



לתת או לא לתת?

לא משנה אם את מכירה את כדור הפלא הזה מקרוב, מלווה אותם בכוס מים היישר אל הפה של הילדים או שלך עצמך או ששמעת פעם במעומעם כי קיים המושג הזה, והוא חוצה יבשות וימים, משנה אנשים משחור ללבן. גם לא באנו לבחון את רמת הידיעות הציבורית, רק להציף את הנושא הרלוונטי כל כך לימי החופשה, וכמובן, לעשות קצת סדר. קחו קצת ריכוז, רוגע ושקט וששש... הנה מתחילים: האם לתת או לא לתת ריטלין לילד בחופשה?

כל האמור והנכתב בכתבה שלפניכן הוא אך ורק על מנת לתת חומר למחשבה וכמובן שאינו מחליף ייעוץ רפואי מוסמך

נחמי אפל

**"אצלו הבית
אין צ'צ'ים, אין
רה"ים רש"ים,
זס אין פריט
שנער יותר
מידי הרהה זמן.
הכל בוקר כשהם
קמים מתרחשת
סופה. זה מנסה
לראות מה קורה
למיטה כשהיא
מתהפכת,
השני בודק
האם אפשר
להיתלות על
הווילון באמבטיה,
וצד אחד מנסה
לבדוק כמה
קטשום יש בתוך
החיכל"**

כדור אחד, ודי

"הבת שלי היא ילדה מתוקה מאוד בכיתה ב', בעלת פוטנציאל לימודי היוצא לאור רק בעזרת כדור קסם לבן שהיא בולעת בכל בוקר", משתפת אסתר אשר לא מעוניינת לחשוף את שמה המלא. יום שבו היא לא לוקחת אותו, יכול להימחק מהיזמן האישי שלה. ביום כזה, היא לא מסוגלת ללמוד, המורות מתלוננות כי הן אינן יכולות לקיים שיעור ואני מרחמת עליה בכל פעם כשאני חושבת על מה שהיא עוברת. כי היא פשוט לא שולטת בעצמה, לא שמה לב למה שקורה איתה.

למרות שהוא כל כך עוזר לה, היא לא מוכנה לשמוע על הרעיון לקחת אותו גם בשבת או בחופשה. קודם כל היא רוצה שיהיה לה תאבון, המדוכא אצלה פרק זמן קצר לאחר הבליעה. והיא גם איך לומר, לא ממש מעוניינת ללמוד.

אני לא מתווכחת איתה. היא ילדה בוגרת, מודעת ליכולות שלה ולקשיים, אין לי טעם לעזור למי שלא רוצה להיעזר. הבעיה מתחילה כשהיא נדרשת להפעיל את היכולות הלימודיות שלה, ומתקשה מאוד. כמו בזמן שיוצאים לסיר לימודי, בשעה שהמשמעת חיונית ביותר אך היא לא מסוגלת לעמוד בה.

פעם שאלה אותי אחת הגיסות למה היא לא יכולה להיות בשקט כשחמי מדבר בשולחן שבת. לא עניתי לה, הרי היא אינה מודעת לפלא הלבן המתרחש בכל בוקר.

אבל לפעמים אני חושבת לעצמי, האם היא לא מפסידה כשהיא נמנעת מהלקיחה. אולי אפשר לקדם אותה יותר גם בזמנים אלו?". לא רק אסתר מתמודדת עם אותם דברים, גם לשולי יש מה לומר כאימא לילדי קש"ר מאתגרים ועסיסיים כאחד. "יש לי חמישה בנים שמאובחנים עם הפרעת קשב וריכוז וקושי בוויסות חושי. ויסות חושי אני מתכוונת שבערך כל דבר שנקרה בדרכם: נקרע, נשבר, נהרס וזוכה לטיפולם המסור.

אצלנו בבית אין עציצים, אין רהיטים רגישים, וגם אין פריט שנשמר יותר מידי הרבה זמן. בכל בוקר כשהם קמים מתרחשת סופה. זה מנסה לראות מה קורה למיטה כשהיא מתהפכת, השני בודק האם אפשר להיתלות על הווילון באמבטיה, ועוד אחד מנסה לבדוק כמה קטשופ יש בתוך המיכל. פעם מישהי אמרה לי: "תקשיבי, להיות אצלך בבית זה אטרקציה", צחקתי ואמרתי לה שזו חוויה רב חושית. הם מצליחים לאתגר אותי שוב ושוב. עד שהם לא לוקחים את הטיפול התרופתי, הם לא נרגעים. לכן, גם בשבת ובימי חופשה אני לא יכולה שלא לתת להם את הטיפול התרופתי, אין מצב שאני מוותרת על זה. אני יודעת שיש להם קשיים איתו, אבל הקשיים גדולים עוד יותר - בלעדיו".

חנה, מורה ותיקה, מצטרפת ומספרת: "היה לי פעם תלמיד שאימא שלו התלוננה כל הזמן על קשיים בבית. היה לה מאוד קשה להיות איתו, ובפרט בשבתות וחגים. אם לכל אימא זה אתגר לפעמים להיות עם חבורת קטנטנים ללא סדר יום, לה זו הייתה משימה מתישה ממש כמו לטפס על האזורסט.

המעניין הוא שבכיתה הוא היה שותף פעיל במהלך השיעורים וממש הראה נכונות למידה. לפני פסח לדוגמא, הוא ממש ידע את כל ההגדה, שר 'מה נשתנה' וידע אפילו כמה פירושים.

אך בבית, האימא לא ראתה את זה, כמה חבל.

כשהצעתی לה לתת לילד טיפול תרופתי גם בבית, היא ממש הסתכלה עלי בחוסר הבנה, "למה שאתן לו? כדור אמור לסייע ללמוד...", יכול להיות שזה נכון, אבל במקרה שלה כשהוא מצליח לחולל פלאים, חבל שלא להשתמש בתועלות שלו גם בבית, הרי הוא עובד גם על השקט הפנימי ותחושת הרוגע...

לבסוף, היא החליטה לתת לו את הטיפול התרופתי בערב ליל הסדר. ביום הראשון של חול המועד היא טלפנה אלי בהתרגשות. הם היו

המומים מרמת הידיעות של הילד, וגם הילד נראה היה מרוצה מכך. אני יודעת האם הם החליטו להמשיך כך, או שלא. רק חשוב לי לשתף במקרה הזה שחוזר על עצמו: זה לא אסון לתת לילד משהו גם בשבתות, חגים או חופשה".

המשיכנו להאזין לשיח האימהות, ללקט אסופה מרשימה מכל הגוונים. דינה משתפת גם היא: "יש לי בן ובת שנוטלים טיפול תרופתי לקשב וריכוז. אחד מהם מאובחן עם קושי רגשי עמוק. והשנייה, עם קשיי קשב וריכוז. שניהם, מסוגלים ללמוד מצוין גם בלי זה. אבל בכל זאת, בזמני חופשה אני נותנת להם.

כל שבת בחופשה, מיד כשאני שומעת שהגדול התערור אני מרימה את עצמי מהמיטה, מגישה לו משהו לאכול ולאחריו, את הריטלין. הניסיון לימד אותי שאין הזדמנות שנייה. או שעכשיו הוא מקבל, או שלא. כך גם השנייה. הסיפור מתחיל בימי חופשה, סוג הריטלין של אחד מהם מביא בעקבותיו בחילות לאחר נטילת התרופה. ובכל פעם שמתוכננת נסיעה על הבוקר, אני יודעת שהולכת להיות עם זה בעיה וחייבת לחשוב על פתרונות יצירתיים. בשבתות, אין לי את הבעיות הללו. אבל בחופשה, זה ממש מעסיק ומטריד את מנוחתי".

חופשה לניסוי וטעייה

החופש היא פסק זמן טוב לנסות אלטרנטיבות נוספות, לבדוק לעומק מה קורה שם, אצל הילד שלנו. הצגנו את השאלה גם בפני **נחמי זלצברג**, מאמנת למצוינות מוחית, מטפלת קוגניטיבית פרטנית בילדים עם קשיי התנהגות ולמידה. היא פותחת בסיפור: "ממש לאחרונה הגיע אלי לאבחון ילד כבן עשר. כששאלתי למה הוא הגיע לאבחון, כפי שאני נוהגת עם כל ילד שמגיע אלי, הוא אמר לי שיש לו בעיית קשב וריכוז ורוצה שאני אאבחן האם זה נכון. שאלתי אותו מי אמר לו שזה הקושי שלו, והוא אמר שההורים שלו. הילד ידע שיש לו קושי בקשב וריכוז, בגלל ההתנהגות שלו שהראתה סימפטומים כאלה והפידבק אותו הוא קיבל מהסביבה. הוא היה מטופל בריטלין שהנוירולוגית נתנה לו לאחר אבחון של שתי דקות והציעה לנסות, אולי זה יועיל.

באבחון שערכתי ראיתי שיש מה לחזק ביכולת הקשב אצלו אבל זה זניח לעומת הדברים האחרים שעלו באבחון שמצריכים טיפול אינטנסיבי ודחוף. זאת אומרת שההתנהגות שלו אינה נובעת דווקא מבעיות קשב, אלא מסיבות אחרות. אני צריכה לציין שיש היום אבחון יתר על קשיי קשב וריכוז, וילדים והוריהם עוברים דרך ארוכה ומתישה כשאין סיבה ממשית לתת את התרופה. ישנן סיבות רבות ואחרות שגורמות לילד להתנהגות לא תקינה או לקשיים בלימודים. הילד המדובר היה בדיקו בהשעיה של שבוע מהתלמוד תורה בגלל התנהגות לא טובה והוא לא לקח בזמן שהיה בבית את הריטלין, לכן ההורים החליטו לנסות משהו אחר. להפסיק את הריטלין לגמרי ולעבוד בגישה שלי, תוך קשר רציף עם הצוות. הימים חלפו, הוא כבר חזר לתלמוד תורה ללא ריטלין עם תוכנית שבנינו ביחד עם המלמד ועם רצון חזק ומאמץ גדול מצידו. יש לנו עוד דרך ארוכה יחד, אבל הילד מרגיש שמבינים אותו, הוא מבין יותר טוב את עצמו ומוכן להשקיע מאוד כדי להגיע לתוצאות טובות יותר...

ויותר מכך, הילד אמר לאימא שלו: "האמת, אמרו לי שיש לי בעיה של קשב וריכוז והאמנתי לזה. זה היה קל ופשוט. השתמשתי בזה כתירוץ מצוין להתנהגות שלי".

הדוגמה הזאת לא מייצגת את כל המקרים, ואני לא אומרת לאף אחד מה כן או מה לא לעשות בחופש בקשר לריטלין. אני רק מעלה נקודות למחשבה- הריטלין נועד על מנת לאפשר לילדים שקשה להם להפיק תועלת בלימודים. וזה עוזר להם להתרכז. בחופש אין את



הבעיה
הזאת,
ובעצם הילד לא
צריך בחופש שום תרופה.

לילדי קש"ר יש בדרך כלל גם קושי בהתנהגות, והתרופה 'מרגיעה' את זה קצת, ולכן קשה להפסיק את זה בחופש או בבית כי לסביבה של הילד יהיה קשה וגם לילד עצמו לאחר שהתרגל שזה 'שומר' עליו. אבל זו יכולה להיות הזדמנות גדולה לנסות כשאין לימודים להרגיל את הילד לשלוט בהתנהגויות שלו בדרכים אחרות. ההמלצה הגורפת היא תמיד לתת ריטלין בשילוב עיצוב התנהגות, אחרת לא יקרה שינוי לטווח ארוך. אבל בפועל זה לא כל כך קורה ומסתפקים רק בתרופה. בחופש, כשאין לחץ של לימודים, אפשר להקנות לילד הרגלים חדשים אבל צריך שיתוף פעולה של ההורים (הבנה, מודעות וכלים). אולי יותר קל לא להתמודד, ופשוט להשאיר את המצב כך, אבל זה חבל... להורים יש השפעה מאוד גדולה וחשובה על הילד. עם כלים נכונים ושיתוף פעולה מצדם, רואים בעז"ה שינוי!".

קש"ר - מה הקשר?

אם לאחר כל הניסיונות והאבחונים אכן הוחלט כי הטיפול התרופתי הוא זה שיביא לילד את הברכה ויצליח לחולל את השינוי המבוקש, כדאי באמת לבדוק ולהחליט מה לעשות עם הפלא הזה בחופשה. **רחלי גשייז**, מטפלת רגשית ומדריכת הורים וצוות לילדים עם קשיי ויסות, נדרשה גם היא לסוגייה, אבל קודם היא מסבירה מה זה בכלל קשב וריכוז.

"כדי לקבל החלטה טובה האם כדאי לתת ריטלין בחופש או לא, חשוב להבין טוב יותר מהי הפרעת קשב. אם בעבר המחשבה הייתה שהפרעת קשב וריכוז או ADHD זו הפרעה שפוגעת אך ורק בתחום הלמידה, היום אנחנו יודעים שזה לא כך.

"הפרעת קשב וריכוז" היא שם זמני ככל הנראה אשר ניתן על ידי ארגונים מקצועיים של רופאים ופסיכולוגים למכלול תופעות התנהגותיות/רגשיות/חשיבתיות. המשותף לכל התופעות הוא קושי בניהול וויסות עצמי.

המוח שלנו מורכב מחלקים שונים. חלקים האחראים על דחפים, רגשות וקלט מהחושים, וחלקים "גבוהים" יותר האחראים על חלקים של חשיבה, הבנה, שפה ועוד. חלק זה הוא קליפת המוח. בתוך קליפת המוח ישנו חלק בשם קליפת המוח הקדם מצוית שהוא מהווה/בעצם "המנהל של המוח". הוא אחראי על התפקודים הניהוליים שלו: מקבל נתונים, מתעדף אותם, לוקח אחריות על אופן הביצוע, סוג התגובה ועוצמתה. זהו החלק המווסת והמנהל שלנו. אצל ילדים עם הפרעת קשב נראה קושי באופן התפקוד של "המנהל של המוח" ולפיכך נראה פגיעה בדרך הפעולה של התפקודים הניהוליים, מה שמשפיע על הניהול העצמי שלהם. כך לדוגמה נראה קושי להתאמץ במה שלא מעניין אותם כרגע, קושי בוויסות תגובה ובדחיית סיפוקים, קושי בניהול זמן והתנהלות במרחב, קושי בבקרה עצמית ולמידה מניסיון ועוד.

קשיי הניהול והוויסות העצמי יכולים לבוא לידי ביטוי בעשרה תחומים עיקריים. לכל אחד יש את הפרעת הקשב שלו, וקיימת שונות מאד גדולה באופן בו הפרעת הקשב באה לידי ביטוי אצל כל אחד ואחד. מלבד זאת, לא נשיכח כי לכל אחד יש גם את האופי הבסיסי שלו, רמת האינטליגנציה האישית, יכולות כמו אמפתיה ועוד.

עשרת התחומים בהם הקושי בניהול העצמי ובוויסות יכול לבוא לידי ביטוי הם: ערנות ופעלתנות יתר עם קושי בהתגייסות לפעולה. איטיות ו"עייפות". קושי בניהול רגשות מלווה בסף תגובה נמוך עם תגובות לא מידתיות. קושי בניהול התגובות ובעיכוב תגובה. קושי בניהול המחשבות הגורם למוסחות. קושי בהבעה בכתב או בעל פה. קושי בניהול הזיכרון. קושי בניהול הזמן, המרחב והחפצים. קושי בהתבוננות עצמית ובבקרה. קושי בפתרון בעיות וקושי בניהול מנגנונים בסיסיים של הגוף.

עכשיו, אחרי שקצת הבנו מה אומרת וכיצד משפיעה הפרעת קשב וריכוז בחיי היום יום, יהיה לנו קל יותר להבין כי אין כאן תשובה אחת של לתת או לא לתת אלא יש להבין טוב יותר מהו האופי של הפרעת הקשב של הילד, וכיצד היא משפיעה עליו במשך היום. בשלב הראשון כדאי לשאול את עצמנו - מה הסיבה שהילד מקבל טיפול תרופתי?

הרי אם לאחר מחשבה ושיקול דעת על ידי ההורים, ואחרי התייעצות עם הצוות החינוכי וכמובן מלווה באבחנה של איש מקצוע ורופא, התקבלה החלטה לתת טיפול תרופתי - כנראה שזה לא סתם...

וכאן חשוב להיזכר שוב מה הייתה הסיבה למתן התרופה.

אם הסיבה שהתקבלה החלטה לתת לילד טיפול תרופתי היא כדי לעזור לו להתרכז בלימודים, להימנע מהסחות דעת או אפילו לעזור בהתארגנות היום יומית - ככל הנראה במהלך החופשה לא יהיה צורך לתת ריטלין.

אך אם הסיבה שבשלה ניתן הטיפול התרופתי היא כתוצאה מהתפרצויות וקושי בוויסות עצמי, היגררות לעימותים וקושי בדחיית סיפוקים, ובמהלך היום כולו יש סיכוי גדול להגיע לתקרים, ויכוחים והיגררות למעגל של הסלמה שיגרום לנזק במערכת היחסים - היה כדאי לחשוב שוב האם כדאי ונכון להפסיק את הטיפול התרופתי במהלך החופשה.

אני זוכרת אין רופא מומחה בתחום של הפרעת קשב נתן לי פעם דוגמה מצוינת שמאז אני משתפת בה הורים ואנשי צוות. קחו רגע דף לדידים. דף לבן פשוט בגודל A4, ועכשיו תנו עם הדף הזה מכה קטנה בראש.

כאב? לא. הציק? ממש מעט. זניח.

ועכשיו עשו את אותו דבר אך הפעם תגעו עם הדף בראש 5 פעמים. נחמד זה לא - אבל לא נורא.

ואם אבקש מכם עכשיו לעשות זאת 200 פעם? או אפילו 1000 ? עכשיו זה כבר נהיה ממש לא נעים, מטריד ומעצבן.

עכשיו נעשה את אותו הדבר, רק עם השם של הילד שלנו. כן, זה שלוקח ריטלין או אחת הנגזרות שלו לטיפול בהפרעת קשב וריכוז. כשבמשך היום הוא נוגע בילד אחד, ואחר כך לא שומע מה אמרנו לו, ואז מרביץ לאחור, וחוטף את הקורנפלקס מהקופסא בשנייה שאמרנו לו לא. וכשמעזים לומר לו משהו, כולם חוטפים ממנו שפכטל ו... נותנת לכם להשלים את השאר.

אם רק נאמר את השם שלו בכל פעם, מה זה יעשה לו? (ובדרך כלל זה לא בדציבלים נמוכים או בנעימה נינוחה ועדינה לאוזן), מה זה יגרום לדימוי העצמי שלו? ואיך זה ישפיע על מערכת היחסים הורה - ילד?

זאת אומרת שאם הפרעת הקשב הייחודית של הילד משפיעה

