

מפגשים של הקשבה וגילוי כפתח לשינוי: ריפוי בעיסוק בהתמחות בריאות הנפש עם אנשים המתמודדים (גם) עם הפרעת קשב

עורכת המדור: תמר פלי אלטיט

מאת: תמר פלי אלטיט ונגה זיו

הקדמה (תמר פלי אלטיט)

אוניברסיטת תל אביב, הפקולטה לרפואה (לפני הקמת בניין מקצועות הבריאות), לפני 21 שנים. מפגש אוריינטציה לתלמידי שנה א' בריפוי בעיסוק, ביומם הראשון באקדמיה. את מצבי הרגשי באותו מעמד אפשר לתאר כ: "עיסה דביקה במיוחד של רגשות חרדה והתרגשות". למרות זאת ואולי בזכות, זכורה לי בעיקר דמותה של גב' נגה זיו פוסעת בשלווה בין שורות הסטודנטים, מחלקת לכל אחד ואחת מאיתנו דפים לבנים, כמו קוטפת בשדה כותנה, מבקשת בנועם לתאר את תפקיד המרפאים בעיסוק. "זה לא מבחן, לא צריך לכתוב שם משפחה, זה לא עם ציון, זה עבורכם". גב' נגה זיו הסבירה לנו כי היא שומרת את הדפים (3.5 שנים!!!) ומחזירה למי שמעוניין עם סיום לימודי התואר הראשון בריפוי בעיסוק כדי שיוכל להשוות בין התפיסה הקודמת והעכשווית, לגלות מה נלמד, מה הופנם, ומה השתנה בתפיסה המקצועית.

הרבה דפים לבנים מולאו מאז, בניין מקצועות הבריאות נבנה, מפגשים טיפוליים התקיימו, מעגלים נסגרו ונפתחו. שוב אני נרגשת, בעודי כותבת, לראשונה בחיי, את ההקדמה כעורכת מדור נקודת ראות מקצועית, בגיליון המיוחד העוסק בהפרעת קשב והשתתפות במארג החיים. מנור (מנור וטיאנו, 2012) כתבה כי הפרעת קשב במבוגרים כמעט אינה מוכרת ואינה מאותרת כיאות במערך בריאות הנפש של המבוגר, גם

עקב המחסור באנשי המקצוע המכירים תחום זה" (עמ' 137-138). יתרה מכך, מחקרים עדכניים מעידים כי במערכי הטיפול של בריאות הנפש ניכרת שכיחות גבוהה של מטופלים עם הפרעת קשב לא מאובחנת, המקבלים טיפול במערך בריאות הנפש עקב מצוקות וקשיים שונים, אולם לא מאותרים ולא מאובחנים בהקשר של הפרעת הקשב (Fayyad et al., 2017). ממצאים אלו מחזדים את התפקיד המשמעותי של מרפאים בעיסוק במערך שירותי בריאות הנפש בעבור מטופלים המתמודדים (גם) עם הפרעת קשב. על כל אלו ועוד כתבה במדור גב' נגה זיו.

בהזדמנות זו נביע הערכה ותודה לגב' נגה זיו, מרפאה בעיסוק ותיקה, מטפלת בנשמתה ומורה אהובה, מומחית בבריאות הנפש ובגריאטריה, שובל תלמידים ומטופלים מודים לה ומוקירים על העשרה, על הפריה ועל השראה.

מפגשים של הקשבה וגילוי כפתח לשינוי (נגה זיו)

תפקיד מרכזי שלי כמרפאה בעיסוק לאורך השנים היה לבצע הערכות קוגניטיביות תפקודיות. הערכות אלה כללו התודעות לפרופיל העיסוקי של האדם, הבנת הנרטיב העיסוקי שלו וניתוח הביצוע העיסוקי, תוך שילוב ראינות עומק, תצפיות ואבחונים פורמליים וסטנדרטיים (המתע"מ המחודש, 2016). בסקירת מפגשי אבחון, טיפול ויעוץ שקיימתי לאורך 40 שנות

ואולי גם ארגון ותעסוקה". הזמנתי אותה לשתף אותי בנרטיב העיסוקי שלה. היא גוללה לפני אין ספור חוויות עיסוקיות ספוגות כישלונות, עלבונות, האשמות עצמיות, בושה וכעסים לאורך השנים, שהובילו ליצירת זהות עיסוקית שלילית, חבוטה, פגועה ומיואשת. בתחילת ההערכה אִפשרתי לדנה לפרוק תסכולים, עלבונות, כעסים, תחושות אשמה ובושה. בהמשך, ערכנו יחד פרופיל עיסוקי מסודר ומובנה של מקומות העבודה הרבים שבהם עבדה ולו ליום או ימים מספר. עלו תמות של פיטורין כואבים על רקע חוצפה, איחורים, היעדרויות, טעויות ברישום הודעות, "בלגן" במשרד, חוסר אחריות, היעדר תשומת לב לפרטים, אי בקרה. ועם זאת עלו תמות חוזרות מפתיעות לגבי שתינו. היה אפשר לזקק את הקשיים אך גם את היכולות שהבליחו מדי פעם, אך לא ניתן להם כל מקום וחשיבות בתוך בליל הכישלונות והתסכולים. התגלו הצלחות די מרשימות, שמאחר שהיו נקודתיות ובסופו של דבר נמחקו בגלל אירועים קשים בעקבותיהם, לא ניתן להם כל מקום וחשיבות עד אותו הרגע. כך למשל התגלה שדנה הצליחה מאד בתפקידים של שיווק ומכירה, בגיוס לקוחות, בכל מה שכרוך בשכנוע בעל-פה. דנה התגלתה כבעלת אינטליגנציה גבוהה, יכולת ביטוי בעל-פה מצוינת, שולטת במיומנויות של הפעלת מחשב, בעלת חוש הומור ויצירתיות. תכונות וכישורים שהועמו על ידי התנהגות חיצונית בוטה שנחותה על ידי הסביבה כזולה ומזלזלת.

מאחר שהועלה חשד להפרעות קשב ולקשיים בתפקודים ניהוליים, העברתי לדנה כמה אבחונים פורמליים לאיתור עצמי של תסמינים של הפרעת קשב ושל תפקודים ניהוליים. אכן זוהו קשיים אובייקטיביים ולאור המידע ניתחנו והבנו את הנטייה לאימפולסיביות, לא רק כ"חוצפה ורוע", אלא גם כמאפיין קשבי הניתן לשינוי. הדגשנו את

עבודתי בתחום בריאות הנפש, מצאתי כי רבים מהם קשורים לעולם התוכן של הפרעת קשב וליקויים בתפקודים הניהוליים. הסתכלות מתוך פרספקטיבה זו סייעה לי להגדיר כמה תפקידים במרחב העשייה המקצועית בריפוי בעיסוק בהקשר זה, ולכולם מכנה משותף של "גילוי עצמי". הם כוללים את התפקידים האלה: **גילוי ראשוני** - חשד להפרעת קשב וליקויים בתפקודים ניהוליים במהלך הערכה בריפוי בעיסוק ובעקבותיו נעשה בירור מעמיק, הפניה לרופא מומחה וכן תיווך וסגור מול הסביבה. במקרים אחרים, שבהם הקושי כבר היה מוכר, ואף מאובחן, התערבנו ברובד העמוק יותר: תפקידנו התמקד בסיוע **בגילוי עמוק** לגבי משמעות האבחנה - קידום פיתוח מודעות עצמית אצל המטופל, מתן הסבר והבנה, שיפור התפקוד והארגון, התאמת עיסוקים ושיתוף פעולה עם הרופא המטפל. תפקיד נוסף שהתברר כמשמעותי במסגרת העשייה בריפוי בעיסוק התמקד בהיותנו **מקור מידע וייעוץ לקהילות שונות** וחייבו לדין-יום בעבור קהלים שונים, מטופלים, סטודנטים ומתמחים במקצועות שונים במערך הפסיכיאטרי שנחשפו לתכנים המקשרים בין קוגניציה לתפקוד שהועברו על ידי מרפאים בעיסוק (הרצאות, סדנאות, קבוצות) ובעקבות כך, ביקשו ייעוץ ראשוני.

אציג את המפגשים שלי עם דנה (שם בדוי), כדוגמה לתפקיד המרפאה בעיסוק בגילוי ראשוני כפתח לשינוי - הערכה, הפניה לאבחון רפואי, תיווך ותיאום. הכותרת שבחרתי הינה: **"מתא המעצר לאקדמיה", או במילותיה של דנה: "ADHD - הגילוי שהפך את חיי".**

דנה, בת 30, אובחנה כמתמודדת עם הפרעת אישיות גבולית. פגשתי אותה לראשונה כאשר הגיעה למחלקת טיפול יום היישר מתא המעצר - בשל התנהגות פרועה, נהיגה בשכרות והתחצפות לשוטרים. התנדבתי ללוות אותה ל:"הרגעה

שילוב של גוף, נפש ורוח (פריד, 2011). ההכשרה המקצועית בריפוי בעיסוק מדגישה חשיבות ופיתוח מיומנויות הקשבה בלתי שיפוטית, בגישת הלקוח במרכז ופרדיגמת ההחלמה. זאת בשילוב גופי ידע מעולמות תוכן שונים: רפואיים, פסיכולוגיים, נירור-קוגניטיביים, מדע העיסוק ועוד (בוני ועמיתים, 2016). בזכות כל זאת ועוד, אפשר להבין ולהסביר התנהגויות שבחלקן הוזכרו כאן ולראות מבעד לקשיים הרגשיים ההתנהגותיים הנוכחים לעיתים במלוא עוצמתם. תפקידנו כמרפאות בעיסוק בצוות האינטרדיסציפלינרי להפנות את הפנס לאזורים נוספים מתוך גישה פסיכו-חינוכית, מתן ידע על ההפרעה, על תפקודי המוח, למידה משותפת על תפקודים ניהוליים ועוד. דרך גילוי צדדים חדשים ולא מוכרים אלה, אנו מאפשרים לאדם להתבונן מול מראה שמשקפת פנים אחרות וחדשות, ובהמשך צדדים אלו מספקים דרכים להתמודדות ולבניית חוויות עיסוקיות חדשות (Maier & Rotenberg, Shpigelman, 2014; Katz, 2011; Berger & Maier, 2014).

נכתב בידי: **גב' נגה זיו**, מרצה בכירה בחוג לריפוי בעיסוק, אוניברסיטת תל אביב, ובעבר מרפאה בעיסוק ראשית במרכז הקהילתי לבריאות הנפש ע"ש בריל ברמת חן, שירותי בריאות כללית. nogaziv@post.tau.ac.il

נערך בידי: **תמר פלי אלטיט**, MSc, OT.

מקורות

גולוס, ע' ועמיתותיה (2016). *מסגרת העשייה המקצועית בריפוי בעיסוק בישראל: מרחב ותהליך [מתע"מ]* מחודש. תל אביב: העמותה הישראלית לריפוי בעיסוק.

בוני, א' ועמיתים (2016). נייר עמדה: התערבות טיפולית של ריפוי בעיסוק במסגרות

הקשרים בין ויסות קוגניטיבי ובין ויסות התנהגותי ועוד. דנה הבינה במהרה ובאופן מרשים את הקשרים וההשפעות בין הליקויים שהתגלו לבין תפקודי היום-יום, תוך הסרת אשמה, אך מתוך נטילת אחריות מלאה. הפניתי את דנה לרופא פסיכיאטר מומחה לנושא, שאבחן הפרעת קשב והמליץ גם על טיפול תרופתי. במסע משותף יחד עם הרופא שהתעניין בטיפול והתייעץ לגבי מינון התרופה, המשכנו בנייתוח המיומנויות שלה. דנה התגלתה כאשת שיווק ופרסום מצוינת, יצירתית, בעלת יכולת הפקת אירועים הזקוקה לקבלת סיוע ותמיכה בכל הנוגע לצדדים הארגוניים, התחשיביים והטכניים. כך נפתחו לפנינו עיסוקים חדשים תוך התאמת שגרות והרגלים וביסוס תפקידים חדשים. נבנה נרטיב חדש שבסופו הצליחה דנה לזקוף קומתה, לסיים לימודים גבוהים, לנהל חיים יותר מאוזנים ואף לבנות זוגיות ומשפחה.

בסיכום הטיפול שהפתיע את הצוות הרב מקצועי (שהגדיר בתחילת הטיפול את המקרה שלה כ"מקרה של הפרעת אישיות גבולית קשה וללא תקנה") הגדירה דנה את ה: "אוזן הקשבת החדשה הפתוחה והאמיצה של המרפאה בעיסוק עם הלב המבין", וכן את תרומת ההסברים המדויקים והמדעיים שקיבלה וההכוונה הנכונה כגורמים מאפשרים מרכזיים שעוררו אותה לרצות מחדש לסמן מטרות ולחיות בצורה נורמטיבית. היא ציינה כי הבנת סיטואציות מתסכלות, אפילו בדיעבד, סייעה לה להסיר הן את הסטיגמה העצמית והן את הסטיגמה המשפחתית חברתית. דנה ידעה להודות על כך שסגנרתי עליה בפני הפסיכולוגים והפסיכיאטרים שכדבריה "הרימו ידיים ואף סלדו ממנה". בסיום הטיפול טענה כי עשיתי קסם, האומנם?

המקור ל"קסם", לכאורה, נובע מכך שריפוי בעיסוק הוא מקצוע הומניסטי הרואה באדם

- Katz, N. (Ed.), *Cognition, occupation, and participation across the life span: Neuroscience, neurorehabilitation, and models of intervention in occupational therapy* (3rd ed.). Bethesda MD: American Occupational Therapy Association.
- Maeir, A., & Rotenberg-Shpigelman, S. (2014). Cognitive factors. In C.H. Christiansen, C.M. Baum and J.D. & Bass (Eds.), *Occupational therapy: Performance, participation, and well-being*. Slack, Inc.
- בבריאיות הנפש בקהילה. כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, 35(3), H53-H59.
- מנור, א' וטיאנו, ש' (2012). לחיות עם הפרעת קשב ריכוז והיפראקטיביות - ADHD (מהדורה רביעית). תל אביב: דיונון.
- פריד, א' (2010). ריפוי בעיסוק: טפול הומניסטי. חולון: משרד הביטחון.
- Berger, I., & Maeir, A. (Eds.). (2014). *ADHD - A transparent impairment, clinical, daily-life and research aspects in diverse populations*. New York: Nova Science Publishers.
- Fayyad, J. et al. (2017). The descriptive epidemiology of DSM-IV adult ADHD in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders.*, 9(1), 47-65.

המידעון האלקטרוני

העמותה הישראלית לריפוי בעיסוק מזמינה אתכם להתעדכן
מדי חודש דרך מידעון הנשלח אליכם בדואר אלקטרוני.

במידעון מידע בנושאים שונים:

חדשות המקצוע, קורסים והשתלמויות, חדשות מהאקדמיה ומהשטח ועוד.

הרשמה לקבלת המידעון

דרך העמותה:

www.isot.org.il

להוספה לרשימת התפוצה (בתחתית הדף)