

השפעות הפרעת קשב וריכוז בבגרות

שרה קטן, פסיכולוגית

מרפאת "פוקוס" - המרפאה להפרעות קשב במבוגרים, בי"ח שיבא
מזכירות: 03-5303752

לא רק אצל ילדים...

- כ-80% מהילדים עם הפרעת קשב גדלים להיות מבוגרים עם הפרעת קשב
- הסתמנות דומה בבגרות וגם בגיל השלישי, למעט ירידה בהיפראקטיביות

איך זה נראה?

שונה אצל כל אחד



דרכי התמודדות, פיצויים, דימוי עצמי

החוויה

■ חוסר שקט פנימי



■ "בלגן בראש"

■ "זאת האישיות שלי"

■ מאמץ רב להשגת דברים 'פשוטים' (דוג' להגיע בזמן)

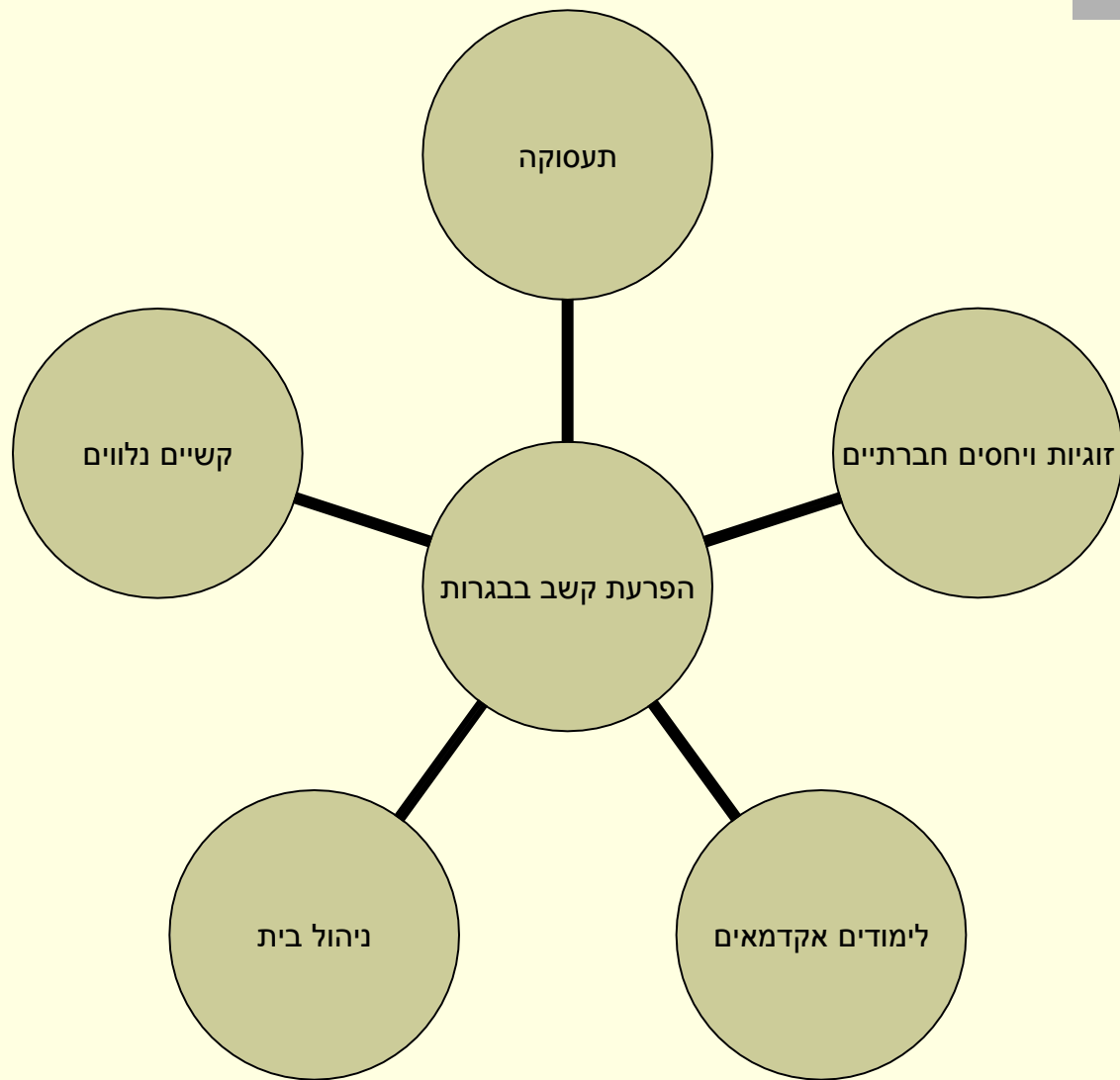
אבחנה

■ אבחנה קלינית

■ היעזרות במבחנים קוגניטיביים

■ ביסוס קיום סמפטומים לפני גיל 12





זוגיות ויחסים חברתיים

- **קושי לנהל שיחה** (חוסר הקשבה, פליטות פה, התפרצות לדברי אחרים)



- **התנהגויות שפוגעות בקשר** ("חוסר אחריות", איחורים, שיכחת אירועים וכד')

■ בן 45, נ+3, מהנדס

"לצערי אני מאכזב את הילדים שלי שוב ושוב, אני מבטיח
לדבר עם המורה על הטיול שמתקיים מחרתיים ושוכח,
ובבוקר של הטיול מתקשרים אלי בוכים...הם כבר
למדו לפנות לאמא."

תעסוקה

- מעברים תכופים בין מקומות עבודה
- חוסר יעילות בזמן העבודה (דחיינות, מוסחות)
- סביבת עבודה מבולגנת
- איחורים
- בעיות ביחסים עם מנהל/עמיתים
- תגובות פזיזות
- תחושת היעדר מיצוי יכולות



■ בחורה בת 30, נשואה, עובדת הייטק

"אני מרגישה שלא מעריכים אותי בעבודה. אני עובדת קשה, אבל לוקח לי יותר זמן לבצע את העבודות. אני נשארת בעבודה את השעות הנוספות, ובסוף המוצר טוב...אני דוחה את הדברים עד הרגע האחרון, בסוף אני תמיד מצליח למצוא פתרון, אבל אני מחכה עד שהבעיה כבר הפכה למצב חירום ותוקע את הפרוייקט...אני לא מבינה, למה אני לא יכול להתנהל אחרת?"

ניהול בית

■ מתקשים לסיים מטלות בבית

"הייתי באמצע לשטוף כלים, פתאום נזכרתי שרציתי להחליף את הנורה בחדר השינה ושעות אחר כך ראיתי את הכלים החצי מסובנים"



■ שיכחת מטלות חשובות

■ "בלגן"



לימודים אקדמאיים

■ היעדרויות מהרצאות

■ קושי להתרכז בהרצאה

■ קושי לארגן חומר לימודי

■ קושי לארגן זמן כדי לסיים מטלות

■ חוסר שביעות רצון מביצועים



קשיים נלווים



■ השעון הביולוגי

■ שימוש באלכוהול, סמים



■ נהיגה

■ דיכאון וחרדה

איך ADHD שמאובחן רק בגיל המבוגר משפיע על החיים?

(2012)

■ אבחנה בגיל ~57

92% תואר מלימודים גבוהים
62% נשואים, 21% גרושים, 17% רווקים
59% מועסקים, 33% בפנסיה, 8% מובטלים
77% הכנסה שנתית חציוני ומעלה

מאז שאובחנו, 79% מטופלים תרופתית

המשך: ההשפעה השלילית של ADHD

■ הרגישו השפעה שלילית על:

לימודים (75%)

יחסים זוגיים/משפחתיים (58%)

קריירה (83%)

בריאות נפשית (38%)

המשך: הצד החיובי

■ 46% הרגישו:

יצירתיים

מלאי מרץ



מודעות לצדדים שונים של סיטואציה/בעיה

יכולת להיות מפוקס מאד במטלות מעניינות

יכולת לעבור בין משימות במקביל (multi-task) במטלות מעניינות

איכות חיים

- 63% - מצב כלכלי פחות טוב ("בזבזנות", פספוס הזדמנויות לקידום הקריירה, קושי לנהל "מינוס"/הלוואות)



- 71% - הרחקת חברים, משפחה ועמיתים, כך שבגיל המבוגר נותרו עם פחות תמיכה חברתית



יש מה לעשות!

■ טיפול תרופתי

■ אסטרטגיות להתמודדות עם תסמינים

■ טיפול רגשי

■ טיפול ממוקד בקשיים הנלווים (דוג' בעיות שינה)

לכן בפוקוס אנחנו מציעים...

■ אבחון וטיפול פסיכיאטרי

■ טיפול פסיכולוגי ממוקד באסטרטגיות להתמודדות יעילה

■ טיפול זוגי ומשפחתי

■ סדנה להורים עם הפרעת קשב למתן כלים להתמודדות
המורכבת של הורות עם קשיי קשב

■ אבחונים נוירופסיכולוגיים