

מדריך למטופלים

מה זה ADHD?

ADHD (הפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות) הוא מצב שכיח מבוסס-מוח המשפיע על הקשב, על השליטה בדחפים ועל רמת הפעילות. הוא אינו נגרם מעצלות, מאינטליגנציה נמוכה או מאופי לקוי. הוא נובע מהבדלים באופן שבו כימיקלים מסוימים במוח — דופמין ונוראדרנלין — פועלים באזורים האחראים על מיקוד, תכנון ושליטה עצמית.

סימנים נפוצים

אין צורך שיהיו לך כולם, והם עשויים להופיע אחרת אצל אנשים שונים:

- קושי להתרכז במשימות שאינן מעניינות באופן מיידי
- אובדן מעקב אחר הזמן, מועדים או חפצים
- קושי לסיים משימות שהתחלת
- תחושת חוסר שקט, או קושי לשבת בשקט
- פעולה או דיבור לפני חשיבה מעמיקה
- ניתוק במהלך שיחות או ישיבות
- תחושת הצפה מנטלית ממשימות מרובות-שלבים

למה זה קורה?

חשוב על זה כמו קוצר ראייה. העיניים שלך אינן «נכשלות» — הן פשוט ממקדות אור אחרת, ומשקפיים מתקנים זאת. ב-ADHD, מעגלים מוחיים מסוימים מעבדים קשב ושליטה בדחפים אחרת, והטיפול עוזר לגשר על הפער. זהו מצב רפואי אמיתי ונחקר היטב — לא כישלון אישי.

אפשרויות טיפול

1. תרופה. ממריצים (למשל מתילפנידט, תרופות מבוססות-אמפטמין) הם לרוב האפשרות היעילה ביותר בקו הראשון. הם מסייעים להעלות את פעילות הדופמין והנוראדרנלין במוח. **לא-ממריצים** (למשל אטומוקסטיין, גואנפאצין) הם חלופה כשהממריצים אינם מתאימים — למשל היסטוריה של שימוש בחומרים, מצבי לב מסוימים, או חרדה/טיקים משמעותיים.

2. אסטרטגיות התנהגותיות. שימוש בהתראות, ביומנים ובתזכורות במקום להסתמך על הזיכרון · פירוק משימות גדולות לשלבים קטנים · יצירת שגרות ומבנה עקביים · «ליווי» (עבודה לצד מישהו אחר כדי להישאר במשימה).

3. טיפול / אימון. אימון ממוקד-ADHD או טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) יכולים לסייע בבניית מערכות מעשיות ובטיפול בהשפעות על הערך העצמי משנים של התמודדות ללא אבחון.

מה לצפות

- השפעות התרופה מורגשות לרוב תוך ימים עד כמה שבועות, אם כי מציאת המינון הנכון דורשת לעיתים התאמה.
- פגישות מעקב ינטרו את היעילות ואת תופעות הלוואי (שכיחות: ירידה בתיאבון או קושי בשינה — לרוב ניתנות לניהול).
- הטיפול אינו נועד להפוך אותך לאדם אחר — אלא לעזור לך לגשת למיקוד ולהשלמה שכבר יש בך.

כמה דברים מרגיעים

- ADHD אינו מגביל את מה שאתה יכול להשיג. אנשים רבים עם ADHD מצליחים מאוד, יצירתיים ומוכשרים — המצב משפיע על איך אתה מגיע לשם, לא על התקרה שלך.
- אם אתה חש תסכול או בושע על שנים של התמודדות לפני האבחון, זו תגובה נפוצה מאוד — והיא אינה אומרת דבר על הערך או היכולת שלך.
- ADHD ניתן לניהול, רוב האנשים רואים שיפור אמיתי עם השילוב הנכון של טיפול ואסטרטגיות.

שאלות לפגישה הבאה שלך

- איזה סוג ADHD יש לי (חוסר קשב, היפראקטיבי-אימפולסיבי, או משולב)?
- אילו אפשרויות תרופתיות מתאימות למצב שלי?
- לאילו תופעות לוואי עליי לשים לב, ומתי כדאי להתקשר?
- האם יש התאמות שכדאי לבקש בעבודה או בלימודים?
- איך נעקוב אחר האם הטיפול עובד?

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