

להבין את אבחון ה-ADHD שלך

מדריך למבוגרים שאובחנו לאחרונה

אובחנת זה עתה עם ADHD כמבוגר. עכשיו מה?

קודם כול — זה לא חדש. סביר שזה מלווה אותך כל חיך; פשוט לא זיהו את זה. מבוגרים רבים, במיוחד אלה שהיו שקטים, בעלי הישגים גבוהים, או טובים בפיצוי, מפוספסים כילדים. אבחון עכשיו לא אומר שמשוהו פתאום לא בסדר כך — הוא אומר שסוף סוף יש לך שם והסבר לדברים שסביר שהתמודדת איתם שנים.

למה זה נראה שונה אצל מבוגרים מאשר אצל ילדים?

הדימוי ההיפראקטיבי של «לא מסוגל לשבת בשקט» הוא בעיקר עניין של ילדים. אצל מבוגרים, ADHD נוטה להופיע כך:

- איחורים כרוניים או קושי להעריך כמה זמן דברים לוקחים
- התחלת פרויקטים בהתלהבות, ואז אובדן מרץ
- אובדן מפתחות, טלפון, ארנק — כל הזמן
- תחושת «חוסר שקט» מנטלי גם אם אינך מתנועע פיזית
- ניתוק בשיחות או בשיחות
- דפוס לכל החיים של «אני יודע שאני מסוגל, אז למה אני לא מצליח פשוט להתארגן?»

האחרון נפוץ — ולרוב מגיע עם הרבה בושה שהצטברה במשך שנים לפני האבחון. הבושה הזו אינה כישלון אישי; היא התוצאה הטבעית של התמודדות מול משוהו שלא היה לו שם.

למה זה קורה — מה בעצם מתרחש?

מערכות הדופמין והנוראדרנלין במוח שלך — הכימיקלים שמסייעים למיקוד, למוטיבציה ולהשלמה — פועלות מעט אחרת. זו אינה בעיה של כוח רצון. זה קרוב יותר לקוצר ראייה: אינך נכשל בלנסות מספיק לראות, העיניים שלך פשוט עובדות אחרת, ומשקפיים עוזרים.

מה באמת עוזר

1. **תרופה** — לרוב המנוף הגדול ביותר. תרופות ממריצות (מתילפנידט או מבוססוט-אמפטמין) עובדות אצל רוב המבוגרים ולרוב עושות הבדל מורגש תוך ימים עד שבועות. לא-ממריצים הם אפשרות אם ממריצים אינם מתאימים לך (למשל היסטוריה של שימוש בחומרים, מצבי לב מסוימים).

2. **מערכות, לא כוח רצון** — מבנה חיצוני עובד טוב יותר מניסיון לכפות מיקוד: התראות, יומנים, «ליווי», פירוק משימות לחלקים קטנים, אפליקציות שעוקבות עבורך.

3. **טיפול** — אימון ADHD או CBT המותאם ל-ADHD יכולים לסייע בטיפול בשנים של פגיעות בערך העצמי ובבניית שגרות מעשיות.

עוד דבר אחד

מבוגרים רבים חשים הקלה מהולה באבל אחרי האבחון — הקלה כי סוף סוף זה מסתדר, ואבל על השנים שבילו במחשבה שהם פשוט עצלנים או תקולים. שתי התגובות טבעיות לחלוטין. אתה לא מפגר מאחור, אתה לא תקול — אתה פשוט עכשיו עובד עם המפה הנכונה של המוח שלך עצמך.

עלון זה נועד לחינוך כללי ואינו מחליף עצה רפואית מותאמת אישית מהרופא המטפל שלך.