

# הפריות

## קשב וריכוז

בצורה חדה. אנשים עם ADHD מסוגלים להגיע לריכוז ולחדות מאוד גבוהים. ברגע שיש משהו שמרתק אותם, הם מסוגלים להתרכז ולהיות יצירתיים כמו שאף אחד אחר לא יכול. אבל אם משהו משעמם אותם, שום דבר לא יעזור; הם מאבדים את זה".

סדן, בעל ADHD בעצמו, אשר ניהל בעבר את "ביחר" - עמותה של הורים לילדים עם הפרעת קשב - שם לב לכך שיעור גבוה מלקוחותיו הם יומים, והחליט לבדוק את הנושא. הוא פרסם שאלון שנוסח בידי גורמים רפואיים בכמה פלטפורמות, ביניהן באתר האינטרנט של "גלובס", במט" (מרכז לטיפוח יזמות) נתניה ובתוכנית "ציפורי לילה מאמנות" של אריה מליניאק. התוצאות הפתיעו אפילו אותו: מתוך מאה איש שהגדירו עצמם כיוזמים (והעירו על ניסיון ביזמות שנע בין שבוע ל-41 שנים, ובממוצע 8.4 שנים), ל-54 יש אינדיקציה ראשונית לכך שהם לוקים בהפרעת קשב וריכוז - כלומר יותר ממחצית. זאת לעומת שיעור בעלי ADHD בקרב האוכלוסייה

נועם לניר מודה שחוסר הסדר מפרה אותו, גליה אלבין מחליטה על השקעות לפי "עשרת המשפטים הראשונים של הפרזנטציה", ומוטי פרידמן אומר שתוצאת האבחון "יצרה אצלי שלמות פנימית".

**G חושף את הקשר בין הפרעת קשב וריכוז ובין יזמות ← רנן נצר**

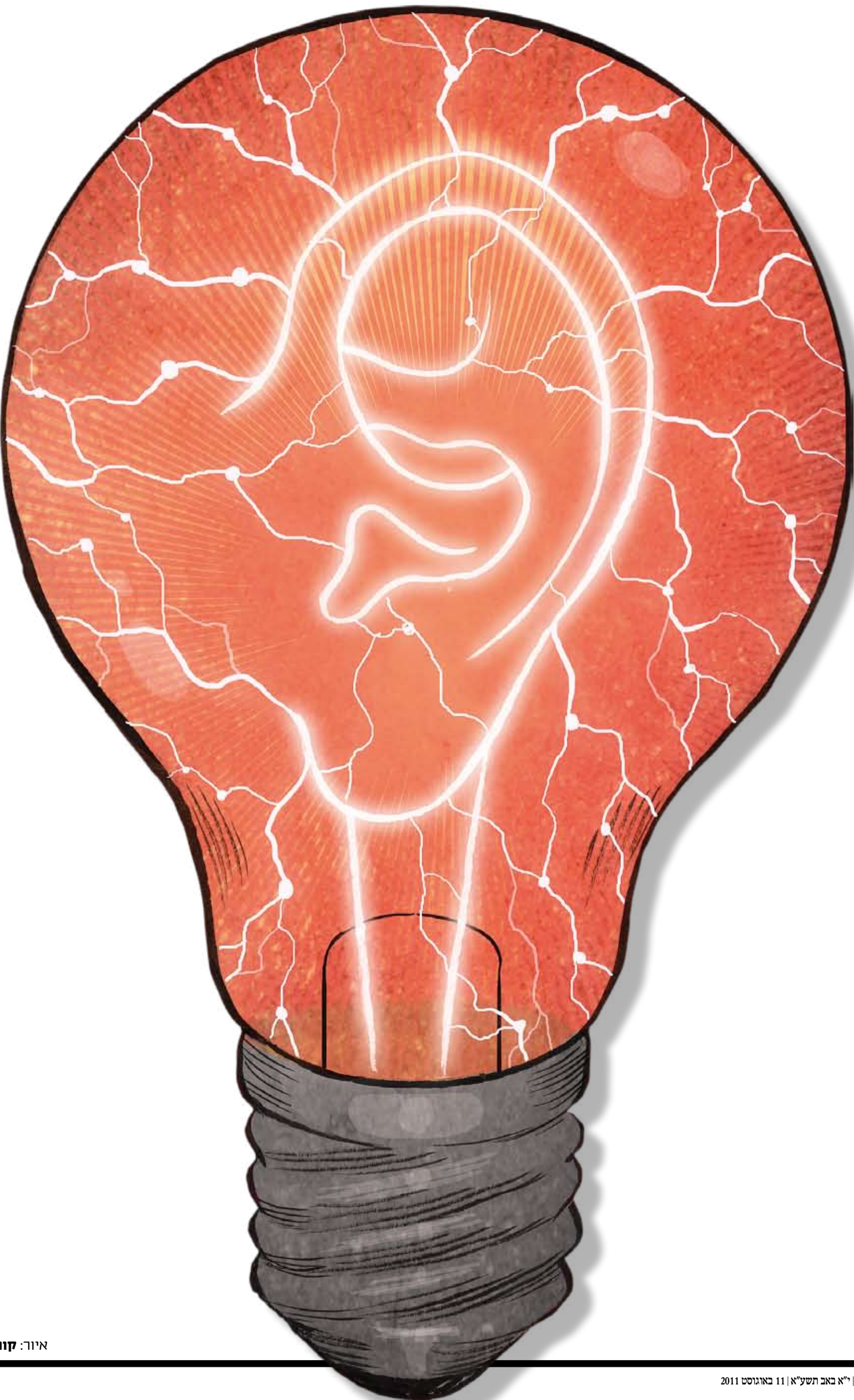
הבוגרת, שעומד על 5%-7%. הם אנשים שחושבים אחרת, אנשים שמשנים את פני התרבות, מסביר סדן. הוכחות לכך ניתן למצוא ברשימה מכובדת של אישים, שכוללת את וולט (וולטר) דיסני, אלברט איינשטיין, אייזק ניוטון, כריסטופר קולומבוס, תומס אדיסון, נפוליאון בונפרטה, פבלו פיקאסו, לודוויג ואן בטהובן, סטיבן ספילברג, רובין ויליאמס ועוד רבים ומבריקים. בישראל, בשנים האחרונות, יש לא מעט מפורסמים שחשפו את הפרעת הקשב שלהם, כמו אברי גלעד, חלי גולדברג, יאיר לפיד, אלי יצפאן ואלי ישראל.

"ליוזמים יש רעיונות, אבל חלק גדול מהם לא יכול לנהל לבר עסק", כך סדן. "כ-50% מהעסקים נסגרים בתוך שנתיים, ויכול להיות שיש קשר בין הדברים. הסיכוי של יום עם הפרעות קשב ליפול בעסקים הוא גדול. יש דרכים שונות לעקוף את הקשיים: טיפול תרופתי, טיפול פסיכולוגי, אימון, עוזרים אישיים ואדמיניסטרטיביים ומערך תמיכה שישלים אותם במקומות החלשים".

האימפולסיביות הופכת ליכולת קבלת החלטות מהירה, ההרגל לומר הכול בפרצוף הופך לסגנון ניהולי אישי, הקושי להתמקד הופך להשקעה מבוררת, המחשבות הנודדות לעולמות אחרים הופכות להברקות יצירתיות - הפרעת הקשב והריכוז הופכת לנכס ולא ללקות.

עם מודעות או בלי, מתברר שחלק לא מבוטל מבעלי הפרעת קשב וריכוז (ADHD) ניתבו עצמם למסלול של יזמות. ככל הידוע, הקשר בין יזמות לבין הפרעת קשב וריכוז לא נחקר מעולם, אבל סקר שערך לאחרונה ראובן סדן, מאמן למבוגרים וליזמים עם הפרעת קשב וריכוז, נותן אינדיקציה לכך ששיעור בעלי ההפרעה בקרב יומים גבוה מאוד.

"יש יתרונות ליום עם הפרעת קשב", אומר ל-G יום הייטק נועם לניר. "חלק מהאנשים, כשהם נתקלים במסה של אינפורמציה, מתקשים להפריד בין עיקר לטפל. זה לא יכול לקרות אצלי. הטפל מייגע אותי, יש לי יכולת לעשות אבחנה מהירה ולהתמודד עם העיקר







## אז מה קרה לי בחיים?

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), שעל־פי הגישה המקצועית כיום כוללת גם ADD – הפרעת קשב ללא היפראקטיביות) היא לקות נירולוגית מולדת, שהסיבה הכמעט בלעדית לה היא גנטית. אם אחר ההורים לוקה בהפרעה, קיימת סבירות של 50% שהילדים יקבלו אותה בתורשה; אם שני ההורים לוקים בה, הסיכוי שהילדים יישאו את הלקות מגיע ל־90%. הירושה הגנטית הזאת עוברת במסלול מעגלי: את הגנים מעבירים כמובן ההורים, אבל האבחנה מגיעה בשנים האחרונות בעקבות אבחון הילדים, גם אם אחד ההורים מבין שאף הוא שייך למשפחת ה־ADHD. המודעות לבעיה עלתה מאוד בשנים האחרונות, ופתרה סימני שלה. שילוי חיים שלמים של חלק משמעותי מהאוכלוסייה.

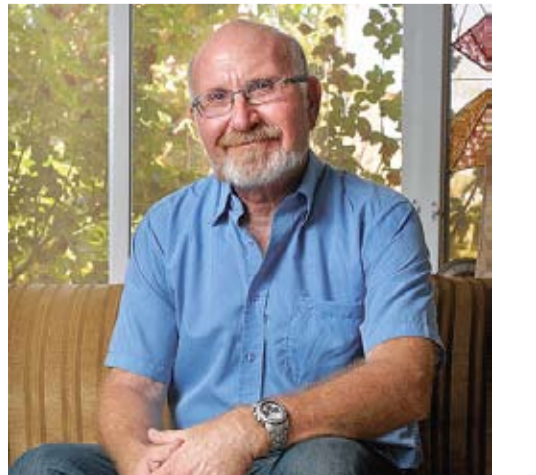
להפרעת קשב וריכוז יש ררגות שונות, והיא גורמת להתנהלות בעייתית לצד התנהלות חיובית. רשימה חלקית של הקשיים שהיא עלולה להביא איתה (לא תמיד, ולא כל הקשיים יחד בדרך כלל) כוללת קושי להתרכז במשימה לאורך זמן, קפיצה מנושא לנושא, קושי לשמור על רצף ועל סדר, וזיכרון לוקה בטווח קצר וקושי בשליפה מהזיכרון לטווח ארוך, וצורך בתנועות רבה עד כדי היפראקטיביות. מצד שני, בעלי ADHD הם אנשים יצירתיים מאוד שחושבים מחוץ לקופסה, נועזים, אנרגטיים, תקשורתיים וכריזמטיים.

ר"ר נעמי וורמברנד, מנהלת מרכז דרך מהו"ת, שמטפל בלקויות למידה ובהפרעות קשב במתבגרים ובמבוגרים ומייסדת עמותת "קווים ומחשבות" הפועלת בתחום, מסבירה כי אבחון הפרעת קשב וריכוז במבוגרים הוא הליך רפואי; עורך אותו נירולוג, פסיכיאטר או רופא שהתמחה בתחום, והוא כולל שיחות אבחון ושאלונים.

וורמברנד מחלקת את אוכלוסיית בעלי ה־ADHD לשלוש קבוצות. הרוב המכריע, היא אמרת, "הם אלה ש'מסתדרים'. שלא עלו ולא ירדו, שפיתחו חיים של ברירת מחדל. אלה אנשים שמצד אחד הכול בסדר אצלם, אבל בפנים הם מאוד מתוסכלים. חלק מהם תופס את עצמו בגיל 40-50 ואומר רגע, מה קרה לי בחיים. בשנים האחרונות, עם עליית המודעות בישראל, חלק מהם מגיע לטיפול מתוך מטרה להקפיץ את עצמו בחיים".

את התגובה הקיצונית־שליילית להפרעות קשב מייצגים, לדברי וורמברנד, "אסירים, מדוכאים ומתאבדים". מעניין לציין כי מחקר בנושא העלה כי כ־60% מהאסירים בישראל הם בעלי הפרעות קשב וריכוז. את מרבית הקבוצה המוצלחת מהווים יומים, שהצליחו לנתב עצמם למקום שמאפשר להם חופש פעולה. "לבעלי הפרעות קשב יש מקבץ מצוין של תכונות ליומות", מסכימה וורמברנד. "הם בעלי החלומות, יש להם אנרגיות בלתי נגמרות, הם יודעים לקרוא את השטח ולהתאים עצמם למצבים משתנים, יש להם אינטליגנציה גבוהה ושכל ישר, רגישות בין־אישית ואינטואיציות טובות. יש להם גם מוטיבציה רבה להוכיח לעצמם ולעולם שהם יכולים להצליח. לכן הם גם שואפים לשכר גבוה; כסף הוא סממן בשבילם להצלחה. הם קמים ונופלים המון פעמים לאורך הקריירה, וממציאים את החיים שלהם כל הזמן מחדש". במשק הישראלי יש לא מעט יומים מצליחים בעלי ADHD. חמישה מהם הכניסו את G לעולמם המורכב, הרצוף קשיים לצד הצלחות. "אנחנו לא סובלים מהפרעת קשב וריכוז, אנחנו ניחנים בה", הם מתקנים את ההסמטיקה ואת הסטריאוטיפ. הנה סיפורם.

### ראובן סדן: "הם אנשים שחושבים אחרת"



**ילדות:** "הייתי פרא אדם. חשבו שזה בגלל טראומה מהמוות של אבא שלי (הטייס סא"ל אבי לניר נפל בשבי הסורי במלחמת יום הכיפורים ועונה למות. נועם היה אז בן 7). שלחו אותי להרבה אבחונים, אבל אז לא ידעו מה זה הפרעת קשב וריכוז. הסברה הרווחת הייתה שזה בגלל שאני יתום. היו לי הרבה תסכולים לאורך הילדות, אבל מהקשיים בניתי את עצמי".

**בגרות:** "עשיתי בגרות רק כי אימא שלי הכריחה אותי. בבחינה באנגלית נכשלתי. גררתי את חוסר היכולת שלי ללמוד אנגלית, זה תמיד היה עקב אכילס אצלי. כשהקמתי את אמפייר אונליין הייתי במצב שלא ירעתי להרכיב משפט באנגלית. שבע שנים אחרי זה עשיתי רוד שואו באנגלית מעולה, כי היה לי אינטרס חזק ללמוד. עכשיו האנגלית שלי מצוינת. לאוניברסיטה לא יכולתי ללכת, אבל אני יודע להרצות מצוין".

**הפרעת קשב וריכוז:** "הבנתי שיש לי ADHD בגיל 32, כשנסעתי לטיול ספארי באפריקה עם חברים. וחשיבו אותנו בג'יפים צפופים וסגורים, שבהם נהגו נהגים מקומיים. הייתי בטוח שטיוול ספארי זה אומר שאנחנו נוהגים ומשתוללים, אבל גיליתי שלא כך הדבר. הנהג המקומי נסע לאט וחיפש חיות. אחרי חצי שעה חשבתי שאני תיכף מתחיל להרביץ לו. חבר



## "כשהקמתי את אמפייר לא ידעתי להרכיב משפט באנגלית" נועם לניר, בעלי חברת ההשקעות ליזורמור

נתן לי ריטלין ואמר, 'קה, אולי זה ירגיע אותך'. לקחת ופתאום מצאתי את עצמי צופה בג'ירפות באהבה גדולה. כשחזרתי לארץ הלכתי לאבחון, ונמצאתי בעל הפרעת קשב וריכוז ברמה גבוהה מאוד. מאז למרתי את הנושא היטב. ניסיתי עוד כמה פעמים לקחת ריטלין, אבל זה לא עשה לי טוב. במידה מסוימת זה דיכא אותי, ואני לא לוקח את התרופה".

**מסלול:** בנערותו, מספר לניר, הוא מכר קרטיבים בצמתים, הפעיל מכונות סוכר ומכר פירות הדר מבית לבית. ב־1998 הקים את אמפייר אונליין, משוקות אתרי הימורים מקוונים. ב־2005 הנפיק אותה בכמיליארד דולרים בבורסה בלונדון. ב־2007 הפכה אמפייר לחברת ההשקעות בשם ליזורמור, שעוסקת בנדל"ן מניב ובהשקעות שונות, ובשנה זו גם רכש את השליטה במפתחת תוכנות התרגום בבילון. ללניר גם עסקים פרטיים, כגון מיום של תירות מרפא, והוא מקדיש חלק ניכר מזמנו לפילנתרופיה.

**קריירה:** "אני יום מהיום שבו עמרת על דעתי, וזה היה בגיל צעיר מאוד. מה היה קורה אם היו מאבחנים אצלי הפרעת קשב כשהייתי ילד? – אני חושב שהכול היה אחרת. לא הייתי איפה שאני היום. ההתמודדות עם קשיים היא מה שיוצרת אותנו כאנשים מצליחים".

**יתרונות:** "יש יתרונות ליום עם הפרעת קשב. חלק מהאנשים, כשהם נתקלים במסה של אינפורמציה, מתקשים להפריד בין עיקר וטפל. זה לא יכול לקרות אצלי. הטפל מייגע אותי, יש לי יכולת לעשות אבחנה מהירה ולהתמודד עם העיקר בצורה חדה. אנשים עם ADHD מסוגלים להגיע לריכוז ולחרות מאוד גבוהים. בגע שיש משהו שמרתק אותם, הם מסוגלים להתרכז ולהיות יצירתיים כמו שאף אחד אחר לא יכול. אבל אם משהו משעמם אותם, שום דבר לא יעזור; הם מאבדים את זה".

*"הבנתי שיש לי ADHD בגיל 32, כשנסעתי לספארי באפריקה עם חברים. הנהג המקומי נסע לאט וחיפש חיות. אחרי חצי שעה חשבתי שאני תיכף מתחיל להרביץ לו. חבר נתן לי ריטלין, לקחתי, ופתאום מצאתי את עצמי צופה בג'ירפות באהבה גדולה"*

**קשיים:** "אני חסר שקט. אדם עם ADHD הוא לא אדיש; הוא מקבל המון גירויים מהסביבה ומגיב אליהם. לפעמים אתה נוהג בפזיזות, בלי לחשוב מספיק על הרברים, בלי לנתח אותם. אני יכול לומר שאני משקיע פחות טוב מאשר יום. משקיע צריך אורך רוח ולשקול את הרברים. יום צריך להוביל מהלכים בוריוות ועם הרבה אנרגיה".

**לעבוד סולו:** לניר מתנהל ללא מוזכרה או עוזרים אישיים. הוא עונה באופן אישי לכל שיחות הטלפון בנייד, מג'נגל בו זמנית בין כמה שיחות ממתניות, עונה על כל אס.אם.אס. "אילו הייתה לי מוזכרה, זה היה מקשה עליי", הוא מסביר. "זה חלק מהפרעת הקשב. אני עובר בצורה בלתי אמצעית, והאינטנסיביות וחוסר הסדר הם דברים מפריים עבורי".

**מודעות:** "הבנה עמוקה של נושא הפרעת הקשב היא מפתח קריטי להתמודדות קונסטרוקטיבית עם הסיטואציה. מי שיש לו הפרעת קשב צריך להבין איך בדיוק היא מתבטאת באישיות שלו, לדעת לנהל את החסרונות ולמצות את היתרונות כדי להגיע להישגים".

צילומים: איל יצהר, יריב פיין





**כִּי-10% מהילדים מובנים לקיים בהפרעת קשב וריכוז**

**כִּי-5%-7% מהמבוגרים לוקים בהפרעת קשב וריכוז**

**כִּי-20% בלבד מהמבוגרים שלוקים בהפרעה מאובחנים**

**כִּי-3.5% מהמועסקים בישראל לוקים בהפרעת קשב וריכוז**

**כִּי-34% עובדים במלאה**

**כִּי-43% עוזבים מקומות עבודה בגלל ההפרעה**

**כִּי-5.4% מקומות עבודה בעודו לעומת 3.4 אצל מבוגרים ללא ההפרעה**

נתונים: מרכז מוה"ר ורובין סדן | **חלוקת קשב / הפרעות קשב וריכוז באחוזים**

**"אני מבין רק אחד מכל שבעה אנשים" הנריק רוסטוביץ, בעל משרד עורכי דין**

**ילדות:** "הייתי תלמיד זיפת. החוויה שזכורה לי מהתיכון היא שהמורה מדבר, וכל מילה שלו היא כמו מכת פטיש אצלי בראש. אחרי חמש דקות אתה רוצה להפסיק את הפטיש הזה, אז אתה נאטם ולא מקשיב, ולפעמים אפילו נרדם. לא משעמום, זה מכשיר הגנה מפני המכות בראש, כדי שיפסיק לכאוב לי. חשבו שאני עצלן, שאני לא רוצה ללמוד. המורים שאלו את ההורים שלי איך ילד כזה חכם נכשל בכתיבות. נכשלתו בכל שעה ושעה, אצל כל מורה ומורה. ילד שלא מספיק להעתיק מהלוח, לא מסוגל להתרכז בטקסט, לא מסוגל לקרוא את השאלות במבחן ולענות. ילד שכל הזמן הולך בשוליים."

**בגרות:** "איכשהו המורים עודרו לי ועברתי את השנים, עם ממוצע בגרות של 6.5. את לימודי המשפטים לקח לי שבע שנים לסיים. לרוב ההרצאות לא הגעתי, לא הבנתי בכלל מה המרצים מדברים, חוץ ממעטים. אני מבין רק אחד מכל שבעה אנשים. זה תלוי באיזה קצב הם מדברים, איזו לוגיקה יש במשפטים שלהם ובאיזו מילים הם בוחרים. נכשלתו ב-40% מהבחינות. שלוש שנים גררתי בחינה במשפט מנהלי, עד שפניתי לובגור משפטים שייתן לי שיעור פרטי. הוא ישב איתי שמונה שעות, דיבר איתי לאט ובנחת, יכולתי להבין אותו. קראו לו דן ארבל (שופט בדימוס). עברתי."

**"היתרון הכי גדול של אנשים עם הפרעת קשב הוא ביכולת להיכשל 150 פעם, ולגשת לניסיון ה-151 עם אותו חידך. מגיל צעיר הם לומדים טריקים איך לקום, ויש להם מאה פתרונות שונים לבעיה שאנשים אחרים בכלל לא חווים כבעיה"**

**קריירה:** אחרי קבלת התואר הקים משרד עורכי דין שמתמחה בנדל"ן ובמיסוי מוניציפלי. כתב ספרים מספר בנושא, ובגיל 47 ערק דוקטורט בנושא שיווק נדל"ן.

**הפרעת קשב וריכוז:** "בתיחילת שנות ה-90 אובחן אחד הילדים שלי כ-ADHD. אשתי הקריאה בקול רם את חוות הדעת הארוכה שנכתבה עליי, וכשהיא סיימה אמרתי: אני מסכים עם הכול, חוץ מהכותרת של שם המאובחן. צריך להיות כתוב שם הנריק רוסטוביץ. ככה הבנתי שיש לי הפרעת קשב. מאז למדתי את הנושא על בוריו."

**קשיים:** "כשהייתי צעיר לא הייתי מסוגל לקרוא ולהבין פסק דין, מאמר, הרצאה. התגברתי על זה בצ'יפורניים, במאבק יומיומי. עם השנים פיתחתי שיטות. היום אני קורא פסק דין במהירות, כמו סורק אוטומטי, ואחרי חמש דקות יכול לנהל דיון שלם על התוכן שלו. זאת תולדה של אלפי שעות של קריאת פסקי דין. בשביל לזכור מספר טלפון או את הסיסמה של הספומט, אני בונה נוסחה ארוכה פי חמישה. במשך שנים אני עושה בכל פעם משימה אחת, ורק אחרי שאני מסיים אותה אני מתחיל את האחרת. חלק חשוב מהביטוי בחיים שלי הוא ציור. אני מצייר כבר שלושים שנים, ובימים אלה מציג תערוכה ברעננה."

**יתרונות:** "היתרון הכי גדול של אנשים עם הפרעת קשב הוא ביכולת להיכשל 150 פעם במטלה מסוימת, ולגשת לניסיון ה-151 עם אותו חידך. מגיל צעיר הם לומדים טריקים איך לקום, ויש להם מאה פתרונות שונים לבעיה שאנשים אחרים בכלל לא חווים כבעיה. זה קורה רק למי שכישרון זה אורח החיים שלו."



צילומים: יוחנן בלום

**"אני מחליט על עסקות בתוך עשר דקות"**

**רפי קלינה, יזם ומתווך נדל"ן**

**ילדות:** "הייתי תלמיד שהפריע בשיעורים. לא עניין אותי מה המורים מלמדים, הייתי עסוק בעולם שלי. אבל תמיד ידעתי להסתדר והמורים אהבו אותי ועזרו לי לעבור. המשכתי לתיכון אקסטרי, אבל לא הצלחתי לסיים בגרות. הייתי מאוד יצירתי ופיתחתי דברים שעזרו לי להתגונן מול התלמידים הטובים: ביטאתי את עצמי בציור, בשירה, ברעיונות מיוחדים. אני יום מאז שאני ילד. מכרתי לילדים כפתורים, ציורים, פנסי קסם שעשיתי. אני מצייר עד היום."

**קריירה:** "נכנסתי לתחום הנדל"ן בשנות העשרים שלי, ובגיל 30 פתחתי משרד תיווך. אחד היתרונות שלי בחיים זה שאני מוזהב דברים. ככה עליתי על גיימקים ייחודיים ופיתחתי שיטות שיווק משלי. מכנים אותי 'המתווך של האלפיון העליון'. הלקוחות שלי כוללים את אילן שילוח, אורי פרידן, עופרה שטראוס, אורי אנג'ל, משה אדרי, שמואל פרנקל, שמעון שבט, יורם באומן ואחרים. גם לאהוד אולמרט ולאהוד ברק עזרתי להפיש בתים. מתוך הניסיון וההבנה בתחום, גם רכשתי נדל"ן בעצמי. קניתי נכסים בשרדות רוטשילד בתל אביב לפני כמה שנים, כשהיה מיתון ואף אחד לא רצה לגעת בהם. היום אני מחזיק ב-50% מחברת הנדל"ן הד מסטרוס, ואנחנו עומדים לבנות שם מגרל של יותר משלושים קומות. רכשתי גם מתחם גדול בהרצליה שיועיד לבנייה, ואני גם בעל חניוניים."

**הפרעת קשב וריכוז:** "עברתי אבחון בגיל 40 בעקבות אבחון של הבן שלי, דניאל. הוא קיבל את העזרה הנכונה ואת כל התמיכה וסיימתי תיכון בהצטיינות. היום הוא בן 21 ועובד איתי בעסק. האבחון לא גרם לי לטנות משהו, כי למרתי לחיות עם זה ופיתחתי כליך הרבה יתרונות, מנגנונים והן סביב זה."

**קשיים:** "היה לי קשה עם דברים מסוימים כמו אנגלית או ניהול יומן. יש לי שני פקידים שמתקשרים אליי כל הזמן ומזכירים לי כל דבר. יש לי גם יומן משלי, שבו אני מצייר את האנשים שאני אמור להיפגש איתם, כדי לזכור נמי מדובר. יש לי צבא שלם שעוזר לי בנושאים שונים - רואי חשבון, עורכי דין, כשמשהו מעניין אותי, אני יכול ללמוד אותו ברגע. אם הנושא משעמם אותי, או שהאנשים לא מעניינים, אני מאבד סבלנות ופשוט מתחיל לפהק. יכולים לזכור איתי שעתיים, ואני בכלל לא שם."

**יתרונות:** "אני מצליח כי אני שונה מאחרים. אני רואה דברים שאחרים לא רואים, נותן פתרונות יצירתיים בעסקות ומסוגל לעשות הרבה דברים יחד. יש יומים שחושבים על פרויקט שלוש חודשים, אני מחליט תוך עשר דקות ובנדל"ן זה יתרון אדיר. אני פוגע בול ופועל לפי הבטן. חברות מבקשות ממני לבוא לפרויקט, להריח אותו ולברוק שאין טעויות."

**מודעות:** "יש לי חבר שכל הזמן אומר לי, תפסיק להוכיח את עצמך, יש לך כל הקבלות שאתה צריך. אבל היריב שלי רק מתחוק עם השנים. עבור מי שיש לו הפרעת קשב ויודע לחיות עם זה, הם השמיים הם הגבול."



**"ברגע שאובחנתי, זה יצר אצלי שלמות פנימית"**

**מוטי פרידמן, מבעלי חברת טריפל אם**

**"עם השנים הבנתי שיש אנשים שיותר להם לא לסיים" גליה אלבין, בעלת חברת אלמדיה**

**ילדות:** "גליה נוימן, החוצה! - זה מה שאני זוכרת מהמורים. כילדה היו לי תסכולים גדולים על כך שאני מאוד פופולרית אבל בלימודים כליך קשה לי. חשבו שאני עסוקה בדברים אחרים - בצופים, בכנים. לא איתרו בעיה ולא נתנו לי טיפול."

**בגרות:** "סיימתי את הפקולטה למשפטים בתל אביב בהצלחה רבה. היו פרופסורים שראו שיש בעיה ומאוד עזרו לי, למשל בתנו אותי בעליפה במקום ככתב. התסכול הנוראי היה שלא עברתי את בחינות הלשכה אפילו שהייתי תלמידה מאוד טובה. זאת לא בחינה אפשרית בכלל למי שיש לו הפרעת קשב וריכוז והוא לא מטופל תרופתית."

**קריירה:** אלבין מחזיקה בחברת האחזקות אלמדיה, שנוסדה ב-1985 ועוסקת בנדל"ן, בעיקר בחו"ל, ובפיתוחי מדיה וטכנולוגיה.

**הפרעת קשב וריכוז:** "אובחנתי בגיל 58. נאמר לי שכישרוי היומיות שלי מדהימים, אבל כישרוי הניהול הרבה פחות: שאני לא יכולה לנהל מערכת, אבל אני יכולה להוביל את האסטרטגיה. היריעה שיש לי הפרעת קשב עוזרת לי להתמודד. הפסקתי להתבייש והתחלתי להגיד לאנשים שמדברים איתי - 'סליחה, איברתי אותך', או 'היו לי הפרעות, תצטרך להחזיר אותי למקום שבו הפסקנו'."

**"סיימתי את הפקולטה למשפטים בהצלחה רבה. התסכול הנוראי היה שלא עברתי את בחינות הלשכה אפילו שהייתי תלמידה מאוד טובה. זאת לא בחינה אפשרית בכלל למי שיש לו הפרעת קשב וריכוז והוא לא מטופל תרופתית"**

**קשיים:** "יכולת הריכוז שלי היא לעשרה המשפטים הראשונים שנאמרים. אחר כך זה מתחיל להיות לי קשה. ככה אני מחליטה על העסקאות, לפי ההתחלה של הפרונטציה, וברוך כלל אני צודקת בתחושות שלי. אומרים לי, את קופצת מנושא לנושא, את לא מסיימת שום דבר. עם השנים הבנתי שיש אנשים שמתרל להם לא לסיים. כל השנים היו לי תסכולים גדולים. לא הבנתי למה כליך קשה לי. ישבתי בבורדים של חברות גדולות ומכובדות כמו תדיראן או מפעלי פלדה. מדברים שם על המון פרטים טכניים וכל הזמן אמרתי בלב, רק שלא ידעו שאני כבר לא איתם."

**מצד שני,** פתאום שאלו במפעלי פלדה מה נעשה עם הפסולת, או הצעתי למחוז ולהכניס אותה כחומר גלם לכביש. הסתכלו עליי בצורה מוזהב, אבל עד היום משתמשים ברעיון. יש רגעים שבהם אני לא מרוכזת ואז אני מאבדת יתרון. למשל, ישבתי במשא ומתן, לא זכרתי משפט חשוב שאמרו בהתחלה, וככה איברתי עסקה. מתחת לאף נתתי לאחרים את האפשרות לא להכניס אותי כשותפה."

**יתרונות:** "אני יזמית חסרת תקנה. בגלל הפרעת הקשב יש לי ההארה וההברקה, ותכונה שאני גאה בה היא היכולת להעביר את זה הלאה ולהיות מספיק גדולה בשבילם להתחלק בקרדיט. אני מעבירה את הרעיון לשותפים שאני מוצאת לפרויקט והם מנהלים אותו. את פרויקט 'התקווה' יזמתי ביום ההולדת ה-60 למדינה, ובמסגרתו יהודים מרחבי העולם שרו את ההמנון בשירור חי. זה התחיל ממשוה וולונטרי בשביל המדינה, אבל יצא מזה עסק ענק ופרמט שאני עושה ממנו כסף."

**מודעות:** "אני כותבת ספר יחד עם שתי נשים שגם להן הפרעת קשב, ובכל זאת הצלחנו בחיים. מי שיש לו ADHD צריך להבין שזה יתרון ולא חיסרון, וצריך לא להתחבא ולא להתנצל. אני הדחקתי כל השנים כי חשבתי, מה יהיה אם ידעו. וברגע הריכוז, כשיש הארה, יש יתרון על-פני האדם הממוצע, וצריך לדעת למקסם את זה ולא לתת לרעיונות לברוח."

צילומים: קובי קלמנוביץ, רמי זורניג



**קריירה:** הציבור מכיר את מוטי פרידמן בעיקר משלוש השנים היחידות שבהן היה שכיר, כשישמש יו"ר חברת חשמל. פרידמן סיים לימודי כלכלה וראיית חשבון, ומיד אחר כך פנה למסלול עצמאי והקים את משרד רואי החשבון פרידמן שפירא גולרשטיין. בהמשך מיוג אותו עם משרד רלוויט ברייטמן אלמגור, ובמשך כעשור שמש שם כשותף. "לאדם בעל הפרעת קשב וריכוז יותר קשה להסתדר בארגונים, ונוח לו יותר להיות יום ולעמוד בראש הארגון של עצמו. גם אם הוא חלק מארגון, הוא ישאף להיות עצמאי", הוא אומר. כיום הוא מבעלי חברת טריפל אם, שעוסקת בתחום התשתיות.

**ניהול חברת החשמל:** "היכולת שלי לעסוק בהרבה מאוד תחומים במקביל אפשרה לי לנהל את המטריצה המטובכת הזאת בצורה יותר נוחה. לאנשים שיש הפרעת קשב, קשה יותר להתרכז בנושא אחד במשך שנים, ומחוסר ברירה הם פיתחו יכולת לעסוק בהרבה תחומים במקביל. אם הם מטופלים נכון ויש להם כלים, הם יעשו את זה בצורה מעמיקה ומצולחת ויגלו יותר יכולות מאלה שבבית הספר נחשבו לגאונים."

**הפרעת קשב וריכוז:** "לפני כשלושה חודשים נבדקתי ואובחנתי כבעל הפרעת קשב וריכוז. השלמתי לעצמי את הפאזל, את ההכרה העצמית. אדם לומר וחוקר את עצמו, ולא תמיד יש לו כל התשובות המתאימות. ברגע שקיבלתי את התוצאה, זה יצר אצלי שלמות פנימית."

**תרופות:** במסגרת האבחון נטל ריטלין, בפעם הראשונה והאחרונה בחיי. האבחון הראה כי ללא ריטלין אני מגיע לתוצאות מצוינות, אבל זה מחייב אותי למאמצים מניפולטיביים יוצאי דופן. עם ריטלין היה ברור שאני עושה פחות מניפולציות של ריכוז עצמי וגופני. אבל הסתדרתי בלי זה כל השנים, התרגלתי למאמץ, והחלטתי להמשיך בלי תרופות."

**קשיים:** "הצלחתי לרכוש מאמצים, הצלחתי כמה שעשיתי, אבל זה עלה לי במאמצים פיזיולוגיים קשים מאוד. כל החיים פיתחתי באופן עצמאי כלים ומעקפים כדי להתגבר על הקשיים."

**יתרונות:** "בטוח אפשר להצליח, אם יודעים לנתב את האיכויות שיש לבעלי הפרעת קשב. יש להם יכולות שאין לאנשים אחרים, והם יכולים להיות יזמים ומנהלים מוצלחים מאוד. ארגונים צריכים ללמוד ליהנות מהשונות של בני האדם. אם עובד עם הפרעת קשב ישב במשך שבע שנים בממברדה ויחקור חיידק, הוא יאכל את המיקרוסקופ. הוא ישתגע. אבל אם הארגון יחשוב אחרת, יציב במקום אחר וייתן לו להתקדם בסולם הניהול, כולם ירוויחו מכך."

