

למה נשים אחרות מסתדרות בחיים ואני לא?

שנים רבות העבירה נעמי דרום בתחושה שקצת יותר קשה לה מלאחרים. החפצים נושרים ממנה, הילדים מוציאים מהדעת, ומה היא בכלל התכוונה לעשות ממש לפני שנכנסה לחדר? נשים רבות יכולות עכשיו להיאנח ברווחה וללמוד להכיר את הפרעת הקשב הנשית - כי גם הבעיות הקשות ביותר מתחילות בהגדרה ברורה

שמור 5 145

07:00 27.10.2016

נעמי דרום | עקוב באתר התראות במייל

זה היה לפני חצי שנה. ישבתי מול המחשב, כשלפתע נזכרתי שקבעתי שיחת טלפון לעוד כמה דקות. שלחתי יד לתוך התיק להוציא את הטלפון, אך הוא לא היה שם. הזזתי את ערימת הניירות ליד המחשב — לא כלום. התכופפתי להסתכל מתחת לשולחן, התרוממתי וחיפשתי על המדפים. כתבתי מייל חפוז לבן שיחי: אתקשר בעוד כמה דקות. פתחתי מגירות, הזזתי כיסאות, פיזרתי מגבות, שלפתי כריות מהספה בסלון, בילגנתי ערימת ציורים של הילדים, פישפשתי בין המושבים באוטו — יוק. כתבתי עוד מייל מתנצל: לא אצליח לדבר, אקבע תאריך אחר לשיחה. התיישבתי, קיללתי את עצמי והתחלתי לחשב עלויות של טלפון חדש.



ואז, הפח הלבן שבמטבח התחיל לצלצל.



איור: נינו ביניאשווילי

עוד כתבות בנושא

- "מבוגרים בעלי הפרעת קשב יגיעו להישגים מדהימים בסביבה שתאפשר להם לפרוח" 12.06.2014
- מהי הפרעת קשב אמיתית ומדוע אינה מטופלת נכון - שיחה עם הפסיכיאטר ירון לוינסקי 09.04.2014
- האנשים שלא מצליחים לכתוב רשימה למכולת 09.01.2014

זו היתה הפעם הראשונה שנאלצתי לשלוח טלפון סלולרי מבין קליפות גור ושיירי קפה, אבל הערפל הבסיסי שקדם לכך מוכר לי היטב. כבר מילדות אני מסתובבת בעולם ומשילה מעלי טלפונים, ארנקים, כרטיסים, פנקסים, מעילים. מתארגנת ליציאה, יוצאת מהבית, חוזרת כי שכחתי משהו, יוצאת שוב. מתחילה לכתוב מייל, נזכרת שרציתי לבדוק משהו באינטרנט, הולכת לקחת תפוח, חוזרת למחשב ומנסה להיזכר למה בעצם הג'מייל פתוח. אחת לתקופה מוצאת עצמי בחדר מדרגות, פורשת את תכולת התיק שלי על הרצפה באור הצהוב, בחיפוש אחר מפתחות הבית. בכיתה ו' — אז הייתי תלמידה מצטיינת אבל נאבקתי לזכור בכל יום מה בדיוק צריך להיות בתיק — המחנכת אהבה להגיד לי, "טוב שלא שכחת את הראש שלך בבית". למרות שמאז הצלחתי להפוך לאדם יצרני ומתפקד עם שלושה ילדים, הערפל הבסיסי נשאר.

כבר שנים אחותי טוענת שיש לי הפרעת קשב, ואני עונה שלא יכול להיות: **אנשים עם הפרעת קשב הם הרי אנרגטיים**, קופצניים והיפראקטיביים, ואילו אני מרגישה בדרך כלל כמו העצלן ב"זוטרופוליס" והבילוי האהוב עלי הוא **שני צ.** ואז, בינואר שעבר, נתקלתי בכתבה על הפרעת קשב אצל נשים, ואיך היא שונה ממה שנהוג לחשוב על הפרעות קשב בדרך כלל — והמוח שלי נדלק באלפי זיקוקים מטאפוריים.

הנה מה שגיליתי מאז אותו יום: בגלל צירוף של מרכיבים אנטומיים, הורמונליים וחברתיים, הפרעת קשב אצל בנות פעמים רבות אינה כוללת מרכיב היפראקטיבי. מדובר בתת-ז'אנר שנקרא Inattentive ADHD, או "הפרעת קשב ללא היפראקטיביות" או ADD, והוא כנראה נפוץ יותר אצל בנות ונשים. בעוד הדימוי הנפוץ של הפרעת קשב הוא של הילד שמתקשה לשבת בכיתה, חייב לזוז כל הזמן ולא מפסיק להפריע — בנות עם הפרעת קשב עשויות להיות דווקא שקטות ואטיות, אלא שקשה להן להתרכז והן נוטות לחלום בהקיץ ולהיות מבולגנות.

מאמר מ-2010 מאוניברסיטת קנטרברי בניו זילנד, שסקר סדרת מאמרים בנושא, מצא כי בעוד בנים נוטים לסימפטומים מוחצנים (היפראקטיביות, חוסר יכולת לשבת בשקט, אגרסיביות) בנות נוטות לסימפטומים מופנמים יותר. תשומת הלב שלהן נודדת, ניגפת מפני הסחות דעת, וכשרמת האנרגיה והעניין בנושא המדובר יורדת, הן מתקשות מאוד לשמור על ריכוז. קשה להן לעקוב אחר הוראות מסובכות, הן שכחניות ונוטות לטעויות טיפשיות בשיעורי בית ובמבחנים.



ליסה גרוסמן. "אין מבוגר פנימי"
צילום: מיקי בן ארי מזרחי

"מדובר בעצם בקושי בתפקודים הניהוליים של המוח", אומרת ליסה גרוסמן, פסיכולוגית חינוכית מומחית מרעננה המתמחה בטיפול בהפרעות קשב אצל מבוגרים, בעיקר נשים. "זה כולל את היכולת לעשות מה שאת רוצה לעשות, מהחלטה לביצוע, ובכך נכללים מספר תפקודים: לתכנן, להתחיל פעולה, לעקוב אחרי זה. ויסות רגשות — כל המחשבות השליליות כמו, אני לא יכולה, לא בא לי, פעם אחרת. עיכוב תגובה, לא להיות אימפולסיבית. היכולת להיות כל הזמן בבקרה עצמית — כל אלו פגועים. זה כאילו שאין מבוגר פנימי, או שהוא חלש ולא אסרטיבי".

מנומסת ולא מאובחנת

לפי **Centers for Disease Control and Prevention** האמריקאי, הסיכוי כי בנים יאובחנו כסובלים מהפרעת קשב גדול פי שלושה מזה של בנות. לפי **נתוני משרד הבריאות**, בארץ המצב דומה. הפער הזה גורם להורים ומורים לחשוב שהפרעת קשב היא נחלתם של בנים בעיקר (במחקר שערכה חוקרת מאוניברסיטת קליפורניה ב-2004 בקרב 550 מורים, טענו 82% מהם כי הפרעת קשב נפוצה יותר אצל בנים).

אך בשנים האחרונות, עם העליה במודעות לקיומה של ההפרעה אצל בנות, הפער בין בנים ובנות מתחיל להיסגר: לפי מחקר שהתפרסם ב-Journal of Clinical Psychiatry בדצמבר 2015, בין 2003-2011 חלה עלייה של 55% באבחונים אצל בנות, לעומת 40% אצל בנים. לפי ניתוח של מרשמים לתרופות, שנעשה בין 2008-2012 על ידי חברת ניהול רפואי מתוך מאגר של 15 מיליון אמריקאים, הקבוצה שבה חלה העלייה הגדולה ביותר ברכישת תרופות להפרעת קשב היתה נשים צעירות — כנראה כאלה שלא אובחנו בילדותן. הנתונים האלו מצביעים על כך שהפער המגדרי באבחון לא נובע מכך שלבנות אין הפרעת קשב — אלא מכך שמשוהו מנע את האבחון שלהן עד כה. משרד הבריאות בארץ מודע לעובדה הזו, ובתשובה שקיבלתי מהם נאמר כי "ייתכן שת אבחון בבנות".

אז למה בנות לא מאובחנות? מהסיבה האנושית הפשוטה, שאנחנו נוטים לשים לב למי שעושה רעש. בגלל המאפיינים של הפרעת קשב אצל בנות קשה יותר למורים והורים לזהות אותה ולשלוח את הסובלות לאבחון (במחקר מקליפורניה הוזו 40% מהמורים כי יתקשו לזהות סימפטומים של ההפרעה אצל בנות). **סרי סולדן, פסיכותרפיסטית אמריקאית** שהיתה בין החלוצות שכתבו על הנושא, מתארת זאת כך בספרה "נשים עם הפרעת קשב": תארו לעצמכם כיתה כלשהי, באמצע שיעור מתמטיקה. אחד הילדים לא מפסיק לקפוץ ולהפריע והמורה שולחת אותו למנהלת, שקוראת להורים שלו לפגישה. ליזו וישבת ילדה שלא מפריעה או קופצת, אבל גם לא מצליחה להתרכז: במקום להקשיב, היא בוהה בחלון וחולמת בהקיץ. הילד המפריע יישלח לאבחון, יקבל טיפול ומצבו ישתפר. הילדה החולמנית והשקטה לא מפריעה, והיא לא תאובחן, אלא פשוט תחשוב על עצמה כעל מטומטמת.

במשך שנים מחקרים נעשו על בנים היפראקטיביים, פשוט כי הם אלו שאובחנו. אלו ליטמן, פסיכולוגית קלינית אמריקאית שכתבה ספר על "**החיים הסודיים של נשים עם ADHD**", מעריכה כי רק 1% מהמחקר על הפרעת קשב עוסק ספציפית בבנות. המחקרים מצדם גרמו להטייה בקריטריונים שהגדירו מהי בעצם ההפרעה, מה שגרם לתת-אבחון של בנות וחוזר חלילה. למשל: עד 2013 קבע DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) — **מדריך אמריקאי לאבחנות פסיכיאטריות**, כי כדי להתאים לאבחנה של הפרעת קשב, הסימפטומים צריכים להופיע עד גיל שבע, אך אצל בנות ההפרעה מושפעת מאוד מרמות ההורמונים בגוף ובעיקר מרמת האסטרוגן, והיא מתחילה להתבטא בדרך כלל סביב גיל 12, כשגיל ההתבגרות גורם לעליית וירידות חדות ברמת ההורמונים. ואז, לכן תחפשי את מי שיאבחן אותך.

"יש ילדות ונשים עם מרכיב של היפראקטיביות, כמו אצל בנים, והן קרוב לוודאי יאובחנו ויקבלו טיפול, כי הן מתאימות יותר להגדרת ב-DSM", אומרת ליטמן בראיון טלפוני. "מה שיותר מדאיג הוא הבנות שלא מפריעות, לא מדברות יותר מדי. למרבה הצער, הפסיכיות הזאת גם מקובלת בחברה כאידיאל נשי: להיות מנומסת ולצייט, ולכן קל לפספס את הסימפטומים".

להפרעת קשב אצל בנות, ובעיקר כשהיא לא מאובחנת, עלול להיות מחיר נפשי כבד. סקירת המחקרים מ-2010 מצאה כי לבנות מתבגרות עם ADD מנגנוני התמודדות יעילים פחות מלבנים מתבגרים עם ההפרעה, ושכן סובלות מדימוי עצמי נמוך, דיכאון וחרדה. מחקר שפורסם ב-2012 על ידי איגוד הפסיכולוגים האמריקאי ועקב אחר 228 נערות במשך עשר שנים, מצא כי נערות עם הפרעת קשב



אלון ליטמן. "להיות כל כך דרוכה כל הזמן — זה מתיש"

סבלו פי שלושה מחוסר שינה, כאב כרוני, מחשבות אובדניות, התעללות מינית בילדות והפרעת חרדה כללית ופי שניים משימוש בסמים, דיכאון ועוני — מכאלה החיות ללא ההפרעה. הסיכוי לניסיונות התאבדות ופגיעה עצמית היה גבוה פי ארבעה עד חמישה בבנות עם הפרעת קשב, ולנשים עם הפרעת קשב היו יותר בעיות פסיכיאטריות מאשר לגברים שאובחנו.

הצגה עם מחיר גבוה

בנות מאתגרות-קשב סובלות מבעיות שפחות מטרידות בניים: למשל, הן מתקשות לעקוב אחר אינטראקציות חברתיות, שאצל בנות נוטות להיות ורבליות, מהירות ועתירות ניואנסים. "ילדות עם הפרעת קשב לא יכולות לעבד מידע כל כך מהר, אחרי כמה דקות זה הופך מבחינתן לרעש והן נוטות לפרוש לצד או לאבד עניין. הדברים האלה יגרמו לך להיות מאוד דחוייה על ידי בנות, מאוד מהר", אומרת ליטמן. "לעיתים קרובות הן לא לובשות את הבגדים הכי קוליים, הן מתלכלכות בארוחת צהריים או שהקוקו שלהן עקום. הבושה מתחילה להיבנות. זאת כיוון שאצל בנות קבלה חברתית חשובה יותר מאשר אצל בניים, והן גם פחות נוטות לבקש עזרה ומפנימות את הקשיים שלהן כפגם אישיותי. [הן מפתחות חרדה ודיכאון](#), וכשילכו סוף-סוף לטיפול החרדה והדיכאון יסוו את הבעיה האמיתית".

הקושי באינטראקציות חברתיות ממשיך גם בבגרות: מחקר שפורסם ב-2011 ב"American Journal of Psychiatry" בדק 83 נחקרים מבוגרים, עם ובלי הפרעת קשב, ומצא שלאילו עם ההפרעה היה קושי בניסור רגשות — הם נטו לפרצי זעם, תסכול, חוסר סבלנות או נטייה להתרגש יתר על המידה מאירועים יומיומיים. כנערות, התכונה הזאת מקשה על האבחון — כי כשההפכפכות הרגשית מופיעה בגיל 12 קל לייחס אותה ל**גיל ההתבגרות**. לפי ליטמן, נערות רבות בוחרות בטכניקה של הימנעות מסיטואציות חברתיות מסובכות. ואילו כנשים בוגרות, ובעיקר כאמהות, הן מסתובבות עם תחושה תמידית של אשמה על דברים שאמרו ועשו. "קשה לנהל את ההתנהלות הרגשית שלך, וגם להיות באינטראקציה תמידית עם ילדים", אומרת ליטמן. לגברים קל יותר שלא לשים את עצמם בסיטואציות עם פוטנציאל התפוצצות, כמו ללכת עם הילדים לסופר כשהם עייפים וחסרי סבלנות. "אבל כאשר, יש תחושה שאת אמורה להיות מסוגלת להתמודד עם זה".

לפי **ד"ר ירדן לוינסקי**, פסיכיאטר ומנהל מרכז "רוזולוציה" בתל אביב לטיפול פסיכולוגי לחרדה, דכאון והפרעת קשב למבוגרים, "ילדה חכמה, שאינה קשובה כל כך בשיעורים אבל בזמן הבחינות מצליחה להתארגן על עצמה, תצליח להסתדר עד שלב מסוים, שבו הכלים והשיטות שפיתחה כדי להתגבר על הלקות כבר לא מספיקים. החיים כמבוגר מורכבים, ואם את לא לומדת להתמודד עם הקושי שלך, תיתקלי בתקרית זכוכית מאוד מהר. זה קשור לכישורים הספציפיים של האדם. יכול להיות שתצליחי להתברג בתפקיד שהוא בסדר — אבל תצטרכי להשקיע פי 17 יותר מכל אדם אחר". דווקא בגילאי בית הספר, הוא מוסיף, ילדות עשויות להרוויח מקיומו של לויז מחייב, ומרשת תמיכה של מורים והורים שמחייבת לקום, ללכת לבית הספר ולקבל ציונים טובים. כשהמבנה נעלם, מתחילה ההתפרקות.



צילום: תומר אפלבוים

ירדן לוינסקי. "כשהמבנה נעלם, מתחילה ההתפרקות"

זה מה שקרה לסרי סולדן, שכתבה את הספר המכונן של התופעה. בילדותה לא היתה מאורגנת, סבלה מבעיות במתמטיקה וכתב היד שלה היה מבולגן, אבל היא זכתה להרבה תמיכה בבית והצליחה להסתדר. בקולג' פיצתה על אובדנה של רשת הביטחון בעבודה קשה. "כתבתי לעצמי את הטקסט של ספרי הלימוד כדי לשנן אותו. בניגוד לבנות אחרות שלמדו איתי הרגשתי שאני לא יודעת מה ללבוש, איך לצרף דברים: היתה לי בעיה עם 'דברים של בנות'", היא מספרת בראיון טלפוני, קופצני כמו חוט המחשבה שלה. "זה היה על סף התנועה לשחרור האשה, וכל מי שהכרתי התחתן בקיץ אחרי הקולג' והתחיל לזרוח, להזמין אנשים ולהשתמש בסרוויס היפה. גם אני התחתנתי וניסיתי לעשות את זה במשך כמה חודשים, אבל זו היתה בדיחה. ניסיתי לנהיג, להכין ארוחות נחמדות, אבל לא הצלחתי. לליל הסדר ניסיתי להכין גילי דובדבנים כמו שאמא שלי היתה מכינה. ניסיתי עשר דרכים להוציא את הגילי מהתבנית, אבל לשווא. במשך חודשים אחר כך הקירות שלנו היו מלאים בכתמי מיץ דובדבנים".

בנראטיב האישי של סולדן, ההפרעה הושיעה אותה: "הייתי כל כך גרועה בלהיות עקרת בית, שלא יכולתי לעשות את זה יותר. ניצלתי מחיים של קונפורמיות ושטחיות".

סולדן חזרה לאוניברסיטה ועשתה תואר שני, וב-1988 החלה לעבוד בסוכנות ייעוץ למבוגרים עם בעיות למידה, אבל גם שם הבלגן המשיך לנהל אותה. כשלא נפגשה עם פציינטים בילתה שעות במשרדה הקטן, בניסיונות אינסופיים לארגן את רשימותיה מהפגישות. "אבל קודם כל, הייתי צריכה לקחת את שעון הקיר ולדחוף אותו למגירה כדי להחניק את תקתוקו, ואז סגרתי את החלונות והדלקתי את המאוורר על מקסימום כדי להשתיק רעשים מבחוץ. ובסוף כל יום, עדיין לא מאורגנת, נהגתי לדחוף את כל הניירות לתיק שלי ולקחת אותם הביתה. ערמתי אותם בחדר קטן וביליתי כל ערב וסוף שבוע בניסיון לארגן את החדר הקטן הזה", היא כותבת בספרה. וכל אותו הזמן היא עקבה אחר פסיכולוגית אחרת באותו משרד, שהיתה לה מחברת מסודרת מופרדת בחוצצים צבעוניים והיא הצליחה לרשום בה כל מה שהיתה צריכה, גם בעודה יושבת בקפטריה ומשוחחת עם קולגות. בסוף היום, הקולגה לא היתה צריכה לקחת כלום הביתה.

בשלב מסוים סולדן הבינה מה קורה, אובחנה והתחילה לקבל טיפול. באותה תקופה החלה להתפתח מודעות להפרעת קשב אצל מבוגרים — בניגוד לקונסנזוס ששרר עד אז, לפיו ההפרעה זועתת לאחר גיל ההתבגרות (קונסנזוס שנבע בין השאר מהעובדה שבניגוד לסימפטומים אחרים, דווקא היפראקטיביות, שהיא התסמין הבולט לעין של הפרעת קשב, נוטה להיעלם בבגרות). סולדן התחילה לקבל מטופלים עם ההפרעה. "התחלתי לשים לב לדפוס: גם גברים וגם נשים תיארו בעיות רבות שהפריעו לחייהם, אבל הנשים דיווחו על הרבה יותר בושה, מבוכה ונטייה להתחבא", היא מספרת בראיון למוסף "הארץ". "ההפרעה השפיעה הרבה יותר על תחושת הערך העצמי שלהן. הגברים, על אף שהתמודדו עם אותן בעיות קוגניטיביות, לא נתנו להן להגדיר אותם ככני אדם. וגברים מקבלים הרבה יותר

עזרה, מנשים או מעוזרים ועוזרות. לפרופסור המפורז יש משהי שעוזרת לו להתארגן. הם יכולים להפריד את הבלגן מהתפקוד, ולהצליח. התחלתי לעקוב אחר הנשים הפצינטייות: הן הפנימו את הציפייה התרבותית מהן לתפקד כמתאמת הראשית של הבית. התפקידים הנשיים המסורתיים היו בקונפליקט מידי עם ההפרעה ועיוותו את תחושת העצמי שלהן. כשאת גדלה בלי להבין למה את כל כך נאבקת את מתחילה להאמין שאת מטומטמת. את לא נותנת לאנשים לבוא אלייך הביתה. נשים יודעות לעשות הצגה היטב, אבל המחיר כבד". זה מה שגרם לה לכתוב את הספר שלה.



צילום: הווארד מוריס

סרי סולדן. למדה להתאהב בבלגן

לצאת מהארון

בשנים האחרונות מדובר על אבחון יתר של הפרעת קשב: **בישראל למשל משתלם מאוד לקבל אבחנה**, כי זה עוזר בבחינות ומספק גישה לתרופות ומהווה יתרון אמיתי. "לנשים עדיין אין אבחון יתר", חוצצת סולדן, "אלא תת'אבחון, או אבחון שגוי לדיכאון. אין מספיק פסיכולוגים שמתמחים בנשים, ולכן אני מקבלת בקשות לעזרה מכל העולם".

גם הנשים שמגיעות לקליניקה של ליטמן מבלות חיים שלמים בניסיון להשליט סדר בעולם כאוטי. "הבעיה היא, שמנגנוני ההתמודדות שהן מפתחות מאוד אפקטיביים, אבל גם מונעים מהן לקבל עזרה. לרוב הנשים המצליחות עם ההפרעה יש מרכיב אובססיבי, הן נלחמות בבלגן בכך שהן כל הזמן בודקות ששום דבר לא ייפול בסדקים. הן נראות פרפקציוניסטיות, המבקרות הכי קשוחות של עצמן. הן מסוגלות לעשות היפר פוקוס על פרטים, אבל על חשבון דברים אחרים. להיות כל כך דרוכה כל הזמן — זה מתיש. פעמים רבות, כשהן מגיעות לטיפול ואני שואלת אותן — אתן מרגישות מוצפות? כאילו שזה יותר מדי? הן פורצות בבכי".

מלחמת ההתשה שליטמן מתארת בהחלט נשמעת לי מוכרת: הניסיון לזכור כל הזמן מה הצעד הבא, הרשימות האינסופיות שאני עושה לעצמי בראש, הבקרים שבהם אני שוכבת במיטה ומנסה לתפוס עוד דקה של שקט לפני שאצא מחדר השינה ואותקף במטח של בקשות, טענות וסנדוויץ' עם גבינה ואחד עם ריבה ואמא אל תיתני לי תפוח אני רוצה אפרסק ואני בכלל לא רוצה סנדוויץ', תני לי ברנפלקס ואמא הוא בעט בי, איפה הצעיף שלי תנעלו נעליים ומה עשיתי עם התיק. מצד שני, אני שואלת את ליטמן, האם אלו אינם חייה הרגילים של אם עובדת? איך יודעים מתי מדובר בלחץ רגיל, ומתי הלחץ הזה מרמז על בעיה?



איך נגמלים מפחני
וסוכרים ב-3 צעדי
מהירה מאוד | די



רם טולדנו



יתמר בן'אב"י, חיון לפני
בורה עומר ספרות



נכשיו: המדינה אוסרת על
וני נפתלי לעבוד כמאבטח
לוגים



Recommended by | **מרחבי הרשת**

ליטמן ריאיינה פעם את **טד טרנר**, מייסד CNN, שסבל מהפרעת קשב חמורה וסירב לקחת תרופות. "שאלתי אותו איך הוא מצליח והוא אמר, זה מאוד פשוט: יש לי צי של אנשים שעוקבים אחרי. אם אני אומר משהו, הם רושמים את זה. אם אני צריך לפנות שמאלה, הם אומרים לי לפנות שמאלה. אם אני מפיל פתק, הם מרימים אותו. אם לכל הנשים היה משהו עוזר להן לעשות את הדברים שקשה להן איתם, כי הם משעממים למוח שלהן, כמו לעשות כביסה, לוודא שבאוטו יש דלק — היה להן הרבה יותר קל".

כשסולדן הציפה את הבעיה לראשונה באמצע שנות ה-90, היא מספרת כי נתקלה בחוסר אמון מצד הממסד הרפואי, ואילו ליטמן מספרת איך באחד הכנסים אחד הדוברים טען כי נשים הן ADHD wannabe — מתחזות, בקיצור — וכי נשים לעולם לא יתאימו לקריטריונים של הפרעה. היום, כך נראה, התהפך הגלגל — הרשת מלאה במאמרים על נשים עם הפרעת קשב ובאמצעות הברית יש עמותות שמקדישות את עצמן לנושא.

סולדן עצמה תופסת מקום של כבוד בתת התרבות הפורחת הזאת. אפילו מארי קונדו, היפנית שמכרה מיליונים מרב מכר על איך לסדר את הבית ולהיפטר מחפצים מיותרים, מציינת אותה כמקור השראה: בראיון ל"ניו יורק טיימס" סיפרה קונדו איך נתקלה בעותק מספרה של סולדן בגיל 19, וקראה שם על נשים שאינן מסוגלות להביא עצמן לסדר את הבית. התפיסה לפיה אשה עם הפרעת קשב היא איכשהו פגומה כי היא לא מצליחה לסדר את הבית הטרידה את קונדו, והובילה אותה לתובנה כי "העבודה שהיא (קונדו) עשתה כיועצת סידור היתה הרבה יותר פסיכולוגית מאשר פרקטית. סידור אינו רק פונקציה של חלל פיזי; זו פונקציה של הנשמה", מסכמת הכתבה בדרמטיות.

בינתיים סולדן הלכה בכיוון ההפוך — היא למדה לאהוב את הבלגן. היא מכבדת בכנסים למען נשים עם הפרעה. במהדורה האחרונה של ספרה היא מתארת איך הכנס הראשון שבו נכחה, ב-1993, גרם לה להבין שבמשך שנים היא בעצם "היתה בארון": "רק כשראיתי מאות נשים... מתנהגות באופן טבעי בפני אחרים בפעם הראשונה, הבנתי כמה זמן ואנרגיה ביליתי בלהסתיר, להעמיד פנים ולנטר את ההתנהגות שלי ללא הפסקה. נהניתי במיוחד לראות נשים מחטטות במרץ בתיקיהן הגדולים, מחפשות אחר משהו שהן צריכות — בלי המבוכה הרגילה, תחושת המודעות העצמית. הסתכלתי בהתפעלות בעודן זורקות דברים על הרצפה בחיפוש פיסת נייר או מספר טלפון אבוד, כותבות לעצמן על היד כשלא הצליחו למצוא דף, מדברות מהר, מפריעות זו לזו, צוחקות. סוף־סוף נמצאות עם נשים שיוכלו להבין אותן".

יש אבחון

באוגוסט האחרון, בעקבות העבודה על הכתבה, הלכתי גם אני סוף־סוף להתאבחן. הפסיכיאטר הקשיב בכובד ראש לסיפורי וחרץ: כן, זה בהחלט נשמע כמו הפרעת קשב. אני לא חושבת שאתחיל לקחת תרופות, אמרתי לו, אבל אולי בכל זאת **איזה מרשם קטן לריטלין**, לא לשימוש קבוע, רק למקרים שבהם אני צריכה ממש להתרכז, למשל כשאני כותבת כתבה? אין בעיה, הוא אמר.

מאז הריטלין יושב בארון התרופות, מסתכל עלי בכל פעם שאני פותחת את הדלת. אבל למרות שכבר היו לי כמה הזדמנויות, עדיין לא הצלחתי לגרום לעצמי לקחת אותו. אולי זה סתם פחד מתרופות, מהאופן שבו הפרמצבטיקה תשנה אותי, או אולי סתם חשש ממשהו חדש. נכון לעכשיו, אני נצמדת עדיין למנגנון ההתמודדות הרגיל שלי: לבדוק את התיק ארבע פעמים לפני שאני יוצאת מהבית, ולעשות המון המון רשימות.

גוגל פלוס טוויטר פייסבוק

כתבות נוספות שעשויות לעניין אותך

Recommended by



אוכל

פותחים שולחן: חמישה מתכונים לסלטים קלאסיים מהירים



מגזין

חגיגה ופרידה מבזי



מגזין

130 שנה לחנוכת פסל החירות, סמל ההגירה



מזג האוויר

בעקבות הצפות, שדה התעופה באילת נסגר לכמה שעות; יותר מ-30 מ"מ גשם ירדו בעיר



איך נגמלים מפחן וסוכרים ב-3 צעדי מהירה מאוד | די



רם טולדנו



יתמר בן־אב"י, חייו לפני בורה עומר ספרות



נכשיו: המדינה אוסרת על וני נפתלי לעבוד כמאבטח לוגים



Recommended by | מרחבי הרשת

תגובות

הוסיפו תגובה

- 0 | 0 | 0

קיים טיפול יעיל אחר 4
אלי | 11:46
- 0 | 0 | 0

דווקא היה מעניין לשמוע על ההשפעה של הריטלין (ל"ת) 3
אמא לילדה מאובחנת עם הפרעת קשב וריכוז | 03:36
- 0 | 0 | 0

@אמא לילדה מאובחנת את מוזמנת לפנות להדרכת הורים במקום מקצועי 2
ואם כך | 10:25
- 3 | 2 | 0

שוביניזם מזוקק, כתיבה גרועה (ל"ת) 2
אבי | 27.10.2016 14:50
- 0 | 0 | 0

רטלינה וקונצרנה . בקרוב אגיע רחוק . (ל"ת) 1
ננמצאה סוכנת הבית המושלמת | 27.10.2016 14:30

הכתבות הנקראות באתר



היוצרת שעושה מעולם הדייטים החרדי קומדיה רומנטית



הדיסק הקשיח ביותר בעולם ישמור על המידע שלכם לנצח



חוקרים: פרק חדש נכתב בהיסטוריה הגיאולוגית של העולם



ויש מקרית שמונה שקובע את זול של כולנו

מחפשים חומר קריאה משובח לסוף השבוע? הירשמו עכשיו

ronnachman@gmail.com

הרשמה

ברצוני לקבל ניוולטרים, מידע שיווקי והטבות

עוד כתבות נקראות



איך נגמלים מפחגו וסוכרים ב-3 צעדי מהירה מאוד | די



רם טולדנו



יתמר בן־אב"י, חייו לפני בורה עומר ספרות



נכשיו: המדינה אוסרת על וני נפתלי לעבוד כאבטח לוגים





תחקיר "הארץ" || יזם גייס תרומות לראש העיר ראשל"צ - זוכה בתוספות בנייה מפליגות
לי ירון, שרון פולבר | 41



ורטר || בדרך לחיסול התאגיד שרי הממשלה מערימים קשיים על נתניהו
יוסי ורטור | 20



חוקרים מטילים ספק באותנטיות הפפירוס עם הכתובת "ירושלים"
גיר חסון | 47



מסמכי הקג"ב: משה סנה וישראלים נוספים רשומים כסוכנים בארגון
עופר אדרת | 59

- שביל חצו וצבות הור רפורמנס
- ווקרים סבורים שגילו ות תוחלת החיים מקסימלית של האדם
- אלוף הכיבוש" מתעקש ויש פתרון לסכסוך, אם תעוררו
- עלומת היהודים: אבודים והאינדיאנים ני ישראל
- לי ביקוש ובלי פיקוח: ד כמה חופשיות ביצי ופש?
- ליה יהב, דרקון רושף וש בעולם אמנות ואוהב פרגון



מערכת | הנהלה | אודות הארץ | דרושים | צור קשר | עשה מינוי | שאלות ותשובות | פרסם אצלנו



מדורים

חדשות
סרטים מומלצים
מוג אויר
אוכל
ספרים
סרטים
דעות
גלריה
ספורט
מתכונים למרקים
ילדי תימן
טכנולוגיה
Haaretz.com
Summer Zervos
Israel news
Middle East
Israel Weather
Travel in Israel
Jewish World
Shabbat Times
Hillary Clinton
Donald Trump

כלים שימושיים

המייל האדום
מדיניות פרטיות
חלון מבזקים
ארכיון הארץ
דיוור הארץ
כל כותרות היום
צור קשר
מודעות אבל
תנאי שימוש
מינוי הארץ
מינוי לעיתון
מידע למנויים
כנסים
נגישות

עכבר העיר

עכבר כרטיסים
EXTRA
ביקורת מסעדות
אמנות
במה
טלוויזיה
ילדים
לילה
מוזיקה
ביקורת סרטים
עכבר העיר
עכבר עולם
מסעדות כשרות
רכילות
סופ"ש
תל אביב
חיפה
ירושלים

עדכונים במייל

קנה מינוי דיגיטלי

קנה מינוי לעיתון

פרסם אצלנו

שירות למנויים

שיתופי פעולה

סודות קיסריה
זירת הקניות
פנסוס טיולים
בית אבי חי
עושים עסקים בת"א - יפו
SUPERMARKET - צרכנות פיננסית
אופנה
הריון ולידה
משפחה
השקעות נדל"ן בחו"ל

TheMarker

שוק ההון
חדשות
פיננס
גלובל
נדל"ן
TechNation
MarkerWeek
מגזין TheMarker
TheMarker Women
דין וחשבון
מדיה ופרסום
עסקים קטנים
צרכנות
קרירה
רכב
TheMarker TV
כנסים
Cafe

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר האיכותי בישראל © כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ



איך נגמלים מפחנ
וסוכרים ב-3 צעדי
מהירה מאוד | די



רם טולדנו



יתמר בן-אב"י, חייו לפני
בורה עומר ספרות



נכשיו: המדינה אוסרת על
וני נפתלי לעבוד כמאבטח
לוגים



Recommended by | מרחבי הרשת



איך נגמלים מפחנ
> וסוכרים ב-3 צעדי
מהירה מאוד | די



רם טולדנו



יתמר בן־אב"י, חייו לפני
בורה עומר ספרות



נכשיו: המדינה אוסרת על
> וני נפתלי לעבוד כמאבטח
לוגים



Recommended by | מרחבי הרשת