

נוירופידבק כשיטה לטיפול בהפרעת קשב וריכוז ADHD

הלוקים בהפרעת קשב (ADHD) סובלים בין היתר מחוסר תשומת לב לפרטים, חלימה בהקיץ, חוסר ויסות עצמי, היפראקטיביות ואימפולסיביות. לתסמינים אלו השלכות נרחבות ולרוב יובילו לירידה משמעותית בתפקוד הכללי ובהתמודדות עם אתגרי החיים.

הטיפולים המוצעים כיום להפרעת קשב וריכוז הינם רבים ומגוונים. החל מטיפול תרופתי ועד לטיפולים משולבים ולרפואה משלימה.

עם זאת, הטיפול הרווח ביותר הנו עדיין הטיפול התרופתי.

מתילפנידאט או ריטלין בשמו המסחרי הינה התרופה הנפוצה בקרב הציבור. השימוש בריטלין משפיע לטובה על כושר הריכוז והתזזיתיות אולם השפעותיו זמניות ואינן מטפלות בשורש הבעיה. יתרה מזאת, לטיפול התרופתי נלוות תופעות לוואי רבות המתבטאות בין היתר בקשיי הרדמות, אי שקט, חרדות, שינויים במצב הרוח, הופעה או החמרה של טיקים וכל זאת עוד מבלי שדיברנו על סוגיית המינון וההסתגלות הפיזיולוגית.

בעוד הטיפול התרופתי הוא נקודתי ואינו מאפשר למידה לטווח הארוך מציעות הגישות הקוגניטיביות מגוון רחב של טיפולים במטרה לגרום לשינוי ארוך טווח ולצייד את המטופל בכלים להתמודדות וצמיחה.

ישנה חשיבות רבה להבנת התמונה בכללותה לפני שמחליטים על טיפול נכון. הטיפול ההתנהגותי דורש מוטיבציה, התמדה ושיתוף פעולה מצד המטופל והוא נדרש להשקיע משאבים, לרצות את השינוי ולהרגיש סיפוק והנאה.

הטיפול בנוירופידבק מבוסס על הגישה ההתנהגותית.

מה זה נוירופידבק?

נוירופידבק (משוב נוירולוגי/עיצבי) הוא ענף בתחום הרחב של ביופידבק. בשיטה זו ניתן למטופל משוב, בזמן אמת, על הפעילות החשמלית של מוחו. המשוב הוא מייד, עקבי ותדיר על כל ביצוע נכון של פעילות מוחית והלמידה מתרחשת תוך כדי שיתוף פעולה מצד המטופל שלוקח חלק אקטיבי בתהליך.

המחקר בנוירופידבק מתבסס על הידע בתחום מדעי המוח לצד התפתחויות טכנולוגיות נרחבות והשימוש בו בעשורים האחרונים צובר תאוצה וזוכה להצלחה רבה.

בשיטה זו נעשה שימוש בטכנולוגיית EEG (אלקטרוצפאלוגרם) המאפשרת לדגום את הפעילות החשמלית המוחית של המטופל בזמן האימון, לתת משוב על הפעילות ובכך לחזק פעילות רצויה ולגרום לשינויים בפעילות המוחית בכללותה.

דפוסי ה-EEG השונים משקפים מצבים מנטאליים שונים, נורמאליים או פתולוגיים והטיפול נשען על עקרונות יסוד בנוירופלסטיות מוחית לפיהם שינוי בדפוס פעילות מוחית יוביל לשינוי בהתנהגות.

בקרב רוב הלוקים בהפרעות קשב (ADHD), דיכאון, הפרעות בויסות החושי (SMD) ולקויות למידה נמצא עודף של פעילות בתדר נמוך. כלומר, תת פעילות ביחס לנורמה של קבוצת הגיל. דפוסים אלו ניתן לאתר בבדיקת QEEG שנעשית בתחילת התהליך הטיפולי ומאפשרת לדייק בטיפול ולבנות פרוטוקול טיפולי מתאים.

באלו תסמונות ניתן לטפל באמצעות נוירופידבק?

בנוירופידבק ניתן לטפל בתסמונות כגון: הפרעת קשב (ADHD), לקויות למיקה, חרדה, דיכאון, אפילפסיה, אוטיזם (ASD), פגיעות ראש, הפרעה בויסות החושי (SMD) ועוד.

מעבר לטיפול בתסמונות קליניות מטפלים בנוירופידבק גם באוכלוסיות מגוונות ששואפות לשפר תפקודים מוחיים ושעיסוקם דורש הגעה לשיא היכולת בפרק זמן קצר כמו למשל ספורטאים, מוזיקאים ואמנים הנדרשים לגייס ברגע אחד את מלוא היכולת הפיזית והמנטלית שלהם. תחום זה נקרא Peak Performance.

מהלך הטיפול:

הטיפול הוא ידידותי מאד ולרוב מטופלים מגיעים בהנאה רבה ועם מוטיבציה להתמיד ולראות את השיפור שלהם הלכה למעשה.

כמו כן, מדובר בטיפול שאינו פולשני ומטרתו להשיג שיפור לטווח הרחוק.

במהלך הטיפול המטופל מקבל משוב דרך משחק מחשב או צפייה בסרט ובכל פעם שמתקיים תנאי מסוים, המחשב מגיב בצליל וצבע ומאפשר התקדמות.

אורך הטיפול כ- 30-40 דק'.

למי מיועד הטיפול?

הטיפול מתאים לילדים מגיל 5-6 ומעלה, לנוער ולמבוגרים אשר מעוניינים לשפר את איכות חייהם.

הכותבת: שלי יונגמן M.A, מנהלת מכון ביוקשב לשיפור התפקוד המוחי