

הפרעת קשב

הם מאחרים לדייטים, לא מקשיבים בשיחת יחסינו לאן, בזהים במלצרית בבית הקפה, מתעייפים מלהשקיע בזוגיות ואפילו מאבדים פוקוס במיטה. בעיות בלימודים? זה עוד מילא. אנשים עם הפרעות קשב גילו שבאהבה קשה לא פחות מריס קוז

ד"ר וורמברנד: "לאנשים עם הפרעות קשב אין סבלנות לתהליכים, זוגיות היא תהליך. הם זקוקים לסיבוק מידי, נדלקים מהר וכבים מהר. הם מביאים לתוך הזוגיות תחושת ערך עצמי נמוכה, שזה תמיד מרשם לכישלון"

יחסים. זה קרה לי בעבר. אהבתי אותה, אבל פשוט התעייפתי. אולי זה קורה אצל כל אחד לפעמים, אבל אני בפירוש ראיתי את הקשר להפרעת הקשב שלי."

בלגן בראש

הפנמנו כבר את הפרעת הקשב כבעיה שקשורה ללימודים, תוספת זמן בפסיכומטרי ותסמונת אבחון היתר הישראלית. מה שפחות ידוע (לנו, לא למומחים) היא העובדה שהפרעת הקשב והריכוז פוגעת בטווח רחב הרבה יותר של תחומי חיים, וביניהם גם היכולת ליצור ולהתמיד בקשר זוגי.

הפרעת קשב משפיעה גם על נישואיה בני השנתיים של ענבל שיבולת-בינסטר, 26, סטודנטית לחינוך יצירתי מתל-אביב. "גם לבעלי יש סוג של הפרעת קשב", היא מספרת, "אז לפחות הוא יודע על מה אני מדברת, הוא מכיר את הקושי."



וויזיה ולא עליה ומאבר ריכוז". אתה בכלל מסוגל להיות קשוב בקשר זוגי? "אני קשוב ורגיש, והצורך שלי להקשיב והרצון שלי להקשיב עצומים. זו לא עייפות חומר של הזוגיות שגורמת לי לא להקשיב, זה חוסר יכולת. אני רוצה, ורוקא שם אני נחשף פתאום לגירויים חיצוניים וזה מתפקד שש והולך לאיבוד. זו מלחמה לא פשוטה עם עצמי, כי ברור שזה מוביל למחשבות שאולי אני לא רוצה להקשיב ולא לא יכול."

איר-הקשבה לבת הזוג אופיינית מאוד גם לגברים שאינם סובלים מהפרעת קשב. "נכון שמערכות יחסים קמות ונופלות, ולא לכולם יש בהכרח הפרעת קשב, אבל אני יודע שמערכת היחסים הקורמת שלי כשלה כי יש לי הפרעת קשב. אני מבין את המהלך כים ויודע בוודאות שזה השפיע על מערכות היחסים שלי מאז ועד היום". יש פגיעה גם ביכולת להתחייב? "יש דפוס אצל אנשים שסובלים מהפרעות קשב, הם מתעייפים מאוד מהר ממערכות

אור בס, 25, סטודנט לחשיבה מדינית ומוזיקאי מפתח-תקווה, מוצא חוט מקשר בין מערכות היחסים הרומנטיות בחייו. "אני משקיע פי חמישה יותר אנרגיה מבחור אחר כדי לשמור על רמה מסוימת של עניין ואיכות בזוגיות, וזה יכול מאוד, אבל מאוד לעייף. צריך למצוא כוחות נפש לשמור על הזוגיות. אני שורף טונות של אנרגיות בזה גיות רק כדי להיות כמו כולם".

בס סובל מהפרעת קשב, שמשפיעה לא רק על חיי העבודה והלימודים שלו, אלא גם על הזוגיות שהוא מנסה לבנות כעת בעמל רב. "אני נמצא עכשיו במערכת היחסים הרצינית השנייה שלי. בגלל שיש לי הפרעת קשב, אני נאלץ להתמודד עם עצמי לפני שאני בכלל מוכן לתהליך זוגי, ואז מגיע השלב שצריך להסביר על זה לבת הזוג. החברה הנוכחית שלי בעצמה סובלת מהפרעות קשב, ובכל זאת קשה לה לקבל איחורים שלי או את זה שפתאום אני מסתכל בטל-



השתפר, וכשיש סדר גם לו זה עוזר, גם אותו זה מכניס לתלם. אנחנו מדברים על זה. עד שלא התחלתי ללמוד, לא הבנתי שיש קשר גם בין הפרעת הקשב שלי לבין מצב הזוגיות. היום, כמעט בכל דבר שקורה לי בחיים אני מבחינה שהוא נובע מהמקומות האלה, ואז יותר קל לי להתמודד."

איך את רואה את העתיד המשפחתי? "הפחד היותר גדול שלי הוא איך אני אמשיך ללמוד לתואר שני וגם אגדל ילדים וגם אנהל זוגיות במקביל. גם עכשיו, בתקופת המבחנים, בעלי בקושי הצליח להחליף איתי שני משפטים. אני מאוד טוטאלית בלי מודים. כל דבר קטן מוציא אותי מהריכוז, זה גיוס אנרגיה עצום עבורי."

בהמון אסטרטגיות, טכניקות, חלקן כשרות ומסריחות וחלקן כשרות נטו. ההפרעה שלי לימדה אותי להיות יותר מניפולטיבי, לקרוא בני-אדם, להשפיע על הרגשות שלהם. אם אני מאבד ריכוז לפעמים, אני מנסה להיראות מרוכז למראית עין, ולפעמים זה טוב מספיק."

ומניפולציות רגשיות יש? "אני בא עם מלוא הרגישות והאהבה שיש בי. אני טוטאלי, והכוונת שלי טובות וכנות. זו לא מלכודת פתאים שאני מניח לבנות הזוג שלי".

אצל שיבולת-בינסטר אין מניפולציות. "פשוט לומדים להיות ביחד. לא זה מה שיש בור את הזוגיות. לומדים לקבל. הוא מאוד

לעצור, לנסות להסתכל על כל התמונה, לרדת להגיד מתי קשה לי, לגלות ביחד עם מי שאני אוהבת את הרברים הקטנים, להתמודד".

ואיך החבר שלך מתמודד? "מהרגע הראשון הוא קיבל את זה, וזה היה בעצם הדבר שאני מוקירה עליו תודה, על כך שקיבל אותי בלי תנאים בתקופה שהייתה בשבילי הקשה ביותר, חודשיים לאחר הגילוי. אני לא צריכה הנחות, אבל צריך קבלה, לא רק ביחסים הזוגיים אלא בכלל ביחסים האנטי-שיים. לא פלא שהמון אנשים שסובלים מבעיות קשב וריכוז מתגרשים, כי הם מוכרי חים למצוא את מי שיקבל אותם ושיבין אותם. אני אוהבת אנשים ואני יודעת שרק להיות עם אחרים יעשה לי טוב. יש הרבה אנשים שסובלים מבעיות קשב ונוטים לבודד את עצמם בגלל ביטחון עצמי נמוך".

מערכות היחסים הקורמות של גל היו קשות וסבוכות. "לא ניתן להפריד את הפרעת הקשב מהאדם, ולכן מערכות יחסים רבות נפלו כי חיפשתי במקומות הלא נכונים", היא אומרת. "בחרתי לא טוב, אבל היום אני שווה בין שווים. היו בחיי גברים מדהימים ומעניינים ומקסימים ותומכים, ובכל זאת אני חושבת שפשוט לא ידעתי מה לא בסדר איתי".

אולי פשוט בחרת באדם הלא נכון? "לא. דווקא בגלל שההפרעה רורשת ממני להתמקד כל הזמן, רק כדי להישאר שפויה, אז אני בודקת יותר את הוולת. תמיד הייתי על המשמר בכל תחומי החיים. ידעתי שאני בן-אדם מאוד זוגי, בלי שיהיה לי ממש בסיס למה אני חושבת ככה". את רוצה משפחה וילדים? "בטח. הייתי ילדה מופרעת, בלגניסטית. לפני הגילוי תמיד אמרתי 'הלוואי שלא תצא לי ילדה כמוני'. היום אני אקבל בשמחה ובאהבה ילדה כמוני. אותי לא הבינו כשהייתי קטנה. אני רוצה משפחה עם המון רעש והמון ילדים".

יותר מניפולטיבי

הם עובדים קשה על הקשר ולומדים איך להיות במערכת זוגית, גם בעזרת סדנאות וקורסים מיוחדים (ראו מסגרת). "מתוך התרבות ננות שקיבלתי אני מתאמץ להקשיב ולהתייחס לאדם עצמו", אומר בס. "אני סוחב מטען שמשפיע על חיי, אבל אני לומד בכל יום מחדש איך להתנהג אחרת. אני משתמש

איך זה היה במערכות יחסים קודמות? "היו לי תמיד מערכות יחסים ארוכות. אני לא יודעת אם זה קשור או לא, אבל היו לי תמיד תגובות אימפולסיביות ביחסים, למשל כשאני בלחץ, או כשאני צריכה להתמודד עם אי-עמידה בזמנים של הצד השני. גם ככה הכל לא מאורגן לי וקשה לי שמאחרים לי, זה מערער אותי. אני דייקנית באופן מוגזם. דווקא בגלל שאני לא יודעת להעריך זמן, אני לוקחת מקדמי ביטחון ענקיים".

ועם בעלך? "עד היום על זה רוב הדיכונים. אם הוא לא שם משוה במקום, מבחינתי זה נורא, הכל מבלגן לי בראש וזה מוציא אותי מהאיון. כשלמדתי על ההפרעה גיליתי שזה קיצוני לשני הכיוונים, או אובססיה לסדר או בלגניסטיות קיצוניים. אצלי זה האובססיה לסדר. אני יודעת שהבעיות שלי קיימות אצל

כל אחד, במינונים אחרים. אני חושבת על זה הרבה, האם באמת יש לי הפרעה או שבעצם יש עוד רבים כמוני, ומה מבדיל אותי מהם? זה ילווה אותי לכל אורך הדרך, השאלה הזאת, ואין לי תשובה חד-משמעית". את לוקחת ריטלין?

"לא. זו נדנדה יותר מדי גדולה בשבילי. אני לוקחת את התרופה רק אם אני יודעת שאני צריכה להתרכז".

רק כשאובחנה לאחרונה כמי שסובלת מהפרעת קשב, הבינה גל כהן בת 29 מתל-אביב מה היה לא בסדר במערכות היחסים הקודמות שלה. "אחרי שאובחנתי הכל הסתדר לי, חברתי, רגשית, התנהגותית", אומרת כהן, שלומרת תיאטרון בסמינר הקיבוצים בתל-אביב. עכשיו יש לה בן-זוג, "ובהשוואה למערכות יחסים קודמות, הפעם זה אמיתי. דברים מונחים על השולחן. זה לא שלא רציתי להניח קודם, פשוט לא ידעתי מה להניח".

במה את שונה מכל רווקה תל-אביבית אחרת?

"קשה לי לראות את כל התמונה. אני רק רוצה לשמור על מה שיש. זה משבש את כל ההתנהלות. אני עושה רק חצאי פעולות. סתם, דברים קטנים כמו לא לסגור אחרי את השפרת של משחת השיניים והיא מתייבשת. או לאחר בבוקר, לא להגיע בזמן אף פעם, כל דבר קטן משתבש והופך לסרט. היום, עם הטיפול התרופתי יש גם תיקון התנהגותי, לדעת מתי

בלי רגשי נחיתות

איך לשרוד זוגיות עם הפרעות קשב

עצמם, את הכוחות, את המגבלות. לעשות אבחנה בין הזוהות האוטנטית הבסיסית, לבין הזוהות שהתגבשה לאור המגבלות. ברגע שהעצמי מפסיק לסבול מרגשי נחיתות, והופך להיות מורכב מחלקים שזורים של חזקות ומגבלות, כמו אצל כל אדם, אפשר להתחיל בתהליך השיקום הכולל.

"כאשר אנחנו עובדים על הזוהות, על הכוחות, על אורור הכאב, על הדיי מוי העצמי הפגוע, ומצליחים לשפר את איכות החיים והרווחה הנפשית, זה משפיע על כל תחומי החיים. בזוגיות זה מאד בולט, כאשר עם הזמן מתחילות לצוץ חברויות והתקשרויות בעלות איכות אחרת.

"צריך מוכנות להשיל מסכות, להיות עם עצמם בתוך הקשר, עם החולשות והכוחות. לא להיות כל הזמן כבוננות מתי תיחשף הטיפשות שלי, מתי יתברר לבן-זוגי שאינני ראוי, הם יכולים להיות ביד את הקשיים וכיצד אפשר להיות איתם נכון יותר, ואז בן הזוג, אם הוא מתאים לכך, ינווט יותר נכון בתוך הקשר ולא יהיה ביקורתי מדי, תכונה הרסנית למי שספג כל חייו ביקורת מצד הסביבה".

"מהי זוגיות?", שואלת ר"ד נעמי וורמברנד, נר, מנכ"ל עמותת "קווים ומחשבות" לקיר דום המודעות להפרעות קשב וריכוז, מנהלת פרויקט מהות (מרכז התעצמות ותורבנה) בסמינר הקיבוצים, מעין סדנה לסטודנטים הסובלים מהפרעות קשב וריכוז, המשליכות גם על הקשרים הבינאישיים. שואלת ומשיבה: "קרבה אינטימית, התנהגות יומיומית יעילה לאורך זמן תוך מחויבות ואחריות ושימוש בריאלוג לפתרון קונפליקטים. כל הרברים האלה קשים מאוד למי שסובלים מהפרעות קשב וריכוז. אין להם סבלנות לתהליכים, זוגיות היא בראש ובראשונה תהליך. הם זקוקים לסיי פוק מידי, נדלקים מהר וכבים מהר. הם גם חיים בפה מותמיד ונסתר שחולש תיהם יתגלו. הם מביאים לתוך הזוגיות תחושת ערך עצמי נמוכה, שזה תמיד מרשם לכישלון".

זה נוגע גם לצד הפיזי של היחסים? "כן, יש להם קושי במגע פיזי, כי אצל חלקם יש רגישות יתר במערכת החושית, ואצל רובם יש הסחת דעת ממש בזמן המגע האינטימי וחוסר איוון, חוסר ויטות בעוצמות הפיזיות".

איך מתמודדים עם זה? "הם קודם כל צריכים להכיר את