

הפרעת קשב וריכוז – השפעתה על חיי המשפחה וכיצד ניתן להתמודד איתה

**מאת: רבקה אלקובי, דוקטורנטית לחינוך מיוחד, יועצת חינוכית, פסיכותרפסטית, מומחית
תחום בטיפול בילדים עם צרכים מיוחדים**

הפרעת קשב וריכוז היא הפרעה שכיחה, הנפוצה באוכלוסייה על כל שכבותיה ומופיעה בשכיחות יתר אצל בנים, לעומת בנות. ההפרעה קיימת בכל הגילים, ואינה אופיינית לילדים בלבד.

הפרעת קשב וריכוז משבשת מאוד את חיי המשפחה, את ההשתלבות החברתית של הילד, את הישגיו בלימודים ואת הדימוי העצמי שלו ודימויו בעיני אחרים.

חיי משפחה שילד שלה סובל מהפרעת קשב וריכוז עשויים להיות מסחררים כמו אחר סיבוב בגלגל ענק בלונה פארק, רועשים כמו על מגרש כדורגל ומתישים כמו אחרי ליל שימורים. אלו הם חיים במחיצת ילד שאינו זקוק לשינה רבה, אך זקוק להרבה עניין ופעילות. זהו ילד שהספה בסלון היא בשבילו טרמפולינה, שולחן המטבח הוא בסיס לתיפופים, והמכונת המשפחתית היא זירת היאבקות.

הפרעת קשב וריכוז עם או בלי היפראקטיביות מתארת התנהגויות של פרטים הלוקים בה, שבעקבותיהן עלולים להופיע אצל הילד קשיים בתחום ההתפתחות, היחסים במשפחה, הקשרים החברתיים, ההתנהגות והביצועים.

ניתן לתאר שלושה טיפוסים של הפרעה: הפרעת קשב וריכוז בלי היפראקטיביות, המתארת טיפוסים "חולמים ומרחפים"; היפראקטיביות ואימפולסיביות, המתארת ילדים קופצניים, תזזייתיים ופזיזים; והפרעה המשלבת את שתי הפרעות.

כמה סימפטומים אופייניים לילדים עם הפרעת קשב וריכוז: חוסר קשב וריכוז – קושי בשמירת הקשב והריכוז לזמן ארוך; היפראקטיביות – חוסר מנוחה ותנועתיות יתר; אימפולסיביות – חוסר יכולת להתגבר על הדחף להגיב במהירות ובלי מחשבה מוקדמת לכל גירוי; מרדנות; קושי במילוי הוראות, אפילו הוראות פשוטות, וקושי בעמידה בחוקים המקובלים בחברה. התנהגותם של ילדים אלו מתאפיינת גם בחוסר עקביות, ולכן הם אינם מצליחים לסיים עבודות ומטלות שהחלו בהן.

המשפחה אינה יכולה להסתגל ולהתרגל להתנהגויות אלו של הילד, והחיים בסביבתו רוויים מתח. מרדנות הילד גורמת להוריו להיות קשוחים וקשים כלפיו, ובמקרים רבים המשפחה עלולה להתפרק.

במשפחה שבה אחד מבני הבית סובל מהפרעת קשב וריכוז זקוקים לסבלנות וליצירתיות כדי להתמודד עם הקשיים הרבים והתכופים. המשפחה סופגת את תלונות הסביבה ובית הספר, האווירה בבית עשויה להיות קשה ונטולת שמחה, הורים רבים מגיעים לתפקוד בלתי יעיל, ופעמים רבות מתעוררות כאמור בעיות חמורות בחיי הנישואין, לא פעם מתוך סכסוכים לגבי הטיפול בילד והיחס כלפיו.

הקשר של ילד הסובל מהפרעת קשב וריכוז עם הוריו שונה מקשר של ילד רגיל. ילד כזה דורש מהאם תשומת לב יתרה ותובע ממנה עזרה רבה במיוחד. עקב כך האם משנה את יחסה כלפיו

ומגיבה אליו יותר. הקונפליקט באינטראקציה בין הילד לאימו חורג בהרבה מקונפליקטים נורמליים בין ילדים אחרים לאימם. גם הקשר עם האב טעון. פעמים רבות אבות לילדים עם הפרעת קשב וריכוז סובלים גם הם מההפרעה ומהתסמונות הנלוות אליה, אך מכיוון שהאב מרוחק יותר, הוא מרגיש פחות את התסכול והקושי שבהתמודדות היומיומית עם הילד. אחיו של הילד עלולים להסתכן בהפרעות רגשיות והתנהגותיות ולהתעמת עם אחיהם פעמים רבות יותר משמתעמתים עם אח רגיל. האחים עלולים לחוות תחושת קורבנות אל מול התנהגותו התוקפנית של אחיהם, ועצב על שחיי משפחתם אינם חיים רגילים. יחד עם זאת הם עשויים לחוש אחריות ודאגה לאחיהם הסובל מקשיים שממירים אל חייו.

להקלה על ההתמודדות מומלץ שהמשפחה תפנה להדרכה מקצועית, שתסייע למשפחה וליילד להתמודד עם המצב ולקבל אותו. להדרכה יתרונות רבים, והיא עשויה לסייע במגוון תחומים, כמו הבנת נפש הילד, בניית סדר יום, הדרך לנטילת תרופות ועוד.

ידע והבנת התהליכים שהילד עובר עשויים אף הם לסייע לבני הבית להתמודד עם ההפרעה. **במקביל אפשר להדריך גם את הילד.** ההדרכה עשויה להשלים את הדרכת ההורים ולחזק את יכולת ההתמודדות המשפחתית.

משפחה שבה שורר לחץ רב עקב התנהגות הילד יכולה להשתמש במודל להתמודדות במשפחה עם לחצים. המודל בנוי בצורה מפורטת ויכול לסייע לכל משפחה. מודל זה מלמד את ההורים לפרק את הלחצים לרגש, תחושה ומחשבה – ולבחור את ההתנהגות הרצויה להם ותואמת את הערכים שלהם.

תוכנית אימון מסייעת למשפחה להתמודד עם התנהגות הילד ולעצב אותה. **קבוצות תמיכה מסייעות** להורים לקבל תמיכה רגשית, ולהבין שהם אינם חריגים, וכי משפחות נוספות מתמודדות עם אותה בעיה. אפשר להתמודד עם הקושי גם מתוך **מציאת נקודות האור ותחומי החוזק** של הילד. התבוננות בהפרעה מזווית חיובית מסייעת להתמודדות ולהבנת הילד הלוקה.

לא ניתן להתרגל ולהסתגל להתנהגות הילד, אבל ניתן להתמודד עימה ולקבלה בצורה מיטבית. הדרכה, אימון והשתתפות בקבוצות תמיכה יכולים לסייע לבני המשפחה ולהביאם לחיים תקינים יותר.

"מסע גילוי אמיתי אינו מורכב

מיצירת נופים חדשים

אלא מרכישת עיניים חדשות(מרסל פורסט)"

ביבליוגרפיה:

- אורגאן פינטאן ג - ADHD. (2008). גישות התייחסות לתלמידים שאובחנו כסובלים מהפרעות קשב וריכוז. קרית ביאליק: אח
- ארסלוס, ג'ון ומנדן אליסון (2003). המדריך ל - ADHD-ספר הדרכה להורים ולאנשי מקצוע על הפרעות חוסר קשב והיפראקטיביות. קרית ביאליק: אח
- בארקלי ראסל א. (2003). לשלוט ב - ADHD-המדריך השלם והמוסמך להבנת הפרעות קשב וריכוז. תל אביב: גלילה
- גרינספן סטנלי י. ווידר שרינה (2004). ילדים עם צרכים מיוחדים. ישראל: קוראים