



קשב מתפרע



פעם, לפני שהיו מבנים שקראו להם בתי ספר, ובתוכם תחבו ילדים וביקשו מהם להתארגן בריבוע שנקרא כיתה, העולם היה הרבה יותר מרתק, ובאופן מפתיע - הקשב היה הרבה פחות מופרע. העולם הציע שפע של לימודים והתנסויות. היצירות היתה נצרכת גם אז, וגם המקובעות. אלו, כמו אלו, מצאו את הנישה. ואז התגלגל הכדור לפתחם של ההורים, ריטלין, כן או לא?

תמי אפשטיין

איך קוראים לתופעה הזו???

מכירים את 'הילד הרע שבי'? הילד שגורם לילדים לקפוץ ממקומותיהם, להיות תזזיתיים, מפריע להם להתרכז במשימות ובמטלות, ולא אחת אשם בתגובות האימפולסיביות? כן, היו ילדים כאלו עוד לפני שהפציע המושג 'הפרעת קשב' לעולם. לא היה לזה הסבר, וגם לא תרופות. רק ילד שמתנדנד על הכסא ונופל, שקם באמצע האוכל, ובוטט מתחת לשולחן בכל מי שאפשר. הורים רבים נואשו מילדיהם ומהמירוץ אחריהם, במקביל לעולם הרפואה שניסה למצא פתרון לתעלומה. למה יש ילדים שמתנהגים כמצופה, ואחרים מתנהלים בצורה שמקימה עליהם את כולם? גם שמות ניסו לתת לתופעה שידעו על קיומה, אולם לא הצליחו להגדיר את תסמיניה במדויק.

מציאת ההגדרה אפשרה להורים רבים לנשום לרווחה. ההתנהגות הפרועה ו/או הפזורה של הילד לא קשורה אליהם או לחינוך שהעניקו. זו מחלה שלא בשליטתם, ולא באשמתם. המצפון, שעבד שעות נוספות, במקביל לבושה בילד - יכל להירגע. הילד מתחצף? נכשל בלימודים? זה לא הם. זו המחלה. פגיעה מוחית מינימלית (MBD). זה השם שניתן לתופעה בשנות ה-50 וה-60. זה אמור היה לתת הסבר לאוסף ההתנהגויות המוזרות של הילד. לא משנה אם מדובר היה בבעל זיכרון קצר, או באימפולסיבי. בהיפראקטיבי או ברחפן. ברור שיש בעיה מוחית כלשהי שקושרת את ההתנהגויות המוזרות הללו לילד. הבעיה היתה שמטופלים רבים הכחישו בעצם קיומם את הקשר לפגיעה מוחית כלשהי. למרות שאהבו להצמיד את התופעה לילדים טפשים, או כאלו שעברו מחלות מוחיות כלשהן (כמו דלקת קרום המוח), המציאות הוכיחה שיש גם ילדים חכמים, כאלו שאין קשר בין התזזיתיות והמוסחות שלהם ליצירתיות השופעת, או למחלה ולפגיעה מוחית כלשהי.

כך שונה השם, בשנות ה-60 וה-70, ל'חוסר תפקוד מוחי מינימלי'. השם החדש היה הרבה פחות מבהיל, אם כי גם לא נעים במיוחד. לאף אחד לא נחמד לשמוע שהוא סובל מחוסר תפקוד מינימלי. ה-DSM (= מדריך האבחון של בעיות נפשיות), כינה את התופעה כ'תגובה היפרקינטית של הילדות'.

בשנת 1980 נמצאה ההגדרה לאוסף הבעיות. 'הפרעת קשב'. זה הכול. לא בעיה מוחית, ולא חוסר תפקוד. רק הפרעה בקשב, כמה פשוט.



הפרעה ופתרונה

מי שעלה על הפיתרון היה ד"ר קית' קונרס - פסיכיאטר ילדים שלימד באוניברסיטת הרווארד ועוד. הוא הראשון שחקר את השפעת תרופת הריטלין על ילדים היפראקטיביים ומצא את הפיתרון, לכאורה, לבעיה שהעסיקה והטרידה הורים ומורים רבים. הריטלין הוא מותג של מתילפנידאט (חומר כימי בעל השפעות ממריצות). ד"ר קונרס, יחד עם ד"ר ליאון אייזנברג, ערכו מחקר ארוך ומקיף באמצע שנות ה-60, ולמדו על יכולותיו של הריטלין לסייע בהרגעת ילדים היפראקטיביים.

למעשה, ד"ר צ'ארלס ברדלי מצא כבר בשנות ה-30 וה-40 ששימוש באמפטמינים יעיל לילדים שסובלים מהיפראקטיביות, ומסייע בשיפור הריכוז שלהם. יחד עם זאת, הורים רבים חששו לתת לילדים אמפטמינים ממכרים. הריטלין, שהיה מיועד לטיפול במבוגרים, היה גרסה ידידותית בהרבה.

את הריטלין המציא הכימאי ליאנדרו פניזון בעבור אשתו ריטה (מכאן נגזר שם התרופה), כדי שתוכל להתרכז יותר, מבלי להתמכר לתרופות. העובדה שהיא הפחיתה תיאבון היה רק בונוס בעבור ריטה, והתרופה יצאה לשוק כטיפול בנרקולפסיה (הירדמות פתאומית על רקע נויורולוגי).

המחקר של קונרס העלה את הריטלין לכותרות. הוא הביא עימו בשורה של ממש. ילדים שעברו אבחון והחלו לצרוך ריטלין סיפרו על חוויות שלא הכירו. הם הצליחו להתרכז בשאלות מתמטיות, לעמוד במטלות לימודיות, להשביע בהתנהגותם את רצון ההורים, ולחיות את החיים בלי להרגיש אשמים.

בשעה שפסיכיאטרים בעולם התחבטו בשם המתאים לתופעה, קונרס עמל על שאלון שיוכל לאתר את הילדים הסובלים ולהתאים להם את התרופה שתקל עליהם. באופן הגיוני, הוא טען שהמורים וההורים מכירים את הילד טוב יותר מרופא שאמור לאבחן את הילד, ולכן השאלונים היו ארוכים וממוענים למי שנפגש עם הילד בנוסף לרופא המאבחן.

זו מחלה שלא
בשליטתם, ולא
באשמתם.
המצפון, שעבד
שעות נוספות,
במקביל לבושה
בילד. הילד מתחצף
נכשל בלימודים?
זה לא הם.
זו המחלה.

למדי, בהתחשב בשאלון שהוקרא להם. הם ענו תשובות שהוכיחו כי הם סובלים מהפרעת הקשב ו'זכו' במרשם לתרופה הנחשקת.

עשרות מחקרים מאז שנות ה-90 מעריכים שבין 8 ל-35 אחוזים מהסטודנטים לתואר ראשון נוטלים גלולות ממריצות (לא משנה השם הגנרי), כדי לשפר את ציוניהם. מחקר שנערך ב-2004 לימד שרוב הסטודנטים הצליחו לזייף תסמיני הפרעת קשב, ולקבל את האבחנה שתאפשר להם אספקה שוטפת של תרופות. 90% הצליחו לזייף את ההפרעה גם בשאלון קונרס...

העניין הוא, שכמו לכל תרופה, בוודאי ובוודאי שלתרופה ממריצה, יש השלכות.

כשמדברים על השלכות, אין המדובר רק על קיצור שעות השינה לשלוש שעות בלבד, למרות שגם להיבט זה השלכות בריאותיות. מדובר על התמכרות של ממש לתרופה ממריצה. בשנת 2006 פורסם מחקר, לפיו אחד מכל עשרה שנוטלים את התרופה הופכים למכורים לה, ולפעמים גם מפתחים נטיות אובדניות. זה אומנם לא הרבה, ביחס למיליונים שמשתמשים בתרופה בארה"ב, אבל מספיק הרבה כדי שפעמון האזהרה יהבהב.

פעמון האזהרה לא הבהב מסיבה פשוטה. היה קל יותר לתלות את האשמה במחלות נפש שהתפרצו, בלי לקשר אותן להפרעת הקשב או לתרופה (פגיעה מוחית, כבר אמרנו?) והיה שיווק אגרסיבי שעלה על פני הבקעים שנראו מפעם לפעם.



לא לזה התכוונו

קונרס עצמו, אחרי עשרות שנים, נוכח במגיפה שלקחה את אמריקה כמה

בדמיונו הפרוע ביותר לא חלם קונרס שיהיה מי שיקח את מאמציו צעד קדימה, ויעניק ברשלנות אבחונים חסרי אחריות. לא עלה בדעתו שיהיה מי שיראה בתרופה גלולת פלא להצלחה בלימודים ויסחור בה. אבל זה מה שקרה.



מאנדים שליטה

יצרניות התרופות מצאו כר נוח לפעילות. התרופה שאושרה כמתאימה להפרעת קשב החלה לצבור תאוצה. רוח תמיכה הן קיבלו מבתי ספר שהעדיפו לראות את תלמידיהם מגיעים להישגים לימודיים גבוהים, ולמינימום הפרעה בשיעורים. היו מוסדות שכפו את נטילת התרופה על תלמידיהם, זאת למרות התנגדות ההורים. לבית הספר היה כוח רב משל ההורים, והם יכלו להתנות את המשך הלימודים בגלולה הפלאית.

הפרעת הקשב הפכה למדוברת, ותלמידים רבים השתוקקו להשיג אותה. זה לא היה כל כך מסובך, כי תלמידים רבים החזיקו כדורים כאלו בכיסם. בנוסף, ד"ר קונרס מכר את זכויות השאלון לחברה מקנדה שמכרה אותם בתשלום. מאחר והוא היה מייגע וארוך, חיפשו הרופאים והפסיכיאטרים קיצורי דרך לאבחון.

חשוב לזכור שהפרעת קשב אינה מתבססת על מדע שניתן להוכיח, או בדיקה ממשית. יותר חוות דעת והרגשה. פסיכיאטרים החלו לקצר תהליכים, בפרט בגיל הבוגר יותר, ולשאול את המטופלים עצמם להרגשתם ע"י שאלון מקוצץ ומתומצת. תלמידים רבים שכבר נהנו מהטעם המשכר של הגלולה (לאחר שנטלו מחבר), ומהיכולת לשרוד שעות ארוכות בערנות במקום להשלים שעות שינה - זייפו בקלות הפרעת קשב. זה היה פשוט

הבאלאנס המושלם
בין חדשנות לנוחות
פרומיננט.



קולקציית
סריגים SET
קלילה ונוחה לחרישה
מוזמנת להתחדש
לקראת השנה החדשה!
קיים
במידות Xs-3XL

לכל עדכוני
המכירות
ברחבי הארץ
077-3465532

PRO MINENT

אופנת כלות, נשים ונערות. אלגנטי ויומיומי

shop@prominent10.com לקבלת הקטלוג 08.955.7878 : 5:30-10:30 חנות : 10:30-14:30 ערב 10:30-14:30 ערב 5:30-10:30 חנות : 08.955.7878

סתיו 2022 סריגים, שמלות, שבת וחול
עקביא בן מהללאל 7 אשדוד

"במגזר החרדי הפרעת הקשב הפכה למגיפה של ממש", מציין גיא בן צבי, שגם תרגם מאנגלית את הספר 'רפואת יתר - הפרעת קשב' של העיתונאי אלן שוורץ, ספר שקיבל הסכמות של פסיכיאטרים ומומחים להפרעות קשב. "עולים רופאים ופסיכיאטרים לבמה, והקהל שותה את דבריהם בלי לנסות להציב סימני שאלה על דבריהם. זו בעיה כלל עולמית, ובישראל זו בכלל קטסטרופה, אולם בזהירות אניח שהציבור החרדי סובל מכך עוד יותר, וארחיב.

ראשית, אחוזים רבים בציבור החרדי מקבלים את הסמכות המדעית החיצונית, כפי שהיא נתפסת, ללא עוררין. המומחה אמר - כנראה שהוא צודק. הקהל שבוי בידי המרצים. לא תמיד, יש מעט מורדים בקצוות, אבל בסך הכל אין מי שיציב את השאלות בקול. כל עוד לא ימצא האדם שיתריע, שיציף את הבעייתיות - הציבור החרדי יהיה טרף קל לחברות התרופות ושלוחיהם.

בנוסף, המגזר היהודי הוא מגזר הישגי. בניגוד למגזר הערבי, לדוגמה, שלא נלחם על הישגיות ומצוינות, היהודיים יותר הישגיים. קשה להם עם בינוניות. חשוב גם לציין, שבציבור החרדי יש משמעות מיוחדת לכל נושא הלמידה, בפרט אצל הבנים. בחור שלא מסוגל ללמוד בישיבה, הוא מועד לכישלון. לא רק זאת, אלא שגם רמת הישיבה משמעותית ביותר. זה לא רק תחרות על שם הישיבה, זו ההתייחסות לכל עתיד הילד - הנער. משכך, המלחמה על הפרעת הקשב של הילד גדולה יותר, כמו הצורך במציאת פיתרון שיסייע לו בריכוז ובלימוד. בריטלין יש חומרים ממריצים וממכרים. הילדים למדו היום לסחור בתרופות להפרעת קשב, ולהסניף אותם כמו קוקאין, חשיש, ויתר הסמים. מרסקים את הכדור, ושואפים את החומר. ההשלכות הרסניות ומסוכנות, ואני מדבר גם על מקרי מוות. המסחר בתרופות הללו הפך לשוק לכל דבר. נכון, יש כאלו שהתרופות הללו יעילות בעבורם, אבל לכמה אחוזים מהאוכלוסיה? כמות האבחון היום מנופחת פי 10 ממספר הילדים הסובלים באמת מהפרעת קשב, ובישראל המספרים גבוהים עוד יותר מארה"ב, שזה הזוי לפי כל קנה מידה".



תזונה כפיתרון

"האבסורד הגדול הוא, שכל נושא התזונה לא מודגש באופן חזק בקשר ההדוק להפרעת קשב. בישראל יש קו יצור שלא קיים כמעט בכל מקום בעולם - תעשיית פרווה. ברוב העולם, ואף במקומות בהם התגוררו יהודים בעבר, לא היה מושג של תעשיית פרווה. רוב

אלה אנחנו
לא סיפור
לא רומן
המחקרים
במגזר
הפלאו הקל
ניהול חבלה
התכופה
ניגוד עניינים?
אם אמנם



צעדים קדימה ונחרד. הוא כבר היה מבוגר כשהבין שתחום הפרעת הקשב, עליו היה אחראי במידה רבה, יצא משליטה.

בשנת 2015, בכנס רפואי, הוקם פאנל 'הפרעת קשב מסביב לעולם'. מכל העולם הגיעו משתתפים לכנס. רופא אנגלי תיאר את התופעה בה מאבחנים הפרעת קשב במפגש קצר כ'טירוף'. רופאה אוסטרלית הזכירה שחשוב לאבחן נכון ילדים ולסייע להם, אולם אבחון שגוי עשוי להיות משמעותי באותה מידה. קונרס, שהיה מבוגר מאד, דידה בקושי לבמה. היה זה נאומו האחרון בנושא הפרעת הקשב. הוא סיפר על שנות מחקרו ועד למצב העכשווי שכינה כ'שיעורים שרוריים'.

הוא התוודה שמרחק הזמן הוא מבין כי הוא שירת את חברות התרופות הגדולות. הוא לא התעלם מהפרעת הקשב, שקיימת בהחלט, אולם הסתייג מההיקף שהולך וכובש את העולם, ומכמויות האבחונים השגויים.

לא רק זאת, אלא שהפרעת הקשב, שבימיה הראשונים היתה הגדרה לקושי של ילדי בית הספר, התרחבה לכל הכיוונים.

אם היה מדובר על בעיה זמנית של ילדים שמתמודדים עם מוסחות, חוסר ריכוז ועוד, הרי שעם הזמן עלה גיל הסובלים מהפרעת הקשב. בעקבות זאת, כמה צפוי, גם היקף המכירות של התרופות הממריצות. אף אחד לא סיפר שאת רוב המחקרים בתחום הפרעת

הקשב ניהלו חברות התרופות. ניגוד עניינים? אתם אמרתם. כך אובחנו אנשים ונשים מבוגרים בקלילות, כשהפרסומות מסבירות שהפרעת הקשב היא שמציקה להם בחייהם. כדור אחד, והבעיה נפתרה.

בשלב מסוים החלו לאבחן גם תינוקות קטנים, והתופעה התרחבה לאן שרק יכלו. זה השלב בו עומד העולם, שמעניק כדור לכל ילד שלא בדיוק הולך בתלם, או שציוניו לא מספקים את ההורים והמורים. הריטלין, או שלל השמות הגנריים המתחרים איתו, ניתנים בקלות יותר מתמיד. האבחונים, בפרט בגיל הבוגר יותר, הופכים לרשלניים בדרך לכדור הנכסף שירכז את הנוער לקראת המבחן הבא.

הפרעת קשב הפכה לתירוף נפלא לכל בעיה. משני הצדדים, אגב. התלמידים, כמו המורים וההורים. בבית הספר יש תבנית מאורגנת, ומי שלא מצליח להתאים את עצמו לכך? הפרעת קשב.



מסתכלים להפרעה בעיניים

אז מה? אין הפרעת קשב בעולם? יש בהחלט. השאלה איך מאבחנים אותה, ומי.

מהדרישות הבית ספריות. אני מדבר לאחר ניסיון של מאות ילדים שהוריהם הגיעו אלי ליעוץ. יש הבדל בין ילד שלא אוהב ללמוד את החומר הפרונטלי של בית הספר אולם מתעניין בחומר לא לימודי, לבין ילד שלא מתעניין בשום תחום.

יש ילדים שמאובחנים כסובלים מהפרעת קשב כי אין להם סבלנות להשקיע במתמטיקה, אולם כשיצאו לטבע יוכלו להתעמק בכל חרק ולגלות עולמות. אין זו הפרעת קשב, עובדה שהוא מצליח להתעמק ולהתרכז. למרות זאת, ילד כזה יאובחן במקרים רבים כסובל מהפרעת קשב, ויטופל תרופתית כדי שיצליח בלימודי המתמטיקה בניגוד לאופיו.

כשמגיע אלי משפחה ליעוץ, אני לא שואל את האימא 'מה הוא לא אוהב לעשות', אלא להיפך - 'מה הוא אוהב לעשות'. ילד שלא אוהב לעשות כלום, ולא מסוגל להתרכז במשהו יותר מרבע שעה, זו מאותת שיש כאן בעיה. לעומת זאת, ילד שאוהב להתעסק במשהו, גם אם הוא לא קשור לתחום הלימודי, ולהתרכז בו - אין זו הפרעת קשב.

היום, לאחר שליוויתי ילדים למעלה מ-20 שנה, אני גם יכול לציין שיש ילדים שלא מתאים להם ללמוד בגיל הצעיר, בניגוד לסטנדרט המוכר. הם מתקשים בלמידה בגיל הנמוך, והבשלות הלימודית מגיעה בשלב מאוחר יותר. הבן שלי, שסבל מתסמונת טורט, עד כיתה גבוהה לא אהב לפתוח ספר, ופתאום, בגיל הנערות החל להתעניין בלימודים ולהצליח. זה גם קורה, וחשוב לתת על כך את הדעת.

למיעוט מהאוכלוסיה - בית הספר, על כל דרישותיו, מתאים להם ככפפה ליד. חוסר ההתמודדות עם הממסד עשוי להתבטא בגורמים רבים. הרצון 'לרבע את האוכלוסיה' ולהכניס את הלבנה בקיר - פוגע בשתי האוכלוסיות. גם לילדים שסובלים מהפרעת קשב, וגם לילדים שאוהבים ללמוד.



יש תחליף

"כשאני מייעץ למשפחות על ההתמודדות עם הפרעת קשב, אתחיל ראשית בשינוי תזונתי, ולאחר מכן אמליץ על שיטות טיפול נוספות, ויש רבות. ההמלצה שלי היא על תזונת אומגה - תזונה המתבססת על שומנים בריאים כמו אומגה 3 ימית (שמן דגים), שמן זית לטיבול, שמן MCT לטיגון ומוצרי חלב שמנים, עלים, ירקות, מוצרי בשר שמנים, קטניות, מוצרי חלב (ללא תוספות ומעדני חלב). אין בתזונה 'איסור' למאכלים מסוימים. הם מוכנסים תחת הכותרת של 'לאכול בהגבלה' או 'ראוי להמנע'. כדאי לדעת שיש טיפול שהוא לא תרופתי. יש מעל ל-30 סגנונות טיפול בהפרעת קשב, שאינם כוללים תרופות מכל סוג שהוא. אולי זה דורש יותר מהורים, אולם המאמץ משתלם, בסופו של יום. בדרך כלל אני ממליץ לשלב טיפול תזונתי וטיפול אלטרנטיבי ביחד במקום הטיפול התרופתי.

במסגרת החברה שלי, אומגה 3 גליל, הוצאנו חוברת שמרכזת את כל סוגי הטיפול האלטרנטיבי בהפרעות קשב ששמה 'הפרעת קשב - חלופות לתרופות'. הורים שנתקלים בחוברת מופתעים לגלות כל כך הרבה אלטרנטיבות מועילות, והן מועילות. לא כל טיפול מתאים לכל ילד, ולא כל שיטה משפיעה על כל אחד. זה יותר 'ניסוי ותהיה', אבל אין ילד ששום טיפול לא מתאים לו. אחד יסתייע בדיקור סיני, ורעהו יצליח יותר ע"י רכיבה על סוסים. ברור שילדים אנרגטיים יותר יתחברו לשחייה או לספורט טיפולי, ולאחרים יסייע טיפול שונה, אולם פתרונות קיימים, ולא רק באמצעות תרופות.

המוצרים היו בשריים או חלביים. ומבוססים על שומן מהחי (כן, שומן רווי...). השומן הזה, כמה שהוא נשמע גרוע - חיוני מאד לאדם ולמוחו. היום לא שווה למפעלים הישראלים להתבסס על שומן חלב או בשר, והתוצאה היא תעשיית פרווה שמקורה בשומן צמחי.

התחליף לשומן בריא הוא תפוח אדמה. האוכל הישראלי מורכב מתפוח אדמה, קמח לבן ותיירס. כולם מזונות עתירי עמילן, ועמילן כידוע שווה ערך לסוכר. על הרכיבים הללו מתבססת התזונה, וזה משליך

ישירות על הריכוז. יש גם בשר, עופות ודגים, אולם התזונה בישראל לא מתבססת עליהם בצורה מסיבית, בין היתר בשל מחירים, וצריכה מופרזת של סוכר ועמילן בשילוב של מחסור בשומנים בריאים הוא מתכון להפרעות קשב, והפיתרון הזול, הקל והזמין הוא תרופה. רושמים תרופה, נוטלים אותה, ובזאת מסיימים את הסיפור. אולם לטענתי, הפיתרון אמור להיות יותר

תזונתי מתרופתי. הניסיון מוכיח שילדים שגדלו על ריטלין עשויים לפתח הפרעה קשה יותר בגילאי 20-25. השוק היום מוצף באלטרנטיבות, אולם זה לא מה שבאמת יפתור את הבעיה.

אז מה הפתרון?

"שינוי תזונה והפחתת הלחץ להשגיות בבית הספר", לבן צבי אין ספקות בעניין. "זה הפתרון לכ-50% מהבעיה, והפיתרון שמתאים לכל המגזרים, אגב, נוצר מצב של דרישות להתאים את הילד למסגרת הבית ספרית, וללחוץ אותו לסד שהוחלט ע"י ההנהלה. בישראל זה בעייתי עוד יותר. הורים רבים עוסקים בבניית הקריירה ומעדיפים מוסדות שיעסיקו את הילדים עד שעות מאוחרות. בית הספר לא מוכן להחזיק את הילדים הפעילים יותר והמרוכזים פחות שלא מתקבעים בהתאם למסגרת, אם לא יגשו לאבחון, וכך הגענו לכמות ההזויה של המטופלים תרופתית. בפועל, להפרעת קשב אין שום אינדיקציה במוח. האבחון מתבסס על סימפטומים של התנהגות לא רצויה: אלימות, התפרצויות זעם, היפראקטיביות, חוסר הישגים לימודיים. התסמינים הללו גורמים לנו לחשוב שהילד לא נורמטיבי, ומכאן הדרך קצרה לאבחון. הרוב המוחץ של האבחונים מסתיימים בתרופה, ועל כך אין חולק."



תנו לאופי לדבר

"לפני הכול יש לבדוק האם מקור ההפרעה הוא ביולוגי, שאפשר לטפל בו באופן תזונתי, רגשי, או שמדובר בילד שהאופי שלו שונה