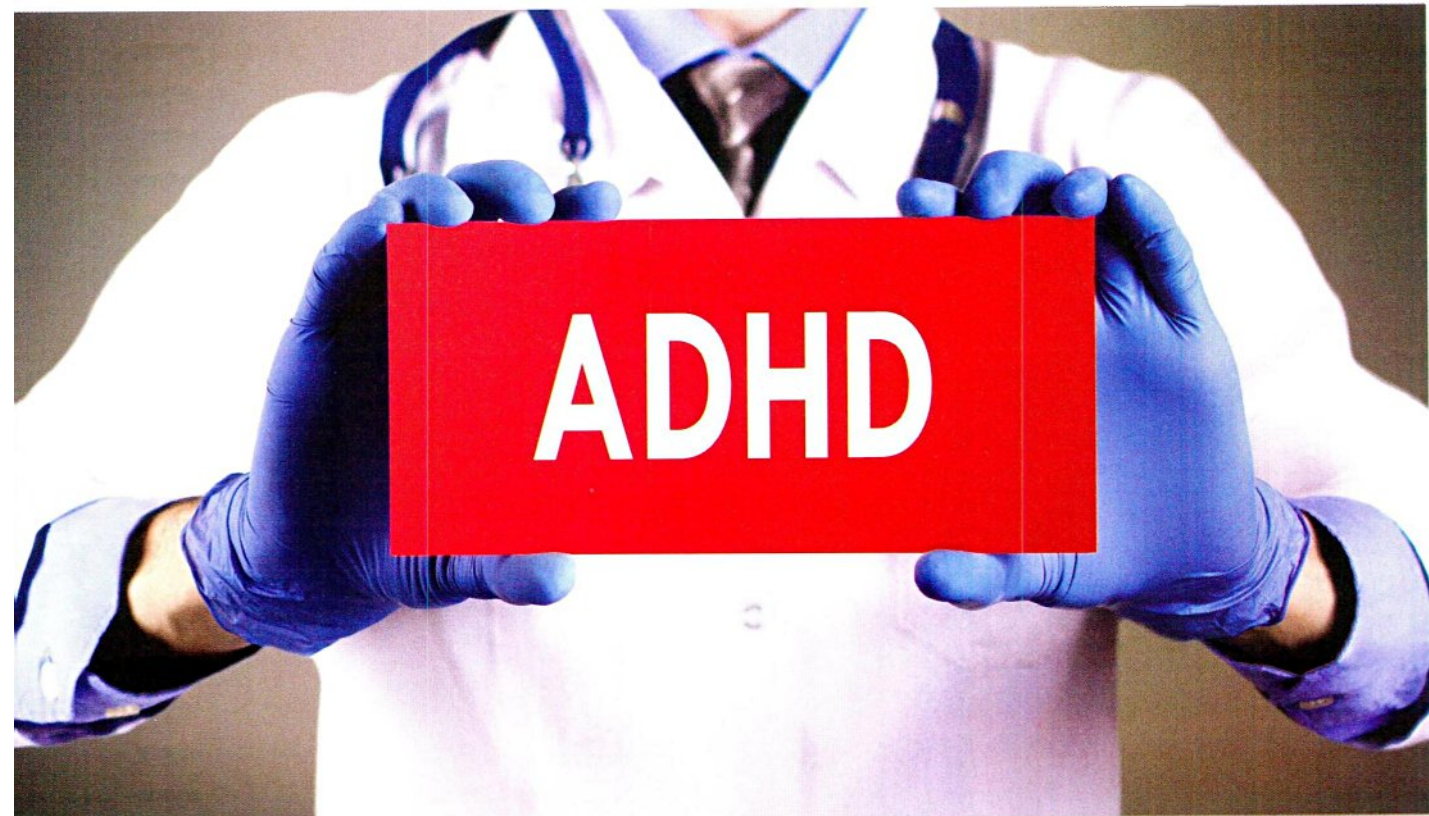


בריאות

ציפור הנפש | ד"ר אילן טל



הפרעת קשב וריכוז גם בגיל המבוגר

פעם חשבנו שהפרעת קשב וריכוז עוברת בגיל 18. היום, ברור, שלפעמים זה נמשך ומשפיע, ואפילו מהותית, על החיים. המודעות נמוכה הרבה יותר כשאדם מבוגר מתמודד עם קשיי קשב וריכוז; יש מחקרים הטוענים כי השכיחות של התופעה בקרב מבוגרים מגיעה כמעט לחמישה אחוזים (שזה נחשב גבוה מאד), והיא ממשיכה להשפיע בחיים הבוגרים. ד"ר אילן טל מאיר את עינינו

היא כי מבוגרים בעלי הפרעת קשב וריכוז סבלו מהפרעה עוד בגיל צעיר אך לא אובחנו. במחקרים נמצא כי מבוגרים שזוהו כבעלי הפרעת קשב וריכוז מתארים את ילדותם כתזזיתית או חולמנית, לפעמים עם קשיי לימוד ניכרים. בניגוד לילדים, בקרב מבוגרים השיעור דומה בין גברים ונשים. נראה כי בנות רבות לא מאובחנות בעת ילדותן; וזאת מכיוון שבנות עם הפרעת קשב וריכוז נוטות להראות סימנים התנהגותיים מוחצנים פחות, אשר מפריעים פחות לסביבתן. הן יותר מוסחות, ולכן בכיתה הן יותר "חולמניות", מה שלא מציק לאף אחד, חוץ מלידה עצמה. בגיל מבוגר, החולמנות מתחילה להפריע לפיכך, אצל נשים ההפרעה מתגלה פעמים רבות רק בגרות. עם זאת, גם כאשר מופיעים הסימנים הקלאסיים של

היום, הורים, גננות ומורים בבתי הספר מכירים היטב את התופעה של הפרעות קשב וריכוז בילדים, אך לא כך היה לפני דור אחד או שניים. לכן, המודעות הזאת נמוכה הרבה יותר כאשר אדם מבוגר מתמודד עם קשיי קשב וריכוז; וישנם מחקרים הטוענים כי השכיחות של התופעה בקרב מבוגרים מגיעה כמעט לחמישה אחוזים (שזה נחשב גבוה מאד), והיא ממשיכה להשפיע בחיים הבוגרים. לציין כי במקרים רבים הסימנים של ההפרעה מתמתנים עם הגיל, בין אם בשל הפחתה בתסמינים עצמם ובין אם בזכות הגברת כושר ההתמודדות עם השנים וסיגול של התנהגויות מפצות. הפרעת קשב וריכוז אמורה להתחיל בגיל מוקדם, וחלק מהתנאים לאבחונה הוא הופעת סימנים לפני גיל 7. הסברה המקובלת, לפיכך,

בריאות קשב וריכוז

**האם תרופות לקשב וריכוז יכולות "לתקן" את המוח?
מחקר חדש ופורץ דרך טוען כי תרופות לטיפול בהפרעות קשב וריכוז "מבריאות" את המוח. רופאה ישראלית: עוד מוקדם לקבוע האם זה נכון / מירי קליין, מערכת אינפומד**

התרופות לטיפול בהפרעות קשב וריכוז תמיד במרכז מחלוקת: קבוצה הולכת וגדלה של רופאים אמריקאים, העוסקים בטיפול ובחקר הפרעות קשב וריכוז, טוענת כי יש עדויות לכך שנטילת תרופות מעוררות לבעיות קשב וריכוז, כמו ריטלין, לא רק מסייעות לטפל בהפרעה, אלא אף מביאות תועלת נירולוגית בטווח הארוך. מה זה אומר בפועל? אם אותם רופאים צודקים, המשמעות היא שעבור ילדים עם הפרעות קשב והיפראקטיביות (ADHD) טיפול תרופתי מתמשך עשוי להגן על מוחם, ולמעשה לעזור לו להפוך ל"נורמלי" עם השנים. מתברר שמוחם של אנשים הלוקים בהפרעות קשב והיפראקטיביות נראה ומתפקד באופן שונה, בהשוואה לאלו שלא סובלים מההפרעה. הדבר נכון במיוחד כשמדובר בוויסות של שני מתווכים עצביים: דופמין ונור-אפינפרין. אצל רוב המטופלים תרופות מעוררות יכולות לשפר באופן זמני את הקשב והמיקוד ולהגביר את המוטיבציה והשליטה העצמית, באמצעות העלאת רמות החומרים הללו במוח.

המחקר שעורר מחלוקת: התרופה גורמת לשינוי במוח?

מה שגורם לאנשי המקצוע להאמין בהשפעה לטווח הארוך של התרופות המעוררות הוא מחקר חדש, שבו הצליחו החוקרים להראות שעם השנים המבנים ותפקודי המוח של ילדים עם ADHD נעשו דומים לאלו של ילדים גיילים. לטענתם השינוי שמתרחש עם הזמן במוח מקשר מחדש בין תאי העצב, כך שהילדים מרגישים מרוכזים יותר ושולטים טוב יותר בהתנהגותם. גם אחרי שעבר זמן רב מהפעם האחרונה שבה נטלו את התרופה. המצדדים במחקר נלהבים מכך שהטיפול התרופתי עשוי להעניק תועלת נירולוגית מתמשכת. כמו כן, הם טוענים כי מידע זה יעזור להורים וילדים לקבל החלטות להתחיל ולהתמיד בשימוש בתרופות, נוכח תופעות הלוואי המוכרות שלהן לטווח הקצר ולטווח הארוך. לא כולם מסכימים כי מדובר במחקר מהפכני או פורץ דרך. המבקרים טוענים כי מעקב אחר תוצאות המחקר מוצא שיפור אצל ילדים שטופלו תרופתית רק במשך שלוש שנים לעומת אלו שלא קיבלו תרופות, אך לא בטווח ארוך יותר. אחת הסיבות לכך היא שילדים מתקשים להתמיד בטיפול ומסרבים להמשיך ליטול את התרופות אחרי שנה, עובדה שמוכרת היטב להורים ולרופאים. המומחים תמימי דעים בנקודה אחת: הורים לא צריכים לנסות ולהכריח את ילדיהם לקבל תרופה שהם לא רוצים לקחת. הם ממליצים כי הורים לילדים עם ADHD יפנו לרופא בעל גישה אוהדת, שיוכל לטפל בילד גם אם הוא לא מעוניין בתרופות, לתמוך ולעזור לו ולהמשיך להרעיף עליו אהבה.

תחומי השפעה

להפרעת קשב וריכוז שלושה תחומי השפעה - מוסחות, היפראקטיביות ואימפולסיביות. מוסחות היא תחום ההשפעה הקשור לחוסר קשב - בכל מיני דרכים וצורות אנשים מוצאים את עצמם מוסחים למחשבות או תחושות שונות, במקום להצליח להתרכז במשימה שלפניהם. זה דומה למצב בו אנחנו עושים משימה משעממת מאד, ומוצאים את עצמינו חושבים של משהו אחר מבלי להשלים אותה - רק שזה קורה רוב הזמן. כך, אנשים אלו עושים עשרה דברים בעת ובעונה אחת ומתקשים לסיים משימה אחת. היפראקטיביות היא תחושה של אי שקט בגוף המאלצת אותנו לזוז - עם הידיים, הרגליים, או עם כל הגוף. מבוגרים רבים סיגלו לעצמם שיטות כדי להתגבר על התחושה הזו, וזאת מכיוון שלאורך השנים הם קבלו הערות על התנהגות לא הולמת, אבל התחושה הבסיסית נותרה כשהייתה. אימפולסיביות היא הקושי להתאפק - כך אומרים או עושים דברים שלאחר מספר דקות נראים מיותרים ואפילו מטופשים כי הם היו "התלקחות של רגע". רוב המבוגרים למדו למתן את האימפולסיביות, בעיקר מכיוון שהיא פוגעת בתפקוד, ובעיקר ביחסים בבית ובמשפחה.

היפראקטיביות וקושי להתאפק, עדיין מבוגרים רבים סובלים מהתנהגות אימפולסיבית ומקושי להתרכז, ולא ערים לסיבה לתופעות המוכרות להם כל-כך טוב מאז ילדותם. לפעמים, המצוקה שמעוררת ההפרעה מלווה אותם זמן כה רב, עד כי היא מהווה עבורם חלק מהאישיות והם מוותרים מראש על דרכים להפחית את הקושי. למרות שבמקרים רבים חומרת ההפרעה פוחתת עם הגיל, במקרים אחרים מבוגרים הלוקים בה עלולים לסבול ממצוקה משמעותית שמצטברת לאורך השנים, וגוררת השפעות משניות הגורמות בעצמן למצוקה. ההשלכות האפשריות של הפרעת קשב לא מטופלת כוללות הישגים אקדמיים נמוכים (חרף יכולת שכלית טובה), קשיים בקשרים עם חברים, בני זוג וגורמי סמכות, שינויים תכופים של מקום העבודה, סף תסכול נמוך וקושי לעמוד בלחצים. מבוגרים בעלי הפרעת קשב וריכוז גם פגיעים יותר להפרעות פסיכיאטריות שונות כמו הפרעות חרדה, דיכאון, ושימוש בסמים ואלכוהול.

טיפול בהפרעות קשב וריכוז

הטיפול במבוגרים בעלי הפרעת קשב וריכוז עקרונית דומה לטיפול בילדים וכולל - לפעמים - תרופות ותמיכה פסיכולוגית. ריטלין, לסוגיו, הוא התרופה העיקרית. אחד היתרונות של שימוש בריטלין עבור מבוגרים הוא כי המבוגר יכול לעקוב בעצמו אחר השפעות התרופה על גופו ולסייע לרופא המטפל להגיע למינון המדויק. עם זאת, נטילת ריטלין אינה באה ללא תופעות לוואי - ולפעמים ריטלין מחמיר חרדה או מעורר תופעות לוואי בעת הנטילה או אחריה, כך שנדרשת זהירות בעת מתן תרופה זו. בגיל מבוגר אנו גם תרופות נוספות - וצריך לזכור שאין אינטראקציות בין התרופות. בנוסף לטיפול התרופתי, כדאי להיעזר בטיפולים אישיים על מנת להתמודד עם ההשלכות של ההפרעה שהצטברו לאורך השנים. תמיכה פסיכולוגית יכולה לעזור לבעלי הפרעת קשב וריכוז שהדימוי העצמי שלהם נפגע עקב המגבלות שגרמה ההפרעה. אסטרטגיות למידה עוזרות להתמודד עם הקושי האקדמי, ובנוסף, טיפול התנהגותי עשוי לסייע בסיגול הרגלי עבודה מסודרים. ■