



קודם כל תרגעי...

מכיוון שתסמונת ה-ADHD עוברת בתורשה קיימים מירב הסיכויים שלאחד מהורים 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..."

השיתה 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 הודמנות כאשר ביקשה אמה של שרון לעבור אבחון בעצמה, תוצאות האיבחון היו חד משמעיות: לאם יש ADHD ברמת סמפטומים גבוהה.

האם, אשה בשנות הארבעים המוקדמות לחייה, משכילה, קריירה טיט 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 שיועדת מה היא רוצה ושעומדת על דעתה – כן, היא

מאוד עקשנית – רוצה לעשות כל דבר בדרכה אך האמא, שבסיוס 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 כשלון 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 שהתסמונות עוברת בתורשה קיימים מירב הסיכויים שלאחד מהורים 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 משהו 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 מסיימות לעולם ואיך ואיך...

הרעיון המרכזי הוא להבטיח על עצמן ועל האתגרים איתם את מתמודדת כל הזמן ולא לטפוח את ילדה או ילדתה על התנהגות מסויימת, שנגרמת בשל ADHD אלא להעמיד את עצמן במקומם, להבין מה מניע אותם, להפריד את הילד מהסמפטומים ולנסות לתרום מהמתמודדת אישית טכניקות להתמודדות יעילה. לפנות לבעל מקצוע שיקנה לילד ולכל כלי להתמודדות וימיומית מכיוון שהסמפטומים לא חולפים כל החיים והבחירה

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 ילדיך – 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 הנוגעים ולתת כלים להתמודדות יומיומית, במקרים האלה אין זמן להתעסק ב"למה". מצויידת באינפורמציה, תוכלי לעשות החלטות טובות יותר לגבי עצמך וילדיך 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

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 לשנייה 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 זווית ראייה ופעולה שאת לא מצליחה להגיע אליהן מפני שאת כל כך שקועה במצב. בקבוצת התמיכה ניתן ללבוש את האתגרים ולצאת מהפרט אל הכלל – מאמנת מומחית לנושא תדע לתת לכן כלים לחיים ולא רק פתרונות זמניים, ובעיקר תקמד אתכן בחיוב שיש ב-ADHD ואיך להוציא אותו מהכוח אל הפועל ולממש 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

ובילדייך. 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 אמא רגועה ועיקבית כדי לתת דוגמה לילדייך.

צפי והתכווני 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 משתלשלים 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 כמה ימים. תוכלי לארגן לך עזרה נוספת כמו בייביסיטר או יותר זמן מובנה עם המשפחה או עם חברות עם ילדים, מחוץ לבית, במקום להשאיר 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 אמרו 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, קשוי זיכרון, ליקויי למידה ובעיות התנהגות.

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...

9778-914-954