



ד"ר רותי דקל

עונה על השאלות שלכם

ד"ר רותי דקל, מומחית בתחום אבחון לקויות למידה והפרעת קשב וריכוז, הוראה מותאמת (מתקנת) ואסטרטגיות למידה. עונה לשאלותיכם:

עומר לוי, מגעתיים:

שמי עומר, כשלמדתי בחטיבת הביניים אובחנתי עם הפרעת קשב וריכוז. סיימתי את התיכון עם ציונים טובים, בזכות הרבה מורים פרטיים. בצבא שירתתי כקצין ביחידה לוחמת והיום אני מהסס באשר ללימודים באוניברסיטה. אני רוצה ללמוד, אך חושש שהפרעת הקשב תקשה עלי. מה לעשות?

"תודה עבור שאלתך. לא ציית פרטים לגבי אופיה של הפרעת הקשב שלך, אך שמע שטופלת בעבר, דבר שהביא להצלחתך עד כה. ברשותך אציג את תסמונת הפרעת הקשב עם דגש על הבדלים בין צעירים למבוגרים. מכאן, תוכל למצוא את הפתרון המתאים לך: הפרעת קשב וריכוז, המוכרת בשם ADHD, היא תסמונת נוירולוגית המוגדרת ב-DSM, מדובר במצב רפואי של חוסר בדופמין (ניורונסמטור) באונה הפרונטלית במוח. לחוסר בדופמין, השפעה על התפקוד האקדמי שלנו ועל ההתנהלות בחיי היומיום, לכן מומלץ ביותר לטפל בבעיה.

הפרעת הקשב יכולה לבוא לידי ביטוי באחת משלוש דרכים: בעיה בקשב, היפראקטיביות ו/או אימפולסיביות או שילוב שלהם. לפי ה-DSM-V התסמינים של בעיה בקשב הם: קושי לשמור לב, קושי לשים לב, טעויות טפשיות בלמידה, בעבודה או בפעילויות שונות. קושי לשמור על קשב לאורך זמן. קושי לעבוד ע"י הכללים הנדרשים ולסיים מטלות. קושי בהתארגנות.

המנוע והחיינו. שיכחה. איבוד חפצים ומוסחות גבוהה. אצל צעירים עד גיל 16 צריכים להתקיים לפחות 6 מהמאפיינים. בקרב בוגרים מעל גיל 17 מספיק 5. התסמינים של היפראקטיביות ו/או אימפולסיביות הם: תנועה בחוסר שקט בכיסא, תיפוף באצבעות הידיים או ברגליים, קושי לשבת לאורך זמן, ריצה או טיפוס במצבים לא ראויים או לא מקובלים, קושי בפעילויות פנאי וגעגוע, צורך מתמיד ב"אקשן", דברנות יתר, קושי להמתין בתור והתפרצות לדברי אחרים. בקרב צעירים עד גיל 16 צריכים להתקיים לפחות 6 מהמאפיינים, בקרב בוגרים מגיל 17 ואילך, מספיק 5. כמו כן, אצל מבוגרים, הסעיף של ריצה וטיפוס מומר לחוסר שקט. לפי ה-DSM-V, המאפיינים צריכים להופיע לפי גיל 12. צריכה להיות פגיעה בתיפקוד בשני תחומי חיים לפחות: התעסוקה, האקדמי, החברתי, המשפחתי ואין תסמונת אחרת היכולה להסביר אותה.

הפרעת הקשב היא מולדת ואינה עוברת עם השנים, אך דרכי

הביטוי שלה משתנות וכן דרכי ההתמודדות שלנו. כאן המקום להדגיש שטיפול מותאים (ובעיקר בשנים הראשונות), מאפשר תפקוד תקין במסגרות החיים השונות. אצל בני צעירים, הפרעת הקשב באה לרוב לידי ביטוי באימפולסיביות, היפראקטיביות ולא אחת בשילוב עם קשיים בקשב וריכוז. אצל גברים בוגרים לעומת זאת, ההיפראקטיביות מתמתנת. בנוסף, עולם המבוגרים מאפשר ניווט מותאים יותר לאלה שיש להם בעיית קשב.

חשוב לי להדגיש שעל אף הסטיגמה הרווחת, אנשים שיש להם ADHD הם בעלי אינטליגנציה גבוהה, יצירתיים, אינטואיטיביים, קולטים מהה, בעלי חשיבה רב מימדית, בעלי יכולת תימרון, מגלים גמישות מחשבתית ומגלים יכולת טובה לעבוד עם נתונים חלקיים. במחקרים רבים בארה"ב הוכיחו שרבים מהם הצליחו לממש את היכולות הגבוהות שלהם והצליחו בחיים (בתחום האקדמי, במגזר העסקי, בתחומי האומנות, ספורט או אחר). הם אלה שידעו לשלב נכון את התכונות הקוגניטיביות, הבינאישיות והתוך אישיות שבהם. אם יש לכם הפרעת קשב, מעבר לתכונות שצייתי קודם, אתם גם אמפטיים, אסרטיביים, לוחמנים ושווים.

אתם בעלי מודעות עצמית גבוהה, יזמים, בעלי מוטיבציה ועומדים בתיסכולים.

וכעת אחזור לשאלתך, אני מקווה שהבנת מדבריי שהפרעת קשב יכולה להיות גורם מעכב בחיים, אך בה במידה יכולה להיות נקודת פתיחה אחרת. באם תהיה מודע לנקודות החוזק שלך, לצד הקשיים, תהיה מכוון מטרה, תדע לבקש את העזרה הנחוצה, לא תתבייש להסתייע באחרים, תקבל הכוונה מאנשי מקצוע (בתחום הרפואה, החינוך והפסיכולוגיה לפי הצורך), השמיים הם הגבול. בהצלחה לך!

במהלך חודש מאי, יושק קורס אסטרטגיות למידה לסטודנטים אינטרנטי באתר lemida.me.

לשאלות נוספות לד"ר רותי דקל, בנושא אסטרטגיות למידה, לקויות למידה והדרכת הורים אתם מוזמנים

להתייעצות בדוא"ל: contact@rutidekel.com



חשוב לי להדגיש שעל אף הסטיגמה הרווחת, אנשים שיש להם ADHD הם בעלי אינטליגנציה גבוהה, יצירתיים, אינטואיטיביים, קולטים מהה, בעלי חשיבה רב מימדית, בעלי יכולת תימרון, מגלים גמישות מחשבתית ומגלים יכולת טובה לעבוד עם נתונים חלקיים