

הפרעת קשב ואימון אישי כהתערבות לשיפור מכלול התפקודים

זיהה שגיאה

זעפנות והתפרצויות כעס או מצבי רוח ירודים. זוהי הפרעה אמיתית, בעיה אמיתית ומכשול אמיתי, ונוסף לקשיים התפקודיים, על פי רוב הפרעה זו גורמת לדימוי עצמי נמוך. גם בהיעדר לקויות למידה, אנשים עם ADHD לוקים בתפקודים האקדמיים ולוקים בתפקודים בעבודה.

הבסיס התאורטי של האימון האישי לקוח מתחומי דעת שונים, בהם ספורט, ניהול, פילוסופיה, פסיכולוגיה ועוד

איגוד הפסיכיאטרים האמריקאי (American Psychiatric Association, 2013) אפיין את התסמינים של הפרעת הקשב וחילק אותם לשלושה מופעים (presentations) של ADHD.

שלושת המופעים של ADHD¹ הם:

- חסר קשב.
- היפראקטיבי אימפולסיבי.
- משולב - חסר קשב והיפראקטיבי אימפולסיבי.

הגילויים של קשיי קשב הם: התחמקות ממשיות, חוסר עקביות, קושי בשמירה על קשב, חוסר סדר וחוסר ארגון, שאינם כתוצאה מהתנגדות או מחוסר הבנה. הלכות בקשב מתקשרת עם מגוון קשיים קוגניטיביים, בהם בתפקודים הניהוליים ובזיכרון. היפראקטיביות מתייחסת לפעילות אקטיבית מוגזמת כאשר היא איננה מתאימה, או חוסר מנוחה קיצוני, דפיקות או דברנות יתר. אצל בוגרים, היפראקטיביות עלולה להתבטא כחוסר מנוחה קיצוני עד כדי

הפרעת קשב

הפרעת קשב (ADHD: Attention Deficit/Hyperactivity Disorder) היא הפרעה נוירו-התפתחותית (Neurodevelopmental disorder) המשפיעה על ילדים ובוגרים. היא מתוארת כדפוסים קבועים או באים והולכים של חוסר קשב ו/או היפראקטיביות/אימפולסיביות המפריעים בחיי היומיום או בהתפתחות התקינה של הפרט. הפרעת קשב מורכבת מדפוס התנהגות, אופי ותפקודים קוגניטיביים המתבטאים בדרכים שונות וגורמים לקשיים בתפקודים חברתיים, לימודיים ותפקודי עבודה. קיימים שינויים בהפרעה ובקשיים הנגרמים על ידה בזמנים שונים, והתסמינים משתנים ותלויים בהקשר הסביבתי. סימנים של ההפרעה עשויים להיות מינימליים או להיעלם כאשר: (1) היחיד מקבל תגמולים תדירים על התנהגות נאותה; (2) הוא בהשגחה והדרכה צמודה; (3) הוא בסביבה חדשה; (4) הוא עוסק בפעילות שמעניינת אותו; (5) הוא עוסק בגירויים קיצוניים (כמו מסכים); או (6) באינטראקציה של אחד על אחד (כמו בטיפול פסיכולוגי). לעומת זאת, הסימנים יתבטאו ברמה גבוהה כאשר היחיד עוסק במטלות שגרתיות מאתגרות כמו לימודים או עבודה. בנוסף לכך חלים שינויים ההופכים חלק מהתופעות ומהסמנים לפחות שכיחים עם ההתבגרות (American Psychiatric Association, 2013). הפרעה התפתחותית זו היא בתחום השליטה העצמית והיא באה לידי ביטוי בליקוי ביכולתו של האדם לשלוט בהתנהגותו, וכן בליקוי משמעותי בקביעת מטרות תפקודיות ובהתחשבות במטרות שנקבעו ובהשגת תוצאות. ביטוי התנהגות של האוכלוסיה עם ADHD עלולה לכלול סף תסכול נמוך,

ד"ר זיהה שגיאה היא מאמנת אישית מומחית להפרעת קשב. מרצה בטכניון ביחידה ללימודי חוץ ובמכלל תל חי. מנכ"לית מרכז אלה לאימון וטיפול בהפרעת קשב. פרטים להתקשרות: 050-3833231.

¹ החל משנת 1994 עם פרסומו של DSM-4 איגוד הפסיכיאטרים האמריקאי אינו מכיר יותר במונח ADD ומגדיר את הפרעת הקשב כ-ADHD המחולקים לשלושה תת טיפוסים: המתאפיינים בקשיי קשב, המתאפיינים בהיפראקטיביות או אימפולסיביות והמשולב (עם קשיי קשב, היפראקטיביות ואימפולסיביות). מגמה זו ממשיכה גם ב-DSM-5.



הצפה רגשית; פגימות - חשים שמשהו לא בסדר אצלם; תנודות חזקות במצבי רוח - כשמצליחים חשים התרוממות (לזמן קצר בלבד), וכשנשלים, מתרסקים; זיוף והסתרה - הפחד שיגלו שכל מהותם הוא זיוף מביא אותם להסתיר את הדימוי העצמי שלהם שעל פיו הם שווים הרבה פחות ממה שחושבים עליהם (בלימודים, בעבודה, בזוגיות, בחברה); מותשות - הנגרמת כתוצאה מהתמודדות בלתי פוסקת עם קשיים; לחץ - צורך להיות דרוכים כל הזמן כדי לא לטעות; שעמום - משתעממים בנקל ולכן נוטים לחפש ריגושים (קפלינסקי ולוינסקי, 2014).

נוכח האמור לעיל, ניתן להבין שהפרעת הקשב גורמת לקשיים רבים לאנשים הלוקים בה ולאנשים שבסביבתם (הורים, בני זוג, חברים, עמיתים ומנהלים במקום העבודה ועוד). כאשר אנשים עם הפרעת קשב חיים עם מכלול רב תחומי של קשיים תפקודיים, נדרשות דרכי טיפול שונות ומגוונות כדי לאפשר להם לשפר את התפקודים היומיומיים ולעזור בקשיים הרגשיים שההפרעה גורמת. אחת מדרכי ההתערבות היא האימון האישי הממוקד להפרעת קשב.

אימון אישי ממוקד להפרעת קשב

אימון אישי (קואוצ'ינג), על פי הפדרציה הבינלאומית לקואוצ'ינג (ICF, 2008), מוגדר כך: "יחסים מקצועיים מתמשכים העוזרים לבני אדם למקסם את התוצאות בחייהם, בקריירה, בעסקים או בארגונים. במשך התהליך האימוני הלקוחות (מתאמנים) מעמיקים את הלמידה שלהם, משפרים את ביצועיהם ומעלים את איכות חייהם". זהו תהליך התערבותי שמטרתו העיקרית היא להביא את המתאמן למצב החיים וההצלחה המתאימים לו ביותר; לסייע לו לממש את הפוטנציאל הגלום בו; ולסייע לו להתמודד עם אירועי החיים השונים. הבסיס התאורטי של האימון האישי לקוח מתחומי דעת שונים, בהם ספורט, ניהול, פילוסופיה, פסיכולוגיה ועוד.

תהליך האימון, אמנם איננו טיפולי במהותו, אך בהיותו תהליך המשנה דפוסי חשיבה, אף הוא מייצר חיווט חדש בין תאי העצבים

מטרת האימון האישי לשפר את איכות החיים, לטפח מנהיגות וביצועיים אישיים, לאפשר לפרטים ולארגונים ליצור שינויים, לפתח מיומנויות חדשות ולמגר דפוסיים

התשת האחרים בגלל הפעלתנות שלהם. אימפולסיביות מתייחסת לפעילות חפוזת אשר מתרחשת ברגע, ללא חשיבה מקדימה, התייחסות לעתיד או מחשבה על ההשלכות של ההתנהגות (כמו למשל לרוץ לכביש בלי להסתכל).

בארקלי (Barkley, 1997) מארגן את קשיי הקשב בדרך אחרת. הוא רואה בלקות הניורולוגית בהשהיית תגובה כגורם מרכזי לארבע לקויות בפונקציות הניהוליות: בזיכרון עבודה, יצירת דיבור פנימי, מכוונות עצמית הגורמת לקשיים במוטיבציה פנימית והיכולת לתקן טעויות. לקויות אלו גורמות למכלול של קשיים תפקודיים אצל אנשים עם הפרעת קשב: הסחות דעת רבות, אימפולסיביות, קשיי ריכוז וקשב, קשיים בהתארגנות, בעיות בניהול זמן (כולל קשיים בהבנת משמעות העבר והעתיד - עיוורון ביחס לזמן), קשיים בהתמדה, הישגים אקדמיים נמוכים (מחקרים רבם מעידים על תת-הישגיות אצל בוגרים עם הפרעת קשב), יחסים לקויים במשפחה (נטייה לגירושין בשיעור גבוה לעומת קבוצת הביקורת ללא ADHD) ועם חברים, בעיה בדחיית סיפוקים וקושי לשלוט בדחפים, נקיטת קיצורי דרך בביצוע מטלות שגרתיות ומשעממות, בעיות בניהול כספים, "התנהגות רבה מדי" (מתרוצצים, מפטפטים ללא הרף), קושי במילוי הוראות, חוסר עקביות בעבודה, בעיות בוויסות רגשי, התפרצויות כעס ומחשבות שליליות אוטומטיות (כולל קושי להפריד בין עובדות לרגשות).

קפלינסקי ולוינסקי (2014) מתארים את תהליך השפעת הפרעת הקשב על היחיד וסביבתו כך:

הפרעת הקשב שמקורה פיזי יוצרת קשיים כמו מוסחות, הצפה, קושי להתרכז, קשיי זיכרון ועוד. קשיים אלו מובילים להתנהגויות כמו איבוד חפצים, אי הקשבה, איחורים, דחינות, ויתור ועוד.

הסביבה מפרשת את ההתנהגות הזו כזלזול, רשלנות, טיפשות, חוסר מוטיבציה או חוסר רצון, ומפנה ביקורת כלפי האדם.

האדם סופג את הביקורת הרבה, אשר יוצרת אצלו פגיעה רגשית. כך נפגעים הדימוי העצמי שלו ותחושת המסוגלות, ומתפתחת ביקורת עצמית קשה.

לעתים יובילו קשיים אלה למצבי רוח קשים, לדיכאון ולחרדה.

אנשים עם הפרעת קשב מעידים לעתים קרובות על תחושות ורגשות כמו: אשמה - כל מעידה, ולו הקטנה ביותר, יוצרת תחושות אשמה קשות, עד שהם חשים אשמים כל הזמן; הצפה - ההצפה הפיזיולוגית מעוררת

פעולה בלתי יעילים. כדי להתגבר על הקשיים והלקויות הנגרמים מהפרעת הקשב, עלינו ליצור תפקוד תקין ככל האפשר על ידי בניית הרגלים חדשים שישרתו את מטרות האדם.

הבסיס לאימון האישי לאנשים עם ADHD, פותח על ידי ננסי רייטי המוסיפה שזהו תהליך המאפשר ליחיד לפתח מבנים הנדרשים על מנת לתפקד ביעילות וללמוד גישות מעשיות על מנת להתמודד עם האתגרים שחיי היומיום מציבים בפני האדם. המאמן עוזר ליחידים לפתח אסטרטגיות למיקסום היכולות ולפצות על הקשיים של הלקוח עם הפרעת הקשב (Ratey, 2016).

האימון להפרעת קשב שואב חלק ניכר מהבסיס התאורטי והמעשי שלו מתחומי דעת ומפרקטיקות טיפוליות, בהן הפסיכולוגיה הקוגניטיבית התנהגותית (CBT) (Beck, 1991; Beck, 2005); תאורית הלמידה החברתית (התאוריה ההתנהגותית פרואקטיבית, PBF: The Proactive Behavior Framework) (Bandura, 1986); טיפול קצר מועד לפתרון בעיות (SBFT: Solution Focused Brief Therapy) (de-Shazer & Berg, 1997); הפסיכולוגיה החיובית (סליגמן, 2005); פילוסופיית הקאזין (מאור, 2005); לוגותרפיה (פראנקל, 1970); המחקר עם הפלסטיות של המוח (דוידג', 2009) ועוד.

התרפיה קוגניטיבית התנהגותית (CBT: Cognitive Behavioral Therapy) (Beck 1991, Beck, 2005): ההנחה הבסיסית של בק הייתה שקשיים פסיכולוגיים הם תולדה של מחשבות אוטומטיות שליליות המתחלקות לשלוש קטגוריות, ועל כן קיבלו את השם הטריאדה (המשולש) הקוגניטיבית. ראיית העצמי ככישלון, ראיית העולם כעוין ומדכא ותפיסת העתיד כחסר תקווה הן שלוש צלעות המשולש. מחשבות שליליות אוטומטיות אלו עומדות גם בבסיס התפיסה העצמית והחברתית של האנשים עם הפרעת הקשב, ומשאירות אותם במצב של ייאוש וחוסר יכולת. עבור אדם עם הפרעת קשב מחשבות אלו הן טבעיות, ולכן קשות לזיהוי, והן אוטומטיות ובלתי רצוניות, ולכן קשות לשליטה ולשינוי. מקור המחשבות האוטומטיות השליליות הוא בהטיות חשיבה ובטעויות בעיבוד המידע כגון התייחסות רק לכישלונות ולמאפיינים השליליים של מאורעות בחיים, תוך התעלמות מהמאפיינים החיוביים שלהם. הן מובילות לעיוות בתפיסה ובפרשנות של אירועים, ומחזקות בעיני האנשים עם הפרעות את הרלוונטיות של הטיות החשיבה, וכך נוצר מעגל שלילי שממשיך ומחזק את עצמו.

כמו בטיפול CBT, גם באימון להפרעת קשב השיטה

ותבניות לא יעילים ואף מזיקים בהתנהלות הפרט והארגון. הקואוצ'ינג הוא תהליך שיטתי מכוון מטרות, שיטה התערבותית המתמקדת ביחסים שיתופיים (בין המאמן ללקוח) הממוקדים בחשיבה תוצאתית, המתרכזת בבחירה של הלקוח את מטרותיו, את יעדיו, את תוכנית הפעולה ואת הדרכים להעריך את מידת השגתן של המטרות. כפועל יוצא השיטה והתהליך מביאים לשליטה מרבית של היחיד בתוצאות הרצויות. המבנים המרכזיים המכוונים את התהליך הם מכוונות עצמית, מודעות עצמית, תפיסת העצמי, רפלקציה אישית ותובנות אישיות פנימיות. המכוונות העצמית מכוונת לכך שהפרט ילמד לשלוט ולכוון את פעולותיו על מנת להשיג ולממש את מטרותיו ושיאפיותו (Quinn, Ratey & Maitland, 2000).

האימון האישי לאוכלוסייה עם הפרעת קשב מאפשר לרכוש כלים לניהול ההפרעה ולעקוף את הלקויות, ובעיקר, השתלבות טובה יותר במסגרות החיים תוך שיפור רמת התפקוד, ההישגים, והתוצאות בחייהם. האימון האישי מיועד לילדים, לנוער ולמבוגרים המתמודדים עם תסמינים של לקויות למידה ו/או הפרעת קשב. תהליך זה מתמקד בפיתוחן וביישומן של אסטרטגיות להרגלי חשיבה והרגלי חיים וביצירת כלים יעילים ליישום. כמו כן, מיועדים כלי האימון להורים ולמורים שמקבלים כלים ואסטרטגיות להעצמת הילדים והמתבגרים וליצירת תנאים להצלחת המרבית.

המטרות מוגדרות כרצון ושיאפה להתמודד ולשפר את התפקודים שהפרעת הקשב מקשה עליהם, כגון: התפרצויות כעס, דחיינות, בעיות בתפקודים אקדמיים ועוד. התהליך קצר מועד (בממוצע 24 מפגשים), ומסתיים כאשר המתאמן מדווח על השגת מטרותיו ועל שיפור ניכר באופן התנהלותו. אף שהתהליך איננו טיפול פסיכולוגי, מעצם העיסוק ביצירת שינויים חיוביים וביצירת הצלחות במכלול תחומי החיים, וכן בחשיבה חיובית, תוצר הלוואי הוא עלייה משמעותית בדימוי העצמי.

השיטה מדגישה שני עקרונות בסיסיים המעוגנים בערוץ המחשבה ובערוץ המעשה, הוא הערוץ הפרקטי.

ערוץ המחשבה: שינוי דפוסי החשיבה השליליים של האוכלוסייה עם הפרעת הקשב. זיהוי המחשבות האוטומטיות השליליות, המבוססות על הטיות חשיבה ועיוותי חשיבה שהמוח מייצר. זאת, על ידי זיהוי הצלחות, עיסוק וטיפול מתמיד בהצלחות, התמקדות בהצלחות, תצפיות על הצלחות, חשיבה על הצלחות ויצירת הצלחות נוספות.

ערוץ המעשה: מתן כלים מעשיים לשינוי הרגלים ודפוסי

פסיכולוגיה חיובית (Positive Psychology) (סליגמן, 2005): הפסיכולוגיה החיובית מוגדרת כחקר התפקוד האנושי האופטימלי. היא עוסקת בחקר ההיבטים החיוביים של ההתנהגות האנושית, ובהם: העוצמות, הכישורים והערכים החיוביים של האדם וישומם בחיי היומיום, מתוך מטרה להגדיל את הרגשת הרווחה של הפרט ושביעות רצונו, וכן את הנאתו ואושרו, על מנת למנוע תחלואים פסיכולוגיים. סליגמן מצא במחקרו שכאשר מקנים לילדים צעירים מיומנויות חשיבה חיובית, ומלמדים אותם לפעול מתוך אופטימיות, שיעור הדיכאון בגיל ההתבגרות ירד בחמישים אחוזים.



תחושת אושר בסיסית מכילה מרכיבים שונים, בהם הערכה עצמית חיובית, גישה אופטימית לחיים ומציאת משמעות לחיים. היכולת לחוש באושר בסיסי היא תכונה הנרכשת ברובה בעקבות חינוך וחוויות ילדות חיוביות, ומיעוטה נובעת מתורשה. באימון, המאמן מאפשר למצוא דרכים להגברת רמת האושר הבסיסית של המתאמן באמצעות תצפית ויצירה של קשרים משפחתיים טובים; קשרים חברתיים טובים; פעילות המקנה משמעות לחיים; הכרת תודה; הגברת המודעות לכישרונות המצויים אצל היחיד ופעילות המכוונת ליישומם ולהגברתם, באמצעות עידוד הילדים והבוגרים לשתף אותנו בחוויות היומיות שגרמו להם לתחושה עצמית חיובית, גם אם התחושה החיובית הייתה מזערית. בדרך זו הם יתרגלו להתמקד ולזכור את החיובי שבחיהם, במקום שיתמקדו בשלילי.

פילוסופיית הקאיזן (מאור, 2005): לעתים קרובות, צעד לקראת שינוי או אפילו תכנון או מחשבה על שינוי, יכולים להיתפס במוחם של אנשים עם הפרעת קשב כמצב מסוכן. האתגר לשינוי מפעיל במוח את האמיגדלה, אזור שמאט את החשיבה הרציונלית והיצירתית. שיטת הקאיזן מבוססת על עיקרון של הצבת יעדים קטנטנים, עד כדי אבסורדיים, כדי לעקוף את מנגנון ההישרדות של המוח. יעדים קטנים מייצרים הצלחות, והתנסות בהצלחות

הבסיסית היא זיהוי המחשבות השליליות והתבוננות עליהן ועל האמונות הראשוניות העומדות מאחוריהן. המאמן מנסה לאתר את התפיסות המעוותות ויחד עם המתאמן הם מנסים להחליפן במחשבות הגיוניות, רציונליות, מציאותיות ונכונות יותר.

התאוריה הקוגניטיבית חברתית (התאוריה ההתנהגותית פרואקטיבית) (PBF: The Proactive Behavior Framework) (Bandura, 1986): נקודת המוצא בתאוריה זו היא כי האדם הוא יצור חברתי, ואי אפשר להבין את האופן שבו הוא לומד, גדל ומתפתח ללא היכרות מספקת עם הסביבה החברתית שבה הוא חי. תהליך הלמידה של האדם מושפע בראש ובראשונה מהסביבה, באמצעות תהליך החיברות שבעזרתו הוא רוכש את ההתנהגויות ואת הערכים המקובלים בקבוצת ההשתייכות שלו. טענה רבת משמעות של בנדורה הייתה כי בני האדם אינם רק מגיבים לסביבתם, אלא שיש להם גם שליטה אקטיבית על התנהגותם, ועל ההשפעה שלה על הסביבה. ויסות עצמי הוא המושג שבו משתמש בנדורה לתאר את מכלול החיזוקים החיוביים והשליליים שהאדם נותן לעצמו על התנהגותו. זהו גורם חשוב בעיצוב האישיות. בהתאם לתפיסה זו, בתהליך האימון מזהים את מערך החיזוקים שהמתאמן נותן לעצמו (על פי רוב שליליים, ועם ביקורתיות מוקצנת) ומלמדים אותו לתצפת אחרת על החוויות שלו ולזהות הצלחות. כמו כן, מציידים אותו בכלים ובאסטרטגיות להתייעלות ולשיפור היכולות והתפקודים הניהוליים.

תרפיה קצרת מועד ממוקדת פתרונות (SFBT: Solution-Focused Brief Therapy) (de-Shazer & Berg, 1997): גישה זו מתמקדת בפתרונות ולא בבעיות. הטענה היא שבעיות הפרט אינן מתרחשות כל הזמן, וכך גם לגבי הבעיות הכרוניות והממושכות ביותר. כלומר, יש תקופות שבהן הבעיות כלל לא קורות, או שהן קורות בתדירות נמוכה יותר, ויש תחומי חיים שבהם הבעיות לא באות לידי ביטוי כלל. בתהליך האימון, כמו בשיטה ממוקדת הפתרונות, כאשר המאמן והמתאמן לומדים את המצבים שבהם הבעיות פחותות ואפילו נעדרות, הם מגלים שהמתאמנים, בתקופות אלו, עושים הרבה דברים חיוביים שהם אינם ערים להם. הבאת ההצלחות הקטנות למודעות וחזרה על ההצלחות, מאפשרות לשפר את חיי המטופלים ותפקודם ונוצר מצב שבו הם בטוחים יותר לגבי עצמם. התנסות בהצלחות אישיות קטנות מאפשרת להם לחוות תקווה ביחס לעצמם וביחס לחייהם, גורמת לרצות ליצור חיים טובים יותר לעצמם ולמשפחותיהם, ומעוררת שאיפה להשיג יותר ותקווה לגבי עתידם.

חדשים, באמצעות תרגול חוזר ונשנה, קיימת תקשורת מוגברת בין הניורונים המעורבים. ככל שהרשת הניורולוגית (התקשורת בין הניורונים) צפופה וענפה יותר, כך המיומנות טובה יותר, והופכת בסופו של דבר לאוטומטית. בתהליך האימון, שבו עוסקים תדיר ומתאמנים בדפוסי חשיבה חדשים (על ידי כלים של CBT, חשיבה חיובית, לוגותרפיה וכדומה), ובכלים פרקטיים לתפקוד יעיל יותר (כמו ארגון הסביבה, ניהול זמן, שימוש בצעדים קטנים להתמודדות עם דחיינות ועוד) נוצרים קשרים ורשתות חדשים במוח. אימון עקבי המלווה בתשומת לב של המתאמן לתהליך, מייצר שינויים משמעותיים במפה המוחית. לפיכך, בתהליך האימון יש חשיבות מרבית לתצפיות שהמתאמן עורך על חייו, על היכולות שלו ועל ההצלחות שלו, ולצריבתן במוח כתמונות קונקרטיות. קנדל (בתוך דוידג', 2009), זוכה פרס נובל על מחקריו בתחום, טוען שהטיפול הנפשי משנה בני אדם "ככל הנראה באצעות למידה, היוצרת שינויים בביטוי הגנים ובחוזק החיבורים הסינפטיים, ושינויים מבניים הגורמים שינוי בדפוס האנטומי של החיבורים הפנימיים בין תאי העצב במוח. הטיפול הנפשי הוא טיפול מתקן משום שהוא חוזר לעומק המוח ותאי העצב ומשנה את המבנה שלהם על ידי ערוו הגנים הנכונים" (קנדל בתוך דוידג', 2009, עמ' 221). תהליך האימון, אמנם איננו טיפולי במהותו, אך בהיותו תהליך המשנה דפוסי חשיבה, אף הוא מייצר חיווט חדש בין תאי העצבים.

המחקר האקדמי בתחום האימון האישי צובר עניין הולך וגדל, ובעשור האחרון התחיל להיווצר בסיס ידע אמפירי בנושא, אך בשל העובדה שזהו תחום דעת צעיר, המחקר עדיין אינו מקיף דיו. מחקרים שבוצעו בעשור האחרון מראים שאימון ניהולי או עסקי ואימון לחיים, כולם מהווים דרכים יעילות להשגת צמיחה מתמשכת, שינוי והתפתחות של האדם היחיד, קבוצות או ארגונים. סקירת הספרות המחקרית על אימונים אישיים לאנשים עם הפרעת קשב מצביעה על שיפור ניכר בתפקודים לימודיים אקדמיים; רכישת מיומנות חיים אפקטיביות; עלייה בתחושת המסוגלות העצמית (Self-Efficacy); שיפור ניכר ביכולת הסיניגור העצמי; שיפור באסטרטגיות ובתפקודים ניהוליים; עלייה במוטיבציה; שיפור בניהול זמן (סדרי עדיפויות וקבלת החלטות ביחס לניהול הזמן), למידה ושיפור בפתרון בעיות; יצירת שינויים בהתנהגויות ובהתנהלות היומיומית; שיפור אינטראקציות ויחסים עם אנשים; יצירת איזון בחיים ועוד (Grant, 2003; Kampa-Kokesch, 2001; Swartz, Prevat & Proctor, 2005).

קטנות מאפשרת לאנשים לחוות תקווה ביחס לעצמם וביחס לחייהם ולמטרות שהם מציבים לעצמם. באימון הממוקד לאוכלוסייה עם ADHD, מציבים יעדים קטנים בכמה מישורים: מישור אחד בהגדרת המטרות לשינוי הגלובלי. במקום לסיים תואר, למשל, מגדירים מטרה במונחים של לסיים סמסטר לימודי בציונים מסוימים. מישור נוסף יהיה בהגדרת הפעולות שהיחיד מגדיר לעצמו בבואו לבצע משימות יומיומיות. למשל, אם האדם מבקש לענות למיילים, האמיגדלה שלו מפרשת מטלה זו כאיום, ולכן גורמת לו למצב של קיפאון וחוסר יכולת לבצע את המשימה. על פי גישת הקאיזן, עליו להגדיר לעצמו את השלב הראשון לביצוע לצורך השלמת המשימה, כמו למשל רק לשבת ולפתוח את תיבת המייל. בדרך זו אין מצב של איום במוח, והדבר מאפשר לו להתחיל במשימה ומשם להמשיך לצעד הקטן הבא.

לוגותרפיה (פראנקל, 1970): לוגותרפיה היא תרפיה באמצעות הכוונת האדם למשמעות החיים שלו (מיוונית, לוגוס הוא משמעות; תבונה פנימית של היקום; היגיון; טוב עליון). על פי הלוגותרפיה, לאדם צורך בסיסי למצוא משמעות בחייו, והשאיפה למשמעות היא המניע המרכזי של האדם. הלוגותרפיה עוסקת בטיפוח יכולות חבויות ולכן פועלת לאיתור כוחותיו של האדם וחיזוקם באמצעות הדגשת העוצמות שהוא פיתח במהלך חייו והתאמתם להיום. באמצעות הרחבת האפשרויות הקיימות נוצר אצל האדם שינוי בהתייחסויות כלפי המציאות הקיימת. הלוגותרפיה מאפשרת לאדם, באמצעות כלים מעשיים, יומיומיים, המבוססים על ניסיון החיים האישי, לראות את עצמו באור חדש ולהפנות את תשומת לבו למאגר הכוחות שבתוכו, שאותם יפעיל במצבי החיים השונים. האימון משתמש בכלים מתורתו של פראנקל (1970) על מנת לשקף למתאמן את היכולות והחוזקות שלו דרך תצפית יומיומית וצריבה של "תמונות" (מציאות) קונקרטיות ממצבי היומיום, למשל תמונות הקשורות לתפקודו בלימודים, בעבודה, כבן זוג או כהורה (למשל כשחיבק את ילדו, כשרחץ אותו בעדינות ורגישות, כשבישל לבת זוגו תבשיל שהיא אוהבת במיוחד וכדומה).

הפלסטיות של המוח (דוידג', 2009): ב-25 השנים האחרונות הצטבר ידע מדעי לפיו המוח ממשיך לייצר קשרים חדשים כל הזמן. קשרים אלו משפיעים על היכולות שלנו ואנחנו יכולים לרכוש יכולות או לשפר אותן בכל שלב בחיים. כשעוסקים בלמידה ובחוויה חדשה, המוח יוצר מסלולים עצביים של נורונים הנקשרים זה לזה. בכל פעם שנרכשים ידע חדש, מיומנות חדשה או דפוסי חשיבה



תפקידו ניכרו התכונות והחוזקות הבאות: אחריות ברמה גבוהה, אכפתיות, התנדבות, ערכיות, יחסי אנוש מעולים, תקשורת בין אישית, מנהיגות, רגישות לזולת, קשרי חברות טובים מאוד, עזרה לזולת, הקשבה.

מתוך ניתוח תפקודיו ופעולותיו בעבודה באו לידי ביטוי התכונות והחוזקות הבאות: השקעה מרובה, מנהיגות, תקשורת בין אישית, רגישות לזולת, אכפתיות, מסירות ואחריות, מוטיבציה, פועל מתוך הנאה.

מטרות האימון

בתהליך ההיכרות, מתוך הסיפור של נ' על עצמו, למדנו כיצד הפרעת הקשב משפיעה עליו ומהן מטרות האימון האפשריות. כך הגדיר נ' את מטרותיו: ללמוד לנהל את הכעס; להיות יותר אחראי ויזם (לזכור משימות שרעייתו מבקשת ממנו לבצע, שבעת שלא ביצע אותן ייחסו לו התנהגות של פאסיב-אגרסיבי); להיפטר מההרגל ומהנטייה לשקר.

תוך כדי שיחה על הקשיים של נ' הסברתי לו על הסיבה הניורולוגית להתנהגויות שמקורן בהפרעת הקשב. דיברנו, למשל, על כך שלאנשים עם הפרעת קשב יש בעיה בזיכרון לטווח קצר ובזיכרון לטווח ארוך, ולכן לא הצליח לבצע חלק מהמטלות שנתבקש להן. למדנו על הגורם הניורולוגי להתפרצויות כעס אצל אנשים עם ADHD, ועל כך שמרבית האנשים עם ADHD (כ-85%) סובלים מהתפרצויות כעס. המטרה הראשונה שנ' בחר לטפל בה הייתה ללמוד להיות אחראי ויזם בבית. נ' הגדיר את עצמו כחסר אחריות, כאדם שאי אפשר לסמוך עליו, וציין שרעייתו (בצדק מוחלט) חוששת להשאיר אותו לבד עם הילדים. שהוא איננו יזם כל מטלה בבית ושהיא צריכה להפעיל אותו בכל פעולה, קטנה כגדולה.

לאחר שנ' בחר את נושא האחריות והיזומה כמטרה הראשונה בתהליך, בדקנו בראש ובראשונה את התפקודים שלו שבהם הוא כן מגלה אחריות ויזומה, על מנת לשרש את הטיות החשיבה שלו (הקובעות: שחור - לבן; הכול - או לא כלום) המספרות לו שהוא חסר אחריות באופן מוחלט כאב וכבן זוג ושהוא אינו יזם כל פעולה בחיי המשפחה.

הצלחותיו כבן זוג וכאיש אחראי ויזם

אוהב מאוד את בת זוגו; נאמן; משקיע בתפעול הבית (מכבס, מבשל, מתקן תקלות בבית, עורך קניות); מדי בוקר מעיר את הילדים, מכין אותם לבית הספר ומסיע אותם לבתי הספר והגנים (מאפשר לבת זוגו להישאר לישון עד שעות הבוקר המאוחרות); כשחוזר מהעבודה, מכין

אצל סטודנטים עם ADHD, הלומדים לימודים אקדמיים, למשל, ממצאי מחקרים הראו שממוצע הציונים וההסתגלות הכללית של הסטודנטים המטופלים תרופתית אינם נבדלים באופן משמעותי מסטודנטים עם ADHD שאינם נוטלים תרופות. התרופות משפרות את יכולת הריכוז, אך אינן יעילות לשיפור המיומנויות הקשורות להצלחה אקדמית, כמו, למשל, התארגנות וניהול זמן. מחקר שבוצעה בו התערבות על ידי לימוד מיומנויות לשיפור התפקודים (ניהול זמן, התארגנות ותכנון) של סטודנטים עם ADHD, הצביע על שיפור משמעותי בתפקודיהם של המשתתפים במחקר (Bellman et al., 2015). בלמן ואחרים (LaCount et al., 2015) הציגו את השפעותיו של קואוצ'ינג אקדמי על הלמידה, מיומנויות הלמידה והמוכנות העצמית של סטודנטים עם ADHD. המחקר הצביע על כך שקואוצ'ינג יכול להיות יעיל במידה רבה ולעזור לסטודנטים לשפר את התפקודים הניהוליים שלהם ולהפחית את הלחץ היומיומי.

הצגת מקרה אימון

נ' בן 33. נשוי + 3.

בעל תואר ראשון בהנדסת תעשייה וניהול ותואר שני במנהל עסקים.

מנהל צוות עובדים בתחום שירות, עוסק בקשרים רבים עם חו"ל, עוסק במספרים, וכן בתהליכים עם הרבה פרטים.

פגישת טרום אימון

נמצא שנתיים בטיפול זוגי. במהלך השנתיים הללו לא הצליח להשתפר כבן זוג.

הקשיים שלו באים לידי ביטוי בכך שאם מתחיל משהו לא נוח הוא עוזב. הוא אימפולסיבי, מתקשה להקשיב, מתקשה להכיל, חסר זהירות וחסר אחריות, בעל קשיי זיכרון, נטייה לכעס, ועוסק בלרצות את כל העולם.

היכרות ראשונית

כארבעה מפגשים ראשונים של האימון עוסקים בהיכרות הראשונית של המתאמן, במטרה להכיר את הכישורים שלו, החוזקות והיכולות. התהליך נעשה באמצעות ניתוח כמה תקופות חיים. הניתוח עם נ' כלל כמה תקופות, ובהן את שירותו הצבאי ואת תפקודו במקום עבודתו הנוכחית. את שירותו הצבאי התחיל נ' בגבעתי, המשיך כמתנדב ביחידה לחילוץ והצלה, והיה חייל מצטיין. באמצעות ניתוח

נ' למד כלים שבאמצעותם הצליח לנהל במידה רבה את הדחיינות שלו, שגרמה לו פעמים רבות לא ליזום משימות בבית. אחד הכלים המשמעותיים הוא לחלק את המשימה לפעולות קטנות ולהטיל על עצמו להתחיל בפעולה קטנה (למשל, אם היה צריך לעקוב אחר חשבון הבנק, פעולה שאותה דחה לעתים קרובות, למד לומר לעצמו רק להתיישב ולהדליק את המחשב, משם כבר יכול היה להמשיך לפעולה הבאה של כניסה לאתר הבנק).

תוך כדי למידת הכלים ותרגול יומיומי של שימוש בהם, נ' נדרש לתצפת על ההצלחות שלו מקדמת דנא ועל ההצלחות החדשות שנוצרו באמצעות השימוש בכלים שלמד. העלייה בדימוי העצמי אפשרה לו להפחית את החשש והפחד מפני כישלון, וכתוצאה מכך פחתו השקרים באופן משמעותי.

התהליך נמשך 28 מפגשים.

עדויות ממפגשי האימון מפיו של נ'

"אמרתי למטפלת שלנו שאני מתפטר מתפקיד הלא יוצלח בזוגיות".

"אני מרגיש שמותר לי להיות לא בסדר, מותר לי להגיד שכחתי, להגיד אני לא יודע".

"לחיות עם ADHD זו חוויה של חיה רדופה" (פעם ראשונה שדיבר על השקרים).

(אחרי אירוע של שקר) "חזרתי הביתה והסברתי לזוגתי, שהכישלון אצלי הוא טוטלי, לכן אני משקר ולכן מתבצר" ו"אמרתי לפסיכולוגית שאני עסוק בלהיות בסדר עם כולם ובסוף אני מוחק את עצמי... עכשיו אני יותר פנוי להקשיב לעצמי".

"אמרתי לה: את צריכה להיות יותר נחמדה אלי, כי מגיע לי, וגם את תיהני מזה".

"אני בן זוג שלוקח אחריות, על ההתנהגות שלי, על הדינמיקה המשותפת, אני מכיל את הכעס שלה".

"אני מרגיש טוב עם עצמי, איך אני מתמודד. אני יודע להגיד לעצמי איזה נהדר ואיזה מדהים איך שהתמודדתי בכל מיני אירועים".

"כשאני כועס, אני יודע שזה עכשיו והעולם לא נשבר. אני אומר לעצמי: זה רק כעס, תחכה עוד קצת וזה יעבור לך".

"פעם הייתי מתקשה להתנצל, פחדתי שהאשמה שלי תיחשף. הפעם התנצלתי! היא מאוד התרגשה".

הערה: חשוב להדגיש שעל מנת שהחוויה שלו תהיה שלמה יותר, בכל התהליך הוא נדרש לתצפת גם על מה זוגתו עושה עבורו ומה היא עושה כאמא עבור ילדיהם.

רשימת המקורות מפורסמת באתר הפ"י.

ארוחות ערב לילדים, אמבטיית, משכיב אותם לישון; שואל את בת זוגו מה היא רוצה לאכול, מכין לה ארוחת ערב; יזם את הטיפול הזוגי ואף משתף פעולה באופן מלא, ונוסף על כך פנה לאימון על מנת "לתקן" את עצמו; מפרנס יחיד.

הקשיים הקשורים למטרה

אני לא אחראי במה שקשור בבית, אני לא אקטיבי ולא יזם; אני אדם שפועל בדפוס של פאסיב-אגרסיב כי לא מבצע את הבקשות שלה; כועס, לכן המריבות מרות; לא פועל על פי בקשותיה, לא מבצע מטלות ובקשות; אני שוכח דברים שהיא מבקשת, או משימות שהיא מטילה עלי (למשל, אירוע בגן או לקחת את הילד לטיפולים); מקבל החלטות משפחתיות מבלי להתייעץ איתה; ומרוב שחשוב לי לרצות אותה, שלא תכעס עלי, אני משקר (למשל, "כשהיא ביקשה ממני לקחת את הילד לספר, ובצהריים היא התקשרה לוודא אם זכרתי לקבוע תור, בגלל ששכחתי, אמרתי לה שלא היה מקום ואין לו תורים. אחר כך היא התקשרה לספר וגילתה ששיקרתי. היא זועמת בכל פעם שהיא מגלה שאני משקר"); אני בן זוג גרוע, אני כישלון; לא מגיע לי בכלל שהיא תתייחס אלי יפה, אני אפס; אני אבא גרוע.

כלים שבהם השתמשנו בתהליך

בראש ובראשונה הסבר ולמידה על ADHD, על מנת להפחית אשמה ולהקל על הדימוי העצמי הקשה.

תצפיות יומיומיות ודיווח שבועי על כל המטלות שביצע שבהן גילה אחריות ויזומה. באמצעות הלמידה על ה-ADHD שלו ועל הצלחותיו, נ' למד לסנגר על עצמו ולהסביר לבת זוגו שהוא איננו מזלזל בה או מתעלם מבקשותיה, אלא פשוט שוכח. הוא למד לשקף לה את הצלחותיו בתחום היזומה והאחריות על מנת לקבל ממנה יותר הערכה ולא רק התמקדות בכישלונותיו.

כחלק מהתהליך נ' למד כלים פרקטיים שיעזרו לו לשפר את תפקודו. הוא למד לבקש עזרה מרעייתו, למשל, שאת הבקשות הלא שגרתיות (כמו למשל ספר, אירוע בגן וכדומה) היא תרשום ביומנו או תשלח לו מייל תזכורת.

נ' למד למתן את הכעס שלו באמצעות שימוש במודל אפר"ת (אירוע, פרשנות, רגש, תגובה). בכל שבוע ניתחנו עימות עם בת זוגו, ונ' למד לנתח את האירוע, להבין את המחשבות האוטומטיות שהובילו לכעס ולחשוב על מחשבות חלופיות לפרש את האירוע. נ' למד להבחין בין כעס לבין שנאה, בשל כך שבעת כעס, רגשות הכעס היו כה עזים, שהיה בטוח שהוא שונא את בת זוגו, לכן פחד להכעיס אותה כדי שלא תשנא אותו.

מקורות

דוידג', נ' (2009). המוח הגמיש – סיפורים של ניצחון אישי מקו החזית של חקר המוח. ירושלים: הוצאת כתר.

מאורר, ר' (2005). צעד קטן לשינוי גדול – דרך הקאיזן. צור יגאל: אגם הוצאה לאור.

סליגמן, מא"פ (2005). אושר אמיתי: הגשמה עצמית באמצעות פסיכולוגיה חיובית. תרגום: זיסקינד-קלר, י'. בן שמן: מודן.

פראנקל, ו' (1970). האדם מחפש משמעות – מבוא ללוגותרפיה. לוד: הוצאת דביר.

קפלינסקי, ט' ולוינסקי י' (2014). 168 שעות של הפרעת קשב – ADHD אצל מבוגרים בגישה מעשית ואופטימית. בית יצחק.

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fifth edition (DSM5). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Bandura, A. (1986). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory.

Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Barkley, R. A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions:

Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121(1), 65–94.

Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*

46(4), 368-375.

Beck, A. T. (2005). The current State of cognitive therapy: A 40-year retrospective. *Arc*

Gen Psychiatry, 62, 953-959.

Bellman, S., Burgstahler, S., & Hinke, P. (2015). Academic Coaching: Outcomes from a Pilot

Group of Postsecondary STEM Students with Disabilities. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 28(1), pp. 103-108.

de-Shazer, S., & Berg, I. K. (1997). 'What works?' Remarks on research aspects of Solution-

Focused Brief Therapy. *Journal of Family Therapy*, 19, 121-124.

Grant, A. M. (2003). The impact of life coaching on goal attainment, meta-cognition and

mental health. *Social Behavior and Personality*, 31(3), 253-264.

ICF – International Coach Federation, (2008). ICF Home. Retrieved August 16, 2008, from: <http://www.coachfederation.org/ICF/>

Kampa-Kokesch, S. (2001). Executive coaching: A comprehensive review of the literature.

Consulting Psychology Journal, 53(4), 205-228.

LaCount, P. A., Hartung, C. M., Shelton, C. R., & Stevens A. E. (2015). Efficacy of an Organizational Skills Intervention for College Students with ADHD Symptomatology and

Academic Difficulties. *Journal of Attention Disorders*. Pp. 1–12.

Quinn, P. O., Ratey, N. A., & Maitland, T. L. (2000). *Coaching College Students with ADHD*. Washington: Advantage Books.

Ratey, N. (2016). Retrieved August 30, 2016, from: <http://www.nancyratey.com/adhdcoaching>

Swartz, S. L., Prevatt F., & Proctor B. E. (2005). A coaching intervention for college students

with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Psychology in the School*, 42(6), 647-656.