

להיות ספונטניים יכול להיות מאוד נחמד, אבל האם אפשר לאמץ ספונטניות כאורך חיים? ומה לגבי תכנון דברים ואורח חיים מסודר?



כיבוי שריפות

שחסרים להם במוח וכשאין להם אותם, זה בא לידי ביטוי בהתנהגותם. הם לא מתכננים, סומכים על היכולות היצירתיות שלהם לפתור בעיות בספונטניות. הם גורמים לעצמם בלא מודע להוצרות המצבים של השריפה שחייבים לכבות ואז רק כשכיבתי אני שווה משהו – וזה לא שהם אומרים את זה לעצמם, זהו פשוט המנגנון שלהם שהם פיתחו כדי להתגבר על חוסר האיזון הכימי שיש להם במוח, באופן ההתנהגות הזה הם מצליחים לשרוד בלי לדעת מה הבעיה הגורמת להם לדפוס הפעולה הזה.

בשלב השני ניגשנו לתכנית הפעולה: גילה הביאה את כל המטלות, מיפינו אותן ופרשנו אותן על טבלת ימים של מאי יוני יולי ואוגוסט, שמנו אותן על טבלאות יותר ספציפיות וממוקדות לכל חודש ולכל שבוע בנפרד, כמובן קידדנו אותם עם צבעים ע"פ המקצועות וכו'... אגב, לצורך זה אני משתמשת בדרך כלל בלוח של גוגל, הוא חינם ומאפשר פעולות רבות בהיבטים של תכנון.

גילה ממשיכה לעבוד על עצמה. אני פוגשת אותה פעם בשבוע יחד עם אימה בקליניקה, אנחנו עושות סשנים דרך סקייפ שלוש פעמים בשבוע, היא מדווחת אלי מדי יום כל כמה שעות על פי התכנון והיא מצליחה ומתחילה לפסוע יותר לאט וממוקד ובעיקר באופן קבוע ורצוף כמו שהמוח הייחודי שלה צריך ללמוד – זו הדרך שלה ורק כך היא תנצח.

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

לא קיים – יש סיכוי להשיג כל דבר בחיים שאתה רוצה להשיג ואתה מוכן לעשות כל מה שידרש להשיג אותו – קוראים לזה "תוצאות", לכל פעולה יש תגובה ותוצאה חיובית או שלילית, זה עניין של ידיעה מה אני רוצה להשיג, מה אני צריך לעשות בשביל להשיג את זה? תכנון רבותי! פשוט, תכנית פעולה הלוקחת בחשבון את כל הגורמים המשפיעים על הביצוע, ופעולה הנגזרת מתכנית הפעולה. לא לכולם זה כל כך פשוט, יש אנשים עם מחסומים רגשיים ויש אנשים עם מחסומים במוח – אבל על כולם ניתן להתגבר באופנים שונים ומגוונים, אבל להרים ידיים זו אף פעם לא אופציה. שאלתי את גילה היא רוצה יותר מהכל והיא ענתה "לחזור לבית ספר – אני יודעת מה אני צריכה לעשות אבל אני פשוט לא עושה".

הסברתי לגילה ולאמה מה קורה לגילה במוחה הייחודי תוך ציור המוח והזרימה של ההורמונים בו במצבים מסויימים:

יש אנשים שהמוח שלהם חייב לחץ, חייב שריפות... חייב מצבים של בעיות "בוערות" שחייבים לכבות אחרת המוח מרגיש משועמם, רדום ולא מספיק מאושר, מצב רגיל יומיומי כשהכל זורם לא מספק את האדרנלין שהמוח זקוק לו כדי להיות ב"היי".

זו לא רק תחושת ההתעוררות והאנדורפינים הזורמים למוח שבדרך כלל חסר אותם – זוהי גם התחושה של: הצלחתי, פתרתי בעיה בדרך יצירתית, כיבתי שרפה, עשיתי זאת!

לפתור בעיה יומיומית קטנה זה נדוש – לפתור ולהתגבר על משהו גדול ורציני זה משהו גדול וזה עושה את האדם גדול. אנשים רבים, מבוגרים וילדים עם ADHD צריכים את ההורמונים

פני כשבועיים הגיעה אלי שיחת טלפון מאמא של גילה, "אנחנו מרימות ידיים, היא לא תצליח, אין סיכוי שזה ילך – מה לעשות?! ראשית הזמנתי אותך לקליניקה מיידית. גילה באה עם אימה, מה קורה? שאלתי את גילה והיא ענתה: "אנחנו לא יודעות, איבדנו תקווה אבל באנו כי אמא לחצה, היא ביקשה לתת לה צ'אנס אחרון כדי להרגיע את המצפון שלה אז באתי בשבילה"

גילה היא נערה חכמה בת 16, היא היתה בתוכנית מחוננים ובמשך השנים היו לה ציונים טובים אך ככל שזה נהיה יותר קשה וככל שגילה נכנסה יותר ויותר לגיל ההתבגרות היא התחילה לרדת ולרדת בהישגים עד שנפלה מתכנית המחוננים ובית הספר העביר אותה לכיתה רגילה. גילה לא היתה מסוגלת לשאת את המעבר והחליטה ללמוד בבית: "היה לי משעמם בכיתה המחוננים, הצלחתי בלי שום בעיה ואז דילגתי על ימים בבית הספר, זה התחיל כשלא הגעתי בערך יום בשבוע ללימודים ועד למצב שבו הגעתי לבית הספר רק יום בשבוע, לאט לאט זה נהיה קשה יותר ויותר, החומר הצטבר ולא הצלחתי יותר להתגבר על זה. הם יודעים שאני חכמה אז לזרוק אותי לכיתה רגילה אחרי שבכיתת מחוננים היה לי משעמם, זה ממש לא הוגן... החלטנו שאני יכולה להראות להם שאני יכולה לעשות את זה לבד בבית. עכשיו גם כן דחיתי ודחיתי מטלות ולא הצלחתי לעמוד במשימות שקבעתי לעצמי מפני שבהתחלה זה היה כל כך קל ופשוט עד שידעתי שאוכל להשיג את כל החומר מיידית ברגע שארצה עד שזה נהיה קשה מידי וכמות החומר עצומה – נכון שאין סיכוי!"

מי שמכיר אותי יודע שאצלי המושג "אין סיכוי"