

רים, גם באנשים. אני מבין אחרת גם בש"ביל הילדים שלי, כדי להבין מה קורה איתם. לתרופות השונות של הפרעות הקשב עדיין יש סטיגמה שלילית, אבל כשהבן הצעיר שלי התחיל לדבר עליון הוא גילה שעוד ילדים מהכיתה שלו לוקחים כדורים ושאיפילו המד"ר מהצופים צורך רישיון. הסברתי לו שאין מקום לכוסה. אם כואב לך הראש לא תבלע כדור? הבושה היא להתבייש".

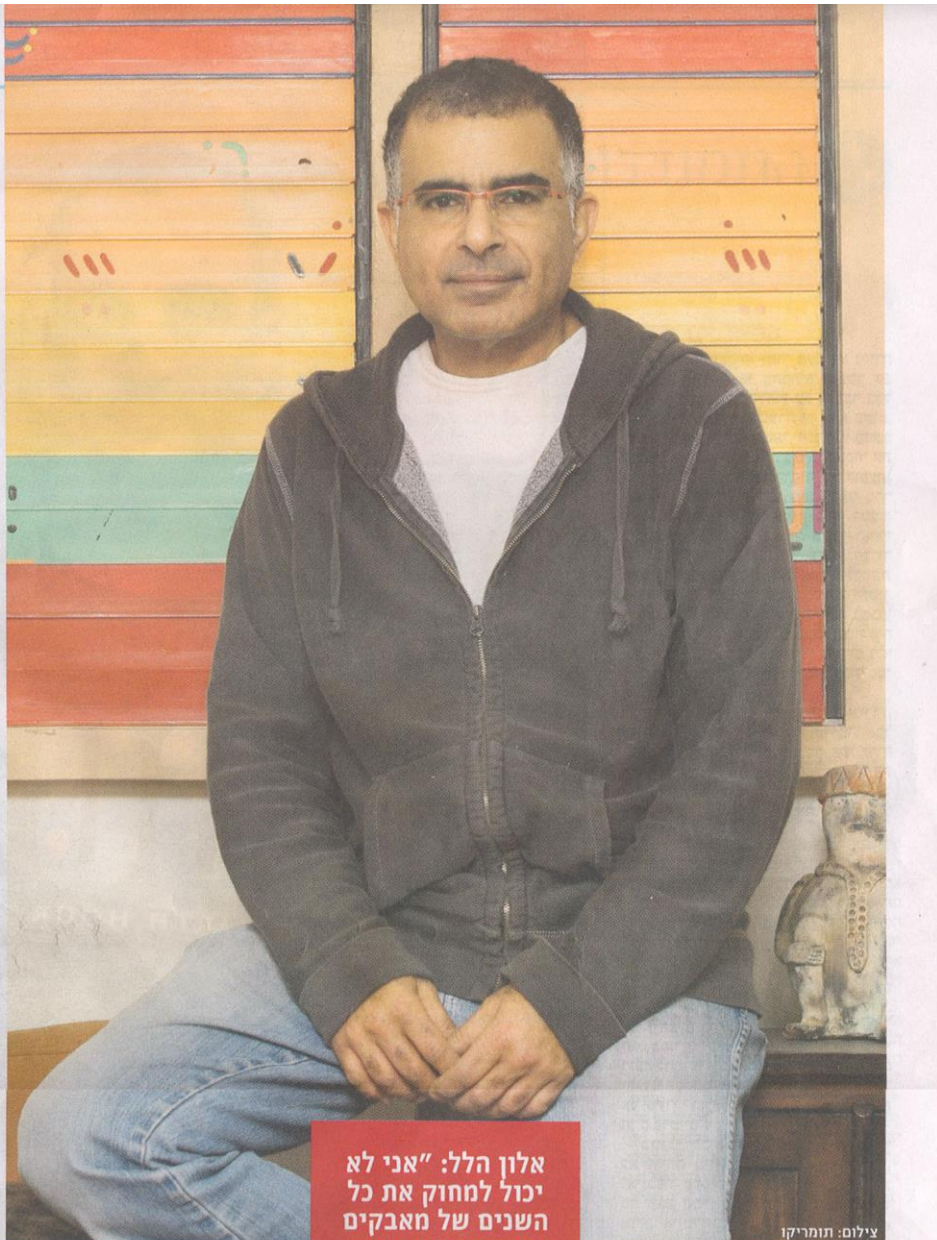
חלי גולדנברג "הרגשתי כמו ציפור מוזרה"

בנובמבר 2006 העלתה חלי גולדנברג בבלוג שלה ("תקריב") מסמך אישי, מריר ומשעשע כאחד. הוא פורסם כתגובה לעיתון נאית שניהלה מלחמה פומבית ברישיון, אך העובדה שנכתב ב"דמה ובנפשה", כהגדרתה, הפך אותו לעדות חושפנית, והעניק לו חיים משלו. מאז כבר יותר מ-30 אלף אנשים הגיבו עליו, ביקשו את רשותה לצטט אותו וחלקם אף משתמשים בו בהרצאות.

גולדנברג העידה על עצמה: "אני אימ"פולטיבית, פורת נפש, שקועה בעולם פנימי, לעולם לא משועממת, וריוות גוף ומוח, רגישה מאוד, פגיעה אפילו יותר, אמפתית, טפטטנית, מבינה הרבה ובדיוק מפתיע, הפכ"פכית מצבי רוח, יצירתית, אוטוסימבולית מעט, סקרנית, וחליבה שלי, של חיי, של אישיותי כילדה וכאדם בוגר היא הפרעת הקשב שלי. היא הגורם העיקרי להתנהלות שלי בתוך חיי". ובהמשך: "יש לך מושג איך זה לדעת שהאייפיקי שלך גבוה מ-130, אבל לא להיות מסוגלת להבין משמעות של עמוד טקסט בספר היסטוריה, כי למוח שלך אין יכולת להפנים ולהבין רצף של תאריכים?"

על האבחון כתבה: "גיליתי את ההפר"עה לפני כשבע שנים. קראתי מאמר, צללתי לאינטרנט, וכל שקראתי יותר הצטלצ"לו הפעמונים. עברתי אבחון פסיכודירקטי ועברתי אבחון נוירולוגי, עברתי אבחון אצל פסיכולוג שמתמחה בהפרעות קשב במבוג"רים, וכדי להיות ממש בטוחה עברתי 'מבחן טובה' - וכן, יש לי הפרעת קשב וריכוז. האבחון הזה היה כאילו מישור לקח ורקור ענק, סוכב אותו לאחר והאיר לי את חיי, האיר את המנהרה החשוכה והיא, שבה העברתי את ילדותי, את נעוריי והרבה שנים בבגרותי. הגילוי הזה הסביר לי שיש סיבה, שאני לא ממציאת את עצמי לעצמי".

על חייה בהווה כתבה: "הפרעת הקשב והריכוז הוא לא נעלמת בגיל 18, אחרי שברור גם ומאמצים אינסופיים עברתי את בחינות הבגרות, לא נעלמת באוניברסיטה או בעבודה שלך ולא בתפקוד שלך ככת וזוג, הורה או פשוט אדם מבוגר. ואת לומדת ללחץ להטותים ולמצוא פתרונות מייצבים וללמד את הילדה שלך מגיל מאוד צעיר שאמא מבולבלת רק בדברים הלא חשובים, ומגלה להפתעתך שזה נכון. שאת הוויסמינים שלך תשכחי לקחת, אבל את שלה היא תקבלי יום יום בריקנות. ואת לומדת לצחוק, כי יש הרבה חן ורגעים מקסימים בפניו הנפש הגרנדיוזי הזה. את קמה מהכיסא בהחלטיות, פוסעת מספר צעדים ונעצרת. למה קמתי, לאן אני הולכת? השלט מונח בתיך כשלפון נניח, הטלפון בתוך המקפא, המפתחות משור כפלים לאינספור מונחים במקומות שונים לשעת חירום, שתמיד מגיעה. קבעתי תור לא פתחתי יומן, פתחתי יומן, כתבתי בתאריך הלא נכון".



צילום: תומרקו

אלון הלל: "אני לא יכול למחוק את כל השנים של מאבקים סתמיים ומיותרים. זה כאילו שבן אדם סבל כל חייו מכאב ראש ופתאום, אחרי 40 שנה של ייסורים, אומרים לו 'יש כדור', והוא בולע ואומר: 'וואו, איזה שקט, למה לא סיפרתם לי קודם?'"

לאחרונה, כשהחליף את המתופף של 'כוכב נולד', הוא כבר היה עם כדורים. "הרג" שתי אחריות עצומה, אם אני טועה אני דופק למתחרה את הביצוע ואולי מחסל לו את הק"ריירה, ופתאום ראיתי שעם הכדור אני יכול להרבה יותר סבלנות, ושום דבר לא מפריע לי. התנאים באולפן הטלוויזיה לא השתנו - תוך כדי נגינה אנשים נכנסים ויוצאים, צלמים וטכנאים זזים ומדברים אחד עם השני, זה צוות ענק שמשבש את הריכוז, אבל כשאני עם כדור הם יכולים לעשות מה שבא להם ואני בעניין שלי".

הלל מסתכל אחורה בצער וככאב. "אני לא יכול למחוק את כל השנים של מאבקים סתמיים ומיותרים. זה כאילו שבן אדם סבל כל חייו מכאב ראש ופתאום, אחרי 40 שנה בעייתיות. היום אני נזכר איך סיימתי יום אולפן בשיניים חשוקות מרוב מאמץ. כיוון שהראש שלי היה עסוק ב-1,001 שטויות, הפעלתי את המטורגום בשיא העוצמה עד שכמעט התחר"שתי, וגם זה לא תמיד עזר".

פעולות שלא חשבתי שאני מסוגל לעשות, אבל תוך שעה המחשב היה מתוקן, כאילו זה קרה מעצ"מו. אחרי כן יצאתי לסיידורים - בנק, רואה כל מיני דברים שברור כלל לקחו לי שעות מפני שבכל פעם שעמדתי לעשות אותם משוה אחר קפץ לי לראש, ופתאום גיליתי שאני מופקס בצורה בלתי רגילה. הלכתי לאירוס ואמרתי לה: 'תשמעי, קרה לי כך וכך', והיא אמרה 'למה קוראים ריכוז'. נכ"נסתי למכונית, נסעתי כמה מטרים, עצרתי והתחלתי לבכות".

בעת האבחון הלל כבר היה מוויקא"מ"ה שורה הראשונה, "אבל כשישבתי באוטו, עם הרמעות, חשבתי על כל הכישלונות ושמעתי את כל העלבונות. הקלטה, לדוגמה, זה עניין של שש-שמונה שעות, שבהן אתה גם קורא תווים, גם מנגן, גם מקשיב למוזיקאים האחר"רים, וכשישיר טועה מפיסיקאים ומתחילים 'טייק' חדש. הרגלתי את כולם שקורם לוקחים את ה'טייק' שלי, של התופים. הסברתי שאני רץ למרחקים קצרים, שבמרחק קצר אני מסו"ר

חוקרים: צריכת דגנים מלאים עשויה להפחית את הסיכון לפתח אייספיקת לב

עמותה למען הסובלים מ-ADHD



ד"ר נעמי וורמברנד צילום: טל שחר

ד"ר נעמי וורמברנד, מומחית בלקויות למידה, הקימה לפני כשנה וחצי את עמותת "קווים ומחשבות", לקידום המודעות להפרעת קשב וריכוז. "הפרעת קשב נכנסת לכל סרק בחיים", אומרת וורמברנד. "לא משנה מה תעשה ואיפה תהיה – היא תמיד איתך. יש אנשים שלמדו להיות איתה, יש כאלה שפיתחו מנגנונים של מעקפים ופיצויים כדי לנהל איכות חיים סבירה, אבל לפחות 5% מאוכלוסיית הבוגרים חיים בגללה בסבל עז. אחוז גבוה מהם מגיע לגירוש, לפיטור, ריש, לתאונות דרכים, שלא לדבר על שימוש באלכוהול, סמים והתמכרויות אחרות, שמנסות לחפות על החרדה והריקנות".

הספרות המקצועית מפסיקה להתייחס לאנשים בעלי הפרעת קשב וריכוז שהצו את גיל 18, וגם קופות החולים מפסיקות לממן אבחון ותרופות. "מצבם של המבוגרים עם הפרעת הקשב חמור מזה של הילדים, מפני שהם כבר הספיקו לצבור המון תופעות לוואי שמתבטאות בדימוי העצמי, בביטחון העצמי, בתפקוד היומיומי, בזוגיות ובעבודה", אומרת וורמברנד. "למבוגרים, שכבר פיתחו הפרעות אישיותיות, ריטלין בלבד לא יספיק. אתה לא יכול לתת למי שהו ריטלין ופתאום הוא כבר לא יהיה אלכוהוליסט. אם אתה לא מוסיף תמיכה נפשית רחבה, הוא יישאר בכאוס נצחי".

כל החברים ב"קווים ומחשבות" (פסיכיאטרים, נוירולוגים, רופאי משפחה, רוקחים, פסיכולוגים, אנשי חינוך, ציבור ופרסום ואמנים מתחומים שונים) פועלים בהתנדבות להגשמת היעדים שהעמותה הציבה לעצמה: הרחבת הידע בציבור הרחב לגבי סימני ההפרעה, דרכי האבחון והטיפול; התמודדות עם הסטיגמה; שיפור השירות הרפואי; עידוד העשייה בתחום החינוך והכשרת אנשי מקצוע וקידום תקיפה. כתובת אתר העמותה: www.keshev.org



צילום: אילן ספירא

**חלי גולדנברג:
"את קמה מהכיסא
בהחלטיות, פוסעת
חספר צעדים ונעצרת.
למה קמתי, לאן
אני הולכת? השלט
מונח בתיק כטלפון
נייד, הטלפון בתוך
המקפיה. קבעתי
תור, לא פתחתי יומן.
פתחתי יומן, כתבתי
בתאריך הלא נכון"**

כיום אומרת גולדנברג: "אילו אמרו לי שאפשר לקחת ממני את הפרעת הקשב, לא הייתי נפטרת ממנה או מחזירה אותה. יש בצורה ברכה מאוד גדולה. לעולם לא אדע באיזו שנה התחוללה המהפכה הצרפתית, אבל בשטחים אחרים אני יכולה להיות מצטיינת מהממוצע. יש סברה חצי נוראית שטור ענת שהפרעת קשב וריכוז היא סמן לאיזה שינוי אבולוציוני שפוקר אותנו עכשיו. כדי להיות יעילה, האבולוציה מגבירה את התור עלת ואת חוסר התועלת שבאדם, כך שכל אחד יתעסק בדברים שבהם הוא טוב ומצטיין, ויתעסק פחות בדברים שבהם הוא חלש. אם לכל האנושות תהיה הפרעת קשב, אז כל אחד יסקיע אנרגיה רק בדברים שבהם הוא יכול להביא תועלת".

למרות שהייתה מסרבת לוותר על ההפרעה, יש בה צער רב מפני ש"יותר מדי שנים הרגשתי כמו ציפור מוודה שלא מתנהלת לפי העולם. הרגשתי שאני לא כסינג עם העולם. לא איתנה אותי בגיל צעיר, לא הייתי נאלצת לנודד בין שלושה תיכונים, לספוג

האשמות ועלבונות, לעבור לאקסטרני ואת שתי הבחינות האחרונות – בתנ"ך ובאורחות – להשלים רק אחרי הצבא. "אני בהחלט לא חושבת שכל ילדו שמקפץ ומנדר ויש לו קוצים בתחת צריך מיד אבחון ומרשם, אבל הריטלין הוא כמו קוביית שוקולד

הגורם:

הפרעה בהולכה החשמלית במוח



ד"ר איריס מנור צילום: צביקה טישור

"הפרעת קשב וריכוז נובעת משינויים במבנה המוח ובצורת התפקוד שלו", מס' בירה ד"ר איריס מנור, פסיכיאטרית ילדים ומתבגרים, מנהלת מרפאת הקשב במרכז הרפואי גהה והיעצת הרפואית של עמותת "קווים ומחשבות".

"במוח יש דופמין, הורמון שצריך לע' בור מתא לתא. כאשר ההולכה תקינה, נוצר פולס חשמלי כאשר הורמון עובר מתא לתא. אצל אנשים עם הפרעת קשב, הורמון יוצא מהתא, אבל במקום להיכנס לתא אחת, הוא חוזר אחורה לתא שממנו נשאל, בולעים אותו בחזרה. כשמערכת ההולכה עובדת כהלכה, הורמון מתפרק והתוצאה היא אדרנלין. לאנשים עם הפרעת קשב יש מעט מדי דופמין, וכתוצאה מכך מעט מדי אדרנלין, ולכן הם כל הזמן מנסים להעלות את האדרנלין שיאפשר להם ריכוז.

זו הסיבה שהם זזים ללא הפסקה ומחפשים ריגושים, סיכונים, חידושים". הטרגדיה של הפרעת קשב היא שקיפותה. "מי שסובל מהפרעת קשב בטוח שכולם חווים את מה שהוא חווה, הוא לא מרגיש חריג או חולה, ורק אחרי שהוא לוקח ריטלין הוא מגלה שבבת אחת הראייה שלו חדה וברורה. יש בזה אלמנט של קסם, כי השינוי מידי ואידי, אבל האבחון חייב להיות אמין ומדויק".

והיטבן שלהם בוער על הכיסא. למה להתעלל בהם? למה לא לאבחן ולטפל? לא רק התפקוד המקצועי שלהם תעלה. הם יגלו, אולי לראי' שונה בחייהם, שהם בני אדם. ●

בירידת סוכר. גם שנים של כאב עמוק, בריי' דות ומסכול מועזו חן מחלה. הלב שלי יוצא לאנשים עם הפרעות קשב שיושבים במשרה מול טבלאות אקסל, המוח שלהם עולה באש

בעוד שצריכה רבה של ביצים ומוצרי חלב עתירי שומן עלולה להגביר סיכון זה