

הפרעת קשב
היבטים קוגניטיביים והשפעות על חיי
היוםמיום

ד"ר גתית פאר

הגדרות היסטוריות של קשב

מצב בו הדעת לוקחת בעלות על אחד מתוך כל האובייקטים או נתיבי המחשבה האפשריים. מתרכזת בו ומתרחקת מאחרים (ג'ימס, 1890).

”הזרקור הקשבי” (פוזנר, 1980)

הקשב מתפקד כמעין אלומת אור מנטלית המתמקדת באובייקט מסויים או ברצף מחשבות, שנבחרו מתוך שלל של אירועים, מחשבות ורעיונות שניתן היה להפנות אליהם את תשומת הלב באותו הרגע.

תפיסות עכשוויות (Brown, 2005)

מתייחסות לקשב כמאגד מספר היבטים משמעותיים המשפיעים על ההתנהלות בחיי היומיום, כולל היבטים לימודיים, חברתיים, רגשיים והתנהגותיים. לדוגמה: מוסדות, דחיינות, קושי בארגון העבודה, המנעות ממשימות המצריכות מאמץ מנטלי ממושך, חוסר תשומת לב לפרטים, איבוד חפצים, קושי לסיים משימות ושכחות מוגברת בפעילויות היומיומיות.

סימנים של ההפרעה יכולים להיות מינימליים או לא קיימים כשהאדם מפגין שליטה עצמית, נמצא בסיטואציה חדשה, עוסק בפעילויות מהנות במיוחד, נמצא בסיטואציה של אחד-על-אחד, או כשהאדם חווה חיזוקים תכופים להתנהגות מתאימה. אנשים הסובלים מהפרעת קשב, סובלים מהסימפטומים ברמה כזו הגורמת להם להפרעה ממושכת וכרונית וגורמים לפגיעה חמורה בתפקוד החברתי, אקדמי או מקצועי.

4 מערכות קשב

: Posner & Peterson, 1990

1. **קשב מתמשך** – היכולת להקצות משאבי קשב לאורך זמן תוך שמירה על רמה אחידה של ביצוע.
2. **קשב סלקטיבי** – היכולת למקד מקשב במידע רלוונטי חזותי או שמיעתי תוך התעלמות מגירויים מסיחים.
3. **הפניית קשב** – היכולת להפעיל מנגנון המאפשר הפניית קשב למיקום מסויים בשדה החזותי, ניתוק והעברת קשב למיקום אחר.
4. **שליטה ובקרה (תפקודים ניהוליים)** – המערכת המפקחת על המערכות הקשביות האחרות. היא אחראית על היכולת לארגן, לתכנן ולבצע פעולות מורכבות, היכולת להשתמש במשוב פנימי וחיצוני, היכולת להתמודד עם מצבים בהם יש תגובות מתחרות.

תפקודים ניהוליים

המעגלים המוחיים אשר עוזרים ליצור סדר עדיפויות, לעשות אינטגרציה ולווסת תפקודים קוגניטיביים אחרים. הם מנהלים את התפקודים הקוגניטיביים של המוח ומספקים מנגנון של ויסות עצמי.

הבעיה של אנשים הסובלים מהפרעת קשב היא שהם אינם יכולים להפעיל ולנהל פעולות באופן המתאים ובזמן המתאים (Brown, 2005).

מוקד מרכזי בתחום התפקודים הניהוליים, המשפיע על ההתנהלות היומיומית של האדם, שנתפס כדומיננטי בהפרעות קשב, הוא נושא של עיכוב תגובה (Barkley, 2013).

**פונקציות מרכזיות של
התפקודים הניהוליים
(Brown, 2005)**

1. ארגון, קביעת סדר עדיפויות ונקיטת פעולה לקראת משימות

- קושי להתחיל משימות.
- אימפולסיביות במשימות מסויימות, או מנגד, דחיינות, ביחוד במשימות שאינן מעניינות אותם.
- מצליחים להניע את עצמם להתחיל במשימה רק כשהם עומדים בפני השלכות שליליות מיידיות.
- בעיה בקביעת סדר עדיפויות או הערכה ריאלית של כמות המשימות בהן אפשר לעמוד ביום.

2. מיקוד, שימור והעברת קשב למשימות

- קושי למקד את הקשב במשימה אחת ולשמור על מיקוד לאורך הזמן הנדרש (למשל, קריאה).
- מוסחות רבה. הסובלים מהפרעת קשב נסחפים הרחק מהמשימה בשל הסחות דעת ומתקשים לסנן אותם.
- קושי בהעברת קשב ממשימה למשימה.

3. ויסות של דריכות, שימור מאמץ ומהירות

עיבוד

- קושי לשמור על דריכות ונטייה להפוך למנומנים כשיושבים בשקט.
- קושי להרדם.
- קושי לשמור על מאמץ עקבי לאורך זמן ובמשימות ממושכות.
- מהירות עיבוד איטית.

4. התמודדות עם תסכול וויסות רגשות

- קושי לווסת חוויה או ביטוי רגשי : תנודתיות רגשיות, עצבנות, התפרצויות זעם, קושי לשלוט בתחושה של התרגשות.
- סף תסכול נמוך. קושי לשאת את המתח השגרתי של חיי היומיום.
- העוצמה הרגשית יכולה לגרום לאבד פרספקטיבה לפרקי זמן קצרים ולא לאפשר התייחסות למחשבות או לרגשות אחרים. מוביל להתנהגויות שאינן לוקחות בחשבון רגשות, רעיונות או אינפורמציה חשובה אחרת.

5. זיכרון עבודה ושליפה

- קושי להחזיק מחשבה או אינפורמציה בזמן שעושים משהו אחר.
- קשיי שליפה של אינפורמציה מהזיכרון ארוך הטווח.

6. ניטור וויסות עצמי של פעולות

- התנהגות היפראקטיבית ואימפולסיביות. נטייה לפעול בלי לחשוב, להאט ולשלוט באופן מתאים על ההתנהגות.
- צורך בפיקוח רב של הסביבה על מנת לבצע ויסות.
- פגיעה ביכולת לעכב תגובה.

מצבי יומיום ומצבים חברתיים מציבים אתגר קשה בפני התפקודים הניהוליים

מצבי היוםיום כוללים :

- צורך בסריקה של גירויים ופרטים רבים בסיטואציה ואינטגרציה של פרטים אלה יחד על מנת להבין את המצב בכללותו.
- איחסון הפרטים ורצף האירועים בזיכרון העבודה.
- אלמנטים הדדיים : שיתוף, המתנה של כל אחד לתורו, חליפין חברתי.
- תכנון פעולות, חשיבה קדימה על השלכות עתידיות.

היכולת לעכב תגובה חשובה במיוחד במצבים בינאישיים בהם יש צורך בתיאום של 4 פעולות שונות :

א. לעכב פעולה עד לרגע המתאים.

ב. לבדוק את עצמך ואת הנסיבות ספציפיות בסיטואציה על מנת להחליט איך ומתי לפעול.

ג. לבצע את הפעולות המתאימות הנדרשות.

ד. לבדוק את עצמך ואת הסיטואציה הנוכחית בזמן התגובה.

במצבים חברתיים אדם צריך להעריך במהירות את הציפיות והתפיסות של אנשים אחרים על מנת להתנהג בהתאם.

לקלחת הזאת נוספים אלמנטים רגשיים:

- חווית נחיתות ואי הצלחה.
- קבלת פידבקים שליליים וחוויות דחייה מהסביבה (משפחה וקבוצת השווים).
- קושי בגיבוש זהות לכידה.

(פלוטניק, 2008)