

ילדים הזקוקים לתמיכה, ליווי וסיוע
במסגרת החינוכית עקב אבחנות
פסיכיאטריות

מירב ויזר-שפ"ח רעננה



רשימת האבחנות הקבילות לקבלת תמיכה וסיוע

- סכיזופרניה
- הפרעות במצב הרוח
- הפרעת חרדה כוללנית
- הפרעה חרדתית ודכאונית מעורבת
- הפרעת חרדה לא מסווגת
- הפרעה טורדנית כפייתית
- תגובה לדחק חמור והפרעת הסתגלות
- הפרעה של חרדת נטישה בילדות
- הפרעה של חרדה חברתית בילדות

הפרעות במצב הרוח

- הפרעה אפקטיבית או הפרעת מצב רוח היא שם כולל לקבוצה של הפרעות נפשיות, שהמאפיין המרכזי שלהן הוא פגיעה או שינוי משמעותי במצב הרוח או באפקט (חויית הרגש) של האדם. ההפרעות האפקטיביות חולקו להפרעות דיכאון ולהפרעות דו קוטביות (מאניה-דיפרסיה).
- הפרעות מצב רוח נחשבות להפרעות הנפשיות הנפוצות ביותר בחברה המערבית. ההערכה היא כי כ-20-25% מהאנשים באוכלוסייה ילקו במהלך חייהם בדיכאון, ועוד כ-5% ילקו בהפרעה דו-קוטבית במחקר על מדגם ישראלי נמצא כי כ-10% דיווחו כי סבלו מהפרעת דיכאון במהלך חייהם.

דיכאון – כיצד מאבחנים

- לפחות חמישה סימפטומים מהרשימה שלהלן במשך שבועיים רצופים
 - לפחות אחד מהסימפטומים צריך להיות סעיף 1 או 2
1. מצב רוח מדוכא רוב היום, כמעט כל יום (אצל ילדים יכול לבוא בביטוי במצב רוח רגזני ובעיות התנהגות)
 2. הפחתה משמעותית בעניין והנאה בכל או כמעט בכל הפעילויות השגרתיות
 3. הפחתה משמעותית במשקל או הפחתה או הגברה של תיאבון
 4. פגיעה בשינה – הפחתה או הגברה משמעותית של זמן השינה
 5. אי שקט מוטורי או פסיביות וכבדות מוטורית
 6. עייפות או אובדן אנרגיה
 7. תחושות חוסר ערך או אשמה
 8. פגיעה ביכולת החשיבה, הריכוז והקשב או הססנות מוגברת בקבלת החלטות
 9. מחשבות חוזרות ונשנות על מוות או מחשבות אובדניות או ניסיונות אובדניים

דיכאון בילדים ובני נוער

- מצב רוח רע שונה מדיכאון בכך שהוא:
 - חלש יותר בעוצמתו
 - חולף אחרי זמן קצר
 - נוטה להופיע בשכיחות נמוכה
- בילדות יותר בנים סובלים.
- בגיל ההתבגרות בנות סובלות פי 2 מבנים
- דיכאון הוא סיבת האשפוז השכיחה ביותר בקרב מתבגרים.
- לתופעת הדיכאון יש הסברים גנטיים (היסטוריה משפחתית של דיכאון), סביבתיים – חברתיים (ניצול, הזנחה, טראומה, אובדן) וביולוגיים (פעילות כימית של המוח).

חרדה

“ ידוע לכל שחרדה מתמדת אינה מבטלת את
צער העתיד

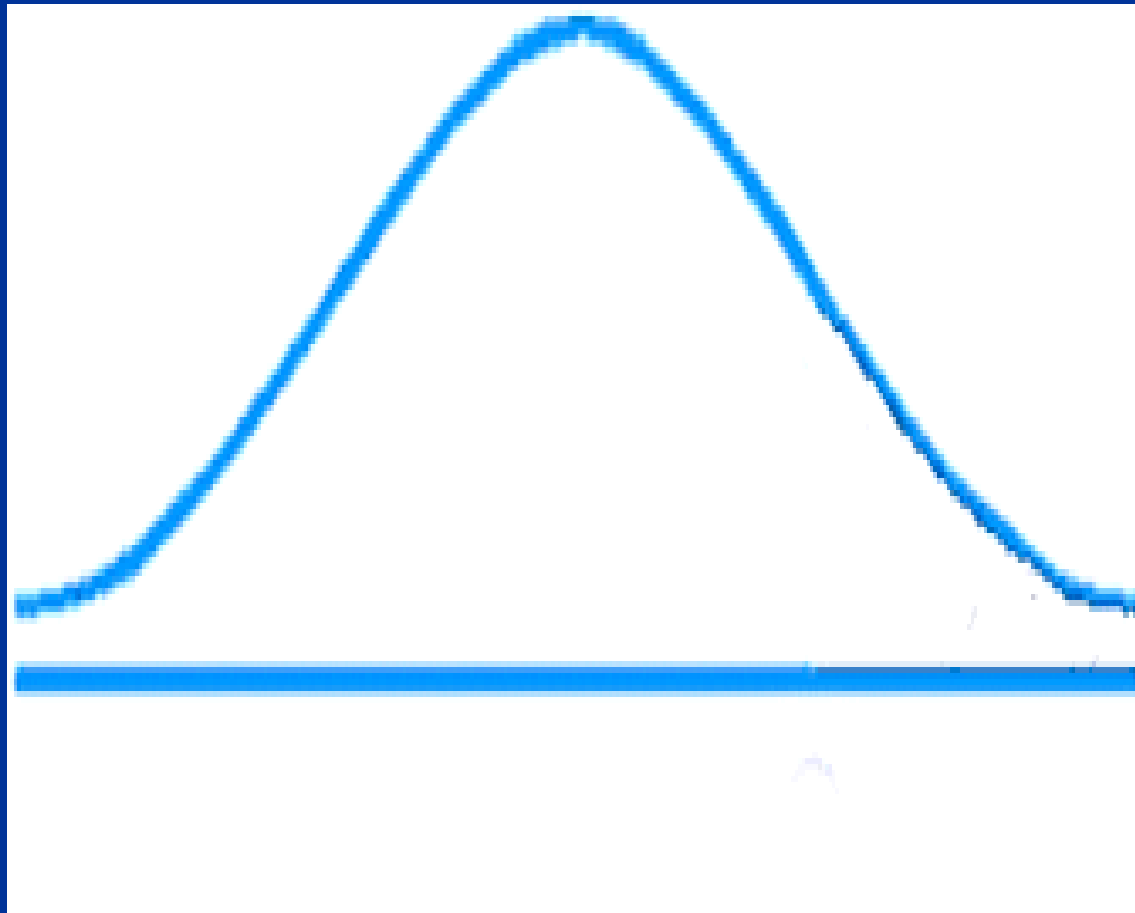
אך היא בהחלט מבטלת את שמחת ההווה”

הפרעות חרדה הן קבוצה של הפרעות נפשיות, אשר הסובלים מהן חווים תחושות עזות של חרדה המופיעות בעיתוי בלתי הולם, לא חולפות תוך זמן קצר ומפריעות לניהול חיים תקינים. 10% מהאוכלוסייה סובלים מהפרעות חרדה.

ניתן לסווג הפרעות חרדה ל**חרדות כלליות**, שאינן תלויות בגירוי ספציפי, או בגירוי שלא יגרום לחרדות אצל רוב בני האדם; ול**חרדות מצביות** הנובעות ממצב שנראה לרוב בני האדם מאיים, אם כי לא כולם חשים חרדה כתוצאה ממצבים אלו. דוגמה לחרדה מצבית היא "חרדת בחינות" המופיעה בעוצמות שונות אצל אנשים שונים.

חרדה

- הפרעות חרדה מורכבות מחרדה קבועה ומהתקף חרדה.
 - החרדה הקבועה נמצאת כל הזמן ברקע, ולרוב גורמת לסובלים מחרדות מצביות להימנע מן הגירוי הגורם להתקף, לדוגמה אדם הסובל מקלאסטרפוביה (חרדה משהות במקומות סגורים) יימנע מלהשתמש במעליות.
 - התקפי חרדה- מכונים גם התקפי פאניקה, מאופיינים בהופעה פתאומית ועוצמתית של פחד או אימה, לרוב כתוצאה מחשיפה לגורם הגירוי.
 - להתקף חרדה ישנם מספר מרכיבים:
 - מרכיבים רגשיים (תחושת אימה, בהלה, חשש)
 - קוגניטיביים (חשש מפני סכנה מאיימת, חיצונית או פנימית)
 - פיזיולוגיים (בין השאר - עליה בקצב פעימות הלב, רעד בגוף)
 - התנהגותיים (תגובת הילחם או ברח).
- פעמים רבות המצוקה הנפשית מהתקפי חרדה נובעת מהחשש מההתקף הצפוי הבא, ולא רק מההתקפים עצמם. לפיכך חלק משמעותי בטיפול בהתקפי חרדה היא קבלה עצמית והבנה שהתקף החרדה אינו מנבא סכנה אמיתית. כאשר החשש מפני התקפי חרדה פוחת, פוחתת באופן משמעותי המצוקה ובסופו של דבר גם תדירות ההתקפים.



הפרעת חרדה מוכללת (GAD)

- חרדה ודאגה מוגזמות לאורך תקופה של לפחות שישה חודשים, לגבי מספר מאורעות או פעילויות.
- הדאגה קשה לשליטה, וקשורה בתסמינים סומטיים, כמו מתח בשרירים, רגזנות, קשיי שינה וחוסר מנוחה.
- יש ציפייה שמשהו נורא עומד להתרחש ללא שליטתנו, הרגשה של אי וודאות והתרכזות בעצמנו ובגופנו על חשבון סימנים מרגיעים.
- החרדה בלתי נשלטת, נחוות כגורמת סבל וגורמת לפגיעה בתחומי חיים חשובים לאדם עצמו.
- הפתרון לחרדה הוא ההימנעות. זה מוכיח את עצמו שכן אין מפגש עם הטריגר לקושי אך זו הימנעות שהולכת ומתרחבת ותופסת שליטה ומצמצמת את הקיום.

חרדה חברתית בילדות

- פחד ניכר וממושך ממצבים חברתיים שבהם הילד חשוף לזרים או למבט בוחן
- חשיפה לחברה או לסיטואציה ביצועית כמעט תמיד מעוררת תגובת חרדה מיידית או אף להתקף פאניקה. בילדים, החרדה עשויה להיות מובעת על ידי בכי, התקפי זעם, קיפאון או הירתעות ממצבים שבהם מעורבים זרים.
- הילד נמנע מהסיטואציה החברתית או הביצועית, או מפתח חרדה או מצוקה רבה בעת ההיחשפות לה.
- ההימנעות או הציפייה לסיטואציה, או החרדה שבזמן הסיטואציה מפריעים באופן משמעותי על שגרתו של הילד, על תפקודו בבית הספר או על חיי החברה שלו.
- מתחת לגיל 18, החרדה חייבת להימשך יותר מ-6 חודשים.

הפרעה אובססיבית קומפולסיבית (OCD)

• אובססיות:

- מחשבות, דחפים או דימויים חוזרים הנחווים כפולשניים ויוצרים מצוקה או חרדה.
- המחשבות, הדחפים או הדימויים אינם דאגות פשוטות של חיי היום-יום (פעמים רבות מכילות תכנים של פגיעה עצמית או באחרים).
- ישנו ניסיון לנטרל את המחשבות הנ"ל על ידי פעולה או מחשבה.
- ישנה הכרה בכך שהמחשבות הנן מחשבותיו של האדם עצמו ולא של גורם אחר.

• קומפולסיביות:

- מתקיימות התנהגויות חוזרות (רחיצה, סידור, בדיקה וכד') או פעולות מחשבתיות (תפילה, ספירה וכד') שהסובל מהאובססיות חש שהוא חייב לבצען.
- הטקסים נועדו ליצור הקלה, לשכך מצוקה או למנוע אסון כלשהו.

הפרעה זו מגבילה ביותר את יכולתו של האדם לתפקד באופן תקין ולעמוד במשימות החיים

איך אנחנו יכולים לעזור?

- מודעות והכרות עם הילד ומשפחתו.
- עזרה בהחצנת ההפרעה. חשוב לזכור ולהזכיר לילד שההפרעות הנפשיות אינן כל מה שהוא והן אינן מגדירות אותו.
- לעזור לילד "להילחם" בסימפטומים על ידי ניסיונות למצוא שליטה והתמקדות בהצלחות ולו הקטנות ביותר.

הרגשות הם כמו גלים, אנחנו לא
יכולים לעצור אותם מלהגיע אך
אנחנו יכולים לבחור על אלו מהם
נגלוש...

תודה רבה