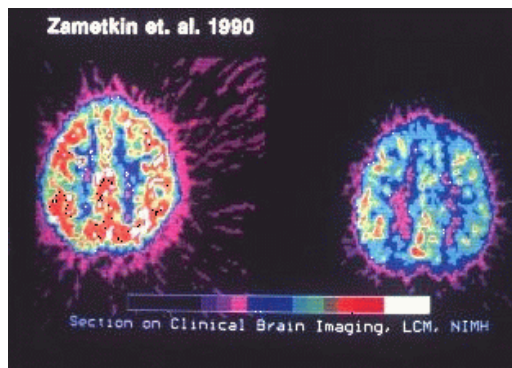


ברפואה, מקובל לראות בהפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות, ADHD - Attention-Deficit and Hyperactivity Disorder, ובהפרעת קשב וריכוז (ללא היפראקטיביות), ADD - Attention-Deficit Disorder, הפרעות התפתחותיות הנובעות מפתולוגיה נוירולוגית המובנת באופן חלקי.

ל-ADHD יש תסמינים משלוש קבוצות ואילו ל-ADD יש תסמינים מאחת מקבוצות אלה בלבד. ל-ADD אין תסמינים הקשורים בהיפראקטיביות.

סיבת תופעות אלה היא רפואית, אך לצד אנשי מדע הרפואה חוקרים אותן גם פסיכולוגים, חוקרי חינוך ומדענים אחרים. יש מדענים המתייחסים ל-ADHD ול-ADD כאל שתי הפרעות שונות, למרות המאפיינים הדומים ביניהן. הערך הנוכחי נוקט בגישה המקובלת, שעל פיה ADD היא מקרה פרטי של ADHD.



משמאל סריקת pet של מוח ללא ADHD
מימין סריקת pet של מוח עם ADHD

ADHD מוגדרת כהפרעה התפתחותית. תסמונת התפתחותית היא בעיה שכבר הייתה קיימת בתום תקופת הינקות, או שהמקור לה הוא גנטי, או בתהליך ההריון או הלידה או לכל היותר בינקות המוקדמת.

עדיין לא עמדו על מכלול הסיבות, אולם התוצאה הנצפית היא שינוי נוירולוגי מובהק, שאותו ניתן לראות בתחום המטבוליזם של חומרים שונים באזורים שונים של המוח. במיוחד מדובר על דופמין ונוראפינפרין (נוראדרגלין) במספר אזורים במוח ובמיוחד באונה המצחית (frontal lobe), האזור האחראי בין היתר על ויסות. התוצאה היא בעיה בוויסות של מרכיבים שונים: תנועה (היפר קינטיות) תגובה (אימפולסיביות) והכרה (הפרעת קשב וריכוז). ניתן להבחין בהבדלים פיזיים בין מוחו של אדם בעל ADHD למוח אדם רגיל.

תופעות ותסמונות:

- בעיות קשב וריכוז - הלוקה ב-ADHD או ב-ADD אינו מסוגל להיות קשוב (to pay attention) לאורך זמן (חוסר ריכוז), או לחלופין אינו שם לב לדברים שאינם במרכז תשומת הלב שלו (ריכוז יתר).
 - אימפולסיביות - הלוקה ב-ADHD פזיז, לא שם לב לפרטים חשובים, לוקה בבעיות בעיבוד מידע וביטוי הידע. תופעה זו לא קיימת ב-ADD.
 - היפראקטיביות - הלוקים ב-ADHD נוטים בדרך כלל לתנועות יתר. אצל מבוגרים זה מתבטא לרוב בחוסר שקט. תופעה זו לא קיימת ב-ADD.
- ה-ADHD נדיר בערך פי שלושה מה-ADD. קיים ויכוח לגבי קיומה של תופעה שלישית - היפר אקטיביות ואימפולסיביות ללא הפרעות קשב וריכוז. המצדדים בקיום התופעה טוענים שהיא נדירה בערך פי 10 מה-ADD. לעומת זאת, קיומן של בעיות ריכוז בלא בעיות קשב (יכולת להתמקד בדברים הנכונים ובעיה רק בשמירת ההתמקדות בהם) כנראה שאינה קיימת לכל הדעות.



מגע וריח

הפרעת קשב והיפראקטיביות היא הפרעה נפוצה מאוד בקרב האוכלוסייה הכללית, וניתן למצוא אותה בכל שכבות החברה, הגילאים ורמות האינטליגנציה. לא קיים מידע מדויק על שכיחות ההפרעה, אך ההערכות המקובלות הן שבישראל ההפרעה נמצאת אצל בערך 5% מאוכלוסיית הילדים 3%-4% מהבוגרים. מספר הבנים שההפרעה מאובחנת אצלם גדול פי שניים עד פי שלושה ממספר הבנות המאובחנות.

הפרעת קשב והיפראקטיביות היא הפרעה המתחילה כבר בילדות, ויש האומרים שהיא מתחילה להתפתח כבר אצל העובר לפני הלידה.

50%-70% מבני ה-6-12 שההפרעה אובחנה אצלם יאובחנו כך גם בגיל ההתבגרות ו-30% גם בתום תקופת ההתבגרות. האחוז היורד אין פירושו שההפרעה נעלמה, אלא סביר יותר להניח שהאנשים אצלם אובחנה ההפרעה טופלו, או פיתחו דרכי התמודדות עם ההפרעה כך שהתסמינים שלה הפכו למורגשים פחות, או שההיפראקטיביות של אותם אנשים ירדה כאשר התבגרו, אך בעיית הקשב שהיא קשה יותר לאבחון עדיין קיימת אצלם.

סיבה נוספת לאחוז הנמוך של המאובחנים המבוגרים היא שהפרעת קשב והיפראקטיביות נחשבה עד לפני עשור בערך לבעיה של ילדים בלבד. אמנם המודעות לקיום ההפרעה גם אצל מבוגרים גדלה בשנים האחרונות, אך עדיין המודעות אליה בישראל גדולה הרבה יותר בקרב רופאים המטפלים בילדים.

דיכאון

ההערכות המקובלות הן, שבכל זמן נתון 30% מאלו שיש להם הפרעת קשב, סובלים גם מדיכאון בדרגה כלשהי (בדרך כלל דיכאון קל בלבד). הקשר בין הפרעת דיכאון להפרעת קשב נמצא באונה המצחית של המוח. גם בהפרעת דיכאון וגם בהפרעת קשב רמות הפעילות בלפחות חלק מהאונה המצחית של המוח הן נמוכות מבמח של אדם נורמלי. בנוסף, כשלון בלימודים ובשאר תחומי החיים, הנובעים מההפרעה ולא מטופלים גורמים לרוב לתחושות תסכול. תחושות אלו נאספות במשך השנים ולכן אנשים רבים עם ADHD (או ADD) מפתחים תחושות דיכאון.

הפרעות שינה וחוסר ברזל

תסמונת הפרעת השינה בשל תנועות רגליים טורדניות היא אחד הגורמים השכיחים להפרעות שינה. מה שמעניין בשכיחות הגבוהה יחסית של אבחונה יחד עם ADHD הוא שהסיבה לשכיחות הגבוהה מובנת היטב. בין התופעות אין קשר סיבה ומסובב. הן גם לא נגרמות מחוסר ברזל. אולם חוסר ברזל מגביר את הופעת התסמינים של שתי תופעות אלה, והופך אותן קלות לאבחון.

אתי ברכה

הרצאות וסדנאות
טיפול בפרופאה משלימה
משחות וקרמים טיפוליים

www.ettiebracha.com

המחקר של ד"ר פרידמן

המחקר בחן את יעילותם של שמנים אתריים בטיפול בבעיות של קשב וריכוז ובעיות היפראקטיביות. המחקר נערך במשך שנתיים בשנים 2001-1999 והוא בוצע על ילדים בגילאי 6-14. המשתתפים הוגדרו כסובל מהסימפטומים לאחר שעבר מבחן T.O.V.A או E.E.G. כאשר 20 מהם לא אובחנו כ- ADD או ADHD והם היוו את קבוצת הביקורת במחקר, 20 אחרים אכן אובחנו.

בבדיקת EEG מניחים אלקטרודות על פני הראש, והן מתעדות את הפעילות החשמלית במוח. הפעילות החשמלית נרשמת על פני נייר בצורה של קו רציף עם גלים. את צורת הגל המתקבלת בתרשים ה- EEG נהוג לסווג בהתאם לתדר, משרעת וצורה, וכן בהתאם למקום בקרקפת שם הם נקלטו. בהתאם לחלוקה זו ישנם כמה סוגי גלים תקינים: אלפא, בטא, תטא ועוד. זיז גל פירושו שאזורים מסוימים במוח פועלים עצמאית, ללא החלטה רצונית.

הטיפול נעשה באינהלציה, ועל המטופלים היה לבצע את השאיפה 3 פעמים ביום במשך 30 יום. זה לא בוצע בהאחלה, אלא בעזרת מכשיר. לאחר מכן הוחלף השמן ושוב חזרו המונחים על אותה דרך טיפול למשך 30 יום נוספים וכן הלאה. הנחקרים ביצעו אינהלציה בערך 3 פעמים ביום, כאשר למעשה חשו מפוזרים. התוצאות הוכיחו כי השמנים מאזנים מחדש את פעילות גלי המוח, והכישורים הלימודיים וההתנהגותיים של הילדים עלתה.

בסופו של דבר נבדקו תרכובות של Brain power אף הן למשך 30 יום. התרכובת כללה: לבנדר, ארז, וטיבר.

במקביל התקבלו מכתבים מהורים לילדי ADHD - Attention Deficit (Hyperactivity) Disorder, המצהירים על שיפור ההתנהגות בבית, במקרים אחדים דיווחו כי הכישורים הלימודיים עלו, במקרים אחרים השיפור בתעודה דיבר בעד עצמו.

ד"ר פרידמן ממליץ בחום על שימוש בשמן הוטיבר ואף על הארז באם הוטיבר אינו בנמצא. נבחנו שלושה שמנים: וטיבר, ארז ולבנדר.

המחקר נעשה בשיתוף ביה"ס, כאשר הם למעשה דיווחו כי בערך מחצית מהילדים הסובלים מהתסמונת אינם מטופלים בשום דרך. אחד הדברים הטובים באי הטיפול, הוא עצם העובדה שהדבר איפשר לבדוק את עבודת השמנים בצורה טהורה, ומכיוון ששמנים מכילים חומרים פעילים החדירה למוח היא מהירה וההשפעה רבת עוצמה, מחסום המוח – Blood Brain Barrier אינו חוסם את חדירת המולקולות, מה שהופך את הטיפול בשמנים לרב עוצמה הן בטיפול נירולוגי למוח והן בבעיות נפשיות.

תוצאות המחקר:

וטיבר – שיפר ב- 100% את הריכוז, את מהירות הקריאה ואת הקרקוע, הפחית את הסימפטומים של היפראקטיביות, ושיפר פעילות מוחית בכלל.

ארז – ב 83%

לבנדר – 53%

ובהמשך יש פירוט על תרכובות

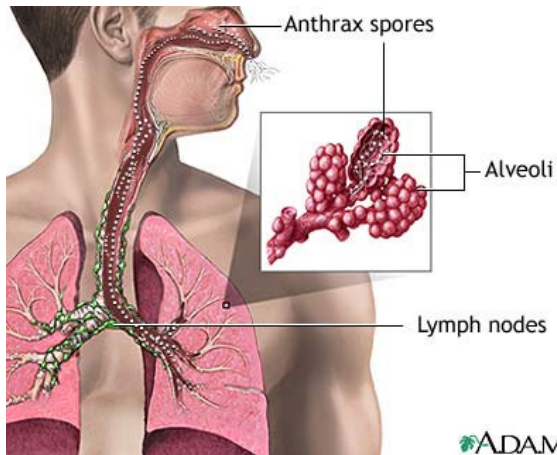
ארז – נחשב לשמן ריפוי בעל קדושה. הוא עשיר בססקוויטרפנים, זהו חומר פעיל הממריץ פעילות מוחית ובעל השפעה נפשית רגשית חזקה. הוא עוזר לגוף לשכתב מחדש דפוסים גנטיים ישנים לחדשים טובים ובריאים יותר. עובדה זו חשובה שכן הן בעיות קשב וריכוז והן בעיות היפראקטיביות נחשבים כעוברים בתורשה.

ניתן ליישם את השימוש בשמן על המצח, בעורף, באינהלציה, ובעיסוי על אזור גזע המוח.

וטיבר – השמן הפחות מוכר והמעורפל הזה, מתחיל להיחקר יותר בשנים אלו. כבר מרגע ההרחה קשה לפספס את תחושת הרוגע הכמעט מיידית שהוא משרה. השפעה זו עובדת בין רגע על הילדים בעלי התסמונת ומאפשרת להם להתקרקע ולתקשר עם מבוגרים ממקום נינוח יותר וסבלני. עבור ילדים קטנים – יתכן והרחה בלבד תספיק, עבור מבוגרים יותר, ניתן לטפטף ממנו על הכתפיים או על העורף. הוא יועיל מאוד גם לאותם ילדים הסובלים חוץ מהתסמונת גם מדיכאון.

לבונה – אמנם לא נבחנה במחקרו של ד"ר פרידמן אך משתמשים בה רבות לריפוי מצבים מנטאליים, רגשיים, רוחניים. השמן היה בשימוש רבות במצבי טראומה פיזית ורגשית, פציעות ראש, ובקשיים לשיפור תפקודים מנטאליים.

תרכובת מומלצת גם להרגעה – תכלול הדרים, רוזמרין, מנתה (מאוד יעילה עם סטודנטים) **לחיזוק המוח** – לבונה, ארז לבנדר. תרכובת זו עוזרת לפוגג "ערפול מוחי" לסלק מתכות כבדות וטוקסינים. לפי דברי המחבר שמנים אלו אינם השמנים שאנו מוצאים בד"כ בחנויות הרגילות, שכן השמנים האלה עברו טיפול עני, ולעיתים קרובות, נמהלו, הוספו להם חומרים לא טהורים, הוכנס אליהם סולוונט וחומרים אחרים שהורסים את החלקים התרפיוטיים שבשמן הטהור. זו למעשה הסיבה העיקרית לדברי ד"ר פרידמן מדוע אנשים סקפטיים לגבי עבודת השמנים. אינהלציה היא טיפול רפואי תרופתי הניתן על ידי החדרת תרופה במצב גזי דרך הפה. השימוש באינהלציה מתבצע כאשר רוצים שהתרופה תגיע ישירות לריאות ללא השפעות כלל מערכתיות, לרוב באינהלציה מטופלים בעיקר חולים במחלות בדרכי הנשימה, כמו אסטמה או סיסטיק פיברוזיס. תרופות נפוצות שניתנות באמצעות אינהלציה הן: ונטולין, אירובנט, סטוראידים ואנטיביוטיקות שונות. אינהלציה יכולה להתבצע באמצעות מכשיר הדוחף אוויר, חמצן, באמצעות שאיפת אבקה או על ידי מכשיר אשר אוגר את התרופה בתוך מכל סגור ומאפשר למטופל לנשום את התרופה ללא בזוז.



שמני הלימון והתפוז המתוק – שניהם מחדדי מחשבה ומעלי מצב רוח, שניהם נפשיים מאוד... אך הם גם פוטוסנסטיביים (רגישות גבוהה בחשיפה לשמש) כך שיש לתת להם שימוש בשעות הערב.