

מה הקשר בין עוררות, קשב והפרעת קשב

ע

עוררות מתארת מצב כללי של ערנות ומוכנות לפעולה. היא חשובה בין היתר בוויסות התודעה, הקשב, הערנות ועיבוד המידע כך שיש קשר הדוק בין רמת העוררות לתפקוד.

זה לא מפתיע כמובן- כשחושבים על זה לעומק- כולנו מכירים את התחושה של ירידה בתפקוד במצבי עיפות.

ניקח לדוגמא יום שבו הגענו ליום הלימודים או העבודה אחרי לילה עם מעט שעות שינה- אין ספק שתהיה לזה השפעה על התפקוד שלנו לאורך היום. אנחנו נהיה עייפים יותר ופחות עירניים, נהיה איטיים יותר בפעילויות השונות, רמת התפקוד שלנו תהיה נמוכה יותר ומהירות התגובה שלנו תהיה איטית יותר.

נהוג לתאר את הקשר שבין עוררות לתפקוד כעקומה שצורתה פעמון.

//

**משקפיים
לשיפור הקשב
והריכוז, מעלים
את רמת העוררות
וכתוצאה מכך
מובילים
לשיפור בתפקוד,**

//

כשרמת העוררות היא נמוכה מאוד אנחנו פחות דרוכים ופחות ערניים לגירויים חיצוניים ולכן התפקוד שלנו יהיה ירוד. ככל שרמת העוררות עולה, אנחנו נרגיש דרוכים יותר לקראת המשימות ורמת הביצוע שלנו תעלה עד לנקודה בה הביצוע שלנו יהיה הכי טוב. מנקודה זו, ככל שרמת העוררות עולה כך נהיה דרוכים ומתוחים יתר המידה- וכתוצאה רמת התפקוד שלנו יורדת. כלומר, רמת עוררות אופטימלית היא כזו המאפשרת לנו להגיב בצורה הכי מהירה ומדויקת לצרכי הסביבה.

**מה שונה אצל אנשים
המתמודדים עם הפרעות
קשב וריכוז?**

רמת העוררות של אנשים עם הפרעת קשב וריכוז (ADHD/ADD) היא נמוכה באופן יחסי ועל כן קיים קושי בלמידה, במיקוד (ביכולת לחשוב על דבר אחד בכל פעם) וביכולת לעכב תגובה

מחקרים בתחום הקשב והריכוז מצביעים על קשר הדוק בין ההפרעה ליכולת הויסות של רמת העוררות. הפרעות קשב מאופיינות ברמת עוררות נמוכה, המובילה מחד לירידה בתפקודי הקשב ומאידך לעליה במופע התסמינים ההיפראקטיביים.

וכאן אנחנו נכנסים לתמונה, **ספארקלס** - משקפיים לשיפור הקשב והריכוז, מעלים את רמת העוררות וכתוצאה מכך

מובילים לשיפור בתפקוד, הודות לטכנולוגיה ייחודית המתמקדת בגירוי מרחב הראיה ההיקפי.

על גבי עדשות המשקפים, באזור הראיה ההיקפית, מוטמנים גירויים קטנטנים אשר מיקומם מותאם באופן אישי עבור כל מטופל. בעזרת גירויים אלו, ספארקלס מעלים את רמת העוררות ומשפרים את תפקודי הקשב.



//