

קודם כל תרגעני...



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?

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 הדרוש 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 ולפשט את חיי המשפחה ובעיקר את חיי האם, כך שתוכל לתפקד טוב יותר ותחת פחות לחץ.

זה 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 גיהוץ, 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 ומזינים שאינם גוזלים זמן הכנה ממושך. בישראל ביום אחד בשבוע והקפאת ארוחות לכל השבוע כך שתדרש רק תוספת קטנה שתוכן בכמה דקות ולא תייצר עוד בלגן וליכלוך. 5. קניה מרוכזת - פעם בשבוע. הבחירה של תמר היתה סוף השבוע, עם הבעל והילדים אחרי שהכינה רשימה מדוייקת, שלא

הידיעה שיש כותרת למה שעובר על הילד אינה מספיקה, כפי שהזכרתי בכתבה הקודמת, ADHD עובר במשפחה. סביר להניח שבעת 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 המחרבנים 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 מהדרך וביקשה פגישה חדופה, "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

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 שליטה 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.