

מחטבחה של מחפלת

מתכונים לחיים טובים יותר

עלון 58 כ" חשון תשע"ח 15/11/17



בין המילים (או ה'מילים')

בעלון הקודם שלחתי מספר שאלות שהתשובות עליהן היו אמורות להוות את הבסיס לעלון הזה. לא התקבלו משובים, ואני מוצאת את עצמי ללא חשק לכתוב השבוע.

כדי להכניס לעצמי מוטיבציה אני חוזרת לנושא המחמאות והחיובים, ובהמשך מוסיפה על נושא הכבוד.

זוית אישית

במאמר המערכת שלה 'ידידתי אלופתי', הסתובבתי כמו טווס שזנבו פרוש ושיתפתי את כל מי שרצה לשמוע (וגם חלק שלא כל כך..).

ועתה נשוב לנושא הכבוד:

בדור שמעריץ קלילות וזרימה, חדשנות וקידמה, ערכים של כבוד מלשון כבד ויקר, נדחים מפני הזול, וחשוב הופך למזולזל. אנו עדים לעולם הפוך.

שמונה עשרה קללות קיללם ישעיהו לישראל, ולא נתקררה דעתו עד שאמר להם: "ירהבו הנער בזקן והנקלה בנכבד, וזקנים בפני נערים יקומו" (ישעיה ג', ה'). והנה מול עינינו קמה קללתו ומתקיימת, כשהיא אחד ממאפייני עקבתא דמשיחא.

חוצפתם של הצעירים המקוממת והלא מוצדקת, יכולה עוד להיות איך שהוא מובנת, שכן כובדם ואיטיותם של הזקנים גורמים לצעירים לזלזל בהם. אך מדוע הזקנים מתגמדים ומרגישים נחיתות אל מול הצעירים? למה המבוגר חש שכל ניסיון החיים העשיר שלו חסר ערך? לאן נעלמו הביטויים "שאל אביך ויגדך, זקניך ויאמרו לך" (דברים לב, ז). איך נגוזה וחלפה לה הדרת פני הזקן.

'את מאד זריזה' אמרה לי נכדתי בת השש כשהיא צופה בי רוחצת כלים במוצאי שבת, (במחשבה שנייה נדמה לי שאני הוספתי את המילה מאד) ואני זרחת מאושר.

כולנו כהורים משפיעים המון עידוד ושפע של מילים טובות על ילדינו, עצם קיומם בחיינו מהווה סיבה מספיקה לשתף אותם שוב ושוב בהנאה שלנו מכמה הם נהדרים. ומה עם כל

האחרים? זוכרים את פינת החיך בעלון מספר 52 ציטטתי אמרה שמופיעה ליד הקולר במכון הכושר בו אני מתעמלת 'תגיד, חייכת כבר היום?' חשבתי לעשות אימפרוביזציה ולשאול 'תגידו, גרמתם כבר למישהו לחיך היום?' ואין משהו שממלא ומותח את השפתיים כלפי מעלה כמו מחמאה. נסו והיווכחו.



כי מהי בעצם המחמאה? פירושה: התפנית מעיסוקי החשובים והבחנתי בך. שמתי לב למשהו אצלך שמצא חן בעיניי, אני לא לוקחת אותך כמובן מאליו אלא מתייחסת למשהו שעשית או אמרת. ואם מישהו מכס חושב שהצורך בתשומת לב נעלמת עם הגיל, הריני להצהיר שממש לא. אפילו בגילי המופלג אני זקוקה להכרה ויחס.

אני זוכרת כאשר רוחמה, עורכת שבועון 'קטיפה', כינתה אותי

מדינה בהפרעת קשב: מיליון מרשמים לריטלין ניתנים מדי שנה

נתונים שמתפרסמים לאחרונה חושפים כי בארבע השנים האחרונות חלה עלייה של עשרות אחוזים במספר המרשמים לריטלין שהונפקו בקופות החולים.

ריטלין היא תרופה ממריצה של מערכת העצבים, ואמורה לסייע לסובלים מהפרעות קשב וריכוז. כדי לקבל מרשם יש לעבור אבחון, ובהמשך לחדש את המרשם אצל רופא המשפחה. השימוש ההולך ומתרחב בגלולה



מתנהל בצל ויכוח ציבורי בשאלת נחיצותה, בעיקר עבור ילדים. לתרופה יש גם תופעות לוואי, בהן ירידה בתיאבון, כאבי ראש, נדודי שינה, אי-שקט, רעד ועצבנות. המתנגדים לתרופה טוענים שנטילת תרופות ממריצות לאורך זמן רב עלולה להוביל לתלות ולהתמכרות לתרופה. התומכים בטיפול סבורים שזה הפתרון היעיל ביותר לבעיות קשב וריכוז.

כאמור המתילפנדייט שנמצא בריטלין, הוא חומר מעורר שבאופן פרדוכסלי גורם לריכוז וקשב אצל הלוקים ב-ADHD. הריטלין נתגלה לפני כ-50 שנה, ושימש לטיפול בדיכאון. במשך הזמן התברר כי התרופה ממתנת תופעות של הפרעות קשב ומגבירה את יכולת הריכוז, וכך מאפשרת הישגים בלימודים, את היכולת לתפקד בבית ובעקבות זאת מעלה את ההערכה העצמית.

נתון מעניין: בקרב נשים העלייה חדה יותר מאשר בקרב הגברים, אך עדיין יותר גברים צורכים תרופות לטיפול בהפרעות קשב וריכוז.

בעבודתי פגשתי לא מעט ילדים וגם מבוגרים שחייהם השתנו לטובה מהרגע שהתחילו והקפידו להשתמש בתרופה, מאידך נתקלתי בתופעה שמורים דורשים ואפילו מתנים את כניסת הילד לכתה במתן הריטלין. כמו בכל תרופה יש לשקול היטב את הפלוסים והמינוסים וזאת לאחר התייעצות עם גורמים מתאימים.

המטפל שלי אמר לי שכדי להשיג שלוות נפש, אני צריך לסיים את כל מה שאני מתחיל. עד עכשיו סיימתי 2 שקיות של סוכריות ועוגות שוקולד שלמה. אני כבר מרגיש יותר טוב!

בנק הוא מוסד שיסכים להלוות לך כסף רק אם תצליח להוכיח שאתה לא באמת צריך אותו.

בית הוא רק מקום ששומר על החפצים שלנו בזמן שאנחנו יוצאים כדי להביא עוד חפצים.

חייכתם?

אדם שאינו בוגר לרוב יודע,
אך לא יכול לבצע.

לעומתו אדם בוגר לא רק יודע,
אלא גם מבצע.

לפיכך, אדם שאינו בוגר
רק מעביר ביקורת,
בעוד שאדם בוגר
פשוט עושה את מה שצריך.

