

בטאון ארגון הרופאים העצמאיים של מכבי שירותי בריאות



עצמאי-טון

מרץ 2022

114

רופאים, היו שם בשבילם

בשליחות בעלי הפרעות השקופות

ד"ר נרמית פריש

מרפאה בעיסוק

מאז שיצאתי לעבודה עצמאית, אני פוגשת אותם הרבה. השקופים.

- "כשהוא רוצה הוא יכול... אז למה את זה הוא מתקשה לעשות?" כי הפרעת קשב ופעלתנות יתר (ADHD) פוגעת גם ביכולת לגייס מוטיווציה ולווסת רגשות.

- "הוא עצלן" היא כזו תכנית" - לא, האמת ששניהם מתמודדים עם הפרעה התפתחותית.

- למה את חושבת שהוא צריך אבחון? תשאל המורה של בני, לימים מאובחן עם ADHD.

- והחברה שנפלה למשבר, אחרי שנים של זוגיות מתעללת... פטרה. אז מה אם היא סובלת?

- "דווקא בגלל ה־ADHD שלך את אמורה להיות הרבה יותר מאורגנת..." אמרה לע. בפסקנות המנהלת. למי אכפת שע. מטפלת בעצמה בגבורה

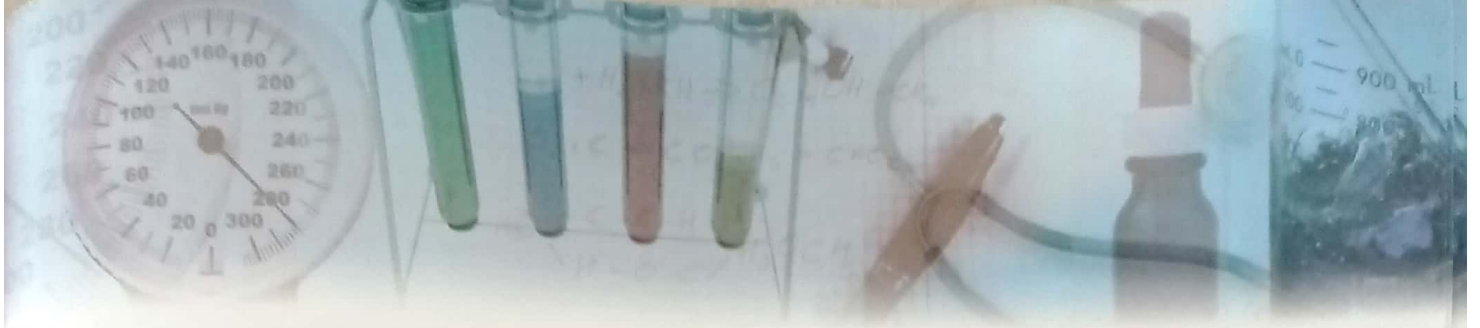
כדי לתפקד עם הפרעת קשב וחרדה.

- "איך רזית כל כך יפה? דיכאון אחרי לידה???"
נו באמת!" תגובתה של אשת חינוך מדופלמת.
- "היא לקחה את התינוק לרופא? אה. אז אין סכנה". מסיקה פסיכיאטרית מבלי לשאול מה רמת התפקוד האופיינית לאותה אישה.

לצערי יש לי עוד שלל דוגמאות של תגובות לא אחראיות הנובעות מחוסר ידע, מהגנות, מבורות. הרבה דוגמאות מהקליניקה וגם מהחיים עצמם. אתם, רופאי הילדים והמשפחה, נמצאים בצומת כל כך קריטית. אתם עשויים להיות אלה שיפנו אליהם לעזרה ראשונים, אם וכאשר יעזו לבקש עזרה. אנא, היו שם עבורם. אפרט קצת יותר על שתי אוכלוסיות עיקריות שקופות:

ילדים ונוער עם תסמיני הפרעת קשב ופעלתנות יתר (ADHD)

תת קשב ופעלתנות יתר/פזיזות הם רק חלק



דעו עבורם את זכויותיהם, ואת דרכי הטיפול המתפתחות נסן, הקופות עדיין לא מממנות טיפול בריפוי בעיסוק מעבר לגיל 9 (לצערנו הרב!), אבל רופא שכותב להורים "הילד שלכם קצת מסוג לריפוי בעיסוק... ובנוסף בעיות ארגון הן לא ממש בתחום" - אינו מעודן בכלל! הוא לא נחשף בעשור האחרון לכך שיש שתי גישות טיפול פורצות דרך שפותחו בישראל בדיוק לאוכלוסייה הזו. מגיל 3 שנים ועד בכלל. אם הוא היה כותב הפניה, לפחות הביטוח הפרטי היה מעניק להם החזר.

התרופות, אם וכאשר ניתנות, מורידות את רמת התסמינים. הטיפול בריפוי בעיסוק עוזר לצלל את ההקלה בתסמינים כדי ללמוד כלים/עקרונות שעוזרים לשפר את התפקוד היומיומי בבית, בחברה, בפנאי, בזמן הלימודים... גם לפני שתתחיל בטיפול. גם לפני גיל 6 שנים. גישת POET (פריש, תירוש וחזנבלום, 2019; Parental Occupational Executive Training) פותחה באוניברסיטת חיפה, ויש לה ראיות מחקר בשיפור התפקוד היומיומי במטרת אישיות, בתפקודים הניהוליים ובתסמיני ADHD של ילדים מגיל 4 שנים עם תסמיני ADHD. בימים אלה נחקרת יעילותה גם בטיפול מרחוק. גישת Cog-Fun (Cognitive Functional Intervention) פותחה באוניברסיטה העברית, במעבדה בראשותה של פרופ' עדינה הרטמן מאיר, ויש לה ראיות מחקר בשיפור תפקוד ותפקודים ניהוליים של ילדים, נוער ומבוגרים עם ADHD. מאות מרפאים בעיסוק בישראל הוכשרו לטיפול בגישות אלה, פרטיהם זמינים באינטרנט.

נשים עם דיכאון / חרדה

האם עבור כל אישה פסגת התפקוד היא להצליח לצאת מהבית ולקחת את התינוק שלה לחפא? אולי יכול להיות שביום-יום שלה היא רגילה

ממערכת של התפקודים הניהוליים (Executive Functions). יכולות ניוירולוגיות אלה מתחילות להתפתח בילדות המוקדמת, ומאפשרות לנו לפעול מתוך שליטה עצמית; להשיג תוצאות מיטביות לפעולות שלנו תוך לקיחה בחשבון של השלכות עתידיות. התפקודים הניהוליים ה"חמים" הם הרבה יותר בולטים כי הם נשמעים בסביבה ללא הרף: הקושי לווסת רגשות חזקים יכול להתבטא בצורה של בכי או צעקות וזריקת חפצים בתגובה לכל תסכול הפיזיות מתבטאת בדברנות יתר, השמעת קולות, מישוש של חפצים, יש לה נוכחות! הורים של ילדים עם תסמינים אלה ירצו לטיפול לפחות בגיל 3 שנים, כי הסביבה תצטק "הצילו". אבל לילדים עם תסמיני ADHD יכול להיות עיכוב גם בהתפתחות של תפקודים ניהוליים "קרים", כמו תת קשב, תכנון, פתרון בעיות הם יכולים להראות קשיים בזכירת הוראות מורכבות או בפעולה לפי רצפים מורכבים (זיכרון עבודה), ובגיוס מוטיווציה לעשות פעולות משעממות או לפי דרישות חיצוניות עיכוב בהתפתחות התפקודים הניהוליים הקרים מאמלל את "עליו" לא פחות אלא שילדים עם תסמיני תת הקשב לא יפריעו לגנת או למורה, במיוחד אם הם מגיעים ממשפחה טובה, ויש להם נימוסים, ו/או אם הם מחוננים. הם לא זזים וקופצים, מסתכנים ובוועטים. הם סתם חולמים, פזורי דעת, עלולים לגלות קשיים בתכנון, כך שהם לא מצליחים לשחק במשחק עם תוכן כלשהו, להביע את עצמם ברהיטות, לפתור בעיות מילוליות בחשבון... והדימוי העצמי שלהם מתכרסם לו לאיטו...

היו שם, בצומת הזו בבקשה! סייעו להוריהם להבין את התסמינים שלא בהכרח פוגעים באחרים, אבל הילד או המבוגר עצמו סובלים מהם מאוד! היו עבורם להסביר את המהות, להקל על הסבל, להוריד אשמה, לבלום את התפתחות התחלואה הנהלויות ואת הסיבוך ביחסי הורה-ילד.

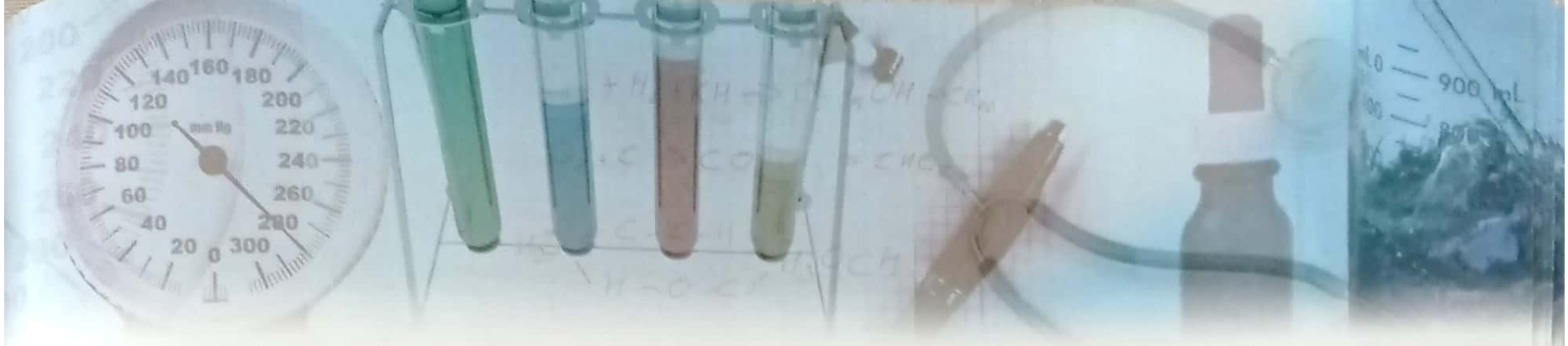


אנא, היו שם עבון. הסבירו על מהות הטיפול השיחתי, שנועד לסייע להן להבין מדוע הן פגיעות לדיכאון/חרדה, אילו הרגלים כדאי לפתח, אילו מקורות תמיכה לחפש? מהם הסימנים המקדימים? איך אפשר לעבד את מה שעובר עליהן ולפתח דפוסי חשיבה שייטיבו איתן. בבקשה דאגו להכיר אנשי טיפול טובים! האם עברתם פעם את המחסום הנפשי והלכתם לטיפול שיחתי...? (ג, ל... חולי נפש). האם הייתם שמים את נפשכם אצל פסיכולוגית פרוידיאנית שתציע לכם שני מפגשים בשבוע בעלות מופחתת בעודכם חוזרים מפורקים מהפגישות איתה? עולם המטפלים פרוץ כל כך, ובאחריותנו לא רק לשלוח לטיפול, אלא גם לדעת למי להפנות במסגרת המקובל בארגון בו אנו עובדים.

לעשות הרבה יותר מזה? האם ידעתם שגם רבות מהאבחנות הנפשיות מלוות בפגיעה תפקודית קשה בבית ובעבודה בשל ירידה בתפקודים הניהוליים? אנא בדקו מאין באה האישה שאזרה עוז לבקש עזרה ולכן היא הולכת - לפני שתשלחו אותה לביתה. מי נמצא בסביבה הקרובה שלה ויכול להקל עליה? מה עמדת בני המשפחה לגבי הקושי שלה? האם הם מבינים עם מה היא מתמודדת? או שנראה להם שהיא מתפקדת כרגיל (והקושי שלה "שקוף" להם)? כשבמרפאה הראשונית או בטיפת חלב מציעים לה "שיחות" (כאשר מתכוונים לטיפול רגשי המתבסס על שיח עם המטפל/ת), האם יודעים להסביר לה למה הכוונה? למה שאישה בתדעת שנאלצה להפסיק לעבוד תשלם הרבה כסף כדי "לשוחח"?

קמרה דוקטורה





היו שם בשבילם!

הרבה ילדים, נוער, נשים ואנשים שקופים חיים בתוכנו. אם הם רק יכירו בתסמינים שהם מתמודדים איתם, וידעו לנהל אותם נכון. אם רק המשפחה והחברה ידעו לזהות, לקבל, להקל (ולא להתעלם, לפרש כבעיית התנהגות, להסתיר, להציע לקרוא ספרי מוסר כהתמודדות, לנתק קשר עין, להתרחק, ולפטר מהעבודה...). אם רק יטופלו נכון הם יוכלו להגיע הכי רחוק שאפשר: להקים משפחות, להתפרנס בכבוד, להיות אנשי צמרת בצבא ו/או באקדמיה ו/או בישיבה, כל מה שיחלמו עליו. בעזרת ה', ובעזרת טיפול מתאים וממוקד זה לגמרי אפשרי. עם זאת, התסריט שלהם יהיה הרבה פחות טוב אם הם ימשיכו להיתקל בבית ובקהילה בחוסר ידע, בתגובות הגנתיות, בדעות קדומות, בוחות, פחד וזלזול. אנא, היו שם בשבילם.

עזרו להם להתמודד בגבורה עם הסטיגמות. בבקשה! למה הורים לא מתביישים לתת לילדיהם תרופות לאפילפסיה, אבל כן מתלבטים לגבי פיזיות או פיזור דעת שפוגעות קשות בתפקוד ובדימוי העצמי של ילדם? למה אישה ששברה את הרגל לא מתביישת לצאת לרחוב, אבל זו שלא מצליחה לאסוף את עצמה בעקבות משבר כן? האם אין לחובנו התמודדות פיזית או נפשית כלשהי? האם זה משהו להתבייש בו? ידעו אותם בבקשה על תופעות הלוואי, והציעו דרכי התמודדות: לוקח זמן לפתח שגרה של נטילת תרופות, ובדרך יש שיכחה... לא הוגן לגלות רק אחרי שלושה לילות עם סיוטים קשים וזיעה עד כדי הרטבת כל הבגדים שאלו תופעות הלוואי. לא, לא כל אישה מסוגלת להבין בעצמה שמחשבות האובדנות שלה הגיעו בדיוק בימים שהיא שכחה לקחת את התרופה שלה.

קמרה דוקטורה