

הגירוי האופטימלי או איך ניתן להגביר את רמת העוררות ולמה

מ

מחקרים מראים כי אנשים המתמודדים עם הפרעת קשב וריכוז מתמודדים לעיתים קרובות עם רמת עוררות נמוכה יותר, מה שעלול להוביל לקשיים בכלמיה ובמיקוד.

עוררות היא מצב של ערנות ומוכנות לפעולה, חיונית לוויסות התודעה, הקשב ועיבוד המידע. כולנו מכירים את התחושה: כשעייפים מדי או לחוצים מדי, קשה להתרכז. למעשה, קיימת רמה אופטימלית של עוררות שמביאה לביצועים מיטביים, וכאשר רמת העוררות חורגת ממנה, בין אם היא נמוכה מדי או גבוהה מדי, התפקוד שלנו עלול להיפגע.

אז איך בעצם מגבירים את רמת העוררות?

יצא לכם פעם לנהוג בליכה, אחרי יום עבודה ארוך ומתיש וכדי לשמור על עירנות הפעלתם את המוזיקה בווליום גבוה?

זו רק דוגמא אחת לגירוי חושי שניתן בעזרתו להגביר את רמת העוררות.

קיימות דרכים שונות להגביר עוררות בקרב אנשים עם ADHD. אחת מהן היא **טיפול תרופתי** – כמו למשל ריטלין או תרופות מעוררות אחרות אשר מעלות את רמת המוליכים העצביים במוח.

דרך נוספת הינה **גירוי חושי** – בדיוק כמו הדוגמא של הווליום בדיסק- גירוי בעזרת קול חזק, אורות מהבהבים ועוד

אם רוצים להגביר את רמת העוררות ולשפר תפקוד, צריך בעצם למצוא הגירוי האופטימלי והוא צריך לעמוד במספר תנאים:

1. הגירוי צריך להיות מספיק חזק כדי לגרות את מערכת העוררות אבל לא חזק מדי כדי שלא יגרם לחרדה.

2. הגירוי צריך להיות כזה שלא יגזול משאבי קשב, כלומר שלא יפריע / יסיח את דעתנו.

3. ללא תופעות לוואי, שלא יפריע למערכות אחרות.

4. לגירוי צריכה להיות השפעה לאורך זמן, שלא נסתגל אליו.

מפת הגירויים של ספארקלס

גם להנות
מקשב מוגבר
וגם להישאר
עצמך, בדיוק
כמו שאתה.

עושה בדיוק את מה שהיינו מצפים מגירוי אופטימלי והיא עושה זאת ע"י שימוש בייחודיות של שדה הראייה ההיקפי.

דקה לפני שנסביר יותר לעומק את המשפט האחרון, נסביר קודם כל על **ספארקלס**.

ספארקלס הינם משקפיים לשיפור הקשב והריכוז, פתרון טכנולוגי מותאם אישית שמאפשר גם להנות מקשב מוגבר וגם להישאר עצמך, בדיוק כמו שאתה.

אנחנו משתמשים בגירוי חזותי כדי להעלות את רמת העוררות. הגירויים שאנחנו ממקמים בהתאמה אישית על גבי עדשות המשקפיים, מוטמעים בשדה הראייה ההיקפי והם אינם יפריעו לראייה המרכזית. מדובר בגירויים קטנטנים שלא יהיו בולטים למתבונן מהצד.

אז אם נסכם בפסקה אחת את הסיפור שמאחורי **ספארקלס** -

אנחנו משתמשים בגירוי חזותי כדי להעלות את רמת העוררות. מפת הגירויים ייחודית לכל מטופל בהתאם לסדרת מבדקי קשב שאנחנו מבצעים והיא מוטמעת בשדה הראייה ההיקפי. גירויים אלו מעלים את רמת העוררות מבלי להפריע למערכות אחרות ובכך רמת הביצוע עולה והתפקוד הכללי משתפר.