

קריטריונים לאבחון של ה ADHD לפי DSM-5

3 קטגוריות מרכזיות:

1. Inattention - חוסר קשב
2. Impulsivity and Hyperactivity - אימפולסיביות והיפראקטיביות
3. combined type - שיש להם גם סמפטומים של חוסר קשב וגם אימפולסיביות - היפראקטיביות

חוסר קשב: 6 סממנים או יותר למשך 6 חודשים בשתי סביבות לפחות, לפחות בדרגה הגורמת לאי הסתגלות ואינה תואמת את רמת ההתפתחות:

1. אינו מצליח לשים לב לפרטים או עושה טעויות עקב הסחת דעת בשיעורי הבית, בעבודה או בפעילויות אחרות
2. מתקשה להחזיק את הקשב ולהתמקד במטלות או בפעילויות משחק
3. לעיתים קרובות נראה כי אינו מקשיב כשקוראים לו ישירות
4. לעיתים קרובות אינו ממלא אחר הוראות ומתקשה להשלים משימות לימודיות, מטלות בחיי היום יום או במקום העבודה
5. מתקשה בארגון משימות ופעילויות
6. נמנע, אינו אוהב או אינו רוצה לבצע משימות הדורשות השקעת מאמץ קוגניטיבי מתמשך (שיעורי בית או פרויקטים בבי"ס).
7. מאבד חפצים הנחוצים למילוי משימות או פעילויות (כמו: צעצועים, דפי עבודה, כלי כתיבה, ספרים, כלים, חפצים אישיים, טלפון, ארנק, משקפים).
8. דעתו מוסחת בקלות מגירויים חיצוניים: רעשים, קול/מלל
9. נוטה לשכוח בנוגע לפעילות יומיומית



קריטריונים לאבחון של ה-ADHD לפי DSM-5

היפראקטיביות - אימפולסיביות: 6 תסמינים או יותר למשך 6 חודשים בשתי סביבות לפחות, לפחות בדרגה הגורמת לאי הסתגלות ואינה תואמת את רמת ההתפתחות:

היפראקטיביות

1. לעיתים קרובות נע בעצבנות, מטופף עם ידיו או רגליו או מתנועע באי שקט בכסא
2. קם מכסאו בכיתה או במצבים שבהם נדרש לשבת
3. לעיתים קרובות רץ או מטפס שלא בהתאמה למצב
4. לעיתים קרובות אינו מסוגל לשחק או לעסוק בפעילות פנאי באופן שקט ורגוע
5. נמצא בתנועה מתמדת, מתנהג כאילו מופעל ע"י מנוע
6. מדבר יתר על המידה

אימפולסיביות

7. מתפרץ ועונה בטרם הוצגה השאלה עד תומה
8. מתקשה להמתין לתורו
9. לעיתים קרובות מפריע או מתפרץ לדברי אחרים



הפרעת קשב וריכוז בקרב בנות ונשים

❖ בשלבים ראשונים של המחקר על הפרעת הקשב, היתה אמונה שההפרעה פוגעת בבנים יותר מבנות ביחס של 1:10. בשנת 2010 היה דיווח על יחס קטן יותר של 1:5 והיום מדובר ביחס של 1:3.

❖ הפרעת הקשב והריכוז בקרב בנות באה לידי ביטוי בצורה שונה מבנים ולכן פחות בנות מאובחנות או מאובחנות מאוחר יותר.

❖ בנות מאופיינות לרוב בקשיים בקשב והסחת דעת (inattentive type) מאשר אימפולסיביות ובעיות התנהגות שמאפיין בנים. הילדה נתפסת כ"מעופפת", חולמנית, שכחנית ופטפטנית כביטוי להיפראקטיביות

❖ בנות נוטות להפנים סימפטומים מאשר להחצין, נוטות להתאים עצמן לסביבה ולרצות דמויות סמכות.

❖ מאופיינות בקשיים רגשיים: בדידות, ביטחון עצמי ירוד, תחושה של חוסר מימוש עצמי, עייפות, מתח, דיכאון.



בוקר של ילדה עם הפרעת קשב וריכוז



הפרעת קשב וריכוז בקרב בנות ונשים

התנהגויות סיכון לנערות ונשים מאובחנות או לא מאובחנות



❖ דיכאון ודיכאון אחרי לידה

❖ חברתית - בדידות חברתית (inattentive), תוקפנות מילולית וסיכון לדחייה חברתית

❖ סערות רגשיות ותנודתיות הורמונלית

❖ הורמונים - אחרי הביוץ עם ירידת רמת האסטרוגן ועלייה ברמת הטסטוסטרון, נשים חוות את התסמינים של הפרעת הקשב בעוצמות גבוהות יותר לפני המחזור החדשי.

❖ חרדה וחרדה חברתית

❖ התמכרויות - שימוש בסיגריות, סמים ואלכוהול, 14-50% בבנות בגיל ההתבגרות ביחס לבנות ללא הפרעת קשב

❖ הפרעות אכילה 12-16% יותר בבנות עם הפרעת קשב וריכוז, נטייה לאנורקסיה ובולמיה, קשור גם לאיפולסיביות ותיכנון

❖ מיניות - התנהגות מינית לא פורפוציונאלית - מחפשות תשומת לב מינית במטרה לפצות על תחושת חוסר ערך, פי 4 סיכון להכנס להריון בגיל צעיר והפלות, אחוזים גבוהים לחוות הטרדה ו/או תקיפה מינית

❖ ריבוי פרטנרים - החלפת בני זוג בתדירות גבוהה

❖ פי 3 סיכוי לגירושין

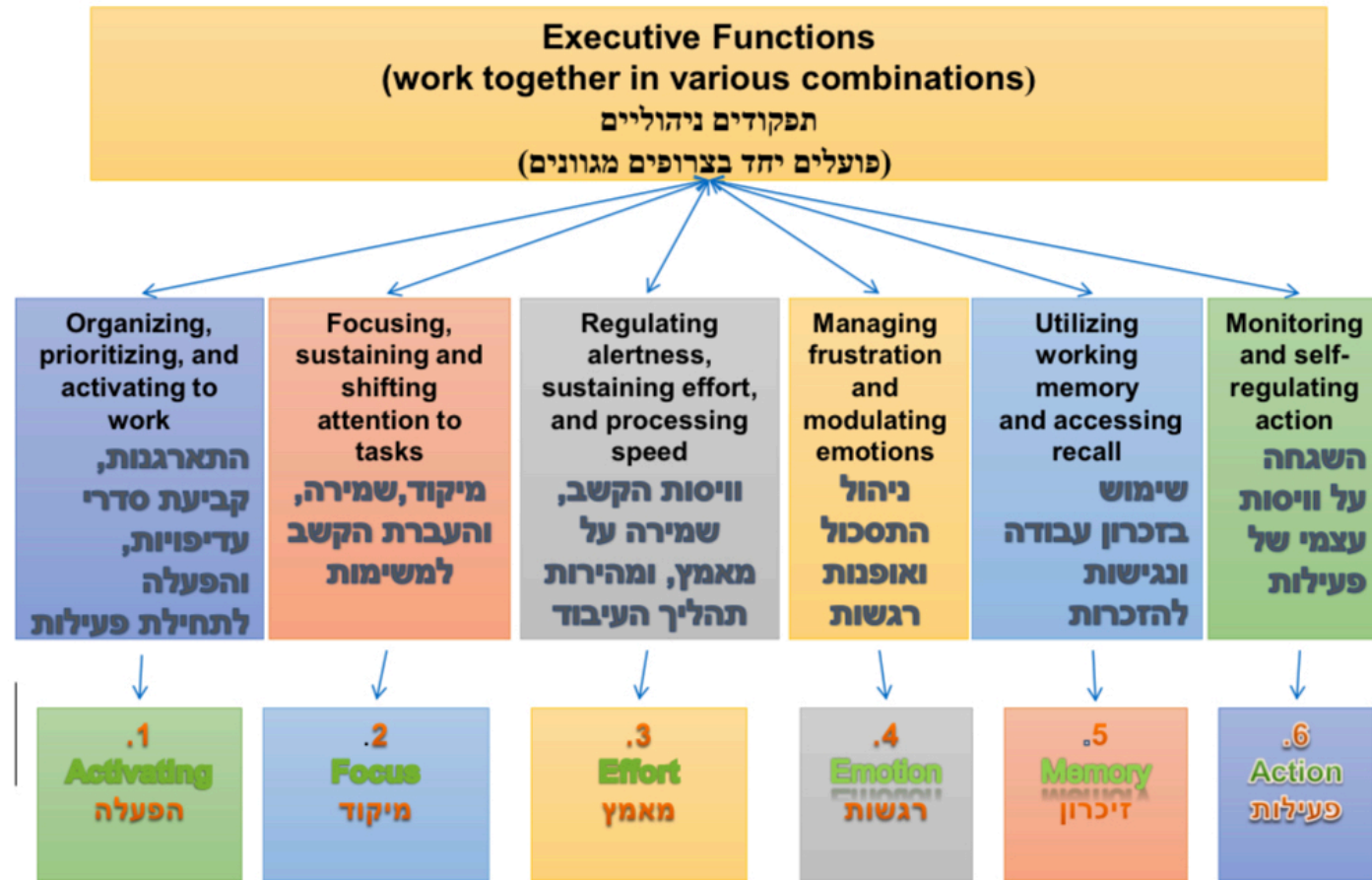
❖ אתגרים בקרב נשים - מרגישות שחייהן לא בשליטה, שהמשימות היום יומיות מתישות אותן, ריבוי משימות שגורם להן לפספס חלק מהן. תחושה "שלא שווה", "לא מספיק טובה", ויתור עצמי.

קשיים בהורות ובמשפחה (תחושת תסכול מכך שאינה "אם השנה"), קשיים תעסוקתיים, קשיים בתחום הכלכלי.

** המלצה על הרצאה של שוש מעוז אריה - "לדעת על הפרעת הקשב אצל בנות ונשים", לינק: https://youtu.be/pXVSSs_C4qI

פגיעה בפונקציות ניהוליות

Executive Function



TE Brown (2001) Manual for Attention Deficit Disorder Scales for Children and Adolescents

Dr. Thomas E. Brown

ד"ר תומאס אדוארד בראון הוא פסיכולוג קליני, מעל 30 שנות עבודה בתחום אבחון וטיפול בילדים, מתבגרים ומבוגרים עם הפרעת קשב וריכוז.

ד"ר בראון פיתח והרחיב את המודל שמתאר את המורכבות של התיפקוד הקוגניטיבי בקרב אנשים עם ADHD

פגיעה בפונקציות ניהוליות לפי ראסל בארקלי

Executive Function



Prof. Russell A. Barkley

פרופ' ראסל אלן בארקלי הוא פסיכולוג קליני, מעל 45 שנות עבודה ומחקר בתחום אבחון וטיפול בילדים, מתבגרים ומבוגרים עם הפרעת קשב וריכוז והיפראקטיביות.

אחד המרצים המוערכים ביותר בעולם בתחום ADHD

הרחבה לפונקציות הניהוליות

* **קשב** - הינו המשתנה המובהק ביותר של הפרעת הקשב והריכוז עם/ללא היפראקטיביות.

* הקשב מתחלק ל**מוסחות יתר** או **מיקוד יתר** (over focus).

* **ניהול מאמץ** - זו הטרגדיה של אנשים עם הפרעת קשב וריכוז מכוון שאנשים רואים אותם כעצלנים - "אם רק היית מתאמץ קצת יותר..".

אנשי קשב טובים בלהתחיל דברים, נתקלים בקושי ומפסיקים. יש העדר הבשלה של כוחות התמודדות.

* מהצד השני, יש את אנשי הקשב שנמנעים מהחשש מכישלון ומאי עמידה בציפיות של הסביבה.

* לאור הקושי במאמץ, התמדה באתגרים לאורך זמן, תוכניות התנהגות לא מצליחות לאורך זמן, עונשים ופרסים. הפיתרון לפרק את המטלה ולא לאפשר להתקדם למשימה נוספת עד שמסיימים את המשימה הנוכחית.

* **זיכרון וזיכרון עבודה** - כל ילדי הקשב מתקשים בתחום הזה. יש זכרון לטווח ארוך, קצר, זיכרון שמיעתי, חזותי, אינטגרטיבי. יש להם חורים בזיכרון - רגע זוכרים ורגע לא. בלי זיכרון עבודה יעיל לא ניתן להגיע לפעילות עצמאית וגם תנאי הכרחי להסתגלות למצבים חדשים. ישנם אנשים שבגלל הקושי בזיכרון העבודה הם נעשים חרדתיים נוקשים בחשיבה ובהתנהלות (OCD - Obsessive Compulsive disorder) או לתלותיות מוחלטת וקושי לקבל החלטות.

* **ויסות רגשי** - היכולת של ילד להתמודד עם מצבי תיסכול ורגשות של כעס, ואכזבה. מגיל 2-3 שנים כשמתפתחת השפה אנו מצפים כי ילדים ישתמשו במילים בכדי לבטא את התיסכול ולא ישתמשו באלימות. לרוב הילדים עם הפרעת קשב וריכוז יש עיכוב או בשפה הדבורה או בשפה הפנימית.



מדוע לאבחן את הילד? האם לספר לילד שיש לו הפרעת קשב וריכוז? ומה לומר?

- ❖ ההורים חוששים לאבחן את הילד בגלל שחששים מתיוג
- ❖ אם אלך לאבחון הרופא יאלץ אותנו לתת לילד תרופות
- ❖ מבחינה פסיכולוגית כל עוד אין לילד אבחון ניתן להיות במחשבה שאולי אין לילד שלי הפרעת קשב

מדוע מומלץ לאבחן?

- ❖ הצורך של הילד להכיר ולהבין את עצמו ובכך להמנע מדימוי עצמי נמוך
- ❖ האבחון נועד לתת הסבר לקשיים לא בהכרח בכדי לתת טיפול תרופתי

כיצד מסבירים לילד מדוע הולכים לאבחון?

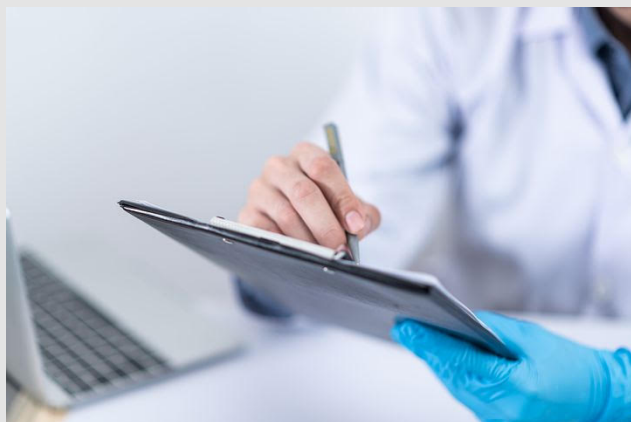
- ❖ שיחה קצרה: "נכון שקשה לך עם x, y, z, (3 דברים לכל היותר) ולכן אנחנו הולכים לרופא לברר למה קשה לך".
- ❖ יש לתת הסבר קצר כיצד עומד להתקיים האבחון - יש ילדים ששומעים "רופא" וחושבים על זריקה.
- ❖ לא לתת עודף מידע
- ❖ להתאים את ההסבר לגיל הילד ולהתפתחות הקוגניטיבית של הילד
- ❖ לשאול בסוף אם יש משהו שהילד/ה רוצים לשאול אותנו בנושא?

מי מאבחן הפרעת קשב וריכוז?

❖ פסיכיאטר

❖ נוירולוג

❖ רופא משפחה או רופא ילדים שעבר הכשרה ספציפית בתחום הפרעת הקשב



מה הוא תהליך האבחון?

❖ ראיון קליני

❖ שאלונים - להורים וגם לצוות במערכת החינוך

❖ מבחן ממוחשב

❖ יש שמבקשים בדיקות דם ובדיקות גנטיות

איך מסבירים לילד שיש לו הפרעת קשב וריכוז?

יש להמתין שהילד ישאל שאלות...

<https://youtu.be/Y4TELMCf98g>



הרצאות של ד"ר קורניצור



תודה על ההקשבה

יעל עומר

