

מעגל הכישלון של קשב וריכוז

הילד שלכם אובחן עם הפרעות קשב וריכוז, אולי גם עם היפראקטיביות. סביר להניח שאתם חווים דילמה לא פשוטה. מה מכאן? לתת ריטלין או לחפש שיטות טיפול טבעיות? דילמה

החודש פורסם מחקר האומר כי 1 מכל 7 ילדים בישראל (14.4%) מאובחן כבעל הפרעת קשב וריכוז, פי 2 יותר מלפני עשור. בשנים האחרונות חלה עליה בטורדות בנוגע לאבחון וטיפול בבעיה. בטקביל לעליה ברמת האבחנה והטיפול בטיפול, עולה הרגישות לשימוש בחומרים הבעייתיים הכרוכות בכך. לאור הנידול הסדאי בצריכת ריטלין וחופפות הלוגואי שלו (אובדן התיאבון, ניסוס גרילה, נדודי שינה, סחרחורת, רעב, עצב וכאן ושיר) ולאור העובדה שריטלין אינו מרפא הפרעות קשב וריכוז אלא רק מוכא את התסמינים, עולה ההתעניינות בטיפול אלטרנטיבי. ADHD היא הפרעה שמקורה בתח פעילות של האונה הפרונטלית במוח, אותה אזור שאחראי על ריכוז הקשב וההתנהגות. אצל ילדים מסוימים אזור זה כמות ירודי ולא מפריש את הנוירון הכימיים הרלוונטיים בצורה מסודרת. בדרך כלל זוהי הפרעה חורשתית.

ורח, חום ורזה נסייעים בפחיתת תקינות של ליחה ולכן מועילים בהפרעות קשב. משלבים את הטיפול עם הנחיה התנהגותית, הוראה מהקנה, הנחיה הוגנה וטיפול משלים לפינוי הליחה.



אני רוצה שקט

מומלץ לנסות שיטות טיפול משלימות לפני שמתייילים עם הטיפול החורפת. במקרים רבים הפרעת קשב וריכוז נובעת עקב חסרים בסינרלים, חומצה שומן וויטמינים שונים. הנמאות לחסרים נפוצים הם ברזל (נמצד שני נמצא גם קשר בין עורף ברזל להיפראקטיביות), ויטמין B12, אבץ, אינזה 3, מגנזיום, ויטמין D ועוד. לעיתים, סימפטומים של הפרעות קשב וריכוז מופיעים לאחר חשיפה של הנוח לרעלים שונים - סביבתיים, רעלים מהמזון, חוסר אספקת המגן הקנה למוח ועוד, במקרים כאלה נראי להימנע בחוספי תזונה שיפצו על החוסר, ועודו בפניו הרעלים ויחזירו את האיזון לגוף.

טיפולים מתאימים ברפואה משלימה:

דיקור סיני יעיל להוצאת החום הפנימי של הילד, חיזוק המוח והבליגות. על ידי איזון הגוף, המופל יהיה רגוע יחד ומרוכז יותר.

שיאצו וטווינה, מרגיעים את הנפש ומחדדים את הריכוז, לעתים המגע והשפחה הלב הם הדברים היחידים שהילד וקוק להם על מנת להיות רגוע.

המייאופתיה, מטפרי את היזכרון ויכולת הליטה, מנביר את השקט הפנימי ומביא להסתחה מסטטית באימפולסיביות ובחופפת ההיפראקטיביות.

הזונה, חשובה כאן מאוד מכיוון שהמגן הנוגה הם מעוררים ומעלי רמת אנרגיה. טיפול נטורופתיה הזונה יאנו את הגוף על ידי דיאטה נכונה.

הפלסקולוגיה, חוסר שקט וההרועות נפנית ומחשבתית עשויים להירגע כאשר מטפלים בכוח הרגליים של האדם, ההיפראקטיבי - אימפולסיבי, והטיפול עשוי להגביר את יכולת הריכוז והקשב.

המין סורדין.

כן כדאי לעשות

איימות מסוריות, אוכל מבוטל היטב ותזונה מאוזנת. להימנע מטאכלים המכילים תוספי מוח (מכס רצב), מוצרי הלב, חפרים, בוטנים, סוכר, מסיקאוח תוספים

הגייס הזנן לוותר על קוקה קולה, שוקולד וכל מוצר אחר המכיל קפאין. להפחית במזונת מהממים כמו מוגות חריפים, סוכרים ופחמימות ולהרבות במאכלים מקודים כגון אבטיח, מלפפון וירקות ממשחת הרלוצים. אומנה 3. לקחה במסמיות מדי יום או להוסיף משמעותית לתזונה - נרצתי פשתן, אנזי מלך, דגי ים - הורים לילדים עם הפרעות קשב וריכוז שהחליפו את סתן הריטלין באומנה 3 מעידים על אותו אפקט - רק ללא תופעת הלוואי.

הקפדה על שינה בשעות קבועות (ולא בשעות מאוחרות) ומניעה צפיה בטלוויזיה ובמחשב לפני השינה.

שילוב שיכולת שועל בתפריט היומיומי. היספת שיכולת שועל לתזונה של הילד פועלת כמחוקק עצבים, לשיכולת שועל יש השפעה מרגיעת נגדות הרדה וריכוזן ולכן היא מומלפת כמרכיב טבעי תופך להיכסים הרגשיים שגורים להפרעת הקשב והריכוז. שחיה יומיומית של זה ירוק. שחיה מרובה מאוד של מים.

להרבות באכילת ערשים שחורות, שעריט שחורה, פירח יער (לא מכיר), שחיה, אנרום, שקיים ושומשום. להוסיף לתפריט: לחם שיפון, כייסי פנינה וקינמון. פעילות גופנית. עדיף בבוקר זו הדרך לפרוק אנרגיה. מומלץ מחון לבית.

היפנים משתמשים במשודים שלהם בשען ליטון כדי להנביר את יצונות העובדים. לניחה של שען ליטון באחרי יש השפעה על כושר הריכוז והיזכרון. אם יש לכם קושי להחרכו ולהתפקט או אם יש לכם ילד שפובל מרמה כזו או אחת של הפרעת קשב וריכוז - פונוי בחרודו או כמבית הלימודים שלו כמה טיפוח של שפן ליטון.

הרבו בחיזוקים חיוביים ומחמאות. הדכו יעורר העלחה ויפחית בחחושות החסכול. כל הכתוב ריט בנור הטלפה וטידע כללי בלבד ואינו בא להחליף עזיה לטווחית. אין לראות כטייע המצנע הנחיה או המלצה מכל סוג שהוא.



לשאלות:
daliageva@walla.co.il
הכתבת: דליה גבע ארז,
דיקור ורפואה סינית
בפייסבוק:



הפרעה עצמה מורכבת מ- 4 קטגוריות: קשב, תנועתיות, אימפולסיביות וקושי לציית לחוקים. ילדים אלו אינם מעליחים לעמוד בצפיחה הסביבה ולכן הם סופגים תגובות של כעס, ענישה ודחיה. הרינוי העצמי שלהם והמסיביות ירודים, ההתנהגות שחורפת, הם פחות מסוגלים לעמוד בצפיחה ובכביס ליימנעל כישלון. טענל זה טסלים ככל שהילד ייתקע בו יותר זמן. תכונה ההיפראקטיביות טקשה מאוד על פעילות מנווטות. הילד חי בעולם המונף גידיים שסילס מענינים וחשובים באותה המידה. הוא תוהה הרף פנימי חק לזה ולהיות פעיל כל הזמן. מכיוון שפעילות הילד לא מתאמת למה שהסביבה מצפה ממנו היא הופך לילד מטרסבל, כועס ונעלב בחווה את העולם כבולתי טבין רחא עצמו כלא מופעל ולא חכם ואף מבורר בחרות. גורמים המשפטיים על מולך ההפרעה הם ליקוי למידה המופיעים בשכיחות גבוהה בשילוב עם הפרעת הקשב, הפרעת התנהגות, וריכוזן הרדה.

הטיפול התרופתי הניתן

הטיפול החורפתי מתבסס על הכשרים מעוררים: כשהתרופה הבולטת מתכסם היא הריטלין. ישנה תרופה נוספת בשם 'קונצרט' - שטטפיעה עד כ- 12 שעות. תכשיר נוסף בעל פעילות ארוכה יותר קרא - 'סילנט'. קיימים חילוקי רעוה לכבי ההשפעת של התרופות הללו. לטענה הרופאים התרופות אינן גורמות להתמכרות, תופעות הלוואי קלות והסיכות, ההשפעות מודדות גם על ההיפראקטיביות ולטענתם שיפור התנהגותי חל באחר גבוה מחילודים.

תכשירים אנטי - ריכוזיים ניתנים לאלה שלא הגיבו לטיפול בריטלין או שפיתחו תופעות לוואי כגון דיכאון משמעותי או חרפה של טיקים תוך סתן ריטלין. לתרופות אלו תופעות לוואי קרדיו - וסקולאריות (מזככה לב וכלי דם), בעיקר בילדים לפני גיל ההתבגרות, ישנונית, עצירות, עניית שפן, ריבש בפה ועוד.

שמים לב

מקודת טכס סינית הפרעה זו נכבעת מחום, חום וליחה, חולשה של החספס האטעני והילשת כליות. גם כסין, טיפול קונבנציונלי בהפרעות קשב וריכוז כולל סתן תרופות כמו ריטלין. מקודת ראות סינית, ויטלין יוצר חום