

## תאוריה חדשה על ADHD

ADHD הוא ללא ספק הנחקר ביותר מכל ליקויי הילדות הפסיכולוגיים. עם זאת הבנתנו את הפסיכולוגיה של ADHD רחוקה מלהיות שלמה. בעוד אנו יודעים ש-ADHD מייצג קושי באופן שבו ילדים לומדים לשלוט על הדחפים שלהם ולווסת את התנהגותם שלהם, אין קשיים אלו מוגדרים בשלמותם.

אך ילדים מפתחים שליטה עצמית? מה הם התהליכים ההתנהגותיים והפסיכולוגיים המונחים בבסיס יכולתנו לשלוט בהתנהגותנו טוב יותר מיצורים חיים אחרים? ואילו מתהליכים אלה נפגם או התעכב אצל בעלי ADHD? כפי שהוזכר בפרק 1, מחקרים מדעיים מראים שבעיות הקשורות ב-ADHD מצטמצמות ללקות בקשב, לאימפולסיביות ולהיפראקטיביות, וששתי האחרונות הן חלק מאותה הבעיה קושי בהפעלת עכבות. מכיוון שגם למדנו, שבעיות קשב עשויות להיות חלק מהפרעות ילדות פסיכולוגיות, פרט ל-ADHD, סימן ההיכר הייחודי של ADHD הוא עכבות לקויות.

אפילו מה שאנו מכנים קשיי הקשב נראה כקשיים בהפעלת עכבות, קשיים בדיכוי הדחף האומר לך לעשות משהו שהילד יעדיף על פני המשימה שלפניו. אם כך, כשאנו אומרים שילדי ADHD יש טווח קשב קצר, אנו מתכוונים בעצם לכך שהם בעלי טווח עניין קצר. בדומה לכך, כשילדים ללא ADHD מתבגרים ומשתלטים טוב יותר על הדחף לעבור לפעילויות מעניינות וכדאיות יותר, אנו אומרים כי רכשו טווח קשב רחב יותר, אך מה שעלינו לומר בעצם, זה שיש להם יכולת מפותחת יותר לרסן את הדחפים שלהם ולהתמיד בהוראות שקיבלו. ADHD דומים לילדים רגילים צעירים יותר. יותר משיש להם בעיות קשב, נראה כי הם מתקשים יותר בדיכוי דחפים. ובכן, נראה כי כל שלוש הבעיות הנחשבות תסמונות ראשוניות של ADHD לקות קשב, אימפולסיביות והיפראקטיביות יכולות להצטמצם להגדרה אחת עיכוב בהתפתחותה של יכולת השליטה בהתנהגות.

### הכול מגיע אל המסוגלים לחכות

אינני המדען הראשון הטוען כי הבעיה העיקרית של ילדי ADHD נובעת מליקוי ביכולת לשלוט בהתנהגות. הרופא האנגלי, ד"ר ג'ורג' סטיל, הגה רעיון זה ב-1902. ד"ר הרברט קי מאוניברסיטת מיאמי מחזיק באותו רעיון במאמריו המדעיים מאז 1986, ובאחרונה גם רופאים ומדענים מהולנד ומלונדון. ואולם מדענים אלה לא הסבירו כיצד הקושי בשליטה בהתנהגות מוביל למגבלות הרבות שאנו פוגשים בשטחים אקדמיים, חברתיים, תעסוקתיים, נפשיים, לשוניים ורגשיים. הסבר כזה היה מחזיק את התאוריה,

להסביר זאת כך הדעה המקובלת ש-ADHD הוא בעיה בקשב והיפראקטיביות, לא הצליחה להסביר עם השנים ממצאים רבים על ילדי ADHD ממצאים שאני מכנה "יתומים", משום שאין להם "הורים" להסתמך עליה. לדוגמה:

- הנוגעות למה שעלול לקרות מאוחר יותר. נראה כי הם מבססים את התנהגותם על מה שקורה סביבם, ולא על מידע הנוגע לאירועים שיקרו בעתיד. איך ניתן להסביר זאת על-ידי העובדה שהם אימפולסיביים?

- מחקרים שנערכו באחרונה מצאו, כי הדיבור-העצמי שילדי ADHD נוקטים בעת שהם עובדים או משחקים, פחות בוגר מזה של ילדים אחרים. מדוע? איזה קשר יש לכך שהם אינם מסוגלים לשלוט בהתנהגותם?

- ד"ר סידני זנטול ועמיתיה באוניברסיטת פרדיו מצאו שילדי ADHD אינם מחשבים בראש פעולות חשבון באותה מהירות או באותה מידת הצלחה כמו ילדים אחרים, למרות העובדה שאינם מתקשים בהבנת מתמטיקה. איך מוסבר קושי זה על-ידי אי-שלות בהפעלת עכבות?

ד"ר קארול וויילן וד"ר ברברה הנקר מאוניברסיטת קליפורניה מצאו, כי כשילדי ADHD משחקים או עובדים על משימה עם ילדים אחרים, המידע שהם מעבירים לחבריהם הוא פחות מאורגן, פחות בשל ופחות מועיל להשלמת העבודה מאשר אצל ילדים רגילים באותו גיל. כמו כן, ד"ר סטיבן הינשו ותלמידיו גילו באחרונה, כי ילדי ADHD פחות בשלים מבחינת שיפוטם המוסרי. ושוב, האם אפשר להסביר בעיות אלה על-ידי הקביעה ש-ADHD מייצג לקות בקשב או ליקוי בהפעלת עכבות?

אלה שאלות שיש צורך לענות עליהן, אם אנחנו רוצים שתהיה לנו הבנה טובה יותר.

אמונתי שכל הבעיות האלה נובעות מתוך קושי בשליטה בהתנהגות, מתבססת על תאוריה שגיליתי באחרונה. תאוריה שהועלתה לפני יותר מ-25 שנים על-ידי ד"ר ג'קוב ברונובסקי, הפילוסוף, הפיסיקאי והמתמטיקאי המנוח ומחבר הספר The Ascent of Man שהיה לסדרת טלוויזיה בסוף שנות ה-70. במאמר קצר אך מעמיק דן ד"ר ברונובסקי בסוגייה, כיצד קרה ששפת אנוש שונה באופן דרמטי כל-כך מדרכי התקשורת של חיות אחרות, במיוחד קרובינו הפרימטים. ד"ר ברונובסקי מניח, כי כל דבר העושה את שפתנו ייחודית (ואותנו אנושיים) נובע מהתפתחות היכולת הפשוטה לעשות פסק זמן בין איתות מסר או אירוע שאנו חווים ובין תגובתנו או תשובתנו.

אנו בעלי היכולת להמתין פרקי זמן ארוכים יותר מכל יצור אחר לפני שאנו מגיבים. יכולת המתנה זו נובעת מתוך יכולתנו להפעיל מעצורים על הדחף המיידי שלנו להגיב, ומשום שמעצורים או עכבות דורשים מאמץ, המתנה זו אינה פעולה סבילה. לדברי ד"ר ברונובסקי, היכולת לשלוט בדחפים המיידיים שלנו להגיב מאפשרת לנו: (1) להפריד בין הרגש למידע, כשאנו עושים הערכת מצב, (2) להבין את אירועי העבר כדי לצפות את העתיד, (3) לדבר אל עצמנו כדי לשלוט בהתנהגותנו, (4) לפרק מידע שאנו מקבלים לגורמים ולהרכיב גורמים אלה למסרים או לתגובות (אנליזה וסינתזה). אם ADHD הוא קושי בשליטה על תגובות, כי אז, על-פי התאוריה של ברונובסקי, עלינו לצפות ממישהו עם ADHD שיתקשה בארבע היכולות המנטליות שהוזכרו קודם.

## הפרדתה מציאות מן הרגש

היכולת לחכות ולהפעיל עכבות על הדחפים שלנו להגיב מעניקה למוחנו זמן כדי לחלק מידע שאנו מקבלים לשני חלקים: למשמעות האישית של האירוע (רגשותינו ותגובתנו הרגשית) ולתוכן האירוע. כשזה נעשה אנו יכולים להתמודד עם האירוע באופן אובייקטיבי בלא לערב את רגשותינו האישיים בתגובתנו. ברור שאיננו נוהגים כך תמיד, אך יש לנו הכוח לעשות זאת, ולהבין שתרגול היכולת הזו מאפשר לנו להתמודד ביעילות עם מצב נתון. זאת הסיבה שאנו אומרים לילדינו לספור עד עשר לפני שהם מגיבים לאכזבה: זה נותן להם זמן להירגע ולהעריך את המצב בהיגיון ובאובייקטיביות.

אנו יודעים מניסיון אישי שלהגיב ברגשות זה לא תמיד לטובתנו. זה גם לא תמיד לרעתנו, אך אם נחכה כדי להעריך טוב יותר את מה שקורה לנו, נוכל לנסח את תגובתנו, הרגשות הן כך שתתאמנה למצב. יכולת זו לעכב את תגובתנו מאפשרת לנו להעריך אירועים באופן אובייקטיבי יותר, רציונלי יותר והגיוני יותר, כאילו היינו צופים ניטרליים מן הצד. תכונה זו מעניקה לנו את הכוח לחקור את עולמנו באופן אובייקטיבי יותר מכל יצור חי אחר. למעשה, אילולא היינו מסוגלים להפריד בין רגשותינו האישיים ובין עצם העובדות, לא היינו יכולים להביא לפיתוח המדע.

תאוריה זו אמורה להסביר מדוע ילדי ADHD רגשיים כל-כך לעומת ילדים אחרים. על-ידי כך שאינם מרסנים את תגובותיהם הראשוניות למצב, הם לא נותנים לזמן להפריד בין רגשותיהם ובין העובדות. בדרך כלל הם מתחרטים לאחר מעשה על תגובתם הרגשית, משום שהתנהגותם מרחיקה מהם אנשים אחרים ומביאה לעיונות חברתית, לעונשים, לדחייה ולבסוף לאובדן חברויות. זה מוציא להם שם רע אצל מוריהם ומאמני הספורט שלהם, יוצר מתח ביחסיהם עם ההורים ועם אחים ואחיות, וכשמדובר במבוגרים עם ADHD, זה עלול להוביל למתחים גדולים אף יותר בבית ובעבודה.

קשייהם לשלוט ברגשותיהם כמו ילדים אחרים בגילם גורמים לנו להתייחס לילדי ה-ADHD כאל חסרי בשלות נפשית. למשל, ילד בן שבע עם ADHD יכול להתפרץ בזעם לאחר שסירבו להרשות לו לאכול חטיף לפני הארוחה. בעוד שאנו מסוגלים לקבל תגובה כזו מילד בן ארבע, נצפה מילדים בני שבע להבליג על תגובתם הזועמת למשך זמן שיספיק להם להירגע ולהעריך את המסר שהעבירה לו אמו: הסיבות לאיסור לאכול את החטיף.

לרוע המזל, אין ביכולתנו לדחוף ילד בן שבע לבשלות הרצויה לנו על-ידי כך שנאמר לו להבליג על תגובתו או להתמתין לפני שהוא מגיב. כפי שמסביר פרק 3, היכולת לעשות זאת פגומה בגלל בעיה במרכזי המוח האחראיים על עכבות. אף שאנשים עם ADHD עשויים ללמוד להפעיל במודע עכבות במצבים מסוימים, פעולה כזו דורשת מהם מאמץ רב.

בשל כך אנשים עם ADHD יתקשו להסתגל למצבים הזורשים שלווה ואי-מעורבות רגשית או אובייקטיביות. החברה שאנו חיים בה מייחסת חשיבות רבה ליכולת להישאר רגועים והגיוניים במצבים כאלה, ולעתים קרובות היא גומלת על כך בהקניית מעמד גבוה יותר, ביוקרה, באחריות ואפילו בהכנסות גבוהות יותר ממה שאנשים חסרי יכולת זו יכולים לצפות לו.

אם זאת לבעלי ADHD יש יתרון בנקודה זו: מכיוון שהם יותר רגשיים, סביר להניח כי יעשו את מעשיהם מתוך הכרה פנימית גדולה יותר מאחרים. בעלי ADHD מסוגלים

להשתוות לאחרים או להצטיין בביצועיהם בשטחי האמנות והספרות, שבהם הבעת רגשות היא יתרון. אנשים עם ADHD יכולים להצטיין גם במשא ומתן ובמכירות. הפטפטנות שלהם ונטייתם לעבודה בחברת אנשים תעזורנה להם להיות אנשי מכירות מעולים. כדאי לזכור, אין זה האינטלקט שלהם שפגום, אלא יכולתם להפריד בין רגשות למידע. אנשים עם ADHD אינם מפעילים יכולת זו ביעילות, היות שהם נוטים להגיב במהירות רבה מדי. על-ידי כך שאינם שולטים בדחף לפעול, הם אינם מותירים זמן להבחנה בין עובדות לרגשות אישיים.

## תחושת עבר והווה

ד"ר ברונובסקי אמר, כי יכולתנו לעכב תגובות מעניקה לנו את היכולת לקבוע בזיכרונו שקיומו של אירוע מסוים זמן מה אחרי שהאירוע חלף. כלומר, אנו יכולים להאריך את משך הזמן שהמידע מוסיף להגיע למוחנו. דבר זה מאפשר לנו לחשוב על האירוע, לנתח אותו ולהשוותו לדברים שאנו זוכרים מניסיון קודם. הסתמכות זו על העבר יכולה להזריק אותנו בהבנתנו את אירועי ההווה ובתגובתנו להם. באופן זה, הדברים שלמדנו בעבר מכוונים את התנהגותנו העכשווית. אנו לומדים מטעויות ומהצלחות ביעילות רבה יותר מכל יצור אחר.

מחשבה על העבר מאפשרת לנו גם ליצור את מה שד"ר ברונובסקי כינה עתיד משוער. אנו מעלים השערות הנוגעות למה שעשוי לקרות בעתיד, משום שחשבנו על העבר ונעזרנו בו כדי לגבש השערה הנוגעת לעתיד. בעשותנו זאת אנו יכולים להכין את עצמנו טוב יותר לקראת האירועים שאנו משערים. מובן שניחושינו לא יהיו תמיד מדויקים, אך מוטב לנו לעסוק בניחושים מאשר לא לחשוב על העתיד כלל. לצד יכולתנו להיזכר בתמונות מן העבר, קיימת גם היכולת לתמרן אותן, ובכך לעצב את הדמיון שלנו. כמו כן, אנו יכולים לשתף בהערכותינו גם את הסובבים אותנו; אנו יכולים לתכנן תוכניות עם אחרים ולהבטיח להם הבטחות, תוך שאנו משתמשים בזמן כקנה מידה לעשיית דברים, דבר ששום יצור אחר אינו מסוגל לעשות.

בכך שאנו נעים אחורה (לעבר) וקדימה (לעתיד), אנו פותחים חלון מנטלי אל הזמן. בכל שעות היותנו ערים אנו מודעים כמעט תמיד לחלון הזמן הזה הנע בתודעתנו. כשאנו חשים את אירועי העבר הקרוב, אנו מסיקים מה עומד להתרחש בעתיד הקרוב. אנו עושים זאת כמעט ללא מאמץ, ולכן מקבלים יכולת זו כמובנת מאליה.

אם ADHD מייצג פגם בבלימת התנהגות ובהמתנה לפני תגובה, כפי שהצעת, אז התאוריה של ברונובסקי צופה שאנשים עם ADHD אמורים לגלות תחושה מוגבלת יותר בנוגע לעבר, ובשל כך תחושה מוגבלת יותר בנוגע לעתיד. החלון בתודעתם המשקיף אל הזמן יהיה הרבה יותר צר. כל אחד מאיתנו שחי עם אדם בעל ADHD יודע שכך המצב. כפי שאומרים הורים רבים, ילדי ADHD אינם לומדים משגיאות העבר. יותר משאינם לומדים, אני חושב שהם מגיבים מהר מכדי שיספיקו להסתמך על ניסיונם ועל מה שאפשר ללמוד ממנו בנוגע לאירועי ההווה.

בעלי ADHD גם יהיו פחות מוכנים לקראת העתיד. מכיוון שאין ביכולתם לשער את העומד לקרות, הם חיים ממשבר למשבר. כשמשבר כזה קורה, הוא מפתיע אותם, והם מגיבים בהתאם.

הצד החיובי במצב זה הוא שבעלי ADHD אינם כה חוששים מן העתיד כמו רבים מאיתנו. לעיתים אנחנו מקנאים בתמימותם הכמעט ילדותית ובעליזותם חסרת הדאגות. אנשים בעלי ADHD לוקחים יותר סיכונים במקרים שאחרים נמנעים מפעולה, ועקב כך החיים במחיצתם מרגשים יותר.

מובן שתכונה זו עלולה להביא לתוצאות שליליות ואפילו לסכנת חיים. במקרה הטוב, התוצאות עשויות להזיק מבחינה חברתית. הפרת הבטחות, החמצת פגישות ואי-עמידה בלוח זמנים יוצרות תגובה שלילית וכעס אצל אחרים. אחרי הכול, אחריות היא אחת התכונות הנחשבות ביותר בחברתנו. עם זאת, מבוגרים עם ADHD או עם עבר של היפראקטיביות בילדות מדווחים כי יש להם בעיות בניהול כספים, בארגון משק הבית, בניהול לוח הזמנים של הילדים ובעבודה עצמאית במקום עבודתם, ולפיכך קידומם במעלה הסולם החברתי והמקצועי איטי יותר הכול מיוחס לתחושת הזמן הלקויה שלהם.

בגלל הליקוי הניורולוגי בשליטה בהתנהגות לא זו בלבד שאנשים עם ADHD אינם רואים את הצפוי להתרחש, אלא אינם מסוגלים לעשות זאת באותה המידה כמו האחרים. למעשה, להתייחס אליהם כאילו היו אשמים בבעייתם זה כמו להאשים אדם חירש על כך שאינו שומע, או אדם עיוור על כך שאינו רואה אותנו; זה מגוחך ואינו משרת כל מטרה חברתית. עם זאת, כך בדיוק נוהגת בהם החברה. אנו מגיבים באי-אמון, כשאנחנו לנו שאדם עם ADHD לא הבין את תוצאות התנהגותו. אנחנו מתייגים אנשים אלה כפזיזים, כרשלנים, כלא מהימנים או כלוקחי סיכונים ומתייחסים אליהם כאל לא בוגרים. אנו מאשימים אותם במה שנראה לנו כזלזול ומענישים אותם בהתאם, לעתים בחומרה יתרה.

לא פלא שכל-כך הרבה בעלי ADHD מזוכאים כל-כך בהגיעם לבגרות. במשך הזמן הם מאמצים את השקפת החברה עליהם, וגם הם מאשימים את עצמם בכישלונותיהם. תחושה זו של כישלון היא כה רצינית, עד כי נדרש טיפול פסיכולוגי מיוחד, מלבד זה הדרוש לטיפול בבעיות ה-ADHD עצמן.

תחושת הזמן המוטעית אצל בעלי ADHD מביאה לידי תופעות נוספות. ראשית, היא גורמת להם להרגיש כאילו הזמן עובר לאט יותר, ובשל כך נדמה להם שכל דבר שהם עושים נמשך זמן רב יותר, ומובן שדבר זה מביא לתסכול רב. אין זה מפתיע שבעלי ADHD מפגינים חוסר סבלנות במצבים רבים. שנית, חוסר היכולת לצפות את העתיד מקשה עליהם בדחיית סיפוקים. מחקרים שליוו ילדי ADHD עד להתבגרותם (ראה פרק 4), מוכיחים בבירור שהם אינם נוטים לבחור נתיבים בחייהם שדורשים מהם קורבן מיידי שישתלם לטווח הרחוק. דוגמאות לכך כוללות התמדה בלימודי השכלה גבוהה או שמירה על תסכנות. כמו כן, יש סימנים המעידים כי בעלי ADHD אינם בעלי תודעת בריאות כמו אנשים אחרים. תחושת הזמן שיש לנו מדגישה את עובדת היותנו בני תמותה. המסקנה הטבעית היא שאנשים עם ADHD אינם מרגישים כך ואינם שותפים למודעות הגוברת והולכת בימינו לתוצאות שיש לאורח החיים על הבריאות.

האם חוסר המודעות לתוצאות העתידיות של התנהגותם מביא אנשים עם ADHD להרגלים מזיקים כמו אכילת יתר, חוסר פעילות גופנית, עישון, שתיית אלכוהול, שימוש בסמים ונהיגה לא זהירה? ממחקרים שעקבו אחר בני נוער ואחרי צעירים בעלי ADHD, מצאו שהם נוטים לעשות זאת יותר מאנשים אחרים בני גילם. כמו כן, הם

נוטים לקבל יותר דוחות על נהיגה במהירות מופרזת ולהיות מעורבים בתאונות דרכים יותר מאחרים בקבוצת הגיל שלהם, כפי שכבר ציינו בפרק האחרון.

### דיבור פנימי: קול השכל ושליטתנו העצמית

תוצאה שלישית הנובעת מיכולתנו לעכב תגובות, היא שיש לנו זמן לדבר אל עצמנו. ד"ר ברונבסקי הצביע על כך שכל היצורים האחרים משתמשים בלשונם המיוחדת כדי לתקשר זה עם זה. רק בני האדם פיתחו את היכולת להשתמש בשפתם כדי לתקשר גם בינם לבין עצמם. אנו יכולים לראות יכולת זו במהלך התפתחותה בקרב ילדים. הם מתחילים בכך כשהם מדברים זה עם זה בהיותם פעוטות, ולאחר מכן הם מדברים עם עצמם בשעת משחק בהיותם בגיל הגן. לבסוף, הם מדברים עם עצמם ללא קול, כך שאחרים לא יוכלו "לקרוא" את מחשבותיהם. פעולה זו נקראת דיבור פנימי. דיבור פנימי יוצר את ההבדלים מרחיקי הלכת ביותר בין אופן השימוש של בני אדם וחיות בשפה. זה מה שד"ר ברונבסקי אומר על כך:

"כששפה הופכת פנימית, היא פוסקת להיות אמצעי לתקשורת חברתית, ובכך היא נפרדת ממשפחת השפות של החיות. כעת היא הופכת למכשיר של חשיבה וחקירה, שאיתו הדובר יוצר מסרים היפותטיים לפני שהוא בוחר להשמיע אחד מהם בקול. במשך הזמן המשפטים שהוא אומר לעצמו משנים את טיבם והופכים מתמונות העבר לתמונות חדשות בני האדם חיים אפוא עם שתי שפות, פנימית וחיצונית. הם מתנסים כל העת בשפתם הפנימית ומעבדים צורות התבטאות יעילות יותר מאלה שכבר היו למקובלות בשפה החיצונית. בשפה הפנימית עיבודים אלה הם מידע מנטלי, והם מועברים לשפה חיצונית בצורת הוראות מעשיות" (ברונבסקי, עמ' 118 1977).

יכולת זו לדבר אל עצמנו, לא נועדה רק לכך שנארח לעצמנו לחברה. חשיבותה הגדולה ביותר טמונה בכך שבעת שפתנו יכולה לא רק למסור מידע ולכוון אחרים, אלא גם לשלוט בעצמנו. הפסיכולוגים מכנים את היכולת להשתמש בשפה לצורך שליטה בהתנהגות - התנהגות לפי כללים. כשאנו מפתחים תוכניות לעתיד, קובעים לעצמנו מטרות ואז מתנהגים לפיהן, אנו נוקטים התנהגות המכוונת לפי כללים. יכולת זו מחזקת את תחושת חופש הבחירה שלנו. אנו מכירים בכך שהיא משחררת אותנו מאירועי הרגע, ששולטים לחלוטין בהתנהגותם של מינים אחרים. אנו יכולים לשלוט בהתנהגותנו באמצעות כללים, הוראות, תוכניות ומטרות, כך שהעתיד משפיע על התנהגות ההווה שלנו. אנחנו גם יכולים להמציא כללים חדשים, כשאין לנו ניסיון קודם או כללים שכבר קיימים. כשאנו מרסנים את תגובתנו ומחכים, אנחנו יכולים לפרק כללים ישנים ולשלב אותם עם מרכיבים חדשים. אנחנו קוראים לתהליך זה פתרון בעיות, ואנו, בני האדם, מומחים בכך.

אנשים שאינם מסוגלים לרסן את תגובותיהם ולעכבן, לא יהיו כה מיומנים במציאת פתרונות לבעיות שהם נתקלים בהן. אין כרגע מחקר עדכני על ADHD המספק הוכחות ברורות לכך שיש ליקויים ביכולת הדיבור העצמי ובהתנהגות לפי כללים אצל אנשים עם ADHD, אך המעט שיש החלטי למדי בנוגע לנקודות אלה. כך אפשר אולי להסביר מדוע ילדי ADHD מדברים יותר מדי לעומת אחרים — משום שדיבורם הוא פחות מכוון פנימה או פחות פרטי מובן שאנשי מקצוע קליניים וכן מורים והורים הבחינו בקשייהם של בעלי ADHD בשימוש בשפה ובכללים לשם שליטה עצמית.

ד"ר סטיבן הייס, פסיכולוג שהרבה לכתוב בנושא השליטה בהתנהגות באמצעות כללים ותוצאותיה, זיהה כמה תנאים שנובעים מיכולתנו להשתמש בדיבור פנימי ומההתנהגות לפי כללים שהוא מאפשר. תנאים אלה, מהיותם פחותים באנשים עם ADHD, תומכים בתאוריה שליקויים ביכולת הדיבור הפנימי ובהתנהגות לפי כללים הם חלק בלתי נפרד מ-ADHD:

1. התנהגותנו במצב מסוים נתונה הרבה פחות לתהפוכות כאשר אנחנו פועלים לפי כללים, מאשר אילו היינו מושפעים מאירועי הרגע. כפי שהוזכר קודם, חוסר עקביות בעבודה הוא סימן היכר מובהק ל-ADHD.

2. אדם הממלא אחר כללים חשוף פחות לתוצאות מיידיות של אירועי הרגע ולשינויים בלתי צפויים. ואולם ב-ADHD אנו רואים אנשים "נסחפים עם הזרם" ונותנים לאירועים לשלוט בהם, במקום להפך.

3. כשהכללים מתנגשים ברצון הרגעי, סביר כי הכללים הם שישלטו בהתנהגותנו. במילים אחרות, אנו מסוגלים לדבוק בתוכנית (למשל דיאטה), אף שהפיתוי (הגלידה הנמצאת במקפיא) מושך יותר כרגע. אדם בעל ADHD נשלט תמיד על-ידי כל דבר הקורץ לו באותו הרגע; אותו איש או אישה ייכנעו ודאי לתשוקה לגלידה, גם אם פירוש הדבר לסטות מן הדיאטה.

4. לעתים התנהגות הנשלטת על-ידי כללים מקשיחה אותנו; הכלל שאנו ממלאים אחריו אינו מתאים למצב המסוים שאנו נתונים בו, אך אנו בכל זאת נוהגים על-פיו. לדוגמה, נניח שאנו מכינים תבשיל על-פי מתכון בספר מאת בשלן מפורסם. התבשיל אינו מצליח, ובכל זאת אנו חוזרים על המתכון במדויק בפעם השנייה, משום שהמחבר מפורסם והוא ודאי צודק. וגם בפעם השנייה התבשיל אינו מצליח, משום שבלי ידיעתנו, נפלה טעות דפוס במתכון. הכללים היו שגויים. אדם עם ADHD עשוי היה לטעום את התבשיל במהלך הכנתו ולתקן אותו בהתאם, אף שאין זה על-פי המתכון. משום שהפר את הכללים וטעם את התבשיל (תגובה או תוצאה מיידית), הוא עשוי להצליח יותר. אם כך, בניסיונות מסוימות לבעלי ADHD יש יתרון על אנשים הנשלטים יותר מדי על-ידי כללים.

5. כשאנו ממלאים אחר כללים, אנו מסוגלים להתמיד בכך ולהתנהג "בסדר", גם אם הגמול על כך יתעכב. כלומר, אנחנו מסוגלים לדחות סיפוקים. לדוגמה, ילד מסוגל להתמיד ולסיים את שיעורי הבית שלו, משום שהגמול, התוצאות של מסירת עבודתו למחרת חשוב יותר מן הגמול של התחמקות מעבודה משעממת. סביר להניח, כי ילדי ADHD ינטוש את עבודתו (לא ימלא אחרי הכללים) כדי לעסוק בדברים מספקים יותר באותו הרגע.

לבסוף, אנו אמורים לראות עלייה בהתנהגות נשלטת על-ידי כללים עם התפתחות של הילד לקראת בגרות. ואולם ילדי ADHD נחשבים חסרי בגרות, דווקא משום שהם מושפעים בקלות על-ידי אירועים רגועים יותר מילדים אחרים בגילם, ומשום שאינם יעילים במילוי אחר כללים, בדיבור פנימי, בשימוש בכללים לביקורת פעילות עצמית ולבסוף-ביצירת כללים משלהם כשהם נתקלים בבעיות.