

"הקונצרט הצילה אותי"

שלחו להדפסה

סיפור הצלחה

את הקריירה בתחום ההוראה והאקדמיה עשתה זיוה שגיא מקיבוץ גבת בזכות עקשנות והתמדה, ולמרות לקות קשה של קשב וריכוז. עד שכדור קטן בשם "קונצרט" שינה את חייה. היום היא מסייעת לאנשים ולארגונים להתמודד עם קשיים קרני עם-עד



זיוה שגיא. ניצחה את הפרעות הקשב צילום: קרני עם-עד

לחצו כאן להגדיל הטקסט

תגובות שרשרת	הידיעות המטוקבקות ביותר באתר
1 האם "מנחת הבית" של הרמטכ"ל - מסוכן? 75 תגובות	2 דוח חניה תחת אש - באדיבות פקחי אשדוד 57 תגובות
3 הילד שלם 20 שקלים והציל את חייה של 47 תגובות	

זיוה, חברת קיבוץ גבת, היא מומחית להפרעות קשב, השוקדת על דוקטורט בתחום. בצעירותה היתה תלמידה שנחשבה ל"עצלה" ו"כושלת". בקושי רב שרדה את בית הספר ואת מבחני הברגרות. האינטליגנציה הגבוהה שלה לא באה לידי ביטוי, והתסכול אפיי את כל פועלה באותן "שנים אבודות". אלמלא הכרה עמוקה ביכולתה לצלוח אוקיינוסים של קושי וייאוש בדרך אל חוף המבטחים, לא היתה מסיימת תואר ראשון ושני בהצטיינות, ולא היתה נעשית למורה, למרצה, ולמנהלת עסק טיפולי בשם "כישורי חיים" בקיבוצה.

אגב, זיוה שגיא לא לבד. גם בעלה ושני ילדיה אובחנו כסובלים מבעיות קשב וריכוז, גם אצל אחותה אובחנה הפרעה, ובדיעבד היא אומרת שגם הוריה היו כאלה.

"בעיני עצמי הייתי חסרת סיכוי"

"נולדתי וגדלתי ביפו, נצר למשפחה בולגרית בשם סרנגה, ועד לכיתות התיכון הכול היה בסדר. החל מכיתה ט' התחלתי לצבור שליליים, לא יכולתי להכין שיעורי בית, והעדפתי את ההפסקות על השיעורים והמבחנים. היתה לי בעיה קריטית עם ארגון הזמן, נהגתי לאחר לבית הספר, ורק אם הייתי מקדימה יכולתי להעתיק את שיעורי הבית שעליהם שקדו אחרים. אז, עוד לפני גילוי הפרעת הקשב, שהפכה כמעט לאופנה, העולם היה מחולק לשניים: תלמידים חרוצים וחכמים, תלמידים עצלנים וטיפשים. אני הייתי שייכת לחלק השני. בעיני עצמי הייתי טיפשה וחסרת סיכוי להצליח במשהו.

"בגיל ההתבגרות התחלתי לעשן 'כבד', משהו כמו שישים סיגריות ליום, ובדיעבד אני יודעת שזה היה אמור לתת לי את מה שנתן הריטלין... רוגע, ריכוז, קשב. למה הבעיה באה לידי ביטוי רק בתיכון? כי אז נוצר לחץ של מבחנים, חומר רב שצריך לשנן, ורוב לקויי הקשב והריכוז קורסים דווקא בתיכון".

כיצד התייחסה המשפחה לבת המתמרדת שהיתה מועדת להיזרק מבית הספר או להישאר כיתה?

זיוה שגיא: "באתי ממשפחה מאוד פטריארכלית, עם אבא מאוד דומיננטי וחזק. הוא חלה בסרטן כשהייתי בת שמונה, ונפטר כשהגעתי לגיל 14. בשנת חייו האחרונה הוא הודיע לי חגיגת שאני עוזבת את בית הספר והולכת לעבוד - אולי יצא ממני משהו מועיל. לאחר פטירתו, החלה אמי לדחוף אותי ללמוד ולרכוש ידע, למרות שגם היא נהגה לומר 'אני לא יודעת מה יצא ממך'. בין כיתות י"א-י"ב צברתי כל כך הרבה ציונים שליליים, עד שהעמידו בפניי שלוש אפשרויות: להישאר כיתה, לעוף מבית הספר, או לעשות מבחני מעבר בקיץ כדי להתקבל לכיתה י"ב. בחרתי באפשרות השלישית. כל הקיץ ישבתי ולמדתי כמו מטורפת. רק לאחר שהוצאתי ציונים גבוהים, במאמץ ניכר, התקבלתי לי"ב. בשנה האחרונה חזר המצב להיות רע, אבל למדתי רק לברגרות, על מנת לעבור ולא להיכשל. בקושי-בקושי הגעתי לציון ממוצע של 72".

למה בעצם נאבקת?

"בגלל הצד החברתי. בעיני עצמי היה לי דימוי נמוך ונחות, אבל החברה המצטיינים בכיתה היו החברים הכי טובים שלי. הם כנראה קלטו את מה שהמורים לא הצליחו להבין, שאני חכמה ומבריקה יותר מכפי שאני נראית. ההפסקות היו משאת נפשי, והשמעום שבשיעורים היה שווה את ההמתנה להן".

עם גיוסה לצבא, בשנת 1974, נשלחה זיוה לשרת במשטרה. לאחר השחרור נישאה לחברה מילדות, גם הוא תושב יפו, והשניים החלו לחפש קיבוץ גלילי. מטופלים בתינוק בן כמה חודשים הגיעו אל גבת, והוכשרו עם עוד כמה משפחות לעלייה לקיבוץ לוטם. שנה אחת שהו בקיבוץ הצעיר, ואז החליטו לחזור לגבת ולקבוע בו את מושבם הקבוע.

לאחר שהתקבלה לחברות החלה לעבוד במשלחי היד הנשיים: מטבח, טיפול בגיל הרך, מטפלת של כיתות היסוד. לאחר מכן אזרה אומץ וביקשה לצאת ללימודים, ודווקא בתחום ההוראה. את מסלול ההוראה לכיתות יסוד ב"אורנים" סיימה בהצטיינות. במשך עשרים שנה שימשה כמורה ומחנכת. בתוך כך השלימה תואר ראשון ושני בחינוך, בהצטיינות. הברווזון המכוער הפך לברבור.

"לאחר סיום התואר השני, פניתי מיד למסלול דוקטורט", מספרת זיוה. "הנושא שבחרתי היה שיתוף מורים בקבלת החלטות. זה השיק לתחום הייעוץ הארגוני, שגם אותו למדתי ובו עסקתי בגבת. את העבודה הזו לא השלמתי מעולם, כיוון שעברתי לעסוק בתחום הקשב והריכוז. הגעתי לאוניברסיטת ירוק באלבאמה, ארה"ב, והעבודה שעליה אני שוקדת כעת באה לבדוק את השפעת האימון על סטודנטים הסובלים מבעיות קשב וריכוז".

תרופה מצילת חיים

זיוה שגיא עשתה את כל אלה מבלי לאבחן עדיין את הלקות שלה בתחום הקשב והריכוז. היא העזה לצאת וללמוד רק לאחר טיפול פסיכולוגי וייעוץ במכון השמה. למעשה, רק לפני שנתיים אובחנה, ומאז היא נוטלת "קונצרטרה", שמקלה עליה את ההתמודדות בכל המשימות השגרתיות והמקצועיות העומדות בפניה.

"בבואי ללמוד או ללמד, אני צריכה לגייס מאמץ שמספיק לאותו פרק זמן. אחריו אני תשושה מאוד. בשני התארים הייתי צריכה לגייס כוחות על-אנושיים. בתחילה לא יכולתי לשבת עשר דקות ברציפות, וללמוד. הייתי קמה, הולכת למקרר או להתאווור, וחוזרת לשולחן. מחשבות הסיחו את דעתי, רעשים מבחוץ פגעו בריכוז".

ואז הניירולוג הציע לך חיים חדשים.

"ממש כך. אחרי שאבחנו אותי והתחלתי לקחת את הריטלין, ואחר-כך את הקונצרטרה, התחלתי לבכות מרוב אושר. פתאום הכול היה חד, ברור, יכולתי לשבת חמש שעות וללמוד או לקרוא. אני טוענת היום שמדובר בתרופה מצילת חיים, לא פחות. הרבה מתבגרים שאינם מטופלים עלולים להיות בסיכון להתמכרויות לסמים, לאלכוהול, לקפה או סיגריות, כי אלה מכילים חומרים העושים במוח את הפעולה שהתרופה עושה. התרופה והאימון יכולים לחולל בהם פלאים, ואני רואה זאת מדי יום".

ניהול זמן, ארגון הסביבה

בשנת 2001, עת נכנס קיבוץ גבת להליכי שינוי והפרטה, נקראה זיוה שגיא לחזור מהאקדמיה כדי לעבוד בניהול משאבי אנוש, בחצי משרה. במשך שלוש שנים מילאה את התפקיד. בשנת 2006 פתחה את העסק הקטן שלה לטיפול בבעיות שמאפיינות גם אותה, אם כי במינון נמוך. היא שיפצה בית ששימש כחדרים לחיילים, והקימה שם מקום נאה ומזמין. בנוסף, היא מלמדת מאמנים בטכניון בחיפה ובתל-אביב, ומרכזת את תחום האימון בקשב ובריכוז באיגוד המאמנים הישראלי.

כיצד באה לידי ביטוי ההתערבות שלך בבעיות של מטופל הלוקה בבעיות קשב וריכוז?

"אני מעניקה לו אסטרטגיות של ניהול זמן וניהול ארגון הסביבה, הבחנה בין עיקר לטפל, כיצד לא להיות מוסח על-ידי גורם חיצוני כלשהו, איך מתנהלים עם כעס ותסכול. לריטלין ולדומיו ישנה השפעה מבורכת, אבל זה לא מספיק. כל תחומי החיים עלולים להינזק כתוצאה ישירה של לקויות קשב וריכוז. יש בעיות בזוגיות, במערכות יחסים עם הסובב, יש התנגדות לשינויים. אני עובדת עם מנהלים בארגונים ובחברות, ולא אחת אני מאבחנת מצבי 'תקיעות' ו'צווארי בקבוק' שנוצרים כתוצאה מכך שהם סובלים מהבעיה הזו. עם ילדים אני עושה פעולות פיזיות יותר. מלמדת אותם כיצד להתמקד בהצלחות ולא בכישלונות. בתוך כך אני מראה להם, דרך תרשימים, מה קורה במוח שלהם, שגורם להם להיות כאלה ולא אחרים".

מדובר בטיפול יקר?

"עלות הטיפול דומה לזה של שעת פסיכולוג, ולכן מגיעים בעיקר מטופלים מבוססים כלכלית. מדובר בשמונה עד עשרים טיפולים בממוצע. אני מקדישה גם יותר זמן לארגונים. טיפול קבוצתי או אישי בארגון עשוי לחולל פלאים, ואולי אף למנוע פיטורים ולייעל מערכות".

הנה, דיברנו כמעט שעתיים והיית מאוד מרוכזת וקולחת. ממש לא כמו מי שדעתה והקשבתה מוסחות. "ועדיין אני צריכה להתאמץ כדי להיות מרוכזת וממוקדת כך. אם אני לא לוקחת קונצרטרה אני יכולה להשתגע. כל רעש מפריע, כל רשרוש מסיח דעת, השעמום משתלט. אני מבינה טוב מאוד מה עובר על מי שסובל מהבעיה, ולכן אני מסוגלת לסייע לו להתגבר עליה".

- הכתבה המלאה מופיעה בסוף השבוע ב"דיעות הקיבוץ"

[חזרה](#)