

איש לרעהו בריאות ורפואה

"חייב אדם לטרוח בדרישת טוב לעמו ולשקוד בעמל נפשו על תקנת חברו אם דל ואם עשיר, וזאת מן החמורות ומן העיקרים הנדרשים מן האדם... וחייב אדם לחשוב מחשבות ולהעלות עצות הגונות ומתוקנות לחברו, וזה אחד מעיקרי דרכי גמילות חסדים..." (רבינו יונה שע"ת שער גיג,גד)

מכון אהבת אמת - המרכז להעמקת ערכי אהבת הזולת ע"ש ר' צבי יהודה דומוביץ ז"ל

רח' אבן עזרא 2 ירושלים 92424 טל: 02-5671812 פקס: 077-7671812

שיר הסיגריה (2)

בשורות הבאות אנו מזמינים את הקורא שוב, להפליג עימנו במנהרת הזמן 400 שנה לאחור אי שם בקושטה התורכית. בשנת שע"ו חיבר בה הגאון **רבי יהושע רפאל בנבנישתי** זצ"ל, את ספרו **עבודה תמה** אשר בראשו הוצב **שיר נגד עישון המסודר** על פי סדר אותיות האלף בית. בראש השיר נכתב: **"שיר זה על שתיית הטוטון מיוסד מהרה"ג ח' מודעי ז"ל על סדר אלף בית"** - טוטון משמעו עלי טבק, בזמנו היו מעשנים אותם מכלי הדומה לנרגילה של ימינו.

מה שמפליא בשיר הלזה, שלמרות השנים הרבות שחלפו מאז שנכתב, הוא נותר אקטואלי ביותר! במשך 300 שנה שכב כתב היד של הספר, ונדפס לראשונה בירושלים רק לפני מאה שנה, בשנת תרס"ג. בשורות הבאות אנו מציגים את חלקם השני של בתי השיר העתיק - עם משמעותם האקטואלית.

אות מ' "מתי סודי רחוק מדרכם, והאנשים חרפתם אל חיקם, הנך להם שבט לכסלם יפול וקם, וידינו אל תהי בו".
אם עד עכשיו עסק המחבר ב'גמילה' כאן הוא עובר ל'מניעה'. הוא פונה לידידיו ומשדל אותם שלא להתחיל לעשן: 'מתי סודי היינו אנשי עצתי' התרחקו מדרכם! בעודו ממשיך ומציג את רדידות העישון.

אות נ' "נא אחי אל אראה פניכם, ולא אריח בריח ניחוח-כס, רחצו הזכו עד אשר יצא מאפכם, ולא הבאיש ורימה לא היתה בו". - הריח... הריח שמרחיק מהמעשן את חבריו וקרוביו! (זה מזכיר את הסיפור האמיתי על בחור בישיבה קטנה (בבני ברק) שניסה להסתיר את ריח הסיגריה באמצעות אכילת בצל, אמר לו המשגיח: "מריחים גם את הסיגריה וגם את הבצל"...) **אות ס'** "סחי ומעוז בפיהם חרושה, ועל לוח ליבם טיט וכבשה, מה תתמהו איש'ם כי תשט'ה אש'ה תחת אש'ה,

אות ק' "קידמו שרים את פיח הכבשן משוקדים בקנה, קול דברים לא נשמע אין קול ואין עונה, מראהם כמראה אדם נגוע ומעונה, והצרוע בו". - כאשר אדם אובייקטיבי יתבונן מהצד בתנועות של קבוצת מעשנים (ובפרט בלהיטותם במוצאי שבת...) יתעורר בו הרושם שמדובר בקבוצת אנשים נגועים ומעונים.

אות ר' "רבים מאנשיה עד אשר תוקד בקרבם, נתאו תאוה צולה ומצ'ולה תעבוד בם, כי ביום השבת סגור יהי' במגורם בקרבם, מצו רב ומהומה בו". מעבר לזלזול בכבוד השבת

המשך בעמוד הבא



עלון זה הלוחם בתופעת העישון יוצא לאור בחסות הליגה למלחמה בשחפת ובמחלות ריאה בישראל - סניף ירושלים

רח' שרי ישראל 5 ת.ד. 1008 ירושלים טלפון: 02-5380936 פקס: 02-5375618

הליגה פועלת בהסברה המרחיבה את מודעות הציבור החרדי והכללי בסכנות העישון ומסייעת ברכישת ציוד רפואי לחולי שחפת וריאות מסוגים שונים



מרהימים: מבוגרים עם ADHD!

אם גם אתם חשבתם שהפרעות קשב וריכוז (ADHD) הן נחלת ילדים בלבד, כדאי לכם לדעת שלא מעט מבוגרים סובלים מהפרעת - ADHD אך אינם יודעים על כך! הם סובלים מתסמינים וקשיים שונים, אך לא מודעים כלל לשורש בעייתם. לא פעם הם משכנעים את עצמם שהם לוקים בדיכאון, בעוד זו טעות מוחלטת. על כל זאת ועוד במאמר הבא, באדיבות "משנב - יעוץ והכוונה לבריאות הנפש". חשוב לציין שאין בכוונת מדור זה להוות תחליף ליעוץ רפואי, או לקבוע עובדות בשטח, אלא למסור מידע כללי בלבד.

בילדותו, בצירוף ראיון של בן הזוג, הורה, חבר קרוב או אנשים קרובים אחרים. ייתכן שיידרשו גם בדיקה גופנית ומבחנים פסיכולוגיים.

עצם האבחון הנכון של ADHD מסוגל להגיע מבוגר שנשא עימו לתוך בגרותו תפיסות שליליות רבות על עצמו, שאולי הובילו אותו גם לתחושה של הערכה עצמית נמוכה. כעת יוכל להתחיל להבין את סיבתו של חלק מבעיותיו, ולהתחיל להתמודד איתן, לא רק באמצעות טיפול ב- ADHD אלא אולי גם בפסיכותרפיה.

* * *

להשלמת התמונה נציין את התסמינים של חוסר קשב בקרב ילדים (בכוחה של הרשימה לסייע בידי המבוגר שמנסה לשחזר לעצמו את ימי ילדותו):

לעיתים קרובות אינו שם לב לפרטים או שוגה ברשלנות בשיעורי הבית או בפעילויות אחרות.

לעיתים קרובות מתקשה להתרכז בעת ביצוע מטלות או בעת משחק.

לעיתים קרובות נראה שאינו מקשיב כשמדברים אליו ישירות.

לעיתים קרובות אינו ממלא אחר הוראות ונכשל בהשלמת שיעורי הבית או במשימות אחרות.

לעיתים קרובות נמנע ממשימות הדורשות מאמץ מנטאלי (נפשי) מתמשך, כגון עבודות כיתה או שיעורי בית, או על כל פנים אינו מחבב משימות מסוג זה.

לעיתים קרובות מאבד חפצים הנחוצים למשימות או לפעילויות, כגון ספרים, עפרונות, צעצועים או כלים.

מוסת בקלות ע"י גירויים חיצוניים.

שכחן בפעילות יום יומית.

* * *

חשוב לציין ולדעת שבעיות קשב וריכוז אינן כרוכות בהכרח עם בעיות של אימפולסיביות או היפראקטיביות. ילדים המאובחנים עם ADHD מסוג חוסר הקשב, בדרך כלל אינם אימפולסיביים או היפראקטיביים, אך עם זאת יש להם בעיה משמעותית במצבים שנחוצה בהם רמה מתמשכת של קשב. נדמה שהם חולמים, "מרחפים", מתבלבלים בקלות, זזים לאט ואדישים. יתכן שיתקשו לעבד מידע באותה רמת מהירות ודיוק שבה עושים זאת בני גילם. כשהמורה נותן הוראות בעל פה או בכתב, הילד מתקשה להבין מה עליו לעשות וטועה שוב ושוב. ואולם הוא עשוי גם לשבת בשקט מבלי להפריע, ואפילו ייראה כאילו הוא עובד, אם כי למעשה לא ימלא אחר ההוראות או לא יבין את המשימה.

ד. הינו בן 42. מדובר באדם נמרץ ואף מצליח שלמרות הכול סובל מתדמית עצמית ירודה. מידי פעם הוא נתקל במצבים עימם הוא מתקשה להתמודד, ואלה מובילים אותו למין תחושת דיכאון. ביום שהוא נחשף לעובדה שמבוגרים רבים לוקים בהפרעת קשב וריכוז הוא פשוט "מצא את עצמו" ברשימת התסמינים שמאפיינים את ההפרעה. בתוך דקות קלט שהוא סובל מבעיה זו, ושישנם דרכים להתמודד. הרווח העיקרי והמידי היה שהוא הפסיק להאשים את עצמו. הוא קלט שמדובר בסוג של בעיה שלא נהגו לאבחן אותה במחוזותינו לפני 40 שנה - וכל השאר היסטוריה.

ADHD היא הפרעת ילדות שזכתה לתהודה תקשורתית רבה. עובדה ידועה הרבה פחות היא שההפרעה עלולה להימשך אצל רבים גם בשנות הבגרות. מחקרים רבים שנעשו בשנים האחרונות מצביעים על כך שבין שלושים לחמישים אחוזים מהילדים עם ADHD ימשיכו לשאת את התסמינים גם בבגרותם.

שכיח מאוד למצוא מבוגרים עם ADHD שאינם מודעים לכך שיש להם הפרעה. הם פשוט התרגלו להרגיש שמבחינתם התארגנות, דבקות במשימה או הגעה בזמן לפגישה הן משימות בלתי אפשריות... מטלות היומיום - לקום, להתלבש ולהתכוון לעבודת היום, להגיע לכולל או לעבודה בזמן ולתפקד במקום באופן יצרני ויעיל - עשויים להוות אתגרים גדולים למבוגרים עם ADHD.

* * *

לא קל לאבחן ADHD במבוגרים. לעיתים קרובות כשמאבחנים את ההפרעה אצל ילד מסוים, ההורה מכיר בכך שרבים מהתסמינים קיימים גם אצלו, ולראשונה יתחיל להבין את מקורן של חלק מהתכונות שגרמו לו צרות במשך שנים - פיזור דעת, אימפולסיביות, חוסר מנוחה.

מבוגרים אחרים יחפשו פתרון למה שהם מחשיבים כדיכאון או כחרדה עד שיגלו ששורש (חלק מ)הבעיות הרגשיות שלהם הוא ADHD. ייתכן שיש להם היסטוריה של כישלונות בבית הספר, בעיות בעבודה, וקשיים עם בני זוגם. ייתכן גם שהיו מעורבים בתאונות דרכים תדירות.

כדי לאבחן ADHD אצל מבוגר חייבים להתקיים התנאים הבאים: הבעיה התחילה בילדות, התמידה במשך השנים, ויש לה תסמינים כיום.

מהימנות האבחון הנכון של ADHD אצל מבוגר היא משמעותית מאוד וחשוב שתיעשה על יד קלינאי עם מומחיות בתחום הפרעות הקשב.

לשם כך יידרש תיאור ההיסטוריה של התנהגות המבוגר

המשך "שיר הסיגריה (2)"

פתקים קטנים שמזכירים שהעישון במקום אסור)

אות ת') "תיפח רוחם עד שיתפקו שיני הכרכשתא, סובב הולך הרוח בעידן צלותא, רחמנא ליצלן מהאי דעתא, שמרה וכבד תלוין בו". העישון מגיע על חשבון זמן התפילה, יצילנו השם מהתנהגות כזו שחיינו תלויים בה!

אמן!

לקראת מוצאי שבת, הרי במשך כל השבת מסיבים התאוה והתשוקה לעישון למעשן צער רב ומהומה.

אות ש') "שוא לכם משכימי קום מגישים מנחה בבית הכסא, ישימו קטורים באפס הנה החושך יכסה, ישפך לארץ מרירותם ואת החלב המכסה, שכל המוללו מריח בו". המעשן משכים לפנות בוקר, ונושא עימו את כלי העישון לבית הכסא (מסתבר שכבר לפני 400 שנה הדביקו בשירותים של בתי הכנסת

