



קודם כל תרגעי...

מכיוון שתסמונת ה-ADHD עוברת בתורשה קיימים מירב הסיכויים שלאחד מההורים יש ADHD לא מאובחן. ההורים מביטים לאחור (לעיתים בזעם, לעיתים בחיוך), רואים את תסריט חייהם רץ מול עיניהם ומתחילים להבין מדוע לא היו מסוגלים ללמוד, מדוע קיבלו תמיד בתעודה את ההערה "יש לו פוטנציאל לא מנוצל..."

היא שלך: לתת לסימפטומים לשלוט בך ובמשפחתך ולנתב את חייכם, או לשלוט בסימפטומים ולחיות איתם. לבחון את היחודיות שיש בך ובילדך היחיד והמיוחד, לאמץ אותם ולהעצים אותם במקום לקטר ולשים לב אל המגרעות ואל הדברים שקשה לכם לעשות. אגב, במקרה הזה, כמו גם במקרים רבים אחרים, קיים גם כאן החוק: "מה ששמים אליו לב – מתעצם וגודל". אם תשימו לב ליתרונות הם יתעצמו ותוכלו לנהל חיים שמחים ויעילים יותר עם ADHD ולא נגדו, כמו באמנויות הלחימה – למדו לנצל את הכוח והשפעות התסמונת לטובתכם, מצאו לכם מטפלת או מאמנת עם גישה חיובית ועם ידע ספציפי והתמחות בנושא כדי לצמוח במקום לצנוח.

להלן שלושה כללי השרדות בסיסיים לאמהות עם ADHD:

1. טפלי קודם כל בעצמך ואז טפלי בילדך - כדי לקחת אחריות ולטפל בילדך בעל ADHD, קודם כל תרגעי... וכמו בהוראות הדיילות במטוס "שימי קודם כל את מסכת החמצן על פניי ואחר כך על ילדייך או מי שזקוק לעזרתך". הנטייה היא לטפל קודם כל בילד, אך גישה זו לא עובדת במקרה שגם לאמא וגם לילד יש סימפטומים דומים. אם את רוצה חיים זורמים, לא מספיק לקחת את הילד לטיפול קחי לשם גם את עצמך.

2. פני לטיפול במהירות האפשרית – אל תבזבזי זמן יקר, אני ממליצה על מטפלת (כן, לדעתי רצוי שתהיה אשה ואמא) שמבינה ADHD בנשים וילדים ורצוי שתהיה אותה אחת שמטפלת בילד, כך היא רואה את התמונה כולה, יש היום מומחיות לנושא הספציפי והמעניין, שחלקן הגדול מתמודדות עם ADHD בעצמן ולרוב גם להן יש ילדים עם אותה תופעה. אל תעשי קיצורי דרך, מחקרים מראים את הפרטים הבאים:

מאוד עקשנית – רוצה לעשות כל דבר בדרכה אך האמא, שבסיום הדוקטורט שלה עמדה ושרה I did it my way, מבינה ומשתדלת לתת לילדה לפרוח במקומות בהן היא מצליחה, כדי להדגיש את חוויות ההצלחה ולגרום לכמה שפחות חוויות כשולן וזאת במטרה להעצים את הבת ואת בטחונה העצמי ביכולותיה. אמהות ואבות רבים מתחילים להבין את סיפור חייהם כאשר ילדם מאובחן עם הפרעת קשב וריכוז ברמות ובמאפיינים מגוונים. מכיוון שהתסמונת עוברת בתורשה קיימים מירב הסיכויים שלאחד מההורים יש ADHD לא מאובחן. ההורים מביטים לאחור (לעיתים בזעם, לעיתים בחיוך), רואים את תסריט חייהם רץ מול עיניהם ומתחילים להבין מדוע לא היו מסוגלים ללמוד, מדוע קיבלו תמיד בתעודה את ההערה "יש לו פוטנציאל לא מנוצל..." על גרסותיה המגוונות כיד הדמיון של המורה והתקופה. עוד מבינים ההורים מדוע לא יכלו להתמיד בקשר / בעבודה / במשימה, איך רק כאשר משחו מעניין אותם הם מסוגלים לעסוק בו ולעיתים עד אובססיה, וכיצד הם דוחים מטלות, לא עקביים וקופצים מדבר לדבר בלי קשר. איך הם לחוצים כל הזמן, מאחרים כרוניים, איך רשימות "מה עלי לעשות היום, מחר ומחרתיים הן רשימות אין סופיות ולא מסתיימות לעולם ואיך ואיך...

הרעיון המרכזי הוא להבטי על עצמך ועל האתגרים איתם את מתמודדת כל הזמן ולא לשיט את ילדך או ילדתך על התנהגות מסויימת, שנגרמת בשל ADHD אלא להעמיד את עצמך במקומם, להבין מה מניע אותם, להפריד את הילד מהסימפטומים ולנסות לתרום מהתמודדות אישית טכניקות להתמודדות יעילה. לפנות לבעל מקצוע שיקנה לילד ולך כלים להתמודדות יומיומית מכיוון שהסימפטומים לא חולפים כל החיים והבחירה

שהיתה שרון בת 10 לקחה אותה אמה, בהמלצת המורה, לאיבחון במכון לליקויי קשב וריכוז. "יש לה כשרון והיא לא מנצלת אותו," "הילדה חכמה – אני רואה שהיא יודעת, אך הפער בין הידע שלה לבין הציונים במבחנים גדול ביותר מ-40%", אמרה המורה והוסיפה, "נראה שהיא מרחפת ולא נמצאת בכיתה כשאני קוראת בשמה. פעמים רבות היא נראית כמתעוררת מחלום או נוחתת מטיוול בארץ אחרת." הילדה אובחנה עם ADD. באותה הזדמנות כאשר ביקשה אמה של שרון לעבור אבחון בעצמה, תוצאות האיבחון היו חד משמעיות: לאם יש ADHD ברמת סימפטומים גבוהה.

האם, אשה בשנות הארבעים המוקדמות לחייה, משכילה, קריירהסטית בעלת מקצוע חפשי ומצליחה מאוד בעבודתה, החלה לשחזר את חייה, האסימונים החלו ליפול, היא התחילה להבין כיצד פנתה לספורט כאשר שעממו אותה השעורים, כיצד היה, ועדיין יש, לה מרץ שנראה שלא מתבזבז לעולם. איך הלכה עם הראש בקיר על כל דבר שרצתה להשיג ואכן השיגה אחרי מאמץ, ואיך חייה היו ללא רגע דל מפני שהיא לא התירה לעצמה להשתעמם, ובכל פעם שהרגישה שהבינה את העניין ומיצתה אותו, פנתה למקום אחר כדי לאתגר את עצמה.

חיים של אשה המתמודדת עם ADHD והיא אם לילדה/ עם ADD יכולים להיות מאתגרים מאוד לשני הצדדים. במקרה שלנו, הבינה האם את האתגרים העומדים בפני בתה, עזרה לה לפתח ביטחון עצמי ביכולותיה ולא לחצה אותה למקומות בהם ידעה שהילדה לא תצליח. במקרה שלפנינו, הבת התבגרה והפכה להיות נערה שיודעת מה היא רוצה ושעומדת על דעתה – כן, היא

ובילדיך. מנקה לבית לפחות פעם בשבוע תתרום לחיים שלך הרבה יותר משאת מתארת לעצמך.
• מצאי לך כירופרקט או מסג' - במקרה שלך אלה אינן מותרות, אלא צורך בסיסי לחיים "נורמליים". את חייבת להקציב זמן לעצמך, כחלק בלתי נפרד מהטיפול ומהאסטרטגיה לחיים עם ADHD. שכן את רוצה להיות אמה רגועה ועיקבית כדי לתת דוגמה לילדיך.

• צפי והתכונני מבעוד מועד לשעות וימים יותר קשים כמו זמן בו בעלך לא בסביבה, תקופה שיש בה יותר אורחים, חופשה מבית הספר או אפילו ימים של מחזור בהם ההורמונים משתוללים ויש לך פחות סבלנות לעצמך ולאחרים. הכיני את עצמך ומשפחתך נפשית ומעשית לקבלת המצב עם פחות לחץ ובידיעה שזו תקופה זמנית שעוברת לעיתים אחרי כמה שעות ולעיתים אחרי כמה ימים. תוכלי לארגן לך עזרה נוספת כמו בייביסיטר או יותר זמן מובנה עם המשפחה או עם חברות עם ילדים, מחוץ לבית, במקום להשאר לבד בבית עם ילדים משועממים. פתרונות אלה יורידו חלק מהעומס והלחץ שכל כך קשה לך להתמודד איתו. זכרי תמיד שפתרונות מאורגנים מבעוד מועד נכונים יותר לאמא עם ADHD. כשאת במצב עצמו, קשה לך יותר להתמודד - הכנה ותכנון עושים כשאת רגועה ושקולה.

אז איך אמרנו בכותרת: "קודם כל תרגעי" וקחי נשימה עמוקה. בכתבות הבאות נתמקד בעצות נוספות לחיים עם ADHD במשפחה. ●

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

המרצה בנושאים הקשורים ב-ADHD, בכל יום חמישי השלישי בחודש, בבית החולים בטרזנה - גם זה ללא תשלום. פרטים באתר www.chadd.com או 818-919-1971 *הפגישות באנגלית.

• רשת תמיכה היא גם קבוצת חברות או משפחה שיהיו "ידידותיות" ל-ADHD שלך ושל ילדך. אלה יכולות להיות אמהות לילדים, עם או בלי התסמונת, אך עם גישה חיובית שרואה את היצירתיות, את יחודיות החשיבה ואת האתגרים, ולא אמהות שמאמינות שתרופות יתנו את הפתרונות.

הקבוצה שלך צריכה להיות קבוצה שתעזור אחת לשניה במקורות מידע, בטיפולים חדשניים, ובעיקר בתמיכה ריגשית ללא שיפוט - בתנאים שלך, יש לך מספיק שופטים ומבקרים ואת צריכה לבנות מבינים ואוהבים. אפשר לשכור את שרותיה של מאמנת לחיים עם ADHD שתנחה את הקבוצה באופן מקצועי. התוצאות של קבוצה כזאת בדרך כלל מעצימות ומקלות מאוד על החיים, יתרונות של קבוצה בהנחייה מקצועית יכולה לבחון את האתגרים הדומים שעומדים בפניך מפרספקטיבות שונות ולתת זוויות ראייה ופעולה שאת לא מצליחה להגיע אליהן מפני שאת כל כך שקועה במצב. בקבוצת התמיכה ניתן ללבן את האתגרים ולצאת מהפרט אל הכלל - מאמנת מומחית לנושא תדע לתת לכן כלים לחיים ולא רק פתרונות זמניים, ובעיקר תמקד אתכן בחיוב שיש ב-ADHD ואיך להוציא אותו מהכוח אל הפועל ולמשש אותו בחיי היום יום.

• מצאי לך מארגנת מקצועית - ברוב הפעמים אין לך זמן לארגן, והחיים בכאוס ובבלגן בבית, רק תורמים לחוסר המיקוד שלך, את הזמן והאנרגיה השקיעי בעצמך

• נשים ואמהות רבות לא מאובחנות עם ADHD ובמקום זה מאבחנים אותן עם חרדה או דיכאון.

• חרדה ודיכאון יכולים להיות חלק מהתמונה הכוללת אך טיפול בחרדה, בדיכאון או בשניהם אינה פותרת את התחושה של ההצפה הריגשית, חוסר היכולת להתמקד וחוסר הארגון הנובעים מ-ADHD.

• נשים עם ADHD חייבות ללמוד על התופעה; "ידע הוא כוח". נשים שעושות זאת בעצמן, או עם מאמנת, עושות החלטות נכונות יותר לגבי כל הפרמטרים של התופעה.

• חפשי טיפול ממוקד במטרות שאת רוצה להשיג עבור עצמך ועבור ילדייך - לכן אני ממליצה על קוצ'ינג שממוקד בהווה ובעתיד ולא בעבר, טיפול באמא וילד עם ADHD צריך להיות ממוקד ב"מה" ו"באיך". יש למפות את הנושאים הנובעים ולתת כלים להתמודדות יומיומית, במקרים האלה אין זמן להתעסק ב"למה". מצויידת באינפורמציה, תוכלי לעשות החלטות טובות יותר לגבי עצמך וילדייך מאשר ללא ידע - מאמנת טובה תתן לך ידע יחד עם בניית בטחון עצמי ביכולותיך ותוכל להסביר לך את התופעות האופייניות לחיך וכיצד לרתום אותן לטובתך, בסיטואציות חיים שונות.

3. בני לך מעגל תמיכה - במקביל לכל סוג טיפול שאת בוחרת, חפשי קבוצת תמיכה ל-ADHD. יש אחת כזאת של ארגון CHADD - (ילדים ומבוגרים עם ADHD) בוואלי. הקבוצה פתוחה והפגישות מתקיימות פעם בחודש בכל יום רביעי הראשון של החודש. המנחה מומחית בנושא ויש הרבה החלפת מידע בין הורים ומבוגרים עם ADHD, הפגישות אינן עולות כסף, ומתקיימות במרכז Temple Judea. לארגון הזה יש גם פגישה שאליה מגיע מומחה

Shalom USA

www.shalomusa.net

shalomusa@gmail.com

israelim.com

הנציג של "אנחנו באמריקה" בחוף המזרחי שלום אופיר

SHALOM USA TIMES חברת הפירסום הישראלית באמריקה טלוויזיה עיתונים רדיו ועוד...

954-914-9778