

### רקע

- הפרעת קשב וריכוז גורמת לפגיעה בתפקוד בעבודה וכך להפסדים כלכליים במשק
- הקשיים המרכזיים בחקשר של בעודתם של מנגורים עם הפרעת קשב וריכוז הם ליקויים בתפקודים הניהוליים ( Nigg, Stravo, Ettenhofer, Hambrick, Miller, & Henderson, 2005 ).
- ביטוי התסמינים שנה בקרב נשים וגברים
- מעריכים שכ-32 מליון נשים מאובחנות עם הפרעת קשב וריכוז ברחבי העולם (Rucklidge, 2010)
- הספרות והמחקר בנושא מצומצמת ואינה מתייחסת לתפקודן של נשים בעבודה
- עובדים עם הפרעת קשב וריכוז יכולים לתרום רבות בעיסוק ובסביבה המתאימים להם

### נשים עם הפרעת קשב וריכוז- מה קורה להן בעולם העבודה?

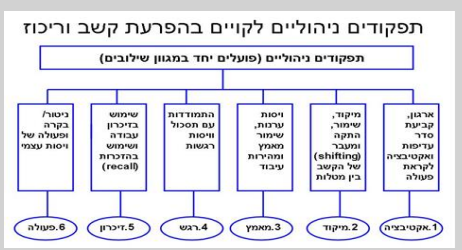
רונית דורות, MSc OT  
ד"ר נעמי שרויאר

החוג לריפוי בעיסוק, אוניברסיטת חיפה



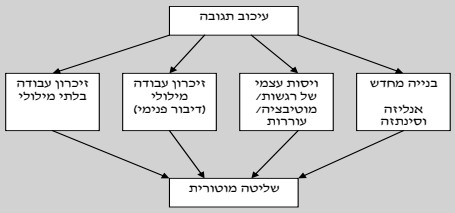
### תפקודים ניהוליים

מודל הפרעת הקשב והריכוז של Brown (תרגום והתאמה מתוך Brown, 2005, p.22)



### תפקודים ניהוליים

המודל ההיברידי של Barkley (תרגום והתאמה מתוך Barkley, 1997, p. 191)



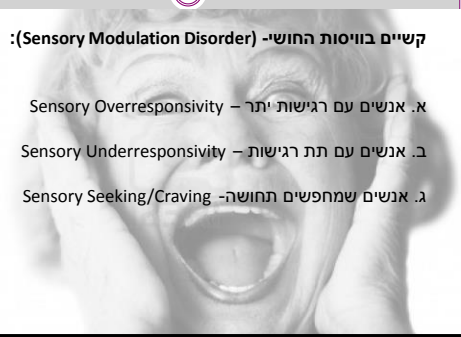
### מטרות המחקר

- מטרת המחקר הנוכחי היא להבין את חווית ומשמעות העבודה של נשים עם הפרעת קשב וריכוז
- ללמוד מהנשים אילו אסטרטגיות התמודדות סייעו להן וכיצד נעזרו בהתאמות במקום העבודה
- ובכך להאיר ולהעמיק את הידע התאורטי והיישומי בנושא

### מודל הפרופיל הסנסורי (Dunn, 2001 ; Miller et al., 2007)

קשיים בוויסות החוש- (Sensory Modulation Disorder):

- א. אנשים עם רגישות יתר – Sensory Overresponsivity
- ב. אנשים עם תת רגישות – Sensory Underresponsivity
- ג. אנשים שמחפשים תחושה – Sensory Seeking/ Craving



### ממצאים

**ניתוח הראיונות העלה ארבע תמות מרכזיות:**

- I. תפיסתן של המראיינות את עצמן כשונות מאחרים
- II. חווית חוסר האיוון המתבטאת באינטראקציה עם הסביבה
- III. אסטרטגיות להתמודדות עם האתגרים של ADHD בעבודה
- IV. דילמת החשיפה

### שיטה

- גישת המחקר במסגרת הפרדיגמה האיכותנית-פנומנולוגית
- המחקר התבצע לאחר אישור וועדת האתיקה של אוניברסיטת חיפה
- אוכלוסיית המחקר כללה אחת עשרה נשים עם הפרעת קשב וריכוז שעברו הכשרה מקצועית ואשר עבודות כעת
- טווח הגילאים של המראיינות נע בין 27 ל-45
- לנשים אלה נערכו ראיונות עומק מובנים למחצה תוך שימוש במדריך-ראיון

### האבחון המאוחר

"כל הנושא של האבחון עלה בעקבות זה שהתחלתי לעבוד. לא הייתה לי בעיה להבין מה צריך לעשות אבל הביצוע היה מאד קשה. כל הנושא של התנהלות עם תיקים היה לי מאד קשה, ובגלל כל הקשיים והבעיות שהלכו ונערכו הלכתי לעשות אבחון" (נורית)

"מצד אחד זו הקלה מאוד גדולה כי יש לזה שם ויש הסבר ולא הכל נובע מעצלנות, או טיפשות או טמטום או דפיקות. מצד שני- זה באסה" (נורית)

"זה גם היה לא חוויה קלה שפתאום בגיל שבע עשרה עכשיו נזכרתם להגיד שאני לא סתם מפגרת! מצד שני זה היה גם הקלה" (סיגל)

### "תמיד הרגשתי שאני שונה, מגיל קטן" (דפנה)

"בכיתה ט' עברתי לפנימייה, מאוד מקובל בציבור שלנו, ואז הייתה קריסת מערכות לגמרי. אני חושבת שלא עברתי אף בחינה, לא הייתי בכיתה כמעט בכלל. באמצע השנה כבר הבנתי שכנראה אני לא אמשיך שם כי אני לא מתאימה להם. הם אמרו לי את זה, ובאישורו ממוקם זה היה לי ברור" (אלונה)



### תחומים בהם יש הרגשת שונות

- **קשיים בעיסוק במנהלה**  
"ניירת: בא לי לקחת ולשרוף את כל הניירת של השולחן" (דפנה)
- **קשיים בקריאת המפה החברתית**  
"מקום העבודה הנוכחי היא במונן מסוים מזכירה לי את המערכת הצבאית, כי היא קצת בירוקרטית מדי ויש בה המון תככים וצריך להבין את הפוליטיקה, ומה שמוגדר בצורה פורמלית הוא לא תמיד מה שקורה במציאות. ואני לא טובה בדיפלומטיה" (נורית)

ובכל זאת.....

- **השונות כעוצמה**  
" לראות הרבה מאוד פרטים, ולהתייחס בו זמנית לכמה. לראות את החורה מדבר בגלילים של הילד, את המורה מדברת מהמקום שקשה לה, לאו דווקא מהקושי של הילד" (לילך)

### תחומים בהם יש הרגשת שונות

- **פער בין פוטנציאל לתפקוד**  
"הרגשתי גם שבכיתה י' זה לא בדיוק, אני מרגישה שאני יכולה, אני מקשיבה, אני שומעת. יש דברים שאני מסוגלת כי הרבה פעמים המוח שלי לא היה במקום, אבל השתדלתי מאוד וזה לא עבד. הציונים היו נמוכים ביחס למה שהייתי לפני" (רקפת)
- **קשיי התארגנות בממד הזמן**  
"אם אני יודעת שאני צריכה ללכת ללמד, אז זה יושב לי פה בראש, אבל אני קודם כל אעבור ואעשה עוד כמה דברים בדרך ואז אני מאחרת לשיעור" (לילך)

### רגישות יתר



"אם הייתי צריכה לעבוד עם עוד מישהו בחדר, לא הייתי יכולה לעבוד. בתקופה מסוימת החדר שלי היה ממוקם מול המזכירות והמוזכרות היו מדברות עם רמקול, וזה היה לי מאד קשה. היום אם יושבת ציפור על החלון ומצייצת אני לא יכולה, אני שומעת הכל!" (נורית)

### "הרי מדובר על איזשהו חוסר איזון, נכון?" (סיגל)

- קשיים בוויסות תגובה לגירויים

- ויסות ביטוי רגשי והתנהגותי

- ויסות בין גבולות וחופש פעולה באינטראקציה עם הסביבה



### ויסות רגשות

"ההתמצאות במרחב במקום חדש היא משהו מאוד מתסכל ואני יכולה לבכות מזה כמעט כל יום" (נטע)

ולילך המורה:

"כשאני מדווחת למורה על ילד מסוים למרות שאסור לי מבחינה אתית, אבל את יודעת זה נפלט, זה משהו שגומר לי את היום. אני באה הביתה, אני עצבנית והתסכול הזה, אך לא הייתי בסדר!"

### תת רגישות

"אני חושבת שאני משתעממת יחסית בקלות. ואם אין גירויים מספיק חזקים אני שוקעת במין נמנמת כזאת. מרצה באוניברסיטה אמרה לי פעם שאני צריכה פיקים, פיקים מאד גדולים כדי להוציא ממני דברים" (נורית)

"אני זוכרת שיום חמישי היה יום של ישיבות. הרגשתי בסוף היום כאילו דרסה אותי משאת" (נורית)

"החוויה הייתה בעיקר מתסכלת. ברוב המקומות, גם מקומות שהיו נעימים בסך הכל, האווירה הייתה שורא מהר משעמם לי. נורא מהר אני מאבדת עניין בעבודה ואני עושה אותה כי צריך. אני קמה בבוקר כי חייבים וכי צריך להתפרנס" (אלונה)

### הצבת גבולות בין העבודה לחיים הפרטיים

"יש גם משמעות למה שנקרא קונפליקט עבודה-בית. אני לא יודעת, יכול להיות שזה קשור להפרעה, שיותר קשה להפריד בין הבית לזה. והאימפולסיביות הזאת שאת כאילו רוצה שכל בעיה תיפתר, כאילו תנסי גם מהבית, כאילו להפעיל את כל העולם בשביל לפתור אותה, את לא יכולה לחכות למחר, אז אני גם חושבת שזה מפעיל את הקונפליקט הזה" (נטע)

"זו עבודה שנורא קשה להפריד אותה כאילו כי את עוברת משהו בחיים הפרטיים שלך, ואז את צריכה לבוא לשיעור ולדבר על להתחבר פנימה למרכז ולנשום וכל מה שאת רוצה זה לצעוק או לבעוט. זה לא העבודה משפיעה על החיים זה לא החיים משפיעים על העבודה זה כל כך ביחד. אני חושבת שהיא מחזיקה אותי מעל המים בגדול שהיא גם מאוד כבדה הרבה פעמים" (סיגל)

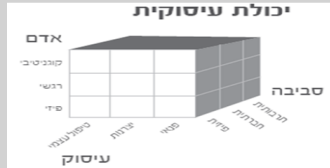
### איזון בין גבולות למרחב

"אני לא אוהבת כשאין שורה, זה מבלבל אותי מאוד. נראה לי אחרי שאתה פורץ את כל המסגרות אז זה זה, אתה נאחו במסגרת ואתה לא מרפה" (סיגל)

"לא רוצה שיתערבו לי ולא רוצה שייגדו לי איך לעשות דברים. לא בגלל שאני לא מעריכה דעות של אחרים אלא כי אני מעדיפה לעשות את הדברים בדרך שלי שהיא לפעמים קצת שונה ממה שאנשים רגילים לראות, ולבקש עזרה כשאני צריכה אותה" (נורית)

### אסטרטגיות להתמודדות עם האתגרים בעבודה

- אסטרטגיות התמודדות שנוקטות המרואיינות - הקשורות לאדם
- אסטרטגיות התמודדות שנוקטות המרואיינות - הקשורות לסביבת העבודה



(תרגום מתוך 191, Polatajko, 1992)

### דימוי עצמי



"אני חושבת שהעבודה בשבילי מישוה עם הפרעת קשב יכולה להיות מקור לשינוי דימוי עצמי. העבודה זה איזושהו מקום שבו את לא נמדדת באיך, את נמדדת יותר במה. ובסופו של דבר את עושה מה שאת יודעת לעשות, ואת מצליחה להביא תוצאות אז האיך פחות חשוב..."

יש יותר מרחב פעולה להצליח ולהיות, להוכיח לעצמך שאתה מסוגלת לעשות דברים אפילו יותר טוב ממה שאחרים מסוגלים במקומות מסוימים" (יערה)

### אסטרטגיות הקשורות לאדם

#### בחירת עבודה מתאימה לצרכים

"עדיף למצוא עבודה שאתה מסתדר בה יותר, מאשר לקחת עבודה שהיא מונוטונית וקשה ולקחת רטאלין לעבודה. הרטאלין גם מדכא יכולות" (אלונה)

"לי יותר נוח עם עבודות שהם קטנות: להתקשר להוא, לסגור את העניין... יש לי גיוון בעבודה, גם מצוות, גם עושה את המטלה של התמיכה, אני גם עוזרת לעובדות האחרות, אני גם יכולה להתזו, אני גם דואגת... זה מבחינתי האוויר: לדאוג לנייר טואלט, קפה וזה..." (תמר)

"עבודה בתור עצמאית מאוד בלגניסטית, זה אתגר נורא גדול לאנשים עם הפרעת קשב לנהל הכנסות והוצאות ו... הוטף הוא לא שנכנס" (נרד)

### אסטרטגיות הקשורות לאדם

#### טיפול תרופתי

"זה זומבי נוראי. זה ממש היה הופך למין רובוט ולא הייתי רואה מימין ולא הייתי רואה משמאל. זה ממקד אבל זה ממתים גם, כאילו אין שום תחושה, אין שום רגש כאילו הכול כמו כזה מסך שטטטטט" (סניגל)

"אם אני אגיד שהכל קשור להפרעה... יש דברים שמסתדרים עם הכדור, ויש דברים שלא ואז כאילו מהז' (נטט)

### אסטרטגיות הקשורות לסביבה

#### אסטרטגיה של התאמה פיזית וארגון של סביבת העבודה

"יש מצבים שיותר קשה לי לקרוא או אני צריכה תוכנת הקראה. מיקום נכון של אנשים במעמדת העבודה שלהם זה משהו מאוד מאוד חשוב אצל הפרעת קשב" (נורית)

"עבדתי מהבית, זה היה בתנאים שלי, במרחב שלי, בנוחות שלי, יכולתי ליצור לעצמי את ה את הסביבה, ואת כל מה שאני צריכה. זה היה לי נוח כי הייתי נורא לחוצה בזמן אז זה היה לעבוד בשעות שנוח לי, ולא לעבוד לפי שעות מוכתבות מראש" (יערה)

### אסטרטגיות הקשורות לאדם

#### התאמה או שינוי של הרגלי עבודה

"אם את עובדת open spaces אז להביא אוזניות. אם את מביאה מוזיקה אז לא מוזיקה שאת יודעת את המילים של השירים, אלא משהו שיהיה לך הכי נקי שיש, ומצד שני שיתפס את החושים." (יערה)

"נגיד אם אני צריכה גם ללנות את הילד לכיתה ולקחת את הילד הבא אז אני באמצע אחרון לחדר, אארגן ואז אני אבוא לקחת את הילד הבא, כאילו אני לא יכולה לעבוד בין טיפול לטיפול בלי זה. אני צריכה את ההפסקה" (נטט)

"אני מקליטה אנשים מדברים ואחר כך אני באה הביתה וכותבת, כי קשה לי הרבה פעמים אומרים לי אבל זה לא עובר, אז בבית בשקט שלי, בסבבה שלי, כשהחטול שלי ליד" (הדר)

### חשיבה

"אני לא יכולה לצאת היום בעצה לאנשים: כן, תחשפו את זה. אני גם לא אגיד חד משמעית: תסתירו את זה, כי יש לה מחירים. אני מתחבטת בה, בשאלה הזאת. הטעות שעשיתי במשך המון שנים זה שהתמודדתי עם הדברים לבד ולא סיפרתי לאף אחד ועשיתי איזו הצגה כזאת כאילו הכל בסדר ובעצם היה מאד לא בסדר. שלימתי על זה מחיר רגשי מאד קשה" (נורית)

"כשמגויעים למגישה יש תמיד את כמה הדקות הלא פורמאליות האלה, מה נשמע ומה העניינים ומה קורה, ואז יש את הזמן שמתיישבים לעבוד. ואז אני שואלת: זה בסדר שאני אסגור את הדלת, כי קשה להתרכז עם הרעש מבחוץ? ואז ברגע שאני מסבירה למה אני עושה את זה, זה מתקבל בהבנה ולא מתקבל כאילו אמירה קנטרנית" (נורית)

### אסטרטגיות הקשורות לסביבה

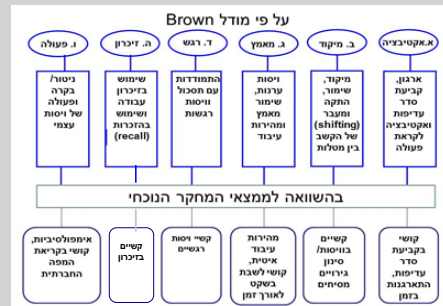
#### הסביבה האנושית כמאפשרת

"לתת את המקום הזה שכאילו לאנשים לוקח זמן להסתגל, להדריך יותר על איפה כל דבר נמצא, מאיפה לוקחים כל דבר... אם צריך למשל למלא כל מיני טפסים אז אפשר להציע עזרה. העניין הזה של להבנות הגדרות של תפקידים וגם ליצור איהו שהוא איש קשר שאפשר לפנות אליו למקרה של בעיה שלא הוגדרה בהתחלה. זה יכול לעזור, קשה הצלה" (נטע)

### דיון – במשקפי הרפוי בעיסוק

- הקשיים עלו ככל שגדל הפער בין היכולות והקשיים של הנשים לבין העלייה בדרישות העיסוקים ומורכבות האינטראקציות עם הסביבה
- מודל הפרופיל הסנסורי כמסביר את חוסר האיזון החושי
- ייחודיות של נשים בעבודה - ריבוי התפקידים בעצם היותן נשים, ייחודיות הקשיים הרגשיים וקושי ליטול תרופות בהריון והנקה
- אסטרטגיות התמודדות בעבודה

### דיון – ממצאים בשפת המודל של Brown



### מקורות

Arcia, E., & Conners, C. K. (1998). Gender differences in ADHD? *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 19*, 77-83.

Barkley, R.A. (1997). *ADHD and the nature of self control*. New York: Guilford publications.

Biederman, J. (2004). Impact of co-morbidity in adults with attention deficit/hyperactivity Disorder. *Journal of Clinical Psychiatry, 65*(3), 3-7.

Brown, T. E. (2005). *Attention Deficit Disorder-The Unfocused Mind in Children and Adults*. New Haven and London: Yale University Press health & wellness.

Dunn, W. (2001). The sensations of Everyday Life: Empirical, Theoretical, and Pragmatic Considerations. *American Journal of Occupational Therapy, 55*(6), 607-619.

Fleischmann, A. & Miller, E. (2013). Online narratives by adults with AD(H)D who were diagnosed in adulthood. *Learning Disability Quarterly, 36*(1), 47-60

Goldstein, S., & Gordon, M. (2003). Gender issues and ADHD: Sorting fact from fiction. *ADHD Report, 11*, 7-16.

Kessler R. C., Adler L., Barkley R. S., Biederman, J., Conners, C. K., Demler, O....Ustun, T.B. (2006). The prevalence and correlates of adult ADHD in the United States: results from the National Co morbidity Survey Replication. *American Journal of Psychiatry, 163*(4), 716-723.


### מסקנות והמלצות לעתיד

#### תרומה תיאורטית

- העמקת הידע אודות השפעת הפרעת הקשב והריכוז על התפקוד בעבודה וביומיום
- התבוננות מקיפה והוליסטית על תפקודן של נשים בעבודה תוך התייחסות לליקויים בוויסות החושי ולהיבט המגדרי
- מבט ממקור ראשון על הצרכים והקשיים מתוכו נגזרות אפשרויות לתכנון התערבות, לבחירת עבודה ותמיכה והתאמות במקום העבודה
- הצפה של הנושא ההורמונאלי וקריאה למחקר בנושא

#### תרומה קלינית

- הבנה של מורכבות האינטראקציות של העובדות עם סביבתן והעלאת מודעותן למורכבות
- שיפור ההכנה וההסברה למעסיק, כולל איורה מאפשרת חשיפה והתאמות נדרשות
- התייחסות מותאימה תקטין נשירה והחלפת מקומות עבודה רבים



Miller, L. J., Anazalone, M. E., Lane, S. J., Cermak, S. A., & Osten, E. T. (2007). Concept evolution in sensory integration: a proposed nosology for diagnosis. *American Journal of Occupational Therapy, 61*, 135-140.

Nigg, J. T., Stavro, G., Ettenhofer, M., Hambrick, D. Z., Miller, T., & Henderson, J. M. (2005). Executive functions and ADHD in adults: Evidence for selective effects on ADHD symptom domains. *Journal of Abnormal Psychology, 114*(3), 706-717.

Nussbaum, N. L. (2012). ADHD and female specific concerns: A review of the literature and clinical implications. *Journal of Attention Disorders, 16*(2), 87-100.

Robinson, R., J., Reimherr, F. W., Marchant, B. K., Farone, S. V., Adler, L. A., & West, S. A. (2008). Gender differences in 2 clinical trials of adults with attention-deficit/hyperactivity disorder: A retrospective data analysis. *Journal of Clinical Psychiatry, 69*, 213-221.

Waite, R. (2007). Women and attention deficit disorders: a great burden overlooked. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, 19*(3), 116-125.