

# המבוך הקוגניטיבי: מדוע המוח ה-ADHD מתקשה במרוץ

## הפנסיוני וכיצד לפרוץ את הערפל

**מבוא: מפגש בלתי אפשרי בין טבע המוח למבנה הפנסיה**

אחד האתגרים הכלכליים המשמעותיים ביותר העומדים בפני האדם המודרני הוא הבטחת העתיד הפיננסי בגיל הפרישה. חיסכון לקרן הפנסיה דורש התמדה, תכנון לעשרות שנים, הבנה של מושגים מורכבים וקבלת החלטות מושכלות בזמן אמת. על פניו, מדובר בתהליך טכני-בירוקרטי, אך מחקרים רבים מוכיחים כי ניהול חיסכון לטווח ארוך הוא בראש ובראשונה משימה קוגניטיבית מורכבת, הנשענת על תפקודים ניהוליים (Executive Functions) תקינים.

עבור בוגרים המאובחנים עם הפרעת קשב וריכוז (ADHD), המפגש עם מבנה החיסכון הפנסיוני הוא כמעט מפגש בלתי אפשרי. ה-ADHD אינה רק "חוסר שקט" או "קשיי ריכוז", אלא הפרעה נוירולוגית המשפיעה על התפקודים הניהוליים, המשפיעה על היכולת לארגן משימות, לתפוס זמן, לעכב דחפים ולתכנן לעתיד רחוק. המאמר הנוכחי יצלול לעומק הקשר בין המבנה הקוגניטיבי של ה-ADHD לבין הכשלים המובנים בחיסכון הפנסיוני, יסקור מחקרים פורצי דרך בנושא ויעשה שימוש במינחים מקצועיים מעולמות הפסיכולוגיה והכלכלה ההתנהגותית כדי להמחיש את הקושי המובנה.

### **המחשת הקושי: "ערפל הזמן" ו"תעבורת-היתר" בעו"ש**

כדי להבין את גודל האתגר, הבה נדמיין את תהליך ההתעסקות בפנסיה עבור אדם עם ADHD. הטריגר הוא לרוב מכתב שנתי המגיע בדואר או הודעת דוא"ל מחברת הביטוח.

כבר בנקודה זו, מנגנון ה"דחיינות" (Procrastination) הקלאסי נכנס לפעולה. הפעולה של פתיחת המעטפה נתפסת כ"משימה משעממת" או "מאיימת", ועל כן נדחית למועד בלתי ידוע. המעטפה נערמת עם ערמות ניירות אחרת, והופכת ל"לא קיים" (Out of Sight, Out of Mind).

אם בכל זאת נפתחה המעטפה, הלקוח ניצב בפני מבוך בירוקרטי. מושגים כמו "דמי ניהול", "מסלול השקעה", "כיסוי ביטוחי" או "גרעון אקטוארי" יוצרים עומס קוגניטיבי אדיר, שמוביל ל"שיתוק משימה" (Task Paralysis). הקושי בוויסות הקשב מקשה על השוואה בין מסלולים, ו"עיוורון הזמן" (Blindness) האופייני ל-ADHD מונע תפיסה מוחשית של האני העתידי שיזדקק לכסף הזה.

התוצאה היא הימנעות. הלקוח נשאר במסלול ברירת מחדל לא יעיל, אינו מעדכן נתונים בעת החלפת מעסיק, ולעיתים אף מבצע פעולות אימפולסיביות ומזיקות כמו משיכת כספי פיצויים או קרנות השתלמות כדי לכסות מינוסים בהווה.

### **המנגנונים הקוגניטיביים והכלכליים-ההתנהגותיים של הכשל**

1. "עיוורון זמן" ו"היוון מושהה" (Delayed Discounting)

זהו אולי המנגנון המחקרי החזק ביותר שמסביר מדוע המוח ה-ADHD מפלה לרעה את הפנסיה. מחקרים בתחום הכלכלה ההתנהגותית עשו שימוש נרחב במושג "היוון מושהה" (Delayed Discounting). מנגנון זה מודד כיצד הערך של תגמול פוחת ככל שמועד קבלתו מתרחק.

עבור אדם רגיל, המוח מבצע פשרה מסוימת בין צריכה היום לחיסכון מחר. אולם, מחקרים מטא-אנליטיים (כמו זה של Grazer et al, שפורסם ב-Frontiers in Psychology בשנת 2017) מראים שאנשים עם ADHD מציגים שיעורי היוון גבוהים משמעותית. המוח ה-ADHD חווה "עיוורון זמן". התגמול הפנסיוני (קצבה בעוד 40 שנה) נתפס ככזה שאינו קיים, והוא מפסיד בקרב מול תגמולים קטנים ומיידיים בהווה, המייצרים זריקת דופמין קטנה (כמו קנייה אימפולסיבית).

2. פגיעה ב"זיכרון עבודה" ותפקודים ניהוליים (Executive Function Deficit)

חיסכון פנסיוני דורש "להחזיק" בראש מספר רב של נתונים: גובה ההפקדות, מסלולי השקעה, השוואת דמי ניהול ועדכונים מהרגולטור. מחקריו המפורסמים של ד"ר ראסל בארקלי (Dr. Russell Barkley), מבכירי חוקרי ה-ADHD בעולם, מוכיחים כי הליבה של ה-ADHD היא פגיעה בתפקודים ניהוליים, ובעיקר ב"זיכרון העבודה" (Working Memory).

בגלל זיכרון עבודה מוחלש, בעלי ADHD מתקשים לתעדף את משימת הפנסיה המשעממת, לשמור עליה בקדמת התודעה, ולבצע השוואות רציונליות. קריאת דו"ח פנסיוני היא סיט קוגניטיבי עבורם, המוביל ל"תשישות החלטה" (Decision Fatigue) ולויתור על ביצוע שינויים נחוצים.

3. "תסמונת הארנק המנוקב" והצורך בדופמין מידי

הפרעת קשב וריכוז מקושרת לרמות נמוכות של הנוירורנסמיטר דופמין בקליפת המוח הפרה-פרונטלית (Prefrontal Cortex), האחראית על קבלת החלטות ותכנון. כדי להעלות את רמות הדופמין, המוח ה-ADHD מחפש גירויים חזקים ומהירים.

בשוק ההון, הצורך הזה יכול להתבטא ב"מסחר יתר" (Over-trading) אימפולסיבי בתיקי השקעות עצמאיים. אולם בחיסכון הפנסיוני, שאינו מספק שום ריגוש, זה מתבטא ב"העלמת עין" מוחלטת וב"עיוורון תזרימי". הכסף הפנסיוני הופך לוורטואלי, בזמן שהארנק "מנוקב" בהוצאות קטנות ומיידיות.

4. מס ה-ADHD (The ADHD Tax) - קנסות, ביטולים וחוסר יציבות תעסוקתית

המושג מס ה-ADHD (The ADHD Tax) מתייחס לעלויות הפיננסיות הממשיות הנובעות מקשיי הארגון של הפרעה. בהקשר הפנסיוני, זהו מס כבד במיוחד. בגלל דחיינות וקושי במעקב בירוקרטי, בוגרים עם ADHD משלמים בממוצע יותר קנסות על איחורים בתשלומים, אינם מצילים הטבות מס פנסיוניות לעצמאיים, וחמור מכך – נוטים לבטל פוליסות ביטוח בריאות או אובדן כושר עבודה חשובות כדי לפתור לחץ תזרימי קל בהווה.

בנוסף, מחקרי אורך (Longitudinal studies) של בארקלי ואחרים הראו כי לבעלי ADHD יש חוסר יציבות תעסוקתית גבוהה יותר. החלפת מעסיקים תכופה או תקופות אבטלה יוצרות עצירות בהפקדות הפנסיוניות, קוטעות את אפקט "הריבית דריבית" וגורמות לאובדן של קרנות ישנות בתוך המבוך המוסדי.

### פריצת הערפל: כיצד לבנות "מעקפים קוגניטיביים" לחיסכון

הבנת המנגנונים המדעיים של הכשל היא הצעד הראשון. כיום, אסטרטגיות תכנון פיננסי עבור קהילת ה-ADHD אינן מתמקדות בניסיון "לתקן" את המוח, אלא בבניית "מעקפים קוגניטיביים" חיצוניים, הנשענים על אוטומציה ופישוט.

1. אוטומציה מוחלטת כבלם לדחיינות

כדי להתגבר על ה"דחיינות" ו"תשישות החלטה", יש להוציא את הגורם האנושי מהמשוואה.

הוראות קבע קשיחות: עבור עצמאיים או שכירים ללא רצף פנסיוני, הפתרון הוא הוראת קבע קשיחה המוגדרת מראש ביום קבלת השכר.

איחוד קרנות באמצעות המסלוקה הפנסיונית: שימוש אקטיבי בכלי כמו המסלוקה הפנסיונית (בהפקדת חוב) כדי לבצע איחוד וניידות של קרנות נטושות בצורה אוטומטית, בלי להסתמך על זיכרון העבודה של הלקוח.

2. הנגשת העתיד באמצעות ויזואליזציה ופירוק המשימה

כדי להתגבר על ה"עיוורון בזמן" וה"עומס הקוגניטיבי", התכנון הפיננסי צריך להשתמש בכלים הבאים:

מודל "הארנק המפוצל": הפרדת חשבון תפעולי (העו"ש לתשלום חשבונות ופנסיה) מחשבון בזבזים נזיל המוגבל בכרטיס דביט.

פירוק משימות גדולות: במקום "לטפל בפנסיה", המשימה תפורק לצעדים קטנים, למשל: "ביום ראשון הקרוב אני רק מתקשר לאתר את המסלוקה הפנסיונית שלי".

ויזואליזציה של האני העתידי: מחקרים מראים כי שימוש בטכנולוגיית הזדקנות פנים (Age-progression) או הדמיות גרפיות פשוטות של הקצבה הפוטנציאלית יכולות "להמחיש" את העתיד עבור המוח ה-ADHD ולהגביר את המוטיבציה לחסוך.

### **סיכום: קרן הפנסיה כמרוץ שליחים בין ההווה לעתיד**

המבוך הפנסיוני הוא אתגר מורכב לכל אדם, אך עבור המוח ה-ADHD הוא מסוכן במיוחד. "מס ה-ADHD" הוא מס ריאלי שפוגע בעתיד הפיננסי של הקהילה הזו, והוא נובע ישירות מהכשלים המובנים בין מבנה הפרעת הקשב למבנה החיסכון לטווח ארוך.

ההבנה המחקרית של מנגנונים כמו "היוון מושהה", "זיכרון עבודה" מוחלש וה"דחיינות" הבירוקרטית מחייבת אותנו לפתח מודלים חדשים של תכנון פיננסי. על מתכננים פיננסיים לפעול כ"מורי דרך" במבוך, תוך שימוש בכלים של אוטומציה, פישוט וויזואליזציה, כדי לפרק את הערפל ולהבטיח שהאני העתידי של הלקוח עם ה-ADHD לא ישלם את המחיר הכבד של ה-ADHD Tax בגיל הפרישה.