

גם הילד שלכם סובל מ"כאבי בטן" (או ראש)?

במרפאה הפסיכוסומטית בבית החולים
לילדים "שניידר" יבקשו מכם קודם כל
להסיר את המירכאות. זה באמת
כואב להם, לילדים, ויש מה לעשות

| חאת אסנת עופר

חדי בוקר התלונן שחר בן השבע על כאבי בטן קשים, סחרחורות ובי
חילות. הוריו המבועתים היו משוכנעים שהילד סובל ממחלה קשה,
ממארת. הם עברו מרופא לרופא, אבל בבדיקות לא נמצא דבר.
בהמלצת נזירולוג פנו גם למרפאה הפסיכוסומטית ב"שניידר", שם
התברר כי הסיבה לכאבים היא הסוד הגדול שניסו ההורים להסתיר מהילד –
רצונם להתגרש. שחר, בחושיו החדים, קלט את המתח, הלחשושים והמריבות
מאחורי הדלת הסגורה, הבין, חשש מפני השינויים שעומדים להתרגש על
הבית – והגיב.

זה באמת כואב, וזה נורמלי

כמעט כל ילד חווה בחייו כאב בטן או כאב ראש פסיכוסומטי. כלומר, תס
מינים גופניים שמבטאים מצב נפשי, בדרך כלל כתגובה על מצבי מתח וחרדה.
כאבי ראש ובטן הם הנפוצים ביותר, שכיחות פחות הן מיגרנות ובחילות,
ושלא תהיה טעות: אף כי אינם נגרמים ממחלה, הכאבים או הבחילות אינם תי



סובלים/ות מדיכאון?

במספר מרכזים רפואיים ברחבי
הארץ, מתקיים מחקר הבודק
טיפול ניסיוני וחדשני בדיכאון
באמצעות גירוי מגנטי. המחקר
כולל סדרת מפגשים ואינו כרוך
בתשלום.

אם גילך בין 22 ל-68 ואובחנת
כסובלת/ת מדיכאון אנא פנה/י
לטלפונים הבאים לבדיקת
התאמתך למחקר:

- ירושלים והסביבה
02-6551542
02-6779308
- ת"א, פ"ת והסביבה
09-7478644
- ראשל"צ והסביבה
08-9258396

« סודיות מובטחת »



מה אתם חושבים? אני עושה בכוונה?

שיחות, בירפידק והיפנוזה

"בכל המצבים מטפלים בשיטות דומות, הכוללות שיחות עם הילד, כמקובל בכל טיפול פסיכותרפיוטי", מסביר אנדרס קוניצ'וקי. "לפעמים אנחנו מוסיפים טיפול משפחתי כדי לפתור תור מתחים ולחצים שמקורם בבית, כפי שקרה במשפחתו של שחר. בנוסף, אנחנו מדריכים את ההורים כיצד להתמודד עם המצוקות שהילד מבטא."

"טיפול הפסיכולוגי מצטרפים שני מרכיבים ייחודיים: שיטת בירפידק לשליטה במתח וחרדה, והיפנוזה, שמלמדת את הילד 'להקטין' את הכאב ולמצוא חלופות להתנהגות הכפייתית. למולל את שולי הבגד במקום ללעוס אותו, או 'לשחק' עם האצבעות במקום לת' לוש שיער. אנחנו נותנים לילד כלים לשיטות בחופעות ובחפירות."

שילוב כל השיטות הוא מודל טיפולי ייחודי למרפאה ב"שניידר" שנפתחה לפני שנתיים. "מרבית המטפלים שלנו מורשים להפגש (או נמצאים בשלבי הכשרה) ועברו הכשרה בבירפידק", אומר קוניצ'וקי, "ובמדידת הצורך אנחנו מערבים בטיפול פסיכיאטרים שממליצים על נוגדי כאב, נוגדי חרדה, או תרופות הרגעה."

"הטיפול אצלנו ממוקד: בדרך כלל נדרשות 16 פגישות, ורק במקרים נדירים יש צורך ביותר. ילדים יש כוחות והם עולים מהר על המסלול."

● למה מומלץ לפנות לטיפול?

"אם ילד נמנע מללכת לבית הספר או לחברים, אם הוא נמנע מלצאת לטיולים או לבידור אחר משום שהוא מפחד מכאבי בטן, או חושש שיוקדק לשידורים ולא יספיק להגיע אליהם, זו בעיה שדורשת טיפול."

"כך גם אם ילד מפתח 'הפרעת דחף' כמו תלישת שערות (טריכטילומניה) עד כדי יצירת קרחת, או כסיסת ציפורניים עד כדי רלקות בעור. אלה תופעות שקשה מאוד להפסיק אותן, ושלעיתים קרובות באות על רקע הפרעת חרדה, לעיתים בתוספת ריבאון. לפני הפגיה אלו אני ממליץ לעבור בדיקות כדי לשלול בעיה גופנית או מחלה כלשהי, ולוודא שהמקור הוא פסיכולוגי."

הטיפול מיועד לגילאים 6-18, הוא אינו כלול בסל הבריאות ומחירו 185 שקל לפגישה למבטחי "כללית", 217 שקלים לפגישה למבטחי שאר קופות. אין צורך בהפניית רופא.

רוץ או הצגה בניסיון גואש להתחמק מבית הספר. הם אמיתיים והילדים סובלים. "המושג פסיכוסומטי הפך שם נרדף לפינוק ולדווקא, אבל זה ממש לא כך", מסביר הפסיכולוג אנדרס קוניצ'וקי, המנהל את המרפאה ב"שניידר". "חשוב שההורים יבינו: ילדים לא שולטים בכאב בצורה מודעת. הם לא עושים בכוונה. ההורים צריכים להאמין שכאב, להיות רגישים אליו, אבל כדי להתגבר עליו צריך להתעמת איתו."

כאבים פסיכוסומטיים הם תופעה נורמטיבית שיכולה להתרחש מדי פעם, בעיקר בגיל מתח והתרגשות, כמו לפני מבחן, למשל. אם הכאבים מופיעים בתדירות גבוהה - במיוחד אצל ילדים שנשטים לחרדה, ובמיוחד במשפחות שבהן לאחד ההורים יש נטייה לכך - עלולה להתפתח הפרעה חמורה יותר, שתפריע לתפקוד ויזיומו.

"יש משפחות שבהן אחד ההורים סובל מכאבי ראש ונשאר לעתים בבית במקום לצאת לעבודה, וכך נוצר 'עניין' סביב כאב הילד לומד להתנהג בצורה דומה", אומר קוניצ'וקי.

מלבד בכאבים ובתופעות פסיכוסומטיות מטפלים במרפאה גם בתופעות שכיחות פחות, כגון תופעות "המרה" (התעלפות, פת, שיתוק חלקי וחולף, חולשה) והפרעות "דחף" (תלישת שיער, לעיסת בגדים או כסיסת ציפורניים עד זרזר).

