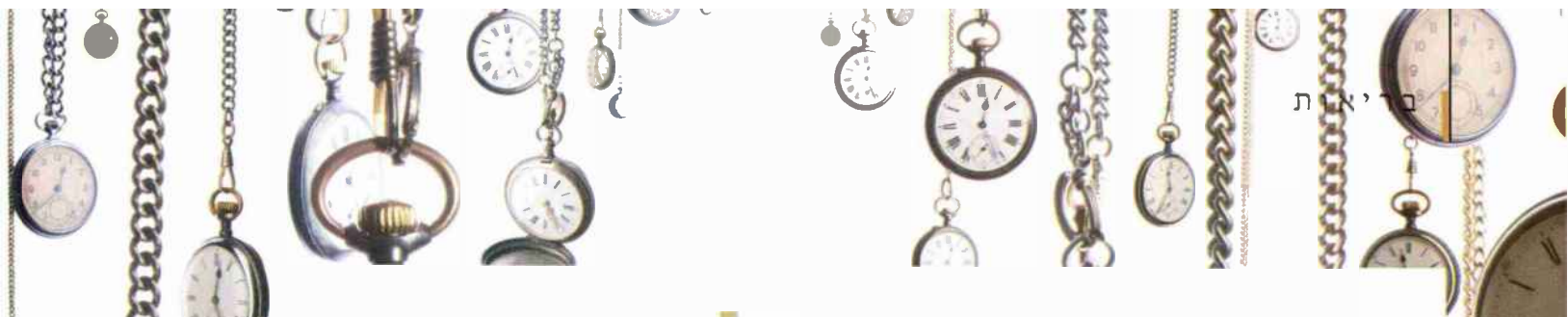


21.57x25	31	עמוד 26	נשים - נשים	מקור ראשון - נשים	03/08/2012	33149832-3
דנה אורן פולק פסיכולוגית - 27740						



כשיהיה לי זמן

אם אתם נוטים לדחות מטלות לרגע האחרון או מציבים לעצמכם דרישות לשלמות שקשה לעמוד בהן, ייתכן שאתם סובלים מדחיינות כרונית. אפשר לטפל ולהתייעל אורית לב

"בתחילה חשדתי בהפרעה מקטגוריית הפרעות הקשב והריכוז, אבל בהמשך התברר כי רוני היא פרפקציוניסטית, וכל ההתארגנות שלה לא הייתה לוגית אלא רגשית. חוסר נכונותה להתפשר פיתח וחיזק בה את הנטייה לדחות ביצוע מטלות ואף להימנע מביצוען כליל. "למרות שהפרפקציוניסט מצטייר לא פעם בציבור כאדם הדורש מעצמו ומאחרים סטנדרטים גבוהים ללא פשרות ותוצאות מושלמות, יש לדעת כי הפרפקציוניזם יושב לרוב על רגשי נחיתות, חרדה מכישלון, חשש מדחייה חברתית ומביקורת. הפרפקציוניסט חושש שאינו מתקבל כמו שהוא, ועליו להיות מושלם כדי שיעריכו ויקבלו אותו", מסבירה פולק-אורן.

בין דחיינות לתעדוף

"הדחיינות היא אחת הרעות החולות השכיחות במילניום הנוכחי, והיא נובעת בעיקר מגירויים ועומס בלתי אפשריים שאנשים חשופים אליהם ללא הרף", אומרת גם שירית בן ישראל, מנכ"לית STS, יועצת ומאמנת עסקית. "גירוי פירושו הסחת דעת: הכול מתעדכן סביבנו כל הזמן, החושים שלנו מוצפים והעומס עצום. "אנשים נדרשים היום לאזן בהצלחה בין קריירה, הורות, התפתחות אישית, לימודים, חיי חברה, תרומה לקהילה, זוגיות. אי אפשר לעמוד בכל המשימות הללו בנקודת זמן אחת. כאן נולדת הדחיינות. זה ההסבר ההגיוני והפשוט לתופעה. אני מדמה את האנשים לתיק תזכורת אישי מהלך. כל הזמן מעבירים משימות לביצוע בהמשך. "לעתים הגבול בין דחיינות לתעדוף (בניית

שוב השעות ברחו לכם בלי

שהרגשתם? שוב הדו"ח נשאר בלתי כתוב, הכלים עדיין ממתנים בכיור, והחומר למבחן נותר מיותר, למרות שהבטחתם לעצמכם שעכשיו אתם גומרים עם זה? מסתבר שאתם ממש לא לבד. "כרבע מהציבור הם דחיינים, ובקרב סטודנטים מחצית מדווחים על נטייה לדחיינות", אומרת דנה פולק-אורן, פסיכולוגית קלינית ממרכז ד"ר טל בתל-אביב. "מקובל לחשוב שדחיינות היא מאוד אנושית, אבל כשהיא הופכת לפתולוגית ומפריעה לתפקוד בהורות, בחברה או בעבודה יש מקום לבחון אם מדובר בהפרעה הדורשת טיפול מקצועי", היא אומרת.

פולק-אורן מספקת דוגמה: "רוני היא אישה באמצע שנות השלושים, משכילה, אינטליגנטית ובעלת יכולות, רואת חשבון במקצועה, לכאורה סמל הצלחה", היא מספרת. "היא הופנתה אליי לטיפול על ידי גיסתה בעקבות מה שאירע באחד החגים, בארוחת ערב משפחתית. רוני הבטיחה להכין מנה מורכבת אבל המנה לא הצליחה לה כפי שציפתה, ולכן התחילה להכין את המתכון מחדש. כתוצאה מכך היא הגיעה לארוע המשפחתי מאוחר מדי, אחרי שכולם גמרו לאכול. בני המשפחה כעסו מאוד והבינו שיש לה בעיה שדורשת טיפול.

"בשיחה עמה עלו קשיים ובעיות בתחומים המרכזיים בחייה: משפחה ועבודה. היא דיברה על איחורים וקשיי התארגנות וסיפרה שבתפקידה כרואת חשבון בכירה היא מתעקשת לבצע הכול בעצמה, נמנעת מהאצלת סמכויות וחווה עומס עצום שגורמים לה לחרדות.



צילום: דפנה קפלן

ד"ר פולק-אורן "כרבע מהציבור הם דחיינים ובקרב סטודנטים, מחצית מדווחים על נטייה לדחיינות"

19.52x21.15	32	עמוד 26	נשים - מקור ראשון	03/08/2012	33149844-6
דנה אורן פולק פסיכולוגית - 27740					

מושלם עם צורך בביצוע חזרתי, עלולה ליצור התנהגות הימנעותית, כמו למשל אצל סטודנט שמכין עבודה ומרגיש צורך לכתוב ולתקן את הכתוב כל הזמן. התוצאה היא דחיינות של מטלות חשובות אחרות.

"עם זאת, תרופה בלבד לא תחולל את מלוא השינוי. כדי להגיע לתפקוד מספק יש צורך בהבנייה כמו בטיפול הקוגניטיבי ההתנהגותי להקניית הרגלים נכונים ותרגולם. שילוב בין שני הטיפולים הללו בדחיינות, עשוי להוביל ל-70 אחוז הצלחה ומעלה. יש לציין כי תרופות פסיכיאטריות מסוג זה ניתנות היום גם על ידי רופאי משפחה", מדגישה פולק-אורן.

אימון או טיפול

"דחיינות הקשורה רק לעומסים, ולבעיה במיומנויות ניהול זמן וארגון, ואינה מבוססת על דיכאון, חרדה או בעיה פיזיולוגית רפואית יכולה לבוא על פתרונה בפנייה למאמן אישי. יש גם פסיכולוגים שעובדים בשיתוף פעולה עם מאמנים. עם זאת, אני מאמינה שבתחום הרגשי והקוגניטיבי והקשרים ביניהם יש מקום לפנות רק לפסיכולוג שזה תחום התמחותו. פנייה לטיפולים מסוג אחר צופנת בחובה סכנה לאנשים בעלי מצבים פתולוגיים ומחלות נפש. אם הם אינם זוכים בטיפול מתאים או נחשפים לטיפול בקצב התקדמות מהיר מדי, מצבם אף עלול להידרדר", מתריעה פולק-אורן.

"ברמה ההתנהגותית, אחד הכלים היעילים להתמודדות עם דחיינות הוא קיצוב זמן. במקרה של רוני שהוזכרה כאן למשל, כל בוקר היא הייתה צריכה לתכנן כמה זמן היא מקציבה לכל פעילות במהלך היום. לפעמים אני ממליצה להשתמש בטיימר. מטלת ניקיון לדוגמה, אפשר לבצע במשך שעות וזה מעורר לחץ, חרדה ודחיינות. תכנון הזמן והשימוש בשעון אינם מאפשרים חריגות. כשהשעון מצלצל עוברים למטלה הבאה. השימוש בפרקי זמן קבועים מאפשר להתחיל ולסיים פעילות, וגם לראות תוצאות חיוביות. פרפקציוניסטים מתבקשים לתרגל ביצוע ממוצע. למשל, להגיש דו"ח עם טעות, במטרה להיחשף למעורר החרדה ולראות שאפשר לשרוד למרות חוסר השלמות".

סדר עדיפויות), הוא מטושטש ומבלבל", אומרת בן-ישראל. "אלא שיש הבדל מהותי ברור ביניהם: התעדוף בא ממקום של עוצמה ומודעות, שוקלים מה חשוב, דחוף, מה צריך להיעשות באופן מיידי, לא בורחים מדברים שקשה להתמודד איתם. הדחיינות לעומת זאת, נובעת ממה שמאיים עלינו יותר, ולא מהחלטה מודעת לבצע קודם את החשוב יותר.

"דוגמה הממחישה איך מציבים סדר עדיפויות בחיים הוא 'משל האבנים', המספר על מרצה שהביא לכיתה מיכל המייצג את חייו של אדם, מילא אותו באבנים גדולות, המייצגות את הדברים המשמעותיים ביותר בחייו, לאחר מכן החדיר חצץ - המייצג אלמנטים משניים - לרווחים ביניהן, ובסוף שפך חול המייצג אלמנטים פעוטי ערך לרווחים שנותרו. הנמשל הוא סדר העדיפויות הנכון שעל כל אדם להציב לעצמו. כי אם תבחרו קודם בחול או בחצץ לא ייוותר מקום לדברים החשובים באמת. בדחיינות בורחים, אפוא, למשימות החול הנוחות, ואת המטלות החשובות והכבדות דוחים או נמנעים מהן", אומרת בן-ישראל.

לחץ לא עוזר

לדברי פולק-אורן, "יש אנשים שהדחיינות מוסייית אצלם, ולטענתם הם מתפקדים טוב יותר תחת לחץ הרגע האחרון, המפיק מהם לכאורה את המיטב. אלא שהם זוכרים רק את ההצלחות שהיו להם כשביצעו מטלות בלחץ עצום ואת האדרנלין שתרם מיקוד ומרץ. זו טעות גדולה. הם שוכחים את הרגשות השליליים, כמו הלחץ, החרדה והכעס של הסביבה שנלווה לזה. מדובר בדחיינות כרונית מובהקת אך מוכחשת", היא מציינת. "יש שתי הפרעות מרכזיות שמעורבות בדחיינות: הפרעות קשב וריכוז והפרעת חרדה", אומרת פולק-אורן. ה'קורטקס הפרה-פרונטלי' הוא האזור במוח האחראי על התכנון, הקשב, האיזון והשליטה בדחפים; הוא מסנן גירויים מסיחים מלהגיע לאזורי המוח האחרים. ליקוי בתפקוד אזור זה עלול לגרום פגיעה בעוררות ואפילו דיכאון. אלו מצדם עלולים לגרום לחרדה המתלווה לביצוע מטלות, שתוביל לדחיינות. "בהפרעה פיזיולוגית כזו אפשר לערב טיפולים תרופתיים למשל ריטלין, או נוגדי דיכאון. הריטלין משפר את ההתארגנות ואת יכולת ביצוע המטלות. גם הפרעה כפייתית כאו-סי-די שהיא דחף לביצוע



תגמרו עם זה בבוקר

עצות להתמודדות עם דחיינות, מאת הפסיכולוגית דנה פולק-אורן

- ✦ מחקרים מוכיחים ששעות היעילות של רוב האנשים הן בבוקר. בין 10:00 ל-14:00. בשעות האלו קל יותר לרכז את המטלות שגורמות דחיינות. כי העוררות והריכוז גבוהים יותר וקל יותר להתארגן. לתפקד ולהשלים מטלות.
- ✦ העניקו לעצמכם פרסים כתמורה להשלמת ביצוע מטלה שמעוררת דחיינות.
- ✦ מומלץ לפרק את המטלה המעוררת דחיינות ולהשלימה בשלבים.