

## טיפול הידרותרפי בהפרעות קשב וריכוז

יעל יושעי, מרפאה בעיסוק והידרותרפיסטית, רכזת לימודי הידרותרפיה במכון טראמפ, בית איזי שפירא

### מהי הפרעת קשב וריכוז

שכיחות הפרעת קשב וריכוז באוכלוסייה נעה בין 3-10%, כאשר ההערכה המקובלת בארה"ב היא סביב 5%. האבחנה שכיחה בהרבה בזכרים, ביחס של 1:9 זכרים:נקבות בהתאמה.

למעשה, הפרעת קשב וריכוז, או כשמה הלועזי - Attention Deficit and Hyperactivity (ADHD) – Impulsivity Disorder – כוללת שני תחומים:

1. ליקוי בקשב

הפרעת קשב "טהורה", המוגדרת כ- Attention Deficit Disorder (ADD).

2. התנהגות אימפולסיבית והיפראקטיבית

הפרעת קשב משולבת עם היפראקטיביות ואימפולסיביות, המוגדרת כ- Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD)

מקובל לחשוב, כי התפתחות הפרעת הקשב אינה מבוססת על גורם בודד אלא על מכלול גורמים ביולוגיים ופסיכו-סוציאליים, המעצבים את הסינדרום המלא. ההפרעה הבסיסית היא אורגנית, ומבוססת על שינוי קטן במבנה המוח ובתפקודו.

הפרעת הקשב, גם אם היא נראית דומה בשני ילדים, עשויה להתבטא בשניהם באופן שונה לחלוטין בהתאם ליתר תכונותיהם ולסביבה המקיפה אותם.

ילדים או לבוגרים עם הפרעת קשב וריכוז יכולת לראות בו זמנית גירויים רבים ולהתייחס אליהם באופן שווה. אין להם יכולת לבודד גירוי אחד ולהתייחס אליו בלבד, תוך התעלמות מהגירויים האחרים. לפיכך, הפרעת הקשב, היא הפרעה הקרובה מאד לתפקודו הנורמלי של הילד, אך עם זאת היא עלולה לגרום סבל ניכר לילד עצמו ולסביבה. שילוב זה הופך הפרעה זו לקשה הן לאבחון והן לטיפול.

### מהלך הפרעת הקשב וריכוז

להפרעת הקשב ביטויים שונים בגילאים שונים.

בגיל הרך יש ביטויים מעטים מובחנים, ביניהם אי רכישת שינה של לילה מלא עד גיל מאוחר יחסית (סביב גיל שנה), זריזות מוטורית והתחלת הליכה בגיל צעיר יחסית. אצל חלק מהילדים מובחנת כבר מהגיל הרך תנועתיות יתר.

בגיל ביה"ס מתגלים הקשיים באופן משמעותי, ומתחילה הפנייה של ילדים אלו למסגרות מאבחנות ומטפלות. חשוב לציין כי הפרעת הקשב איננה "נעלמת" בבגרות, אך מאפייניה עשויים להתבטא באופן שונה מן הדרך בה באו לידי ביטוי בילדות.

### הטיפול בהפרעת קשב וריכוז

לאור מאפייני ההפרעה, הטיפול חייב להיות רב שכבתי, ולעסוק בו זמנית בהיבטים ביולוגיים, פסיכולוגיים וחברתיים. לפיכך, בדרך כלל הטיפול כולל:

1. טיפול תרופתי
2. טיפול פסיכולוגי – התנהגותי
3. עבודה עם המסגרת החינוכית בה נמצא הילד

מטרת הטיפול היא ללוות את הילד או המתבגר, לאפשר לו להתפתח בצורה הטובה ביותר, עם מעט תופעות לוואי ופגיעות ככל האפשר, ולעזור לו לגלות את היתרונות ואת הייחודיות שבו כיתרון ולא כפגם.

לסיכום, הפרעת הקשב מציקה ביותר לילד ולמשפחתו, אך נמצאת על גבול הנורמה מבחינת מאפייניה. ההפרעה דורשת אבחון מוקדם ככל האפשר לצורך טיפול יעיל, רב תחומי וכולל טיפול תרופתי, פסיכולוגי וחברתי, תוך מתן דגש על חשיבות הדרכת ההורים, העבודה ההתנהגותית והעבודה עם בתי הספר.

### יתרונות הטיפול ההידרותרפי בילדים עם הפרעת קשב וריכוז

הידרותרפיה מוגדרת כתוכנית טיפול בבריכה, המיועדת לאדם מסוים, במטרה לשפר את תפקודו בכל תחומי החיים. הטיפול מועבר על ידי מטפלים מוסמכים בתוך בריכה מחוממת שתוכננה במיוחד להידרותרפיה.

ההידרותרפיה יכולה להוות חלק מסל הטיפולים אותו מקבל הילד, במטרה לשפר את תפקודו בכל תחומי החיים – חברתי, רגשי, לימודי וכדומה.

כיצד ניתן לסייע לילד עם הפרעת קשב וריכוז להתמודד עם הקשיים דרך הטיפול ההידרותרפי?

הקושי העיקרי של ילד עם הפרעת קשב הוא, כמובן, במיקוד הקשב שלו במטלה בה אותה הוא אמור לבצע. מאחר וכל גירוי מקבל בעיניו חשיבות שווה לאחרים, הוא מוצא את עצמו מתמקד גם בדברי המורה, אך גם בדיבוריהם של תלמידים אחרים או ברעשים מבחוץ. במהלך הטיפול נעבוד עם הילד על בחירת מטלה והתמקדות בה, תוך הפחתת חשיבותם של גירויים אחרים. לדוגמה: על הילד לבצע מטלה של צלילה במים להוצאת חפצים וסידורם על דופן הבריכה על פי קטגוריות של צבע, צורה וכו'. זוהי פעילות החוזרת על עצמה מספר פעמים. בבריכה יש סביב הילד גירויים נוספים – שחיינים נוספים, רעשים, התזות מים ועוד. החזרתיות בפעולה מקלה עליו להתמקד בה, כאשר במהלך הצלילה ישנן בכל פעם כמה שניות של שקט המאפשרות מיקוד מחודש.

כתוצאה מן הפער בין יכולותיו הגבוהות של הילד ובין התוצאות אותן הוא משיג בפועל, הוא חווה לעיתים קרובות תחושת תסכול ואף אשמה. הפעילות במים היא הזדמנות נהדרת עבורו

לחווות תחושה של הצלחה. לצורך כך חשוב כי המטלות בטיפול תהיינה מאתגרות אך נגישות עבור הילד – כלומר, כאלו שהוא משיג במאמץ, אך לא מאמץ רב מדי הגורם לתסכול.

אחד הקשיים עליו מדווחים הורים לעיתים קרובות הוא סביב ההתארגנות של הילד בבוקר, בסידור תיק או ביציאה מן הבית. כל אחת מאלו היא מטלה מורכבת הדורשת תכנון רב ועבודה על פי רצף. במהלך הטיפול ההידרותרפי ניתן לילד מטלות מסוג זה, על מנת לשפר את מיומנותיו בתחום. חשוב לציין כי הפעילות מתבצעת תוך כדי משחק וביצוע מטלות מהנות במים, כך שהילד מתרגל שוב ושוב, אך ללא תחושה של חזרתיות, שעמום או עייפות.

כאשר הילד מתקדם בשחייה, נוכל לשלב אותו בקבוצה קטנה עם ילדים בני גילו. המטרה בקבוצה זו, מעבר להקניית הרגלי השחייה, היא גם לעבוד על מיומנות של המתנה בתור, התמודדות עם הפסדים ואתגרים ויצירת אינטראקציה חברתית חיובית.

ילדים עם הפרעת קשב נוטים לעבוד בפזיזות רבה, ללא תשומת לב לפרטים ובאיכות עבודה נמוכה. במהלך הטיפול ננצל את המשוב התחושת החזק שמעניקים המים על מנת לעודד את הילד לבצע בקרה עצמית על תנועותיו. כמו כן, נגדיר בדיוק מהי הצלחה במשימה ומה נדרש כדי להשיג אותה, על מנת לעודד הרגלי עבודה נכונים הכוללים, בין השאר, בקרה עצמית, תשומת לב לפרטים, בדיקה חוזרת ומתן משוב עצמי על איכות הביצוע.

## מקורות

מנור, איריס (ללא תאריך). הפרעת קשב וריכוז –ADHD– הגדרה, אבחון וטיפול. אניגמה פלוס. נדלה ב – 2013: <http://goo.gl/3Avbmb>