



קודם כל תרגעי...

תפקוד יעיל, או איך לצאת שפויים מסיר הלחץ?

הבלגן בבית ובעיקר בחדר הילדים קיבל כותרת. ADHD, יופי! אנחנו יודעים שיש הסבר להתנהגות המסויימת של הילד, אבל מה עושים?

סוטים ממנה ובכך משתפים את כל בני הבית במשימת הקניות ומחנכים אותם לצריכה יעילה ולא בזבזנית וקניה שקולה ולא אימפולסיבית.

6. שיתוף בני הבית במטלות ובמחויבויות בתחומים השונים של ניהול הבית השוטף; יציאה עם הכלב, ריקון פח הזבל, סידור השולחן ושטיפת הכלים, הכנת סנדוויצ'ים ובגדים לבוקר.

7. לקבוע זמן למועצה משפחתית אחת לשבוע, ובה לשתף אחד את השני בחוויות שעברו עליכם במשך השבוע. דברו על דברים משמעותיים לכם, וערכו "סיעור מוחות" איך ליעל את חיי המשפחה בכל התחומים – תתפלאו עד כמה לילדים יש רעיונות יצירתיים שאנו המבוגרים יכולים ללמוד מהם, רק צריך לתת להם את ההזדמנות ולהקשיב להם ברצינות.

8. להפחית את מספר המגויינים השבועיים שאת מקבלת וקוראת, כולל מגויינים און ליין.

9. צמצמי לשעה ביום ולא דקה אחת יותר, את זמן השהייה שלך ליד המחשב – מיילים, שיטוט באינטרנט וכו', אגב, בשלב זה היתה לתמר משימה של חיפוש והרחבת הידע על ADHD ובנוסף היא התחילה להתאמן בתוכנה נויורקוגניטיבית, שאימנה את מוחה והפחיתה את הסימפטומים שלה בפעם הראשונה בחייה.

10. לקחת זמן לצמצם בכל יום - 30 דקות של שקט בזמן שהילדים בגן ובביה"ס. בזמן זה מותר לך לשהות במקום נעים ורגוע כמו גינה, אמבטיה, מיטה, כורסה או כל מקום אחר. את צריכה להיות לבד, את יכולה לכתוב או להקשיב למוסיקה או לנוח בשקט ללא מעש - ובנוסף, הקפידו להתעמל בכל יום 30 דקות. זו יכולה להיות סתם תנועה או ריקוד או תרגילים עם מוסיקה בבית.

במקביל לפגישותי עם תמר, דני בן ה-10 והאב, שוחחתי עם המורה ועדכנתי אותה על שלבים והתקדמות באימון הילד, ביקרתי בבית הספר, נפגשתי עם היועצת והמנהלת יחד עם האם והסברתי להן את עמדתה, שלא לתת לילד טיפול תרופתי. לשמחתי הסכימה המורה לשתף פעולה ואפילו הגענו למצב בו הילד לימד את הכיתה טכניקות שלטיה בריכוז ומיקוד. כל התהליך נמשך כ-9 חודשים. כיום המשפחה מתפקדת מצויין, מידי פעם אני מקבלת אימייל או טלפון עם שאלות והבהרות קצרות וממוקדות ואני עונה להן בשמחה. ●

ד"ר בילי, מומחית בתחום הפרעות קשב וריכוז, קשיי זיכרון, ליקויי למידה ובעיות התנהגות.

מאוד. הוא עובד עם מורה פרטית ותמר כל הזמן דואגת שיסיים את רוב השעורים, אך פעמים רבות הוא שוכח לקחת את השעורים לביה"ס, או להביא אותם הביתה. השולחן שלו בכיתה נראה כמו שדה קרב, המורה יורדת עליו בלי סוף, הם רוצים לשים אותו על ריטליו, בית הספר לא מוכן לתת לו הקלות ולכן עשתה את האיבחון. אז מה עכשיו? בכתה תמר, "ריטליו על גופתי המתה... בחיים לא... אני יודעת שלי יש ADD, כך גדלתי, אני לא מאובחנת אך קראתי על כך הרבה, הצלחתי לגמור תיכון, אני נהדרת בחשבון אבל הסטוריה, תנ"ך וספרות עד היום מעלים בי חלחלה..."

מניתוח הדינמיקה המשפחתית וסדר היום של המשפחה, יוצא כי תמר היא האחראית על ענייני הבית וחינוך הילדים. למרות שהאב מאוד תומך, בפועל אין לו הרבה זמן, כיוון שהוא בעל מקצוע חפשי הדורש שעות עבודה רבות. שלוש פעמים בשבוע הוא מסיע ושווה עם דני במשחקי הכדורגל ובסופי שבוע המשפחה מבלה יחד.

המטרה הראשונה באימון המשפחה לחיים עם ילד עם ADHD נבחרה וסוכמה כבר בשיחה הראשונה עם תמר, והיא ליעל ולפשוט את חיי המשפחה ובעיקר את חיי האם, כך שתוכל לתפקד טוב יותר ותחת פחות לחץ.

וזה מה שעשתה תמר בשלב ראשון של האימון:

• טבלה של כל המטלות שלה וכל הדברים שהיא עושה, כך שתוכל לשלוט במה להפחית ומה להפסיק לגמרי לעשות, כמו גם, מה להתחיל לעשות, שלא נעשה קודם.

המשימות אחרי ניתוח הרשימה היו:

1. להפטר מכל מה שלא בשימוש – כולל בגדים, חפצים, כלים. לתרום אותם, ולפנות מקום בבית.
2. כל מה שקונים מהיום הוא בגדים וחפצים שצורכים טיפול מינימלי – בגדים מבדים ללא גיהוך, רהיטים וחפצים שדורשים טיפול יומיומי וכך הלאה.
3. לסדר את הבית כך שלא ידרש זמן רב לארגון, כך גם את חדרי הילדים.
4. הכנת תפריטים שבועיים פשוטים ומזיניים שאינם גוזלים זמן הכנה ממושך. ביטול ביום אחד בשבוע והקפאת ארוחות לכל השבוע כך שתדרש רק תוספת קטנה שתוכן בכמה דקות ולא תייצר עוד בלגן וליכלוך. 5. קניה מרוכות - פעם בשבוע. הבחירה של תמר היתה סוף השבוע, עם הבעל והילדים אחרי שהכנה רשימה מדוייקת, שלא

ה ילד אובחן עם ADHD! אוקי אז יש לנו כותרת – אבל לאן הולכים מכאן?

הבלגן בבית ובעיקר בחדר הילדים קיבל כותרת. יופי! אנחנו יודעים שיש הסבר להתנהגות המסויימת של הילד, אבל מה עושים? ההרגשה היא כמו בסיר לחץ או במערבולת וכל המחקרים מראים שכשאנשים בכל גיל עם ADHD נמצאים בלחץ או מתח נפשי, זה הזמן בו הסימפטומים מתגברים והם לא מסוגלים לתפקד בהגיון וביעילות, זה לא שהם לא רוצים, אלא זה מפני שכך בנוי המנגנון המוחי הייחודי לתסמונת הזאת. הנוירוניים במוח לא מתקשרים, והמסרים לא עוברים, זה כמו קצרים חשמליים, זה יוצר בלבול, וזה בדיוק ההפך ממה שאנו רוצים להשיג – כדי להבין מה קורה במוח של אדם עם ADHD דמיינו רכבת שמנסה לדהור על הפסים אך בכל פעם נתקלת בעוד ועוד מחסום, בסופו של דבר היא מתהפכת הקרונות מתפזרים ומתנתקים והאדם מרגיש תסכול וחוסר אונים, מותש וחסר יכולת התמודדות.

הידיעה שיש כותרת למה שעובר על הילד אינה מסיקה, כפי שהיכרתי בכתבה הקודמת, ADHD עובר במשפחה. סביר להניח שכעת המשפחה מבולבלת, לחוצה, לאחד ההורים או לשניהם יש רגשי אשמה, יש רגשות כעס שלעיתים מודחקים ולעיתים מתפרצים – בעיקר כי אנשים עם ADHD אימפולסיביים מאוד ולא יודעים לשלוט ברגשות (לעיתים אחד ההורים מאשים את בן זוגו בתסמינים שהילד נושא "זה עבר ממך בתורשה" "הגנים המחורבנים שלך" אמא שלך... אבא שלך... ועוד... ולעיתים אחד ההורים, בדרך כלל האם, נכנס לדיכאון ומפסיקה לתפקד.

השאלה אינה מה עושים, אלא מה עושים קודם:

תמר הגיע אלי עם האבחון ביד ישר מהשיחה עם המאבחנת. היא הרימה טלפון מדהרדן וביקשה פגישה דחופה, "אני לא יודעת מה לעשות קודם, אני נורא לחוצה. מיואשת... מבולבלת... אני עומדת להתפוצץ, אני לא מסוגלת לחזור כך הביתה, אפילו לא התקשרתי לבעלי כי אני לא רוצה להפריע לו בעבודה, מה לעשות??!"

כשניפגשנו, ביקשתי ממנה לפרוש את הדינמיקה המשפחתית בקצרה: היא נשואה כ-12 שנה, דני הוא בנה הבכור בן ה-10 ויש לה עוד בן ושתי בנות בני 7, 4 ושנתיים. דני הוא תלמיד ממוצע ומעלה וספורטאי מצטיין. הוא משחק שלוש פעמים בשבוע בקבוצת כדורגל ומוכשר