

Just Do It

על דחינות וחוסר אבחון של ADHD אצל נשים



האם את מוצפת מהמבחר בחנויות, מהמטלות במשרד, מתלהבת יתר על המידה במסיבות, האם קשה לך להתעלם מרעשי רקע שלא מפריעים לאנשים אחרים בסביבתך? האם זמן, כסף, ניירות או "דברים" שולטים בחייך, מבזבזים את רוב זמנך, ועומדים בדרכך להשגת יעדים? - חלק משאלון אבחון לנשים - האם יש לך ADHD?

עם ADHD פועלים בעילות בסביבת עבודה שמתאימה להם גם מבחינת הסדר והארגון הפיזי, אך בעיקר מבחינת לוח הזמנים. אם אתן יודעות שאתן מתפקדות טוב בתנאי לחץ אך עדיין מצליחות לסיים פרויקטים ברגע אחרון – שימו את הדד לייך כמה ימים לפני הדד לייך האמיתי כך תוכלנה לעבוד בלחץ כדי לקבל תוצאות טובות אך גם לא תפספסו כלום.

3. שנו את צורת הדיבור הפנימי שלכן לדיבור חיובי והפסיקו לבעוס על עצמכן. ידוע שאנשים עם ADHD נוטים לדיבור פנימי שלילי ולנטייה לבעוס על עצמם אחרי שהם אינם מצליחים לעשות משהו, בדרך כלל ללא חשיבה מקדימה ובאימפולסיביות. זהו מעין מעגל קסם שחייבים לצאת ממנו אחרת הדימוי העצמי נמוך כל כך, שקשה לתפקד ולהיות יעילים. דיבור עצמי חיובי וטיפוח עצמי על השכם על שביצעתן משימה אפילו אם לא בשלמות, ימלאו אתכן גאווה. אם יש לכן חברים מפרגנים שתפו אותם בחווית ההצלחה.

4. צעד אחר צעד – פרקו פרויקטים גדולים למשימות קטנות ברות ביצוע ולא מאיימות בגודלן. תכננו את המשימות הקטנות על פי לוח זמנים מוגדר, ותנו לעצמכן מנוחה קטנה או בונוס בכל פעם שסיימתן משימה. המשימות הקטנות יצטרפו לפרוייקט הגדול אותו תוכלנה להשלים ביתר קלות. אנשים רבים זקוקים שמישהו שיחזיק אותם מחוייבים למשימה – מישו שהם יצטרכו לדווח לו – רצוי שזה יהיה מישו חיצוני ולא מישו שאפשר למרוח אותו בתירוץ.

5. **Just Do It** - כל התחלת משימה, גם אם זה רק כתיבת המילה הראשונה או יצירת התיקיה או המסמך או לחילופין הוצאת המצרכים, עריכת רשימת קניות או הכנות למשהו, יניח את אבן הפינה לתחילת המשימה, חוסר נקיטת פעולה משאיר את הפרוייקט במחשבתכן, מבזבז את האנרגיה לה אתן זקוקות לביצוע המשימה ואז אין לכן כוח להתחיל. לא משנה מה תעשו – עשו פעולה בכון הרצוי קדימה.

באיחולי הצלחה

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

7. האם לעיתים קרובות יש לך הרגשה שחייך יוצאים משליטה? שאת לא מצליחה לעמוד בדרישות החיים?
8. האם את מרגישה שיש לך רעיונות טובים, יצירתיים ויחודיים יותר מאשר לרוב האנשים אך אינך מצליחה להוציא אותם מהכוח אל הפועל?
9. האם את מתחילה כל יום בהחלטה שהיום תהיה מסודרת, מאורגנת ו"תעשי דברים כמו שצריך"?
10. האם את יודעת שאנשים רבים עם אותה אינטליגנציה והשכלה חולפים על פניך ומשיגים יותר?
11. האם את מיואשת מהמחשבה שכבר לא תצליחי לממש את הפוטנציאל שלך ולחיות חיים מלאים בהתאם ליכולות ולשאיפות שלך?
12. האם את מרגישה לעיתים קרובות מטופשת בשל העובדה שלא שלחת בזמן איגרת תודה או מזל טוב ליום הולדת או אירוע אחר?
13. האם אין לך שמץ של מושג על איך לנהל חיים "רגילים" זורמים שקטים ורגועים?
14. האם לעיתים קרובות קוראים לך "לנחות" ולחזור למציאות, לצאת מהחלום? האם את מוצאת את עצמך בוהה לעיתים קרובות?

אם ענית בחיוב על 8 – 10 מהשאלות כדאי שתפני ליעוץ אצל מומחה בטיפול ואבחון ב-ADHD אצל נשים, ושוב זה אינו תחליף לאיבחון, מפני שפעמים רבות סימפטומים מסויימים בתרכיב מסויים נראים דומים ל-ADHD אך הם ביטוי למשהו אחר דומה או נלווה.

וכעת לחלק השני – Procrastination

להלן חמש דרכים יעילות ובדוקות לטיפול בדחינות וכמובן – צריך לנקוט פעולה ולבצעה אחרת כלום לא יקרה...

1. התחילו בדברים שאתן אוהבות לעשות – הפעילות המהנה תעלה את רמת האנדורפינים במוח וזה בדיוק מה שאנשים עם ADHD צריכים. אני ממליצה על יוגה או התעמלות מכל סוג בתנאי שזו פעילות מהנה עבורכם ולא עוד מטלה, תכנת מחשב לאימון מוחי, או אמבטיה מרגיעה, אני מתחילה כל יום עם אמבטיה עם מלחים ואחר כך אימון מוחי, כל זה במשך כ-30 עד 40 דקות שמעלות את רמת הריכוז וכן, צריך לקום שעה קודם כל יום.

2. צרו את סביבת העבודה המתאימה עבורכן - אנשים

פגשתי איתה לפני כשבוע, אישה בשנות השלושים המאוחרות, נראת מצויין, דיבורה קולח ושוטף, בעלת ידע רחב בתחומים מגוונים, בעלת תפיסה מהירה ובקיצור "אחלה אישה", היא נשואה ולה שני ילדים, ושאלה: "אני יודעת שיש לי ADHD, אני מרגישה שזה מעיב על היחסים בבית, בעבודה, ברמת ההשגים האישיים שלי ועל התפקוד בכל התחומים, זה הגיע למצב שאני לא מסוגלת לטפל בזה יותר בעצמי. אני זקוקה לעזרה ויותר מכך אני צריכה לדעת האם זה אני או ה-ADHD?"

אחת השאלות הנפוצות שאני מקבלת מנשים היא: האם ADD ו-ADHD היא תופעה נפוצה יותר אצל גברים מאשר אצל נשים?

התשובה היא שמחקרים מראים שכן יותר בנים מאובחנים עם ADHD מאשר בנות. לדעתי, בעיקר מפני שבנים "עושים יותר רעש" הם אקטיביים יותר אגרסיביים יותר ולכן לוקחים אותם מהר יותר לאיבחון ולטיפול, הבנות נראות נוחות יותר ולמרות שהן "מרחפות" לא מקשיבות, לא כל כך שמות לב ודעתן מוסחת לעיתים קרובות, משום מה עדיין מצפים מהן לפחות, לצערי, ולכן הן חיות שנים לא מאובחנות וללא טיפול ראוי.

ראשית בחינת הסימפטומים המאפיינים ADHD אצל נשים, סמנו V ליד מה שנכון עבורכן, אבל זיכרו, זה אינו איבחון מקצועי.

1. האם את מוצפת מהמבחר בחנויות, מהמטלות במשרד, מתלהבת יתר על המידה במסיבות.
2. האם קשה לך להתעלם מרעשי רקע שלא מפריעים לאנשים אחרים בסביבתך?
3. האם זמן, כסף, ניירות או "דברים" שולטים בחייך, מבזבזים את רוב זמנך, ועומדים בדרכך להשגת יעדים?

4. האם את מבזבזת את רוב זמנך בחיפוש אחרי "דברים" מנסה להשלים משימות שעבר זמנן או מכסה על משימות שלא הספקת לעשות? האם את נמנעת ממופגש עם אנשים בשל אי הנעימות בגלל שלא הספקת לעמוד במשימות?
5. האם את נמנעת להזמין אנשים אלייך בגלל שאת מתביישת שיראו את הבלגן בבית?
6. האם יש לך קשיים בנייהול פנקס הצ'קים, חשבונות הבנק ותשלומים שוטפים?