

# הקשיבו, הקשיבו

אסתר ווייל



אי השקט הפנימי שלהם. רבים מהבחורים שמתקשים להתרכז בלימוד ובתפילה ואינם מצליחים ללמוד יותר מחצי שעה רצופה, סובלים מהפרעות קשב. במקרים אלה הסיבה להתנהגותם אינה חוסר חינוך או חוסר רצון, אלא הפרעת קשב שלא אובחנה ולא מטופלת.

## אבחון, בבקשה איך מאבחנים הפרעת קשב וריכוז?

ד"ר סטיר מפרט את שלבי אבחון הפרעת הקשב במבוגרים. "בשלב ראשון בודקים את תפקוד המבוגר בשני מישורים: לימודים ומשפחה או עבודה ומשפחה, כדי לוודא שאכן קיימת בעיית התנהגות בשניהם. אם לא – יתכן שמקור הבעיה אינו הפרעת קשב. חשוב לקבל מידע מגורם נוסף אודות הבוגר הפונה אלינו, כמו בן או בת זוג.

בשלב השני ממלאים שאלונים, המתייחסים הן לתפקודו כבוגר והן לתפקודו כילד. בשלב השלישי עורכים מבחן ממוחשב-מבחן התומך בתהליך האבחון הקליני. אנו בחרנו להשתמש במבדק MOXO. זהו המבדק המדויק והממוקד ביותר הקיים כיום. הוא פותח בארץ, והיתרון הגדול שלו שהוא מותאם לאוכלוסיה בישראל, משום שתוצאותיו מושוות נורמה ישראלית בעיקרה. ל-MOXO שתי גרסאות: לילדים ולמבוגרים.

אורך המבדק למבוגרים הוא 18 דקות. המבדק בוחן את היכולת לבצע משימה כאשר ברקע ישנם מסיחים ויזואליים (תמונות שמופיעות על המסך) ואודיטוריים (רעשים

מערכת הקשב של האדם, שמלווה את האדם מילדותו ולאורך חייו הבוגרים."

## לבעלי הפרעת קשב יש קושי ביכולת לנהל ובעיקר לנווט את הקשב. במה זה בא לידי ביטוי?

- "רגישות יתר לגירויים: קושי להתרכז כשבסביבה נשמעים רעשים, קושי להתרגל לטעמים חדשים, סף רגישות גבוה מאוד לגירויים חיצוניים כגון, לתוויות של בגדים.
- חוסר סבלנות ואי שקט. הדבר בא לידי ביטוי באימפולסיביות, חוסר יכולת להשתתף בשיחה מבלי להתפרץ לדברי האחר, חוסר סבלנות לחכות בתור או חוסר רוגע שגורם לתנועות יתר.

- בעיות בזיכרון: קשיי זיכרון לטווח קצר וארוך.

- קושי בהתארגנות, קפיצה ממשימה למשימה, קושי בקביעת מטרת וסדר פעולתן". ישנם אף הבדלים בביטוי של הפרעת הקשב בין גברים לנשים. נשים סובלות מבעיית קשב נראות בעיקר כ"מרחפות". קשה להן להתרכז, הן נראות לעתים כלא מקשיבות וכלא שומעות, קשה להן ובמקרים רבים בלתי אפשרי לעמוד בלוח זמנים וכן הן נוטות לשכוח חפצים אישיים או פרטים חשובים.

גברים שסובלים מבעיית קשב נוטים להתנהגות היפראקטיבית או אימפולסיבית. הם מרבים לעשן, נוהגים להרבות בשתיית קפה ולפעמים אף אלכוהול, כדי להרגיע את

הוא שוב הגיע לכולל חצי שעה אחרי תחילת ה'סדר'. למה? הוא שואל את עצמו ואין עונה. באמת שלא בגלל סיבה משמעותית, יש לו את כל המוטיבציה להגיע בזמן. הוא גם תמיד מתכנן כל כך להגיע בזמן, אבל מוצא את עצמו מבויש ומתנצל.

היא שוב ניסתה לעצור מונית כשנזכרה ששכחה, שוב, בבית את ארנקה. לא נעים לספר, אבל היא אם המשפחה, מאבדת חפצים כמו ילדה קטנה. למה? באמת לא ברור לה. ההרצאה היתה מרתקת, אך היא בקושי שמעה אותה. דיבורים מחוץ לדלת ותנועת המכונית מעבר לחלון כבשו את תשומת לבה והותירו אותה מאוכזבת ומתוסכלת.

מה המשותף לשלושת נשואי האנקדוטות? שלושתם סובלים מקושי שמקורו בהפרעת קשב. הפרעות קשב אצל ילדים הם בעיה ידועה ומוכרת, אבל האם היא קיימת גם אצל מבוגרים?

אכן, מאשר ד"ר ברוך סטיר, פסיכיאטר, מנהל מכון 'דרך הקשב', מכון לאבחון וטיפול בהפרעות קשב במבוגרים ומנהל שירותי בריאות הנפש, מחוז השרון ב'מכבי'.

"עד לפני שלושים שנה רווחה הדעה שהפרעות קשב נעלמות בבגרות. מאז גילינו שההפרעות לא נעלמות בבגרות, אלה רק מתמתנות או לובשות צורות התנהגות אחרות".

## קשב וקושי

**מהי הפרעת קשב? מה מקורה? כיצד היא באה לידי ביטוי?**

ד"ר סטיר עושה סדר בדברים. "הפרעת קשב היא הפרעה התפתחותית, מולדת. מדובר בפגיעה או חוסר בשלות של

במצבים כאלו חשוב מאוד לבחון, האם ההתנהגות הזו נובעת באמת מליקוי חמור בבין אדם לחברו, או מהפרעה נוירולוגית. הלא אם נשליך כל התנהגות שלילית על הפרעה נוירולוגית היכן הבחירה של האדם?

על האדם לדעת בוודאות האם ההתמודדות עם התופעות הללו היא בעבודה על המידות או

בנטילת תרופה ועריכת תרגילים. והאבחנה בין השניים חייבת להיות מקצועית ואמינה.

כדי להוכיח האם זו הפרעה או התנהגות קלוקלת- נשאל המבוגר אם הוא שוכח גם דברים שחשובים לו. וראה זה פלא: רוב האנשים מאשרים שאכן כך ומוסיפים: אנחנו הורסים לעצמנו את החיים. אנחנו תמיד דוחים את התשלום של הקנס ובסוף עוד משלמים ריבית. אנחנו לא מגישים עבודות בזמן, וחודשים של השקעה יורדים לטמיון. כאשר

זוהי תמונת המצב, לפחות הרוחנו שהצד השני מבין שהאדם הזה לא מזלזל בו ובצרכיו. עצם הידיעה שלא מדובר בזלזול אלא בהפרעה כזו או אחרת, מורידה מחצית מהמתח. אנו משתדלים לסייע לאדם בתהליך הזה. הוא מלווה באנשים מהעולם החרדי, מתוכנו, שמצד אחד עברו הכשרה מקצועית לאבחון קשב, ומהצד השני – אנשים שמכירים את עולם המושגים וההתנהגויות והשאיפות של הציבור שלנו, כך יכולות להיערך שיחות בערוץ פתוח, שמסייעות לאבחון. במידה ואובחנה אצל האדם הפרעת קשב, אובחנה בעצם תסמונת נוירולוגית בה ראוי לטפל בדרך נוירולוגית, טיפול תרופתי. אבל לאחר עשרות שנים של התנהגות היא התקבעה במידה מסיימת, וגם אם התרופה משפיעה, הרי דפוסי ההתנהגות לא משתנים בנקל. לכן חשוב להוסיף לתרופה שיחות ותמיכה. אנחנו מונחים לפעול בדרך היהדות המסייעת לאדם לעבוד על עצמו כדי לשנות ולהשתנות. אנחנו חושבים שאחד הדברים החזקים ביותר שעשויים להשפיע על אדם בוגר שומר מצוות, הוא היכולת הרחנית שלו לקבל החלטה של שיפור ותיקון ולעמוד בה.

אני יכול להעיד שראיתי בעיני מבוגרים שהתחילו לקבל תרופה בגיל 40 והחיים שלהם השתנו. אלה מבוגרים שהיה להם האומץ לנהל את הדיון עם עצמם, להכיר במצב ולהודות: אני זקוק לעזרה מבחוץ, כי זה חזק ממני.

כאמור, מלאכת האבחון היא מורכבת, אך אפשרית. יש להתבונן בצורה כנה, באמצעות אנשי מקצוע מיומנים ומנוסים, ובתוספת מבדק ה"מוקסו", יש כאן תהליך שלם שיתן לאדם את תמונת המצב האמיתית שלו. זהו השער לאבחון מדויק ולטיפול שיעלה אותו בסייעתא דשמיא על דרך המלך."

לבדוק האם אכן מדובר בסימפטומים של הפרעת קשב אנחנו נעזרים רבות במבדק "מוקסו", אשר משלים את ממד הביקורת ומדידת התוצאה, שכאמור כל כך חסרות אצל מבוגר. הוא עוזר לשקף את תמונת המצב האמיתית של האדם, ושל יכולתו להתמודד עם מטלות יומיומיות. התוצאה של כל מבדק מוקסו משוקללת למול הנורמה של הגיל הנתון. הוא גם מותאם לנורמות ישראליות ולכן האמינות שלו גבוהה כל כך.

נקודה נוספת ראויה לציון: מעבר למבדק אין לנו אלא שיחות עם המבוגר, ואת תמונת המצב כפי שמציג אותה האדם בעצמו. פעמים רבות כאשר מבוגרים פונים אלינו עם חשד לקיומה של הפרעת קשב, מתלוות לתלונה תופעה

## אודות מבדק ה-MOXO:

מבדק ה-MOXO הינו כלי עזר מדעי, המסייע לאיש המקצוע בתהליך אבחון הפרעות קשב. זהו מבחן ביצועי, פשוט, ידידותי לשימוש, האורך 15 דקות לילדים (גילאי 7 – 12 כולל) ו-18 דקות למבוגרים (גילאי 13 ומעלה).

מבדק ה-MOXO מדמה, לראשונה, את ביצועי הנבדק בסביבתו הטבעית באמצעות שילוב של מסיחים חזותיים ושמיעתיים. המבדק מספק תוצאות ברורות ומיידיות, בהתאם לנורמת גיל ומגדר, המסייעות להתאים את הטיפול הטוב ביותר עבור הנבדק.

המבדק בוחן את ביצועי הנבדק על-פי ארבעת מרכיבי הקשב: קשב, תזמון, היפראקטיביות ואימפולסיביות. כל נבדק מקבל פרופיל קשב אישי ומדויק, המורכב מכל מרכיב קשב בנפרד ומציג את נקודות החוזק והחולשה שלו.

הפרופיל האישי מאפשר לאיש המקצוע להבין טוב יותר את מקורות ההפרעה, להתאים את הטיפול הנכון ואף להעריך לאחר פרק זמן את אפקטיביות הטיפול.

**מבדק ה-MOXO עבר תיקוף מדעי נרחב ויכול לזהות בוודאות של 90% קיום הפרעת קשב. כיום לוקח המבדק חלק במחקרים רבים ברחבי העולם.**

נוספת וכאובה: אכזבה וסבל של הסובבים. להפרעת קשב ישנם ארבעה ערוצים עיקריים: הקשב והריכוז, המוטיב ההיפראקטיבי, אימפולסיביות והמוטיב האחרון – ההתארגנות, זמן התארגנות "טיימינג".

נתמקד במוטיב ההתארגנות. כשאדם לא עומד בלוח זמנים, או שיוצא לקניות ושוכח שני מוצרים חשובים אפילו שרעיתו או הבת שלו הזכירו לו, אין ספק שהמציאות הזאת יוצרת תסכולים וכעסים בין אנשים ובין בני זוג. האנשים בסביבתו של האדם הזה חשים שהוא מזלזל בהם ובצרכים שלהם שוב ושוב.

הנשמעים ברקע).

את מבדק ה-MOXO אנחנו עורכים פעמיים. בתחילה ללא תרופה ובפעם השניה אחרי לקיחת התרופה, כך ניתן לגלות האם קיימת בעיה, והאם הנבדק יכול להיעזר בתרופה על מנת לשפר את תפקודו.

לאחר איסוף כל האינפורמציה ושילת בעיות גופניות או נפשיות, כגון דיכאון או חרדה, אנו מגיעים לשלב התאמת הטיפול למאובחן. יש לזכור שאת הפרעת הקשב אי אפשר למנוע אך אפשר לשפר את החיים איתה. הטיפול המרכזי הוא באמצעות תרופות, ובמקביל טיפול בקשיים נלווים באמצעות יעוץ זוגי, שיכול לסייע לבן הזוג להבין, וללמוד להתנהל כך שהקשיים ילכו ויצטמצמו; אימון שיכול לטפל בקשיי התארגנות או בבעיות דימוי וביטחון עצמי. גם בשטח הלימודים ניתן לסייע באמצעות אימון, הוראה מתקנת ועוד שעוזרים לרכוש מיומנויות למידה, מיומנויות של תכנון סדר לימוד, כיצד להפריד בין עיקר לטפל ועוד."

"מבוגר בעל הפרעת קשב יהיה רק מי שסבל בילדותו מההפרעה" מסכם ד"ר סטיר, מאחר שבעבר היו ילדים רבים שלא אובחנו ותוויגו כ"עצלנים" טוב יהיה אם אותם מבוגרים יאובחנו ויטופלו."

## קשר וקשב/הפרעות אצלנו

הרב שמעון אורלנסקי, מנהל מרכז "קשר" – לאבחון ילדים ומבוגרים מדבר על הפרעת הקשב בציבור החרדי

"אצלנו בודקים את הנושא כשמו: הפרעה. האם יש לטובל ממנה הפרעה במהלך החיים שלו? האם ישנו כישלון?"

אצל ילדים קל הרבה יותר למדוד הצלחה וכישלון. ישנם הישגים לימודיים, תעודות, מבחנים, יש ביקורת של הורים, מורים ועוד. למבוגר חסר מוטיב הביקורת החיצונית, ועליו לערוך אותה בעצמו ועם עצמו. אלא גם כשהאדם כבר בודק את עצמו, עדיין יהיה קשה יותר לאבחן האם זו הפרעת קשב או משהו אחר. זאת משום שאצל גברים

ונשים, ההיפראקטיביות לעולם לא תבלוט כמו אצל ילדים הסובלים מכך. אך אין זה אומר שהבעיות בהכרח נעלמו, יכול להיות שהוא סובל ממוסחות פנימית: הוא מוסח ממטלותיו ולא עומד בהן. אולי הוא אף הגיע למצב שאינו מציב לעצמו מטלות, כדי לא להיכנס למעגל הקסמים הזה של מטלות שלא מבוצעות. לכן בדיקת הצלחה והכישלון אצל מבוגר מורכבת הרבה יותר.

רוב הפניות של מבוגרים שמגיעים אלינו למרכז קשר, הן של אלה שבעצמם מרגישים שחלקים מסיימים בתפקוד שלהם לקויים. כדי