

רגע לפני שמאבדים ריכוז

פתיחת שנת הלימודים החדשה מתקרבת, ועימה יזנק גם מספר הילדים המאובחנים כבעלי בעיות קשב וריכוז • אבל לא תמיד חייבים לרוץ לתת לילד ריטלין: שורה של שיטות טיפול חדשניות טוענות לשיעורי הצלחה גבוהים, וכל זאת בלי תופעות הלוואי של התרופות הפסיכיאטריות • האזנה מודרכת, משחקי מחשב עם משוב או אמנויות לחימה - מדריך להורה המודאג

אילן גטני

איור: עציון גואל

להיות אלטרנטיבה של ממש להורים רבים, אולם כיום זה אינן מוכרות בישראל ואינן מסונסרות על ידי קופות החולים. לדברי האם מרמת גן, שמצבה הכלכלי אינו מאפשר לה להעניק לבנה את הטיפולים הקוגניטיביים היקרים, משעה שוויתרה על הטיפול התרופתי לא נותר לה אלא לנסות להתמודד עם הבעיה לבדה. "כיום אני מעדיפה להגיע בעצמי עם הילד, לכוון אותו להקשבה ולמסגרת וכך לנסות למנוע בעיות".

מוסיקה לאימון המוח

אחת השיטות שמוצעות כיום בעולם לצורך התמודדות עם בעיות קשב וריכוז מכונה "תוכנית ההאזנה", או TLP, המבקשת להשתמש במוסיקה כדי "לאמן" את המוח ולהגדיל, בהדרגה, את יכולת הריכוז. התורנית, שהוכחה מדעית, מניחה שבקטנות רבות נובעות מכך שמערכת עיבוד החציל במוח אינה עובדת באופן תקין, ומבקשת - באמצעות סידרה של תוכניות האזנה מרודות - לסייע להתגבר על שורה של קשיים בתיפקוד האקדמי, הרגשי, הקוגניטיבי והתברתי. לטענת מפתחי השיטה, גירוי מתאים של החושים השונים גורם למוח האנושי לייצר מוליכים עצביים חדשים, וכך להגדיל את "גמישותו" ולשפר את האופן שבו הוא מעבד מידע חדש. גירוי חוש השמיעה באמצעות מוסיקה שהותאמה במיוחד לצורך זה מפעיל את מערכת העיבוד השמיעתי ומאפשר "אימון" ושיפור הדרגתי ועדין שלה.

באמצעות טיפול תרופתי. שמות התרופות הפכו זה מכבר לחלק אינטגרלי מהשיח הציבורי: ריטלין וקונצ'רטה ניתנות כיום להמוני ילדים ונערים, ובשנת 2011 לבדה הוציאו קופות החולים יותר מ-35 מיליון שקלים לצורך מימון. הורים רבים ברחבי הארץ מרווחים על תמיכה גורפת של בתי הספר במתן טיפול תרופתי - שאכן מסייע לילדים בטווח הקצר, אך כרוך בתופעות לוואי רבות והשפעתו לטווח הארוך לא ברורה. כך, לדוגמה, בדיון ציבורי שנערך לאחרונה בשדרות בהשתתפות הפסיכיאטר ד"ר ריקרדו שטיינבאום התלוננו הורים רבים כי בתי הספר מאיימים להתלוצץ נן לרשויות הרווחה בעיר על אלה מביניהם שאינם מסכימים לתת לילדיהם ריטלין, ואף מאיימים לגייס קוץ צעדים משפטיים נגדם. "גם אני ניסיתי טיפול תרופתי", מספרת אם מרמת גן, "אבל הילד שלי הפך להיות זומבי. אני מעדיפה שהוא ישתולל קצת מאשר שיהיה ככה".

ההורים המודאגים משדרות ומרמת גן אינם היחידים. בשנים האחרונות קונות לעצמן שיטות טיפול אלטרנטיביות אוהדים רבים בארץ ובעולם, בעיקר בקרב הורים שאינם רוצים לתת לילדיהם תרופות פסיכיאטריות בשלב כה מוקדם בחייהם, או בקרב אלה שניסו את הריטלין והקונצ'רטה ונבהלו מתופעות הלוואי שלהן.

שיטות הטיפול הקוגניטיביות, שחלקן כבר נבדקו ונמצא יעיל לפחות כמו הטיפול התרופתי, היו יכולות

את התמונה הזו מכיר כל מי שפקד את מערכת החינוך הישראלית בשנים האחרונות. ילדים רבים מאבדים ריכוז ולא מצליחים לשבת בשקט - אולם בניגוד לעבר, ההתנהגות שלהם מתקבלת לא פעם בסבלנות יחסית מצד המורים והצוות החינוכי. "הפרעות קשב וריכוז", קובעים מיד אנשי בית הספר, ומעניקים לילד - שלעיתים אינו מצליח לקרוא, לכתוב ולשבת במקום רגוע ספורות בלבד לאחר תחילת השיעור - שורה של הקלות, הארכות זמן ולעיתים קרובות גם תרופות. "זו מציאות קשה", מודה מורה בכיתה ד', "בכיתה שלי יש עשרה ילדים שסובלים ברמה זו או אחרת מהפרעות קשב וריכוז. זו סביבה שקשה מאוד לעבוד בה". ואכן, בשנים האחרונות נרשמה עלייה תלולה בשיעור הילדים המאובחנים בהפרעות קשב, ריכוז או היפראקטיביות, המכונות בשם הכולל ADHD.

הסיבה לזינוק במספר הילדים המאובחנים והמטופל לים אינה ברורה, וההסברים לתופעה נעים בין מודעות גוברת של מערכת החינוך וההורים לבעיה - שאותה נהגו בעבר לטאטא מתחת לשטיח - ואם בשל החשיפה הגוברת של הילדים למסכים מרצדים וקופצניים בטלוויזיה, במחשב או בסמארטפון. כך או כך, בישראל של היום ניתן למצוא אפילו כיתות לימוד שבהן שליש מהתלמידים מאובחנים כבעלי קשיי קשב וריכוז, ולי מורים לא נותר אלא לנסות להתמודד. פעמים רבות, המערכת בוחרת להתמודד עם הבעיה



עזרה ראשונה להקשיב, לדבר - ובעיקר לשים לב

אבחון וטיפול בבעיות קשב וריכוז עלול להתגלות כתהליך ארוך וקשה, שבמהלכו ממשיכים ילדים והורים רבים לסבול מהקשיים בבית או בכיתה. פחות משבוע לפני החזרה לבית הספר, ביקשנו מהמומחים של טבע ישראל להעניק להורים כמה טיפים להתמודדות עם קשיים שעלולים להתגלות במהלך הלימודים.

1. זיהוי נושאי עניין: רצוי לערוך לילד שאלון ולהוות את הנושאים האהובים עליו ביותר. נושאים בעלי עניין יסייעו לו להגיע לדמות ריכוז גבוהה, לעיתים אף מעל הממוצע. מומלץ לגנון בין הנושאים מדי פעם.

2. חיזוק חיובי: זיהוי כישוריו של הילד יכול לסייע בבחירת מסלולים נכונים ובעתיד אף לבחור במקצוע הנכון עבורו, דבר החיוביים של הפרעת הקשב שלו ויטשטש את החסרונות שלה.

3. ראייה לעתיד: לנהל עם הילד תקשורת פתוחה ולתכנן אותו את הפתרונות ההיצויים לקשיים עתידיים.

4. גבולות וסדר: כדאי ליצור סביבה בטוחה ונעימה לילד באמצעות סדר וארגון נכונים. הסימפטומים של הפרעת קשב וריכוז הוא חוסר סדר וארגון. לכן כדאי לנסות ולהרגיל את הילד לנהל יומן או רישום משימות, שיסייעו לו בהתנהלות היומית.

5. לא לבקר אימפולסיביות: אימפולסיביות אינה בהכרח תכונה שלילית, ובמצבים מסוימים היא אף עשויה לרמז על דחף ליוזמה ויצירה. לעיתים תגובה אימפולסיבית נוצרת בשל חוסר עניין או סבלנות.

6. לא לכעוס: זיכור כי הילד חווה תסכול רב מעצם הקושי שלו להתמודד מול עושר של גירויים, ללא יכולת לבחור או לייצר סדר עדיפויות ביניהם. למורה או להורה יש תפקיד משמעותי בדרך ההתמודדות של הילד, ועליהם להיות גורם תומך ולא גורם מרתיע.

7. לעודד הקשבה: בעלי הפרעות קשב וריכוז נוטים לסלוד מביקורת המגיעה מאנשים בעלי סמכות. כדאי לדבר עימם בפתיחות ולעודד אצלם הקשבה לבעלי סמכות, על מנת שיוכלו ללמוד כיצד ביקורת יכולה להיות להם לעוד בעתיד.



ריבן סלע ואנשי צוותה מדגימים טיפול בשיטת נירופידבק

שלא ידענו למה הוא קשור. במקרים כאלה לא מציעים להורים שום פתרון מלבד ריטלין, והוא לקח ריטלין שנתיים. נכון, בכיתה הוא ישב בשקט, אבל בחיים יש מסורות נוספות. אפשר להשוות את התרופה לאקמול ולא לאנטיביוטיקה. עם הטיפולים הורדנו את מינון הריטלין, עד שהפסקנו אותו לחלוטין. עכשיו הוא כבר כמה חודשים בלי תרופות, והכל בסדר".

טיפול מותאם אישית

דרך נוספת המשמשת הורים לילדים בעלי בעיות קשב וריכוז היא שיטת משה אלבאום, שטרם זכתה לגיבוי מחקרי אך נרשמה כיעילה במספר לא מבוטל של מקרים. בשיטה זו משך הטיפול משתנה, ונע בין שנה לשנה וחצי, ומטרתו להעניק למטופל כלים שאפשרו לו להתגבר על הקושי ולשפר את איכות חייו בחיבת הלימוד, ההתנהגות, הרגשי והמוטורי. משך הטיפול המדויק תלוי במשתנים רבים: סבת הפנייה, קצב ההתקדמות, שיתוף הפעולה של המטופל וגם מידת שיתוף הפעולה שמגלים הוריו. בין היתר הטיפול כולל טכניקות עבורה גופניות, הנקבעות בהתאם לאבחון במפגש הראשון.

סגולות אמנויות הלחמה

שיטה ייחודית נוספת הצוברת תאוצה בימים אלה היא שיטת ההפרעות קשב באמצעות אמנויות לחימה מהן המוח הרחוק. לדברי ר"ר אבי קלאו, מרכז המגמה להכשרת מודריכים בתחום במכון וינגייט, הסיפוק, הציפייה והרבעות במשימה שמאפיינים את אמנויות הלחמה יכולים להביא לשיפור בפעילות המוטורית העצבית במוח. לדבריו, קלאו לאבחן את ההשפעה של אמנויות לחימה טיפוליות על מידת ריכוזם של מולכים עצביים במוח, דוגמת אדרנלין, דופאמין וסרוטונין.

"הסביבה המתוכננת בבית הספר לאמנויות לחימה נותנת לכל אחד את האפשרות הטובה ביותר להתבטא בהתאם ליכולתו ולכישוריו, והיא מרכיב חשוב והכרחי בטיפול בבעיות קשב וריכוז", מסביר קלאו, "האימון עם בכירים במחנות אימונים או באימונים מיוחדים מגרה יותר ויותר את התלמיד ומדרבן אותו להתקדם. הפיכת התלמיד לאחראי לתחום מסוים תהפוך את תחושתו מ'בלתי רצוי' ו'לא מוצלח' למקובל לתורם לחברה שבה הוא נמצא. כך יעלו הביטחון והרמייה העצמי שלו, ואלה ישמשו אותו בכל מסגרתו".

"אנו יכולים לראות", הוא מוסיף, "כי עם האימון הפיזי האינטנסיבי הכרוך בעיסוק באמנויות לחימה חל שיפור בתחום הנורולוגי. השינוי הפיזיולוגי של העיר סק בפעילות גופנית, בשילוב השינוי הרגשי והנפשי, הם טיפול וריפוי לסובלים מהפרעת קשב וריכוז".

shishabat@israelhayom.co.il

בהדרגה, מוחו של המטופל מתרגל לעבוד במשך זמן ארוך יותר בריכוז גבוה, ולאורך זמן נמדד שינוי בתבי נית הפעילות החשמלית של המוח. לרוב, השינוי נותר אפקטיבי גם לטווח ארוך. הצלחת שיטת נירופידבק של נאס"א מגובה במחקרים רבים, ובאחרונה כתב העת המוביל בעולם לרפואת ילדים, "Pediatrics", פירס סם מאמר הטוען שהצלחת השיטה שקולה ביעילותה לתוצאות הטיפול התרופתי בריטלין ובדומיו.

ריבן סלע, דוקטורנטית למדעי ההתנהגות, הנח' שבת למי שהביאה את נירופידבק לישראל לאחר שבנה טיפל בה בהצלחה, טוענת ששיעורי ההצלחה של השיטה גבוהים מאלה של התרופות. "יש מחקרים שנ' ערכו שש שנים לאחר הטיפול, והם הוכיחו שחלק גדול מהמטופלים שימרו את התוצאות", היא אומרת. "כיום המחקרים מדברים על 80-84 אחוזי הצלחה, לעומת אפס אחוזים בתרופות. צריך להביא בחשבון שכנראה שיעור ההצלחה גבוה יותר, שכן חלק מההורים מגיעים לנירופידבק מיאשים, אחרי שנכוו בטיפולים אחרים. 'הבן שלי, למשל, הגיב רע מאוד לתרופות. הרופאה שלו ר"ר מירי כץ ואני חיפשנו פתרונות בכל העיר' לם עד שעלינו על המחקר של נאס"א. כתבנו למנהל המחקר את הסיפור של הבן שלי, והוא הפנה אותנו לאחראי מטעם סוכנות החלל. נסענו אליו, והשינוי היה מהדים. אמרת לי רופא שאני לוקחת על עצמי להביא את הטכנולוגיה הזו ארצה, ולמדת את זה".

הורים רבים מחפשים טיפולים אלטרנטיביים, נוכח תופעות הלוואי של הטיפול התרופתי. "ניסיתי לתת לילד שלי תרופות", מספרת אם מרמת גן, "אבל הוא הפך להיות זומבי. אני מעדיפה שהוא ישתולל קצת מאשר שיהיה ככה"

תהל, אם לבן 7, הגיעה לטיפול הקוגניטיבי דרך האינטרנט. "הבעיה התחילה בכיתה א'", היא מספרת, "אבל לא רצינו להתקרב לריטלין אחרי שקראנו על תופעות הלוואי. הומיאופת לא היה יעיל ואנו מאמינים בטכנולוגיה, אז קראנו מחקרים מארה"ב והאמנו שלשיטה הזו יש סיכוי".

"התחלנו לפני כשנתיים, ומאז יש שיפור משמעותי. בבית הספר היתה לילד בעיה לשבת ולהתרכז, אבל כל זה חלף. גם בבית בעיות הריכוז נעלמו והמומחים מעידים שחל שיפור משמעותי. בהתחלה הטיפול תיסכל אותו בגלל החיבור לאלקטרוניות, אבל ברגע שהוא הבין למה הוא צריך לעשות את זה והרגיש שזה עוזר לו הוא שיחק פעולה רוצה לחזור היום וזו שיגרה של טיפול אחד בשבוע, בבית".

גם אריק, אב לבן 11 הסובל מבעיות קשב, מספר על שיפור ניכר. "היו לילד התפרצויות זעם, תסכולים וכבי

המטופלים בשיטה מקבלים לידיהם מכשיר MP3 עם שורה של תוכניות האזנה בנות 15 דקות כל אחת, והם מתבקשים להאזין להן פעם ביום, חמש פעמים בשבוע. תוכניות ההאזנה האלה – שחלקן גורמות רגיעה מיידית וחלקן אי שקט, אך בסופו של הטיפול מעלות את יכולת הריכוז – נכתבו והוקלטו באופן בלעדי לשימוש התוכנית, והן פרי שיתוף פעולה ארוך שנים בין פסיכולוגים, רופאים, מומחים להתפתחות נורולוגית, מוסיקאים ומהנדסי קול.

בין השאר מתבססת השיטה על עבודתו של רופא האף-אוזן-גרון הידוע ר"ר אלפרד טומטיס, שבמחקר קריי סייע לגלות את הקשר בין תרדי קול מסוימים לתפקודים פיזיים ונפשיים של האדם. התוכנית בנויה באופן מודולרי ולרוב מחולקת לשלושה שלבי האזנה: "חיים", המבקש להרגיע את המאזין; "אמון", המבין את מערכת העיבוד השמיעתי במוח לגירוי חזק יותר; ו"הרפיה", שבה חוזר המאזין למצב נפשי רגוע.

הטיפול בתוכנית נערך ברוב המקרים במשך כמה חודשים לפחות, שבמהלכם עוקב מדריך אחר השינויים שחלו במטופל ומבצע התאמות כנדרש. בשיטה זו, השמירה על רצף ההאזנות היא קריטית: חשיפה מקרית לגירוי שמיעתי לא תספיק לתוצאות כלשהן. המוח חייב לקבל גירוי שמיעתי מסוים באופן תכוף וחוזר כדי לייצר שינוי יעיל, שלטענת יוצרי השיטה יביא לשיפור של ממש ביכולות הריכוז והקשב.

סרטים תוצרת נאס"א

שיטה נוספת שצוברת אחדה בשנים האחרונות מתבססת על תוצאות ניסויים שערכה סוכנות החלל האמריקנית נאס"א ומכונה "נורופידבק". מטרת השיטה היא לשנות את הפעילות החשמלית של המוח באמצעות תהליך למידה, המבוסס על מתן משוב למטופל על הפעילות החשמלית של מוחו. בישראל מתמחה מכון Brain Games Israel שבקריית שדה התעופה באבחון במשוב ביולוגי, הנחשב לשיטה בטוחה ויעילה יחסית לטיפול בהפרעות נורולוגיות שונות, ובהן גם קשב וריכוז. בבסיס השיטה עומדת תוצאות ניסוי שערכה נאס"א בשנות ה-90, שבמהלכו חובר טייס חלל למשקל שברק את יכולות הריכוז שלהם בעת שעברו אימון בסימולטור טיסה.

תוצאות הניסוי היו דרמטיות: החוקרים גילו כי ככל שרמת האוטומטיזציה של הטיסה עלתה ורמת המעורבות הנדרשת מהטייסים לתפעול כלי הטיסה ירדה, כך ירדה גם רמת הריכוז של הטייסים. בעקבות כך ביקשה נאס"א להוריד את רמת האוטומטיזציה בכל

פעם שזוהתה ירידה ברמת הריכוז במוחו של הטייס. עם הזמן התגלה שבשיטה זו הטייסים אימנו את מוחם והצליחו לשמור על רמת ריכוז גבוהה במשך שעות ארוכות. התוצאות החיוביות הובילו את סוכנות החלל לבדוק את יעילות השיטה גם בקרב ילדים עם הפרעות קשב וריכוז, והתוצאות החיוביות שהניב המחקר שנערך בבית החולים לילדים פלורידה הובילו אותם לפתוח את הטכנולוגיה לשימוש ציבורי נרחב.

כיום נחשבת שיטת נירופידבק לאחד הטיפולים הקוגניטיביים האהובים ביותר על ילדים, שכן היא מתבצעת באמצעות צפייה בסרט או בעת משחקי פלייטטישן, בעוד ראשו של הילד מחובר למכשיר EEG. ברגעים שבהם נמדדת ירידה במידת הריכוז של המטופל חלים שינויים בסרט או במשחק, כגון החשיכה הדרגתית של המסך או דרישה להצליח כפולה על כפתורי המשחק – צעדים המחייבים תשומת לב. כך,