



הפרעת קשב מתבטאת אצל ילדות באופן שונה, והן לא רצות ברחבי הכיתה צילום: Drazen Zigic / Getty Images / iStockphoto

בריאות

הן לא עונות לסטיגמות של הפרעת קשב, אז אנחנו לא שמים לב

הפרעת קשב מתבטאת אצל ילדות באופן שקט יותר בהשוואה לבנים. רבות מהן מנסות להסתיר את התסמינים כדי לרצות את הסביבה, חשות יותר תסכול ואשמה וגדלות להיות נשים לא מאובחנות



עקוב

שירלי הרשקו

פורסם ב-18.03.21

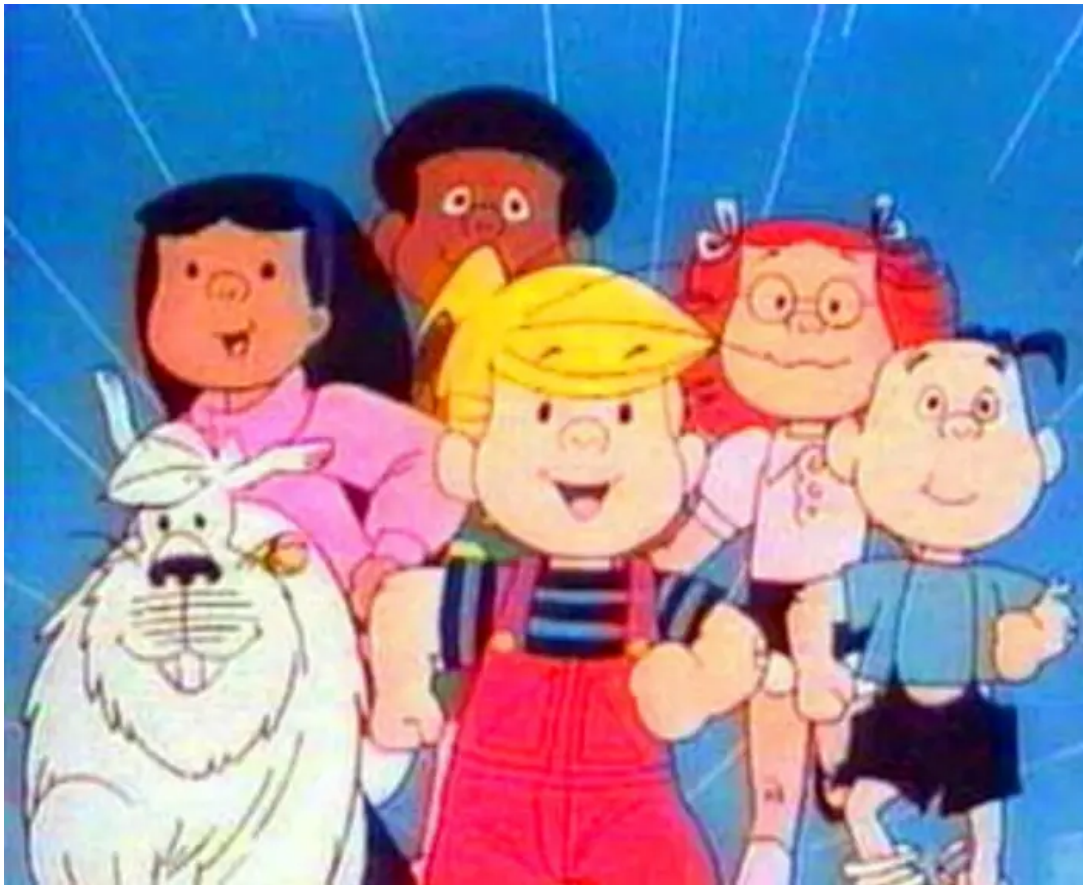


תקציר הכתבה ב-75 מילים



אחד הדברים שיותר קשים מהפרעת קשב היא הפרעת קשב שמתחבאת. לרוב, כשאנחנו חושבים על הפרעות קשב אנחנו מדמיינים את "דני שובבני", שכל כולו זועק "תראו אותי, אני כאן ויש לי בעיה". המוחצנות של ההפרעה עוזרת ברוב המקרים לזהות אותה ולהבין שצריך לקחת את הילד לאבחון. אבל מה קורה אם לא רואים אותה?

הפרעת קשב מתבטאת אצל ילדות באופן שונה. הן לא רצות ברחבי הכיתה, אבל זה לא אומר שהן קשובות לשיעור. למעשה, הן יכולות לרחף במשך כל שעות הלימודים בלי לקלוט שום דבר. ואז הן יחזרו הביתה עם המון חומר להשלים, יגיעו להישגים נמוכים יותר מהפוטנציאל שלהן, ינזפו בהן ויאשימו אותן בעצלות. האופן שבו ההפרעה מתבטאת אצל בנות אולי יותר נוח לסביבה, אבל הן נופלות כך בין הכיסאות, וסובלות יותר מאכזבות ומתסכול.



דני שובבני. מה קורה אם לא רואים את הפרעת הקשב? צילום: CBS

מהי הפרעת קשב וריכוז: המדריך המלא

תזונה ותרופות לטיפול בדיכאון ובהפרעת קשב: מה כדאי לדעת?

והן אכן נופלות בין הכיסאות. מחקרים מראים כי בנים נשלחים לאבחון בשיעור גבוה פי חמישה עד תשעה בהשוואה לבנות, ושהן מאובחנות באיחור ממוצע של ארבע שנים בהשוואה לבנים. לפי מחקר אמריקאי מ-2004, 85% מהמורים מדווחים שהם חושבים שיש סיכוי גדי שילדה עם הפרעת קשב לא תיגע



לאבחון. המצב משתפר באקדמיה, שם אחוז הגברים המאובחנים עם הפרעת קשב כפול פי שניים מנשים.

האיחור באבחנה כרוך בסיכון גבוה יותר לדימוי עצמי נמוך, דיכאון, חרדה, תחושות תסכול, כאבי ראש ובטן והפרעות אכילה. למעשה, בנות עם הפרעת קשב מקבלות פי שלושה יותר מבנים אבחנה של דיכאון וטיפול תרופתי שכלל לא זקוקות לו, משום שהן סובלות מהפרעת קשב ולא דיכאון.

- פרסומת -

למה זה ככה?

הפרעת קשב יכולה להתבטא עם או בלי הצד ההיפראקטיבי הבולט לעין. צד זה "נסלח" יותר עבור בנים ("פעלתנים"), אך פחות מקובל אצל בנות. על בנות לא נאמר "Boys will be boys" ויש להן פחות לגיטימציה חברתית לבטא את תסמיני ההפרעה. זה יוצר תחושה ש"אני לא בסדר" וניסיון מצדן להסתיר. הן מצופות יותר להיענות לדרישות הסביבה, להתאים את עצמן, לרצות אחרים ולזכות בתשומת לב חיובית. כך למשל, ימוללו אצבעות ויזיזו רגליים מתחת לשולחן בניסיון להסתיר את התנועות, ובהמשך ישלמו מחיר כבד על הניסיון לעמוד בסטנדרטים שהחברה מציבה.



"את ילדה חכמה, את פשוט לא רוצה"
"חבל, יש לך כל כך הרבה פוטנציאל לא ממומש"
"אם תתאמצי תצליחי"
"את כזאת נזק"
"מזל שאת הראש לא שכחת בבית"
"עפיפון בלי חוט"
"למה הכל ברגע האחרון?"
"למה את צריכה להיות שונה?"
"את כל הזמן מחליפה נושאים, מה הפואנטה שלך?"

בנות עם הפרעת קשב רבות מאופיינות בהפרעה שקטה יותר, המתבטאת במוססחות, התנתקויות, חולמנות, התכנסות פנימה, בהייה בחלל, שקיעה לתוך מחשבות טורדניות, קושי להתמקד בדבר אחד לאורך זמן, פיזור דעת, נטייה לשכחה ואיבוד חפצים, איטיות, בררנות, מצבי רוח משתנים, קושי בסיום מטלות, מאמצים שלא תואמים את התוצאות, וקשיים חברתיים בשל חוסר הבנת רמזים ותגובות אגרסיביות.

חלק מהבנות מאופיינות בכל זאת עם היפראקטיביות, שבאה לידי ביטוי בדברנות יתר ובקול רם, רגשנות יתר, הפרעות אכילה, קושי בסדר וארגון (גורם לבלגן בבית או לחלופין צורך כפייתי בסדר), אימפולסיביות, קפיצה מנושא לנושא, קושי לחכות בתור, חיפוש גירויים, פתיל קצר וקשיי שינה.

לא מעט נשים יגלו את ההפרעה רק סביב גיל 30 או 40, כשהילד או הילדה שלהם יאובחנו. זה לא שהאבחנה צצה פתאום, אלא זו תולדה של חוסר מודעות, או עלייה בעומס המקשה על ההסתרה וההתמודדות עם ההפרעה. ישנן זירות רבות יותר להתמודד איתן (לימודים, עבודה, בית, משפחה), וככל שהן יותר תובעניות, כך קשיי הקשב נחווים יותר כמגבלה.



נשים עם הפרעת קשב לעיתים רבות "לא מוצאות את הידיים והרגליים" כשהן צריכות לזכור לקחת את הילד לחוג או לחבר ותוך כדי לעזור לו בשיעורי הבית. הדברים נופלים בין הכיסאות וגורמים לתחושה של חוסר הצלחה. הן מאשימות את עצמן, וחושבות שהן עצלניות או לא אחראיות. הפוקוס שלהן הוא איפה הן לא בסדר, והרצון לעמוד בציפיות החברה פוגם בערך ובביטחון העצמי וגורם לחרדות. ככל שעולה הגיל בפנייה לאבחון או לטיפול, כך התסמינים יחריפו ויסוו את הפרעת הקשב, ויכולים להביא לאבחנה שגויה כמו דיכאון.

אין זה פלא כשהסביבה מאשימה אותן פעמים רבות בעצלות וחוסר מוטיבציה. בקהילת הפייסבוק שלי "אנשי הקשב", שאלנו נשים עם הפרעת הקשב איזה משפטים הן שמעו כשהיו ילדות, ואלה חלק מהתשובות:

"את ילדה חכמה את פשוט לא רוצה", "חבל, יש לך כל כך הרבה פוטנציאל לא ממומש", "את יודעת אבל לא עושה", "אם תתאמצי תצליחי", "אל תשתמשי בזה כתירוץ שלך", "הכל בראש", "זה רק לחץ", "את כזאת נזק", "מזל שאת הראש לא שכחת בבית" (או "מזל שהוא מחובר לכתפיים"), "עפיפון בלי חוט", "מרחפת", "את כל הזמן עושה טעויות", "למה הכל ברגע האחרון?", "שוב שברת?", "למה את צריכה להיות שונה?", "את כל הזמן מחליפה נושאים, מה הפואנטה שלך?"

ילדה שאומרים לה שהיא חכמה אבל עצלנית מגיעה למסקנה שהיא מטומטמת שיוזעת להסתיר את זה. היא הופכת לאישה ש"נמאס לה מעצמה". נמאס לה לצאת מהבית ולחזור שלוש פעמים כי בכל פעם שכחה משהו אחר, לחזור מהסופר עם הכל חוץ מהחלב שבשבילו הגיעה, לקום מוקדם מאוד ועדיין לאחר, להכין קפה שנשפך רגע אחרי, לחפש כל היום את המשקפיים, ולהגיש את העבודה ברגע האחרון או מיד אחריו.

לא לפספס את ההזדמנות

אם אתם מכירים ילדה שקטה כזאת או מתבגרת מתוסכלת, או אם את אישה שהתיאורים הללו מאפיינים אותך, אולי מסתתרת שם הפרעת קשב שאף פעם לא אובחנה? לכן, מה שצריך לעשות זה ללכת לאבחון, להכיר את הבעיה ולטפל בה. הדרך לא תהיה קלה. תשמעו במהלכה הרבה משפטים בסגנון אלו שאני שמעתי על בתי: "איך הצלחת לסדר לה התאמות במבחנים?" (לא סידרתי לה. היא זכאית), או "אבל למה היא צריכה את זה?" (כי זו מי שהיא), או תקראו בתעודה את המשפט "היא יכולה יותר אבל לא משקיעה" (אין לכם מושג כמה מאמצים זה דורש ממנה).

אבל גם אם הדרך לא תהיה קלה, התוצאה תהיה שווה. הילדה או האישה תבין שזו לא אשמתה, היא תהיה יותר בטוחה בעצמה, תסבול פחות מלחץ ומחרדה, ותדע שיש שם למה שהיא חווה. היא תדע להתגבר על הקשיים כי זה לא "מה שמאפיין אותה", אלא מה שמסתתר מאחורי האבחנה; אישה שבמשך חייה תדע להסביר, לעצמה ולסביבה, למה היא מעופפת או מבולגנת; שתיעזר בכל מה שצריך כדי לבנות את החיים שהיא רוצה; שההורים, המורים, האחים, החברים, יוכלו לראות את מי שהיא באמת, וייהנו מכישרונותיה. כדי שגם היא תוכל לצעוק בשמחה, כמו הבת שלי: "יש! יש לי הפרעת קשב, סוף סוף אני מבינה למה אני ככה".

ד"ר שירלי הרשקו היא מומחית בהפרעת קשב ולקויות למידה, חוקרת ומרצה באוניברסיטה העברית, מטפלת, מאבחנת, מדריכת הורים, ומנהלת קהילת "אנשי הקשב" בפייסבוק

פרסומת: מבטיחים את העתיד: הזוג שהפך ליזמי נדל"ן בארה"ב



ממומן

/ Dbroker

כך הצלחתי לפרוש
לפנסיה עם מליון דולר,
בלי להבין בשוק ההון

ממומן

רשת 13 /

הישראלי שפיצח את
הנוסחה לדבר אנגלית
שוטפת תוך 42 יום

מגזין /

חדר העיתונאים נעשה
שקט. התחלנו לגעת
בחומרים האפלים

מגזין /

אירופה עדיין ברשת

ממומן

/ Fashion Forward

חשיפה: משקפי הראייה
הכי לוהטים לשנת 2021

ממומן

אלפא פיננסים /

חסכת 300 אלף שקלים
בקרן השתלמות? יש
אפשרות לשפר את
רווחים

מגזין /

אני אוהבת את שי גולדן
ועירית לינור. מה תעשו
לי?

מגזין /

"אם בציבור היו יודעים
מה מסתתר מאחורי ייצור
יין כשר, לא היו קונים
אותו"

תגובות

להוספת תגובה
מזוהה

לבחירת השם
כינוי קבוע

שם

הזינו שם שיוצג באתר

תגובה

משלוח תגובה מהווה הסכמה לתנאי השימוש של אתר הארץ

שלחו



רכשו מנוי
בלוגים
תנאי שימוש

צרו קשר
פרסמו באתר
שירות למנויים

להורדת האפליקציה

© כל הזכויות שמורות

