



# תקשיבו! תתרכזו!

הם מוכשרים במיוחד וממש לא מתכוונים להכעיס

< 'גלים' של קשב וריכוז

| גיטי מאירוביץ |

"מרכז גלים, שלום".  
 "צהריים טובים, מדברת יעל כהן. אשמח לשוחח עם נעמי", פתחתי ואמרת. כמה שניות לאחר מכן, הרימה נעמי את השפופרת. "שלום לך יעל, מה שלומך?"  
 "ברוך הוא", עניתי והוספתי מיד, "אני חייבת לשתף אותך בחוויה שעברתי אתמול באסיפת ההורים של שירה שלי. כשהזרתי הביתה, בעלי קיבל את פני ושאל מה המורות אמרו. בתגובה, התיישבתי על הכיסא עם חיוך עצוב ומבולבל ואמרת לי כך: "המורה לנביא אמרה ששירה היפראקטיבית. המורה להיסטוריה אמרה שאין לה ספק שהילדה סובלת מ-ADD, המחנכת הציעה לי בעדינות לפנות לאבחון של קשב וריכוז והיועצת הסכימה איתה ואמרה לי שאולי כדאי לשלול ADHD".  
 בעלי הביט בי בהלם ובאלם. לאחר כמה שניות אמר, "לא שאני מבין מה בדיוק אמרת, אבל מה עשית עם כל המידע הזה?"  
 "מה עשיתי? ניצלתי את העובדה שאני צריכה להיכנס למורה לאנגלית כדי לשמוע דיווח על שירה, וכשישבת על הכיסא מולה ביקשתי ממנה שתעשה לי טובה אישית ותפענח בעבורי את צירופי האותיות".  
 מעבר לקו צחקה נעמי באדיבות. הרגשתי שהיא מבינה היטב מה חוויתי בליל אמש. "קודם כל, טוב שיצרת קשר", אמרה, "ושנית, אני חייבת להרגיע אותך שאת בחברה טובה, ובאמת מאוד לא פשוט להבין את כל הצירופים והמשמעויות של האותיות הלועזיות. אבל אשמח שננסה לדבר בשפה מובנת ופשוטה. המוח, הרי שהוא נועד לקבל, לעבד, לאחסן

מהדיווחים של המורות אני מבינה ששירה מאתגרת אותך...".  
 קטעתי אותה והבהרתי לה ש'מאתגרת' זו מילה עדינה. "שירה ילדה מלאת אדרנלין. פצצת אנרגיה, קופצת ממקום למקום. אבל לא ישכנעו אותי שהיא לא נורמלית. היא מאוד מאוד חכמה וכשהיא רוצה היא קוצרת ציונים מעולים!".  
 "ומי אמר שהיא לא נורמלית? מי אמר שהיא לא מוכשרת?" שאלה נעמי והוסיפה, "אני מאמינה לך בהחלט ששירה מוכשרת ומקסימה ומלאת מרץ. למעשה, הוכח שילדים עם הפרעות קשב הם מוכשרים ומיוחדים בצורה בלתי רגילה! השאלה היא האם היא מצליחה לאזן את המרץ הזה ובעת הצורך להרגיע אותו כדי להתרכז וללמוד כראוי ולטפח מערכות בין אישיות עם חברות בכיתה", אמרה נעמי.  
 "אם מדברים על איזון... אז יכול להיות שיש לה איזה קושי", הסכמתי איתה ומיד הוספתי, "מאיפה בכלל מגיעה התופעה הזו הנקראת 'בעיית קשב וריכוז'?"  
 "אם היינו יודעים במדויק, היינו במצב טוב יותר", אמרה נעמי. "בפועל, מחקרים רבים מתחומי מדעי המוח, הגנטיקה, מדעי ההתנהגות, הפסיכולוגיה, האנתרופולוגיה, הרפואה, התזונה ועוד, מנסים להתחקות אחרי עקבות המקורות והגורמים לתופעה ההולכת ומתפשטת – תופעת ה-ADD.  
 יש הטוענים שהתופעה מתרחשת בשל דיס אורגניזציה נורולוגית. כלומר, תופעה של חוסר סדר מוחי. אם נתמצת את תפקידו של המוח, הרי שהוא נועד לקבל, לעבד, לאחסן

ולהשתמש במידע המתקבל ונאסף מהסביבה. האיסוף מתבצע בעזרת חיישנים, הלא הם החושים. אם ישנו קצר או פגם בחיישנים הללו, כגון בעיית ראייה או שמיעה, הרי שהמוח מקבל נתונים לא ברורים ונמילא הוא מתקשה להתרכז בפעולה שאותה הוא אמור לבצע, וכך נוצר מצב שבו התפקוד לוקה בחסר. לדוגמה, אם ישנה בעיה בחוש המישוש, המוח יתקל בבעיה לפתח מסוגלות בתהליך תחושה נכון כגון לרוץ, לחוש כאב, לקלוט מגע רך ועוד. המוח יתקשה לאמוד את המרחב ביחס לגוף ואז עלול להיווצר מצב שבו האדם נתקל בחפצים, מתנועע בעצבנות, עושה פעולות מסוכנות בלי להבין שהוא מסכן את עצמו ועוד.  
 דוגמה נוספת היא כשיש כשל בעיבוד שמיעתי וראייתי. הדבר משפיע על הזיכרון לטווח קצר. ילד עם כושר עיבוד נמוך בתחום זה נראה כלא מקשיב למה שנאמר לו, יש לו בעיה במעקב אחרי הוראות, הוא לא מסוגל לשבת לזמן רב, דעתו מוסחת בקלות, הוא עובר מפעילות אחת לאחרת בלי להשלים אף אחת מהן, מאבד דברים בקלות ועוד.  
 רבים מהילדים/המבוגרים האלה 'משתגעים' ממגע בטקסטורות מסוימות (כמו צמר פלדה, שמפו, משחה), משמיעת צלילים מסוימים, ממגע של תוויות הבגדים בעור גופם. ישנם כאלה שמתקשים לשלוט בגופם, אוכלים יותר מידי או לסירוגין שוכחים לאכול ועוד".  
 נעמי, סליחה שאני קוטעת אותך, אבל יכול להיות שביקרת אצלנו בבית? אמנם שירה לא

סובלת מכל מה שאמרת, אבל בגדול, ניכר שהבנת את רוח הדברים.  
 "את שירה אני עדיין לא מכירה", אמרה נעמי, "אבל את מוכרחה להבין שמוח במצב כזה לא מסוגל לקלוט מספיק מידע בשביל לתפקד כראוי. אזורי המוח האחראים על האיוון והוויסות כמו גם על הריכוז והיכולת לקבל החלטות, לתכנן, לאמוד פרופורציות ועוד, לא מתפקדים כמו שאר האוכלוסיה. חשוב מאוד לציין שלמרות כל מה שציניתי על ההתנהגות המוחית ולמרות שהמושג הפרעת קשב קיבל בחברה מקום מתוג, חלילה אין שום מטרה לתייג או לראות בהפרעת הקשב משהו פגום או לא בסדר. בסך הכול 'תמונת' גלי המוח אצל ילדי הפרעות הקשב היא תמונה שונה מזו הקיימת אצל הממוצע הכללי של האוכלוסייה. נתון שמאפשר לילדים האלה מגוון תכונות מיוחדות מאוד ויכולות יוצאות דופן! יתרה מזאת, לא מעט אנשים טוענים שבראי ההיסטוריה, 'האחראים' על פריצות הדרך, ההמצאות והחדושים היו אנשי ה-ADD. לולא היה להם מוח מיוחד כל כך, כולנו היינו כלואים במוסכמות עתיקות. האנשים האלה תמיד חושבים מחוץ לקופסה ופורצים גבולות, לטוב ולמוטב.  
 אך מכיון שהמערכת החינוכית מתקשה להתמודד עם פריצות הדרך הללו, אנחנו נכנסים לתמונה. ב'גלים' אנחנו רוצים לשמור על התכונות והיכולות של הילדים המקסימים האלה, ומצד שני לתת להם ולפתח בהם כלים כדי שיוכלו להתמודד בחברה נורמטיבית".  
 אבל אומרים על שירה שלי שהיא מתחצפת וזה כואב לי, כי זה מש לא מתאים לה!  
 "אני לא חושבת ששירה היא ילדה חוצפנית. פשוט המנגנון המווסת את התגובות אצלה לא עובד כמו אצל שאר האנשים.  
 כאשר המנגנונים המעכבים של המוח לא פועלים במידה שהם צריכים לעבוד, אנחנו עלולים לראות תוצאות של התנהגות לא נאותה כמו אימפולסיביות, נטייה למצבי רוח זועפים, הגעה למסקנות מוטעות, היפר אקטיביות ועוד".  
 וזה מסביר את הדיווחים ה'מדוהמים' שקבלתי אמש באספת ההורים?  
 "יתכן שכן. המערכת הלימבית, שהיא הבסיס של הרגשות שלנו ומגדל השמירה הדרך בנו, פועלת ברמה גבוהה מדי ואז נוצרות תגודות גדולות במצבי רוח או התפרצויות כעס. האדם

גם עלול להיות עם ערנות יתר, מהיר לקפוץ, נוגע בכל דבר מסביבו ודרך מאוד".  
 והבעיה הזאת גנטית?  
 "ככל הנראה, ישנו גורם גנטי מסוים הקשור לתופעה. המחקרים עדיין מגששים אחר הגן המדויק הגורם לבעיות קשב וריכוז והיפראקטיביות. מה שידוע לנו כיום הוא שמחקרים מצאו כי ADD קיים באחוז יחסית גבוה בילדים או מבוגרים שסבלו מפגיעת ראש, בייחוד בחלק השמאלי הקדמי של המוח. גם חוסר חמצן בתהליך הלידה (במקרה של פגות או סיבוך בלידה) עלולים להתבטא ב-ADD.  
 נמצא שילדים הסובלים מ-ADD/ADHD בעלי סיכויים לרגישויות ואלרגיות למוצרי מזון מסוימים פי 7 מאשר באוכלוסייה הכללית. תזונה לקויה ולא עשירה מובילה גם היא לתופעה, מלבד סיבות נוספות שאין כאן המקום להאריך".  
 טוב, זה הגיוני, ילד שניזון רק מסוכר לבן ופחמימות ריקות יהיה עצבני ולא נחמד.  
 "בדיוק כך! לפעמים אנחנו שוכחים שהתזונה שלנו משמשת דלק לכל הקיום שלנו – הן לגוף והן למוח. אם אנחנו אוכלים תזונה בריאה, הסיכויים לגוף ולמוח בריאים גבוהים מאוד. אם מתבססים על תזונה קלוקלת, אנחנו בעצם מרעילים בדלק מסולף את הגוף, כולל המוח שלנו. צבעים סינטיטיים במזון, רמות עופרת בסביבה, זיהום סביבתי ורמות של אור פלורצנטי – כולם נחשבים כסיבות התורמות ל ADD/ADHD.  
 באותה מידה, גם שינה לקויה ופעילות גופנית מדוכאת מדרבנים את התופעה. השינה 'מנקה' את הראש ומאפשרת מנוחה למוח, והפעילות הגופנית דואגת לזרימה טובה יותר של הדם אל המוח. הזנחה רגשית בשלבים מוקדמים של החיים גם כן לא מועילה...  
 אז נסכם שהסיבות המדויקות והגורמים להפרעת ADD/ADHD עדיין אינן ידועות לאישורן. יתכן שרבות מהסיבות האפשריות שהובאו לעיל ואחרות חוברו יחד למבנה מורכב המתבטא אצל ילדים הסובלים מ ADD/ADHD.  
 אשמח לבוא עם שירה לאבחון, אבל תרגיעי אותי כבר עכשיו, שיש מה לעשות חוץ מלקבל כותרת וסטיגמה של ילדה הסובלת מהפרעות קשב וריכוז.  
 "בוודאי שיש מה לעשות! לאחר אבחון מוקף בקליניקה שלנו, נציע את הטיפולים

**שם:** יעל כהן  
**מגורים:** ירושלים  
**ספח ילדים:** שישה שיהיו בריאים.  
 מגיל שנה וחצי ועד שש עשרה  
**עיסוק:** מזכירה רפואית בכירה

האפשריים. יש לנו בקליניקת 'גלים' טיפולי נירופידבק לילדים הסובלים מהפרעות קשב וריכוז. אנו נותנים התייחסות גם להרגלי האכילה והשתייה, השינה וההתנהגות, וביחד בונים הרכב טיפולי ייחודי התואם בדיוק לילדה שלך.  
 הפרעת קשב, עם או בלי היפראקטיביות, היא הפרעה רחבת היקף המתבטאת בשטחים רבים בחיי האדם. בדרך כלל מבחינים ומאבחנים אותה היטב בסביבות גיל 7, ואם היא אינה מטופלת בצורה מקיפה הדבר עלול להגביל פעילויות רבות מחיי היומיום, כולל תפקוד בבית הספר, התאמה חברתית, התפתחות רגשית, חיי נישואין תקינים, אחריות במשפחה, אפשרויות עיסוק מקצועי ועוד.  
 ADD/ADHD היא הפרעה המשפיעה על בין 20%-12% מהאוכלוסייה!  
 "בעזרת כלים אבחוניים המתפתחים והולכים, אנחנו מסוגלים היום 'להסתכל' אל תוך המוח ולעקוב אחר המתרחש בו מבחינה מבנית, תפקודית והתפתחותית. הכלים האלו מאפשרים לנו מעקב מכיוון שהם מסוגלים למדוד גלי מוח, לסרוק את המבנים התוך מוחיים ולהשוות אותם בין מוחות שונים, לסמן לנו איזה אזור פועל תחת איזו מטלה וכן הלאה.  
 "בעקבות סריקות מוח ניתן לדלות שינויים וסטיות ממיפוי מוח 'נורמלי'. אנחנו מסוגלים, לכל הפחות, לומר בוודאות שיש משהו שונה במוח אשר גורם, ככל הנראה, לתופעה החריגה באישיות או/ובהתנהגות. אני מבקשת להיזהר לא להאשים את עצמנו, את הסובל א/ו את הסביבה בקיום התופעה. אני מקווה מאוד שנפנה ונשקיע את מיטב המאמצים בריפוי, בהקלה, בהדרכה לטיפול נכון ומועיל בתופעה הזו.  
 ב'מרכז גלים' מאמנים את המוח בצורה יזומה לתפקד באופן מיטבי. חשוב להדגיש כי הפרעות קשב וריכוז מתבטאות בדפוס גלי המוח שאותם ניתן למפות בקלות. הטיפול נעשה בתרגול מבוקר וברוך ד' התוצאות מדהימות! הסובלים מהפרעות קשב וריכוז מצליחים לשלוט ולאזן את הרגשות, ההתפרצויות והיכולת להתרכז בלימודים. שירה תתאמן ותרגיל את המוח לבצע מיומנויות שכיום קשה לו לעשות. ובדיוק כמו בהתעמלות, על ידי אימונים חוזרים ונשנים, זוכים לתוצאות מרגשות!"