



יעל ויסוצקי, BOT, MSc.  
מרפאה בעיסוק

[www.yaelsroom.com](http://www.yaelsroom.com)

טל': 054-5665822

דוא"ל: [yaelwy@gmail.com](mailto:yaelwy@gmail.com)

## 10 סיבות לאבחון מוקדם של הפרעת קשב וריכוז/ מאת יעל ויסוצקי, BOT, MSc.

### פורסם בבלוג "החדר של יעל" במרץ 2014

בשבוע שעבר נערך הכנס הארצי להפרעות קשב וריכוז בתל אביב. בכירי הרופאים בארץ ובעולם הציגו מחקרים שונים, וכולם מראים דבר פשוט אחד: אבחון וטיפול בגיל הצעיר יכולים לצמצם ואף למנוע קשיים משמעותיים בעתיד. הפוסט מוקדש לכל ההורים המודאגים והמתלבטים.

טל הגיע אליו לטיפול קצת לפני גיל 4.

בגילו המופלג כבר הספיק להיות אימת הילדים בגן, להיות "טל המרביץ", זה שעדיף להתרחק ממנו, זה שכדאי להזהר ממנו, זה שבסוף בוכים בגללו.

מה ששבר את ההורים היה יום אחד כשטל אמר: "אף אחד לא רוצה לשחק איתי"

וזה באמת היה נכון. כשבאתי לראות אותו בגן ראיתי ילד שעובר ממשחק למשחק ולא באמת משחק, לא נשאר יותר מדקה בכל פינה בגן, נתקל בילדים ולעתים משאיר מישהו בוכה בדרך, כל יוזמה של משחק עם ילד אחר נחווה על ידי הילדים האחרים כמאיימת ופוגעת ובכל פעם שמישהו בכה בגן שמעת ילד אומר: "זה בגלל טל" (גם אם זה לא היה ממש נכון).

ההורים החליטו שהם לא מחכים, לא נותנים לזמן לעשות את שלו אלא עוזרים לו היום. בגיל 4 טל אובחן עם תסמינים של הפרעת קשב וריכוז.

במפגשים שלי עם טל במסגרת הגן הוא למד לשחק איך עם חברים, למד איך לפתח משחק משמעותי לפרק זמן ארוך יותר, ההורים של טל והגננת למדו כיצד לעזור לו במצבים בהם הוא מתקשה לעצור ולווסת את התנהגותו ורגשותיו. טל הפך לילד אהוב ומקובל וילדים מבקשים לשחק איתו.

---

הורים רבים לילדים בגיל הרך חוששים ללכת לאבחון של תסמיני הפרעת קשב וריכוז לפני גיל חמש או שש:

"הוא יגדל וזה יעבור", "גם אני הייתי כזה", "תנו לו להיות ילד, הוא עוד קטן", "מה אתם רוצים ממנו?", "למה שישמו עליו סטיגמה?", "בחיים לא אתן לילד שלי תרופות", "הגננת סתם נטפלת אליו" ... נשמע לכם מוכר?

**אז הנה 10 סיבות טובות למה כן ללכת לאבחון ולטיפול עם ילדים שיש להם תסמינים של הפרעת קשב וריכוז בגיל הרך:**

1. אבחון וטיפול מתאים בגיל הרך יכול לצמצם ואף למנוע קשיים נוספים בעתיד. החשיבה של "לתת לו לגדול" ו"זה יעבור" היא פשוט מוטעית.
2. אבחון מוקדם יכול לעזור לכם ההורים להבין את הקושי של הילד, לתת לכם כלים לעזור לו ולחסוך לכם הרבה רגשות אשמה, תסכולים, כעסים וחרדות.
3. בגיל הרך זו ההזדמנות שלכם, ההורים, לעזור לילדה שלכם באופן המשמעותי ביותר בחיי היומיום, במסגרת החינוכית ובשעות הפנאי אם יהיו לכם הכלים המתאימים.
4. אבחון וטיפול בתסמינים של הפרעת קשב בגיל הרך אינו בא במשוואה עם טיפול תרופתי. ממש לא. אין מה לפחד ללכת לפסיכיאטר, לנוירולוג, לרופא הילדים או רופא המשפחה ולאבחן. תכנית הטיפול כלל אינה חייבת לכלול בהכרח טיפול תרופתי: הדרכת הורים, ריפוי בעיסוק, קלינאית תקשורת, עיצוב התנהגות, סיוע פרטני בגן ועוד, הם חלק מתכנית התערבות שלמה. הטיפול התרופתי בגיל הרך ניתן במשורה ורק אחרי ניסיון של טיפולים אחרים.
5. כדי לעזור לילד שלכם היכן שקשה לו היום, ולבנות לו דימוי עצמי חיובי: ילדים שסובלים מקשיים באמת סובלים יום יום. הם חווים תסכולים וחוסר הצלחה בפעילויות ומשימות שחבריהם בגן נהנים מהן, חווים הצלחות ובונים לעצמם דימוי עצמי חיובי- של ילדים חכמים, חזקים ומצליחים.  
זה מגיע גם לילד שלכם.

- 
6. אבחון וטיפול מוקדם יכול לצמצם באופן משמעותי ואף למנוע תחלואה נילוית- כלומר, קשיים נוספים שהופכים בסופו של דבר להפרעה של ממש- ביניהן הפרעות חרדה, דיכאון והפרעות התנהגות.
7. " אבל היום כל אחד מאובחן!" יש כאלו הטוענים שבגלל "אבחון יתר" כל ילד קצת שובב מקבל "חותמת".
- יכול להיות שיש בזה משהו והמודעות ההולכת וגוברת מביאה לאבחון מוגבר, מצד שני עדיף שהילד יהיה באבחון ומעקב מקצועי מאשר ש"יפספסו" אותו ויתחילו לטפל בגיל מאוחר עם כל ההשלכות הנובעות מכך.
8. כי חשוב שתקשיבו לבטן שלכם! וגם אם אנשים סביבכם אומרים לכם "הוא עוד קטן..." , "מה את רוצה ממנו?", "תנו לו לגדול בשקט"...
- אם משהו מספיק מטריד אתכם זה מספיק חשוב כדי שתבדקו אצל איש מקצוע.
9. כי לכם ההורים יש את התפקיד החשוב ביותר בהתפתחות של הילד שלכם. בעזרת אבחון וטיפול מוקדם תוכלו לקבל הדרכה וכלים: איך להתאים לילד שלכם את הסביבה? איך לשחק איתה? איך לדבר איתו? איך לספר לה סיפור? מתי לדרוש ומתי לוותר? מתי להגיב ומתי להתעלם? מתי לאפשר ומתי להציב את הגבול?
- זה לא תמיד ברור, ובמיוחד כשיש לילד קשיים זה עוד יותר לא ברור.
10. כי כשמטפלים בגיל הרך המבנים המוחיים והנפשיים עוד מתפתחים וניתנים לשינוי בקלות רבה יותר מאשר בגיל מאוחר יותר. מחקרים רבים של הדמיה מוחית מראים על שינויים משמעותיים במבנה ובפעילות המח בעקבות טיפול מוקדם: המח של אנשים עם ADHD שטופלו בילדותם היה דומה יותר בפעילותו למוחם של אנשים ללא הפרעת קשב כשבדקו פעילות מוחית במשימות שונות.
- בנוסף לנוירולוגים ולפסיכיאטרים ישנם גם רופאי ילדים ורופאי משפחה שמוסמכים לאבחן ולטפל באנשים עם הפרעת קשב וריכוז, קיימות מרפאות קשב של קופות החולים בכל רחבי הארץ, האפשרות שלכם להתייעץ ולבדוק קיימת וזמינה היום יותר מתמיד.
- אתם יכולים לעזור לילדיכם ובכך שתתנו להם היום טיפול מתאים תוכלו לשנות את עתידם לטובה.

ולקינח, המלצה על שני ספרים:

**"לחיות עם הפרעת קשב ADHD" בעריכת ד"ר איריס מנור ופרופ' שמואל טיאנו/הוצאת דיונון.**

זהו ספר מקיף מאד ועדכני על אבחון וטיפול בהפרעת קשב וריכוז במהלך החיים. בספר ישנו פרק המוקדש לאבחון וטיפול בהפרעת קשב וריכוז בגיל הרך, שנכתב ע"י ד"ר מרים פסקין, פסיכיאטרית מומחית לילדים ונוער- מומלץ בחום!

**"לשלוט ב- ADHD- המדריך השלם והמוסמך להבנת הפרעות קשב וריכוז" מאת ד"ר ראסל א'. בארקלי/ הוצאת גלילה.**

הספר מתאר, בשפה ברורה וקולחת, מהם המאפיינים של ADHD, מהם הטיפולים המקובלים ונותן כלים מעשיים להורים ומחנכים.