



צונאמי בראש

כל הבלגן התחיל כשאריאלה רצתה להפתיע את אמה ולעשות לה קצת סדר בבית. ההתחלה היתה דווקא מבטיחה, אבל מקץ יומיים של סידורים, הבית נראה כמו לאחר צונמי והסוף לא נראה באופק

מחוץ לעיר, אריאלה שלא ישנה כל כך טוב (עוד מאפיין לסוג מסויים של אנשים עם ADHD) החליטה לעשות "הפתעה". היא שמעה כבר כמה שבועות את האמא מתארת ומפליגה בחלומות בהקיץ על איך היא רוצה לראות את הבית כשיהיה מסודר, את הספה הזאת תזין מכאן לשם, איך את הפינה הלא פונקציונאלית תקדיש לפינת עבודה עם שולחן העץ הגדול והעתיק, מפליגה בחלומות וסוחפת איתה את אריאלה איך יראה הבית בסוף התהליך, איך תפנה את כל הניירת מחדר השינה ותהפוך אותו לחדר עם המון ספייס ועוד כהנה וכהנה.

אריאלה השתעממה וביום שבת בדחף אימפולסיבי התחילה להזין בהתלהבות מונעת על ידי הדחף לגרום שמחה לאמא. היא הזיזה רהיטים כבדים מכאן לשם כל היום וכל הלילה, שמה את כל הניירת במרכז הבית ובבוקר לא יכלה לחכות לעשר בבוקר עד שיפתחו את חנות אופיס דיפו הקרובה, הניירות והחפצים הקטנים שלא נמצא להם מקום התערבבו זה בזה ומצאו את מקומם

מ Adhd והיום היא כבר בת 19, תלמידה בקולג'. ילדה "הכמה ברמות על" כמו שאומרים. גם האמא מאובחנת עם Adhd לא מטופל. לא פגשתי את האבא מפני שההורים גרושים והאבא גר בעיר אחרת, אבל לפי סיפורים גם הוא עם Adhd מוכחש, מאלה שאומרים שכל האשמה היא אצל האחרים. בכל אופן, אריאלה התאמנה במשך כשנה באופן רצוף והצליחה יפה להתמודד עם בעיות הקשב והריכוז שלה. במשך השנים ראיתי אותה מדי פעם ושמרנו על קשר טוב.

אריאלה היום לומדת בקולג' מצויין, כמה שעות טיסה קצרות מהבית במדינה אחרת. היא מצליחה בלימודים, נבחרת לועדות, מקבלת תפקידים, ואפילו עובדת בזמן הפנוי. החדר שלה מסודר להפליא והחיים יפים וטובים. היא הגיעה לשבועיים של חופשת "ספרינג", שבוע ראשון חלף עבר בלי רעידות אדמה אך ביום שישי האחרון קרה מה שקרה. אמא של אריאלה נסעה צפונה לסאן רפאל, למשחק כדורסל עם אחיה הצעיר והם בילו לילה

מא של אריאלה התקשרה אלי ביום שישי בבוקר של רעידת האדמה ביפן, כולה בוכה ונסערת. "את לא מבינה מה קרה" אמרה בבכי. האמת, קצת פחדתי. אולי אביה שמרצה בכל העולם היה ביפן או משהו... כל כולי הייתי בתוך הטלויזיה עם העידכונים מיפן. הבנות שלי מהארץ העירו אותי כמה פעמים בלילה עם חדשות על התראות צונמי בחופי קליפורניה והלקוח הראשון שלי היה רק בצהריים. בקיצור הייתי בעולם שלי.

"את צריכה לראות את רעידת האדמה אצלי בבית, רק צונמי שישטוף את הכל יעזור לי את לא מבינה איך הבית שלי נראה" בכתה האישיה מעברו השני של הקו "ממש סדום ועמורה, תוהו ובוהו, חשבתי שהעניינים מסתדרים כי בקולג' היא נהדרת, אבל אני משתגע! מה לעשות? את מוכרחה לראות אותה דחוף אני מרימה ידיים".

המטלפנת, היא אמא של אריאלה, המטופלת הראשונה שלי בארה"ב שהיתה בת 14 לערך כשהתחלתי לאמן אותה בגלל שאובחנה כסובלת

בקופסאות ענקיות שהפכו להיות כבדות מנשוא. כך עבדה אריאלה כמעט יומיים בלי שינה מאבדת כליל את תחושת הזמן, החל מיום שבת בבוקר ועד יום ראשון מאוחר בלילה, כשהאמא בוששה לבוא, התעייפה אריאלה והתיישבה רק לרגע על אחת המיטות בין ערימות הבגדים ובין הניירות וכמובן נרדמה.

האמא שחזרה בסביבות שתיים בלילה שבין יום ראשון לשני עם אחיה ראתה מה שראתה, חשכו עינייה ובצרות רמות ובבכי הסטרי העירה את אריאלה שלא הבינה מה קורה. "רק רציתי לעזור, אמא, את תראי יש לי עוד שבוע, אנחנו נסדר את הכל, הבית יהיה כמו שרצית. תסמכי עלי, זה ממש כיף להיות בבית מסודר ונקי, י אמרת לי שאת כל כך גאה בי ובאיך שארגנתי וסידרתי את החדר שלי במעונות הסטודנטים, הכל יהיה בסדר, לכי לישון עכשיו ובבוקר אמשך לעבוד, יש לי עוד שבוע לחופשת הספרינג והכל יהיה בסדר".

עבר שבוע, כל יום כשקמה לקראת הצהריים, ניגשה אריאלה והתיישבה מול הבלגן בסלון, בדמיונה הזיזה לפה והזיזה לשם, למעשה, רוב היום ישבה פגועה ומשותקת ובהתה בבלגן בחוסר אונים לא יודעת מאיפה להתחיל, מרגישה אכזבה, יודעת שהיא יכולה ולא מצליחה לזוז ולעשות משהו, כל ערב האמא הגיעה, מקווה שמשוה זו וכשראתה שרק בדמיון של אריאלה משהו זו, התחיל ויכוח שנגמר עם בכי וצעקות, היא רצתה וניסתה להניע את אריאלה לפעולה אך הצליחה לעשות בדיוק את ההפך, לעורר רגשות אשמה ועלבון שגרמו לאריאלה לרצות יותר אך לעשות פחות.....

יום שישי בבוקר, האמא בלחץ, הבת ממריאה ביום

ראשון השכם בבוקר והבית עדיין מבולגן. וכך קיבלתי את שיחת הטלפון הבהולה מהאם. ראיתי את אריאלה אחרי שעה, היא נראתה מיואשת לגמרי, יודעת שלא הצליח לארגן ולעזוב את הבית מסודר כפי שראתה בדמיונה לסמסטר האחרון של שנת הלימודים, וחדרה מכך שחזרה אחורה בזמן, ושההישגים שהיא משיגה כשהיא מנותקת מהבית, השגים בלימודים, צמיחה והתפתחות אישית בחיים מתחילים להתדרדר.

בדקנו את הסיטואציה, שמנו את כל העובדות על השולחן והגענו להבנה מהו הפער המהותי בין הידיעה מה אני רוצה וצריכה לעשות, איך אני עושה דברים באימפולסיביות בלי לחשוב ולתכנן, איך אני הופכת ומזיזה הרים וגבעות עד שהכל נהיה בלגן אחד גדול ומה אני יכולה לעשות מכאן.

הבעיה המיידית אצל אנשים עם ADHD היא הרגע. הם מתחילים בלי חשיבה ובלי תכנון, מתלהבים, מלאי כוחות ודמיון, זורמים עד שמתעייפים או משתעממים, בלי לחשב תקציב, זמן, משאבי אנוש ואת יתר הפרמטרים לפרוייקט. הבעיה החמורה יותר היא שהחיים מורכבים מרגעים רבים וכך הם מושכים את דפוס הפעילות הזאת חיים שלמים. אם תשאלו אותם כיצד יש לנהוג בסיטואציה מסויימת או איך יהיו השלבים של פרוייקט מסויים - הם יאמרו לכם בלי שום בעיה את כל הטכניקות הנכונות לנהוג בסיטואציה מסויימת ומהן דרכי הפעולה. זה לא שהם לא יודעים, הם פשוט לא עושים כשמגיע רגע האמת והם צריכים לפעול.

אצל אנשים ללא Adhd, אחרי שעוברים חוויה או התנסות פעם או פעמיים, בדרך כלל הוסקו

מסקנות, נלמדו לקחים, ואם האדם לא טיפס או לא עושה שוב ושוב את אותן טעויות בשביל לחטוף את אותן מכות כי הוא מזוכיסט, או לקוי מבחינה רגשית כלשהי (שזה עניין לטיפול אחר). אצל אנשים עם ADHD הם יודעים, הם פשוט לא עושים ברגע שצריך לעשות מפני שהמוח שלהם לוקה בחוסר חומרים מסויימים והפעילות המוחית שונה.

ואם חשבתם שזה הסוף, זה לא - זה יותר מסובך (כמו רוב העניינים עם התסמונת המבלבלת הזאת). כבר במהלך הפעולה או הפרוייקט, אחרי שהם כבר התחילו להגיב ויודעים שהם לא היו צריכים להגיב כך, הם מצטערים אבל כבר לא יכולים ללכת אחורה ולהחזיר את הגלגל, הם מצטערים אבל רוב הפעמים הביטחון והדימוי העצמי הבעייתי שלהם כל כל פגוע (גם אם זה נראה אחרת - זהו בדיוק מנגנון ההגנה שלהם) הם לא יגידו סליחה אלא ימשיכו עם המוח היצירתי שלהם לפעול כדי לצאת מהפלונטר אליו נקלעו. במקרים רבים הם יצליחו לקחת את הפרוייקט למקומות אחרים מהמקומות אליו היה צריך להגיע, לעיתים, הנוקים נגרמו והם ימשיכו בנחישות עד למצב של אין מוצא, לעיתים ייסגו לאחור וילקקו את הפצעים, יוציאו את התיסכולים על האנשים הקרובים להם, ולעיתים יפסיקו לנסות ויכו את עצמם כלא יוצלחים, כאנשים שלא מסוגלים להצליח וכך אנו מפסידים אנשים יוצרים, חכמים, ויצירתיים שלא מבינים למה זה קורה להם פעם אחר פעם.

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

Advertisement for Empire Rug Cleaning. Text: 'אביב הגיע פסח בא' 'אנו יוצאים במבצע ניקוי שטיחים מפתיע' 'חדר 3 חדרים \$89' 'חדר \$39' 'www.EmpireRugCleaning.com'

Advertisement for Empire Rug Cleaning. Text: 'EMPIRE RUG CLEANING' 'Area Rug Cleaning • Rug Repair' 'Carpet Cleaning • Carpet Installation' 'Upholstery Cleaning' 'Stain Resistant' 'Pet Stain & Oder Removal' 'Water Damage Repair' 'Tile and Grout Cleaning' 'Pressure Washing' 'Air Duct Cleaning' '(7847) (866) 606-RUGS (310) 400-0174 info@EmpireRugCleaning.com'

Advertisement for Stand By Me. Text: 'STAND BY ME' 'ארגון העוזר לחולי סרטן' 'זקוק למתנדבים ותרומות' 'המעוניינים נא ליצור קשר: חיותה: 818-212-8001, גבי: 818-212-9865; סייגל: 818-744-4345, ustandbyme@gmail.com'

Advertisement for Energetic Healing Therapy. Text: 'Energetic Healing Therapy' 'ריפוי ומסאז' אנרגטי' 'הורדת מתחים • הקלה בכאבים • שינה טובה • אנרגיה' 'תוך כדי טיפול אני משרהרת אזורים סמומים בגוף ויוצרת זרימה חופשית של אנרגיה' 'Refer a Friend and Receive Additional \$25 Off' 'Detox Consultation RECEIVE \$25 OFF YOUR FIRST VISIT' 'Taly Bar 818-448-0552'