

8.32x29.3	1	עמוד 42	הארץ - THE MARKER	15/07/2010	23414994-6
דוקטור אילן ט - 27740					

# אולי אתם טובלים מהפרעת קשב?

« ביצד ייתכן שדווקא אנשים אנרגטיים במיוחד, כאלה שנראה כאילו הם יכולים "לאכול את העולם לארוחת בוקר" אינם מגיעים בהכרח לעמדות בכירות ובשלב מסוים נשארים תקועים? הרי ברור לכולם שהם מוכשרים, בעלי מחשבה מהירה, לפעמים אינטליגנטים מאוד, אך למרות זאת הם אינם מצליחים למצות את הפוטנציאל.

בשנים האחרונות המשרות הטובות הן משרות הרורשות אורך רוח אך גם כישורים קוגניטיביים מסוימים. עובר טוב נדרש, למעשה, לכיבוי שריפות יומיומי ולעתים בכך הוא נמדד. חשוב שאנשים אלה לא יהיו אימפולסיביים ויגיבו מהמתון, אלא יוכלו לעצור לרגע, להיות ממוקדים בבעיה מבלי להיות לחוצים, ויספקו פתרון טוב.

מדוע, אם כך, אנשים שהחלו לעבוד בחברה כזו או אחרת והיו "ההבטחה הגדולה", לא ממצים את הפוטנציאל? יש לכך סיבות רבות, אחת מהן היא חוסר אבחון מספק של הפרעת קשב וריכוז בגיל המבוגר. הסיפור הוא קלאסי, אשה או גבר הסובלים מבעיית קשב וריכוז יוצרים בראיון תחושה שדבר לא יעצור

בעדם. הם מהירי מחשבה, מגיבים חיש קל ועושה רושם שהם יכולים לעשות עשרה רברים בו זמנית. לאחר שהתקבלו לעבודה, מסתבר שהתגובות המהירות המהירות היא למעשה אימפולסיביות שלעתים אינה נשלטת. הם עסוקים בעשרה רברים בו זמנית אבל ללא הסבלנות להשלים אף אחד מעשרת הפרויקטים.

זוהי בריוק הפרעת קשב וריכוז - קושי בהתאפקות, אי שקט ותזזיתיות, וקושי להתמקד. אנשים אלה קופצים מנושא לנושא בקלות ובמהירות, אך גם יוצאים מריכוז באותה הקלות. בקרב נשים הבעיה משמעותית יותר, שכן אנו מניחים שבעיית קשב וריכוז קיימת אצל גברים דווקא, ואפילו אם לא יגיעו לטיפול, לפחות מישוהו יעיר להם על כך. נשים עם בעיית קשב וריכוז יכולות להמשיך ללא אבחון או טיפול שנים רבות, לעתים



**קריירה תקועה**  
אילן טל

**אחד הגורמים שעוצרים אנשים שנחשבו להבטחה גדולה מלמצות את הפוטנציאל בעבודה הוא הפרעת קשב**

לעבוד מעבודה אחת לאחרת מבלי להבין בעצם מדוע הן אינן מצליחות לפרוץ את המעגל של חוסר ההצלחה. אשה עם בעיית קשב וריכוז עשויה לבטא את הסימנים הבאים: אי שקט גופני - זוהי באי נוחות על הכסא, כאילו יש "קוצים" בישבון, קושי להמתין בתור, משחקת עם הידיים או עם עט יותר מהרגיל (הדבר בולט בעיקר בשיחות ארוכות). אימפולסיביות - עונה את התשובה לפני שסיימו לשאול את השאלה, מתקשה להמתין בסבלנות לתורה לרבר, אומרת לעתים דברים לא במקום ולאחר מכן מצטערת. קושי בשמירה על קשב - מוסחת בקלות, דורשת שלא יהיו הפרעות (אפילו קלות) בסביבת העבודה, יכולה לקרוא אך למעשה חושבת על משהו אחר ולא ממש זוכרת מה קראה.

מה עושים? קודם חשוב לזהות ולא לפספס. אם יש לכם ילדים עם הפרעת קשב וריכוז כדאי לגשת לאבחון בעצמכם. הטיפול הוא לרוב משולב, גם תרופות וגם סיוע ותמיכה פסיכולוגיים. לכן חשוב להתאים לכל אחד את מה שנכון עבורו. הטיפול התרופתי, שרבים מסתייעים בו, הוא באמצעות החומר הפעיל שנמצא בכדורי ריטלין. אחת מהמגבלות של ריטלין לסוגיו היא שהוא עובד לזמן קצוב וכבר אחד הצדדיים הסימפטומים חודדים. אלטרנטיבה לכך היא באמצעות תרופה המכילה את אותו החומר (קונסרטה) העוברת לטווח ארוך. בכל מקרה, חשוב להיות רגישים לסימנים, ועם התייחסות נכונה אפשר בהחלט להתארגן טוב יותר ואפילו לפרוץ קדימה.

הנותב הוא פסיכיאטר מומחה ומנהל הקליניקה לתמיכה רגשית ונפשית במרכז ד"ר טל