המדריך להפרעת קשב

ד"ר שירלי הרשקו

אנשי הקשב

מה במדריך?

מה זו בדיוק הפרעת קשב?

האם הפרעת קשב גנטית?

לכולם יש הפרעת קשב?

איך נראית הפרעת קשב?

איך מאבחנים הפרעת קשב?

מדוע להתאבחן בגיל מבוגר?

איזה סוגי טיפולים באמת מומלצים?

10 עובדות הכי חשובות על הפרעת קשב!

אנשי הקשב

ד"ר שירלי הרשקו

מומחית בהפרעות קשב

מאבחנת ומטפלת

סופרת

מומחית בהפרעת קשב

מפתחת שיטת "רק רגע" לארגון החיים

מנהלת קהילת "אנשי הקשב" בפייסבוק

למידע נוסף לחץ כאן

נשואה ואמא למשפחת קשב

יוצרת פודקאסט

יזמית

חוקרת ומרצה באוניברסיטה העברית

בעלת טור במדור הבריאות של עיתון "הארץ"

מנחת סדנאות

מה זו בדיוק הפרעת קשב?

זו הפרעה נוירו-התפתחותית,
כלומר מוחית ומולדת,
המלווה את האדם לאורך חייו.
כשמה כן היא,
גורמת לחוסר קשב.
במילים אחרות:

- **חוסר תשומת לב**
- **אי הבחנה או התעלמות ממידע**
- **מוסחות גבוהה**

הארץ
לכתבה

9 התסמינים של הפרעת קשב מתוכם צריך לזהות 5 לפחות:

רתיעה ממאמץ מנטאלי שדורש קשב
הכנת שיעורים, קריאת ספר, ביצוע מטלות וכו'.

טווח קשב קצר
תוך חמש דקות הראש מתחיל לטייל ולנדוד.

נטייה להסחות דעת
כל רעש קטן מפריע, בין אם מבחוץ או מבפנים.

שכחנות
פרטים קטנים, הודעות, לוח הכפל, ניקוד, שמות.

נטייה לאבד דברים
ולהניח אותם במקומות לא מותאמים.

קושי בסדר וארגון
של התיק, החדר וכו'.

דחיינות והימנעות
כל דבר נדחה לרגע האחרון, "אחר כך".

טעויות של חוסר תשומת לב
לא קוראים שאלה עד הסוף, מבלבלים בין פלוס ומינוס.

תסמיני היפראקטיביות
יתווספו בחלק מהמקרים, אך לא בכולם.

האם הפרעת קשב גנטית?

כן. ישנן הוכחות חד משמעיות למבנה מוחי שונה ולתפקוד לקוי של מוליכים עצביים (דופמין) במוח. הדופמין אחראי על הקשב והריכוז, ועל תחומים נוספים, הדופמין אחראי על היכולת להיות קשוב ומרוכז, ועל תחומים נוספים: זיכרון, תפקודים ניהוליים, וויסות חושי ומצבי רוח.

לכולם יש הפרעת קשב?

השכיחות העולמית של הפרעת קשב הינה יחסית יציבה לאורך השנים ועומדת על 5%-10% בלבד. ל"כולם" אולי יש מה שנקרא: "קשיי קשב", שיכולים להגרם כתוצאה מלחץ, עומס, מסכים או מסיחים. **אך ההבדל הקריטי הוא שהפרעת קשב הינה מוחית ומולדת, נראה סימנים מגיל צעיר ולאורך השנים, וביותר מתחום אחד בחיים. כמו כן הקושי הוא משמעותי ומפריע ביום יום ואינו נגרם כתוצאה מהפרעה אחרת (כמו חרדה או דיכאון).**

שכיחות האבחונים גבוהה יותר אצל בנים, אך נראה כי הסיבה לכך היא פספוס תסמיני הפרעת הקשב בקרב בנות, שיכולים לבוא לידי ביטוי אחרת ובצורה נסתרת יותר.

לאתר

איך נראית הפרעת קשב?

חומרת המאפיינים תלויה מאוד במודעות ובטיפול.

את הסימנים להפרעת קשב נראה במגוון תחומים בחיים (יותר מאחד, אך לא בהכרח בכולם).

לכן היא קרויה "הפרעת מטרייה".

בית הספר

נראה קושי לשבת במהלך השיעור, חלומות בהקיץ, פטפוטים, בעיות התנהגות, קשקושים בדפים וחוסר ריכוז בחומר הלמידה.

בית

החדר מבולגן, עימותים בלי סוף עם ההורים והאחים, התארגנות איטית בערבים ובבקרים, או קפיצות ברחבי הבית.

חברה

יכולות להיות התבטאויות של הצקות, בדידות, בריונות, התפרצויות זעם, קושי לציית לחוקי משחקים ולעבור בין פעילויות, דיבור יתר, או בכי בקלות.

תזונה

יכולה להיות נטייה לבחירה במאכלים פחות בריאים (יותר: חטיפים, ממתקים, מאפים, ג'אנק פוד, ופחות: ירקות ופירות), יש פי 2 סיכון להשמנה ופי 4 סיכון להפרעות אכילה. הרגלי האכילה הם גם פחות מסודרים ויותר אימפולסיביים.

שינה

75% מבעלי הפרעות קשב סובלים מקשיים בשינה, שיכולים לבוא לידי ביטוי בהירדמות, ביקיצה, ברציפות השינה ובטיב השינה.

תעסוקה

יש יותר חילופי עבודות, פיטורין, אבטלה, קושי בשמירה על מקום עבודה יציב, חיכוכים עם מנהלים ובעלי סמכות.

לימודים אקדמיים

80% מבעלי הפרעות קשב אינם בעלי תואר אקדמי. 50% נושרים לאחר שנת הלימודים הראשונה.

זוגיות

קושי בשמירה על זוגיות יציבה ופי 2 סיכון לגירושין.

בריאות

אנשים עם הפרעת קשב בעלי סיכון גדול יותר לאסטמה, אלרגיות, סכרת, לחץ דם, פסוריוזיס והפרעות חיסוניות ומטבוליות. בנוסף, קיים סיכון גדול יותר להתמכרויות והתנהגויות המערבות סיכונים.

לספר

איך מאבחנים הפרעת קשב?

אבחון קשב נערך על ידי רופא מומחה בתחום. הוא מתבסס על ראיון קליני שאורך כ 3/4 שעה. בראיון בודקים האם קיימים הקריטריונים לאבחון הפרעת קשב על סמך ספר ההפרעות הפסיכיאטרי (DSM) ונעזרים בשאלונים תקפים לצורך כך.

בשיחה נשאלים על תסמינים של מוסחות ואימפולסיביות, מתי הופיעו הקשיים ואיך הם באו לידי ביטוי בגילאים צעירים יותר, באיזו סביבה הם מורגשים - בבית, בלימודים וכו' - והאם יכול להיות להם מקור אחר, כמו למשל לחץ או דיכאון.

ניתן לשלב הפנייה למבחן ממוחשב לבדיקת יכולות קשב. במכון שלנו אנו משתמשים במבחן עולמי הנקרא Mindstreams. חשוב לדעת שהמבחן הממוחשב הוא לא זה שמאבחן או מעיד כשלעצמו על קיומה של הפרעת קשב או היעדרה. רק הפרשנות והאינטגרציה של כלל הממצאים באבחון תביא לאבחנה מדויקת.

מדוע להתאבחן בגיל מבוגר?

הפרעת קשב משליכה ביתר שאת על החיים הבוגרים, בהם אנו מצופים להיות עצמאיים ואין הורים שמפעילים אותנו. היא עשויה לגרום לדימוי עצמי נמוך, ואף לתחושת כישלון, חוסר מסוגלות, הימנעות, לחץ, חרדה, דיכאון ועוד. היא משליכה על כל הסביבה. לדוגמא: בני הזוג שמרגישים מוזנחים ("הוא לא מקשיב לי"; "למה הוא כל הזמן שוכח?"; "אני לא מספיק חשוב"), מנהלים שכועסים על הגשה של משימות באיחור, בית מבולגן, קושי להשתלט על גידול הילדים ועוד.

רוצים לעשות את הצעד הראשון לשינוי ולעבור אבחון? לחצו על הכפתור...

למידע על אבחון

איזה סוגי טיפולים באמת מומלצים?

ראשית, חשוב לעשות עיבוד רגשי של הממצאים בתהליך האבחון, שכן יש לו היבטים עמוקים. לעתים יעלו תחושות של הקלה, תקווה ורצון עז לרכוש כלים ולהתפתח. לעתים יעלו תחושות של בושה, בלבול, כעס ותסכול בשל אובדן זמן והזדמנויות. התחושות הללו הגיוניות וחשוב להתייחס אליהן, כדי להתקדם הלאה.

לאחר מכן חשוב להתייעץ לגבי טיפול מתאים. ישנן מספר אפשרויות לטיפול וכדאי לבדוק את כולן, כאשר הכי חשוב להתייעץ עם מומחים מקצועיים בעלי התמחות בהפרעת קשב, ולהיזהר משרלטנות בתחום.

טיפול תרופתי

נמצא כמסייע ל 85% מהילדים בעלי הפרעות קשב. הטיפול נמצא יעיל וממוקד (לא ממכר), ומפחית סיכונים הקשורים בהפרעות קשב (כגון דיכאון, חרדה, פציעות, שימוש בחומרים ממכרים, כישלון אקדמי, השמנה ועוד). חשוב להיות במעקב עם הרופא על מנת למצוא את הסוג והמינון המתאימים ללא תופעות לוואי.

טיפול קוגניטיבי התנהגותי

נמצא כיעיל ביותר לאחר הטיפול התרופתי, ובנוסף אליו. הוא עובד על תפקודים ניהוליים והקניית אסטרטגיות התמודדות יומיומיות.

טיפול רגשי

במידה וישנם תסמינים רגשיים נלווים כגון דימוי עצמי נמוך, חוסר ביטחון, בעיות חברתיות, דיכאון, חרדה ועוד.

לקורס אסטרטגיות התארגנות עם הפרעות קשב

ספורט ומדיטציה

נמצאו כמרגיעים ומשפרים תסמיני קשב.

יש לציין כי עד היום לא נמצאה "תרופה טבעית" המוכחת כמסייעת משמעותית או מהווה תחליף לטיפולים המתוארים מעלה לבעלי הפרעת קשב.

10 עובדות הכי חשובות על הפרעת קשב!

1 הפרעת קשב היא נוירולוגית

או במילים אחרות: התפתחותית, ביולוגית, גנטית, מוחית, מולדת.

2 לא לכולם יש אותה

מחקרי ענק לאורך השנים מצביעים על כך ששיעור הסובלים מהפרעת קשב לא משתנה (5%-10%). המודעות עולה, יותר אנשים פונים לאבחון, ולכן נוצרת האשליה שהיא בכל מקום.

3 היא לא רק של ילדים

היא ממשיכה גם בבגרות. לרוב, הצד ההיפראקטיבי מיטשטש או נשלט יותר, אבל חוסר הקשב חי ובועט בכל תחומי החיים, ולכן חשוב לאבחן ולטפל.

4 משפיעה על כל תחומי החיים

לימודים, זוגיות, הורות, עבודה, ועשויה לגרום להפרעות אכילה, הפרעות שינה, דיכאון, חרדה ועוד.

5 זה לא בכוונה

שהם שוכחים, דוחים, מאחרים, לא קשובים, מבולגנים. פשוט קשה להם להתארגן ולשלוט בזמן. גם כאן הסיבה היא גנטית (המוח הקדמי האחראי על תפיסת זמן והתארגנות פחות מפותח).

6 מאבחנים אותה אצל רופא מומחה בתחום

הוא מבצע אבחנה קלינית בה הוא בודק שהתסמינים הופיעו בילדות, שהם משליכים על כל תחומי החיים, ושאין אבחנה אחרת שיכולה להסביר אותם.

7 ריטלין הוא לא סם

הוא בסך הכול מונע ספיגה מהירה של הדופמין ומשאיר אותו יותר זמן במוח, כמו אצל בן אדם שאין לו הפרעת קשב. בכל מקרה האבחון אינו מותנה בנטילת טיפול תרופתי וזה לחלוטין להחלטת המטופל.

8 אפשר לטפל בה

בין אם תרופתית, רגשית, התנהגותית, הקניית אסטרטגיות, כל אחד ומה שמתאים לו. בכל הקשיים אפשר לטפל ולמזער את ההשפעה. הטיפול עושה פלאים לאדם עם הפרעת קשב. לעומת זאת, אם נתעלם הקשיים יחמירו.

9 יש בה צדדים נפלאים

מחקרים מדעיים וקליניים מצאו שבעלי ההפרעה יותר יצירתיים, מקוריים, אמיצים, כיפיים, רגישים ואמפטיים. כדי לראות את הצדדים הללו חשוב לטפל.

10 אמפטיה קבלה הכלה

חשוב לפתח אותם הן עבור הילד/האדם עם הפרעת הקשב והן עבור הסביבה שלו שמתמודדת בעקיפין עם קשייו. מומלץ להיעזר בקבוצות תמיכה ובהדרכות הורים על מנת שהדינמיקה בבית תהיה טובה ובכדי לחזק את מערכות היחסים.

לקבלת מידע נוסף

מוזמנים לפנות אליי ואעזור בשמחה!
אפשר לכתוב הודעת ווצאפ למענה מהיר
כי למי יש סבלנות לחכות???

058-7151020
ד"ר שירלי הרשקו