

תוכן עניינים

- 1.1 הגורמים להפרעת קשב וריכוז..... 1
- 1.2 השלכות של הפרעת קשב וריכוז..... 2
- 1.3 טיפולים להפרעת קשב וריכוז..... 2
- 2 הפרעת קשב וריכוז בהקשר המשפחתי..... 3
- 2.1 ההשפעה של ילד עם הפרעת קשב על המשפחה..... 3
- 2.2 כיצד הפרעת קשב וריכוז של ילד משפיעה על התנהגות ההורים כלפיו?..... 3
- 2.3 השפעת הפרעת קשב וריכוז של ילד על התנהגות ההורים כלפי אחאים אחרים במשפחה..... 4
- 2.4 כיצד הפרעת קשב וריכוז של ילד משפיעה על התנהגות אחאים אחרים במשפחה?..... 4
- 2.5 האם היחס של המשפחה כלפי ילד עם הפרת קשב וריכוז משפיעה על ההישגים שלו בבית ספר?..... 5
- 3 התייחסות אישית..... 6
- ביבליוגרפיה..... 7

1. הפרעת קשב וריכוז

הפרעת קשב וריכוז (ADHD) הינה הפרעה נוירו-התפתחותית שתסמיני הליבה שלה הם קשיי קשב וריכוז, היפראקטיביות ואימפולסיביות. לא כל תסמיני הליבה חייבים להופיע אצל כל הלוקים ב-ADHD. הפרעת קשב וריכוז היא ההפרעה ההתנהגותית השכיחה ביותר בילדות. שכיחות ההפרעה בעולם היא 8.8%, וכ-6.1% מקבלים טיפול תרופתי בהפרעות קשב וריכוז. מתבגרים עם הפרעות קשב וריכוז בעלי שיעור גבוה יותר של תאונות בכביש, שימוש בסמים ונשירה מבתי ספר. על פי המחקרים, טיפול תרופתי מוקדם ב-ADHD עשוי לשפר את התסמינים לטווח ארוך יותר, בין היתר מבחינת לימודים, עבודה ומצב חברתי. בגיל הילדות, בנים מאובחנים יותר מאשר בנות, על אף שיותר בנות סובלות מהפרעות קשב וריכוז. הסיבה היא כי מרכיב ההיפראקטיביות של ADHD נפוץ יותר בבנים בגיל הילדות מאשר בבנות. על פי DSM-5, לאבחון של ADHD בילדים (עד גיל 16) דרושים לפחות 6 מהתסמינים הקשורים לחוסר קשב, ו/או לפחות 6 מהתסמינים הקשורים להיפראקטיביות ואימפולסיביות, שהופיעו לפחות במהלך ששת החודשים האחרונים (Felt & Biermann, 2014).

תסמינים הקשורים לחוסר קשב:

1. לעיתים קרובות אינו מרוכז בפרטים קטנים או עושה טעויות תוך רשלנות במטלות יומיומיות.
2. לעיתים קרובות מתקשה לשמור על קשב במשימות או בפעילויות משחק
3. לעיתים קרובות נראה שהוא לא מקשיב כשמדברים אליו ישירות
4. לעיתים קרובות אינו ממלא אחר הוראות ואינו מסיים משימות.
5. לעיתים קרובות מתקשה לארגן משימות ופעילויות
6. לעיתים קרובות נמנע, לא אוהב, או נרתע מלעסוק במשימות הדורשות מאמץ נפשי מתמשך
7. לעיתים קרובות מאבד דברים הדרושים למשימות או פעילויות
8. לעיתים קרובות מוסחת בקלות על ידי גירויים זרים
9. הוא לעיתים קרובות שכחן בפעילויות יומיומיות

תסמינים הקשורים להיפראקטיביות ואימפולסיביות:

1. לעיתים קרובות מתפתל עם או מקיש בידיים או ברגליים או מתפתל במושב.
2. לעיתים קרובות עוזב את המושב במצבים שבהם צפוי להישאר בישיבה
3. לעיתים קרובות רץ או מטפס במצבים שבהם זה לא הולם.
4. לעיתים קרובות לא מסוגל לשחק או לעסוק בפעילויות פנאי בשקט.
5. הוא לעיתים קרובות "בדרך", מתנהג כאילו "מונע על ידי מנוע"
6. מרבה לדבר בצורה מוגזמת.
7. לעיתים קרובות פולט תשובה לפני השלמת שאלה
8. לעיתים קרובות מתקשה להמתין לתורו
9. לעיתים קרובות מפריע או קוטע אחרים

1.1. הגורמים להפרעת קשב וריכוז

האטיולוגיה של ADHD אינה מובנת במלואה, אך גורמים גנטיים ונוירולוגיים ממלאים תפקידים חשובים בהפרעה. מחקרים מראים כי שכיחות של ADHD היא פי 2 עד 8 גדולה יותר אצל אנשים שיש להם קרוב משפחה בדרגה ראשונה עם ADHD. כמו כן, הפרעת קשב וריכוז קשורה לליקויים מבניים במוח, ובתפקוד המוליכים העצביים במוח (Felt & Biermann, 2014). גם לגורמים סביבתיים יכול להיות קשר להתפתחות הפרעת קשב. גורמים סביבתיים קשורים למהלך ההיריון של האם, ביניהם סכרת, פגות או בהתנהגות האם במהלך ההיריון, כמו צריכת סמים או עישון. אך התאוריה המקובלת היום היא כי הגורם העיקרי להפרעת קשב וריכוז הינו גורם גנטי (משרד הבריאות, חסר תאריך).

1.2. השלכות של הפרעת קשב וריכוז

ההשלכות הנפוצות ביותר לילדים עם ADHD הם בדרך כלל קשיים לימודיים. כמו כן, ילדים עם ADHD יכולים לסבול גם מבעיות נוספות בבית ספר, מקשיי שינה, קשיים חברתיים, קשיים נפשיים, חרדה ובהמשך דיכאון (Felt & Biermann, 2014). בגיל טרום בית ספר, הפרעת קשב וריכוז מתאפיינת בחוסר שקט, חוסר משמעות, התפרצויות בכי וזעם וקושי לציית לחוקים. בפעמים רבות ילדים אלו לא מודעים לסכנות ועלולים לבצע התנהגויות המסכנות אותם, כמו לטפס למקומות גבוהים או לרוץ לכביש. בשל קשיים התנהגותיים אלו לעיתים קרובות הם מעוררים כעס מצד המבוגרים והילדים, ועקב כך עלולים להסתגר ולא לרצות להתחבר עם אחרים. לעיתים התפרצויות הכעס עלולות להתבטא באלימות. בגיל הבית ספר, ADHD מתבטא בעיקר באימפולסיביות והתפרצויות כעס ורצון להסתגר. כל זה עלול להוביל לכך שילדים אלו יפתחו קשיים חברתיים ולעיתים אף התנהגויות אלימות. כמו כן, ההפרעה באה לידי ביטוי בהישגים לימודיים נמוכים, ציונים נמוכים, קשיי התארגנות ואי הכנת שיעורי בית (משרד הבריאות, חסר תאריך).

1.3. טיפולים להפרעת קשב וריכוז

כיום אין תרופה שיכולה לרפא ADHD לחלוטין, והמטרה העיקרית של הטיפול (כל טיפול שיהיה) היא הקלה על התסמינים של ADHD. הטיפולים העיקריים היום הם טיפולים התנהגותיים וטיפולים תרופתיים. הטיפול היעיל ביותר הוא השילוב של השניים. טיפול בילדים מתחת לגיל שש שנים הוא טיפול התנהגותי, במידה ואין שיפור ניתן לשקול בזהירות טיפול תרופתי. בילדים מעל גיל 6 ניתן להתחיל בטיפול תרופתי מיד. אם כי, תמיד עדיף לשלב עם טיפול התנהגותי (Felt & Biermann, 2014).

טיפולים התנהגותיים:

מחקר שבוצע בקרב 579 ילדים עם ADHD בגילאי 7-9 הראה יתרונות דומים בקבוצת הילדים אשר קיבלה טיפול תרופתי בלבד, לאלו אשר קיבלו טיפול תרופתי יחד עם טיפול התנהגותי. אך לטיפול התנהגותי היו יתרונות נוספים שלא היו לאלו אשר קיבלו טיפול תרופתי בלבד. בנוסף, דבר אשר הוביל לשיפור ניכר בהתנהגות הילדים היה אימון קבוצתי של ההורים לילדים עם ADHD. אימון זה כלל מפגשים שבועיים אשר בהם ההורים למדו על מהות ADHD, על אסטרטגיות הורות חיובית וכו'. לאחר סדרת טיפולים זו, גם ההורים וגם הילדים היו מרוצים יותר (Felt & Biermann, 2014).