

# עובדים לניירת



**האפיון הנוסף המשמעותי של ADHD שהוא ה"דחיינות", Procrastination. ועד מתי ניתן לדחות? עד הרגע האחרון, וגם אז אפשר לבקש הארכה, אז עובדים בלחץ וברוב המקרים מפסידים כסף – כי לא איתרנו את כל ההוצאות... את חלקן שמנו כאן ואת חלקן שם וחלק מי בכלל זוכר?**

## השלבים:

1. הכינו קופסאות או מגשים ורשמו על כל מגש קטגוריה כגון: הוצאות משרד, בית, רכב, וכדומה. תמצאו אותם בדו"ח הקודם. את ההכנסות שימו בקופסא אחרת במקום אחר - בשלב ראשון בערמה אחת ואחר כך מיינו אותה כמו שמיינתם את ההוצאות.
2. אם אתם מקבלים את דוחות הבנק וכרטיסי האשראי בדואר, מיינו לפי חשבונות ושימו אותם בסדר רציף על פי חודשי השנה. אני אוהבת לקבל חשבונות און ליי, אך גם אם לא, לרוב כרטיסי האשראי יש אתרי אינטרנט בהם תוכלו למיין את ההוצאות על פי קטגוריות – הטובים ביותר בנושא הם אמריקן אקספרס.
3. הדפיסו את דוחות ההוצאות השנתיות של כרטיסי האשראי ושל חשבונות הבנק, שיהיו לכם מול העיניים ובאותה הזדמנות צרו במחשב תיקיה שנקראת דוח שנתי 2008 ושמרו כל מסמך גם שם. כמובן, שאחרי סיום שמרו את התיקיה וגבו מחוץ למחשב שלכם.
4. אל תשכחו, כשנרשמים לאתר פיננסי יש לתת קוד ושם משתמש – אמרו אותו למישהו מהמשפחה ורישמו על דף, שימו את הדף אצל מישהו בלי שום פרט מזהה אחר, רצוי למצוא משהו קל שאין סיכוי שתשכחו, גם אם לא תשתמשו בו זמן רב וגם אם יעירו אתכם באמצע הלילה.
5. קחו בלוק ורשמו את כל ההוצאות וההכנסות ואז סכמו מספרים על פי הקטגוריות של השנה הקודמת. קחו בחשבון שהשנה תצטרכו לשלם יותר לרואה החשבון כי יקח לכם יותר זמן ואל תשכחו לבקש ממנו לבדוק אתכם – יש כאלה סבלניים שעושים את זה ויש בקהילה שלנו דוברי עברית רבים שיכולים לעזור.

בהצלחה רבה וזכרו: השנה התהליך יהיה מאתגר אך אל תשגו באשליה, אם לא תתארגנו כעת לקראת השנה הבאה ותתאמנו יום-יום וחודש, חודש - בשנה הבאה יהיה לכם הרבה יותר קשה. בהצלחה

**ד"ר בילי, מומחית בתחום הפרעות קשב וריכוז, קשיי זיכרון, ליקויי למידה ובעיות התנהגות.**  
billi@weinamerica.com

פוגשים את האפיון הנוסף המשמעותי של ADHD שהוא ה"דחיינות", Procrastination. ועד מתי ניתן לדחות? עד הרגע האחרון, וגם אז אפשר לבקש הארכה, אז עובדים בלחץ וברוב המקרים מפסידים כסף – כי לא איתרנו את כל ההוצאות... את חלקן שמנו כאן ואת חלקן שם וחלק מי בכלל זוכר?

היום קיימת מודעות גוברת לכך שהסימפטומים של ADHD לא נעלמים בגרות, אלא נשארים שם לנצח. החדשות הטובות הן, שניתן לטפל בשיטות יעילות וממוקדות בסימפטומים ובאיפיונים של מבוגרים ובעיקר בהשלכות שלהן על התפקוד בכל תחומי החיים.

הכנות לשליחת דו"ח המיסים השנתי הוא זמן מצויין לארגון הניירת, שפעמים רבות אנו מוצאים עצמנו עובדים שלה. היציאה מעבודות לחירות בנושא ארגון ניירת וכספים משחררת כל כך הרבה לחץ נפשי, מנטלי, ופיזי גלוי וסמוי, והתוצאה היא הרגשת שחרור משכרת – כאילו זרקנו מעלינו את כל מטען הניירת שהיתה מונחת בבית, וניירות כידוע שוקלים הרבה...

**אז איך עושים את זה? צריך לזכור שאין לנו הרבה זמן, אז - מהר יעיל ואלגנטי!**

החלק הקשה ביותר הוא להחליט ולהתיישב, לנתק את הטלפון, לסגור את האינטרנט ובקיצור בשפת ה-ADHD לנטרל את המסכים החיצוניים ולשלוט באימפולסיביות של "רק לראות מי התקשר או מי שלח אימייל." רצוי מאוד שלא יהיו אנשים נוספים בבית ואם צריך לשאול שאלות את בן הזוג או את רואה החשבון לרשום את כל השאלות בצד ואז לטפל בהן ביחד מפני שכל הסחה מהעניין המרכזי שאנו עוסקים בו, ברוב המקרים מוביל לבזבוז זמן חשוב.

מוח של אנשים עם ADHD חייב לנוח בין פעילות לפעילות – תנו לעצמכם הפסקות אבל זיכרו שהפסקה מגיעה רק למי שסיים חלק מהמשימה, אז בסיום כל חלק ורק בסיום, תנו לעצמכם הפסקה של 10-דקות, קחו משהו לפה כדי שהמוח יתעורר – ואז המשיכו לשלב הבא.

"בחדש האחרון אני כל כך לחוצה שאני ממש לא מתפקדת, זה כאילו הראש שלי כל הזמן במקום אחר, זה כאילו שטנק נחת לי על הכתפיים – אני לא יכולה יותר ומיום ליום זה יותר גרוע, ככל שמתקרב ה-30 במרץ אני מרגישה שלא אוכל לעשות את זה - זה כאילו המוח שלי מתפוצץ, זה כאילו אין לי מקום להכניס לראש אף מילה או מטלה שאומרים לי – לא הבעל, לא הילדים, לא החברות. אנחנו לא יוצאים כבר יותר מחודש בתרוץ שבסוף השבוע הזה "אעשה" את המיסים, יהיו לי המספרים ואקבע עם רואה החשבון. אבל כל מה שאני עושה, זה רק להוציא את ארגוני הניירת שהצתברו במשך השנה האחרונה; דחיתי ודחיתי ועכשיו הערמות האלה... הבטחתי לעצמי שהשנה אני מגישה את המס בין ה-15 ל-30 בינואר, הבטחתי – אז מה: שכחת שיש לי ADHD???"

כך, כמו מתוך מכונת יריה, ירתה רינה בצרור אחד את כל המועקה שלה ופרצה בבכי קורע לב. "אני לא יכולה יותר עם ה-ADHD הזה, הוא משבש לי את החיים. אנשים לא מבינים כמה אני סובלת, כמה אני צריכה להתאמץ כדי להצליח לתפקד באופן רגיל ולהיות מאורגנת ואחראית, בכל הבית ערמות ניירת, אני לא מספיקה אפילו לפתוח את הדואר החדש, הבילים לא משולמים בזמן, קנסות מצטברים, אני מבלה כל היום בטלפון כדי לקבל אישורים ולדחות תשלומים, אני לא זוכרת מה קורה בכרטיסי האשראי ומה הבלנס שלי בכל אחד, אני מדחיקה ומתעלמת, יותר נוה לפתוח כרטיס אשראי חדש מאשר להתחיל להתעסק עם כמה יש לי בזה וכמה צריך לרדת לי באחר, ועוד לא התחלתי בכלל לדבר על הילדים, הבעל ומערכות היחסים החברתיות – אני מתמוטטת, אולי בכל זאת אקח תרופות?"

ובכן, חוסר ארגון הוא אחד הסימפטומים העיקריים והבולטים של אנשים עם ADHD. מבוגרים עם ADHD חווים את נושא הארגון בכלל כבעיה ואתגר יומיומי, מה שקרוי בשפה המקצועית, בעיה במיומנויות ניהול Executive Functions, כגון: ארגון וניהול יעיל של זמן, של סביבת עבודה, של מטלות, של סידורי עדיפויות בחיים. ארגון ניירת וכספים קשה להם במיוחד, כמה קשה להם בתקופה זו של השנה, הם לחוצים והלחץ גורם להם לחוסר תפקוד, חוסר יעילות, ואז אנו