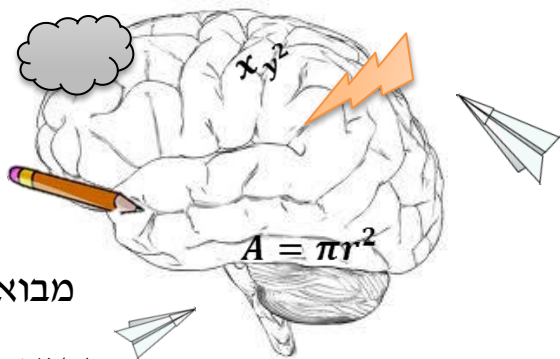


# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

## מבוא

עבודתי עוסקת בנושא הפרעות הקשב והריכוז אצל ילדים ובני נוער. בזמן האחרון צצים יותר ויותר ילדים שמצהירים שהם משתמשים בריטלין או שיש להם הפרעות קשב וריכוז. בעקבות זה הם מקבלים הקלות כמו שחרור ויציאה משיעורים, קבלת הפסקות ועוד... כשחצי מהכיתה שלך מטופלת בתרופות למיקוד וריכוז מתחילים לצוץ סימני שאלה רבים, מה היא הפרעת קשב וריכוז? מדוע ריטלין הוא הטיפול העיקרי בה? כיצד הפרעות הקשב האלו הפכו לתירוץ של ילדים לקבלת הקלות?

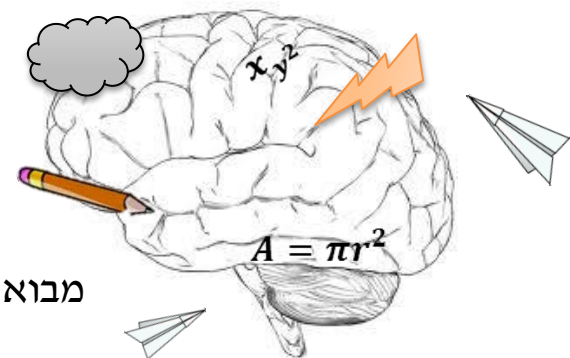
מטרת המחקר שלי הייתה להבין, לחזק ולהעמיק את הקשר שלי עם אחי (בן 12), הלוקה בהפרעות קשב וריכוז, תוך הכרה של הקשיים אותם הוא חווה על בסיס יום יומי. הקשר שלי עמו נתקל בהמון מחסומים של תקשורת והבנה ומטרתי היא להוריד את המחסומים הללו ממקום של הבנת הדברים אותם הוא חווה, ובתקווה להפוך לאחות ולחברה הכי טובה שיכולה להיות לו.

הנחת היסוד שלי הייתה כי הפרעת קשב וריכוז פוגעת רק בלמידה של הילד ועוברת שהוא מתבגר. אחת מההנחות שעלו לי במהלך עבודתי הייתה שלריטלין ולמכירתו יש גם צד כלכלי. כיצד ייתכן כי מכירתו עלתה באחוזים נכבדים במעט מאוד זמן?

ברצוני להודות לדניאלה שאול המרצה שלי ולציפי מולד מהמרכז למדע ודעת למחוננים שעזרו לי בעבודתי. כמו כן, ברצוני להודות למשפחתי על שיתוף הפעולה, ובעיקר לאחי שנתן לי את ההשראה לעבודה הזו.

העבודה התבצעה בידי יובל עינבר, תלמידת כיתה ט', במסגרת הקורס לעריכת עבודות חקר במרכז מדע ודעת למחוננים במכללת תל חי, תשע"ב 2012.

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

מהו ADHD?

הפרעת קשב וריכוז בילדים, או בשמה ברפואה והפסיכולוגיה Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder ובקיצור- ADHD, היא הפרעה כרונית נוירו-ביולוגית, התנהגותית-פסיכיאטרית, המאופיינת בקושי בוויסות קשב ובמיקוד ריכוז, באימפולסיביות ובהיפראקטיביות. הוספת או השמטת האות H מסמלת קיום או העדר של היפראקטיביות. ADHD היא הפרעה נפוצה מאוד אצל ילדים. בין שבעה עד עשרה אחוז לוקים בה. מאפייניה הקליניים משתנים עם הגיל.

## איך מזהים ילד עם הפרעת קשב?

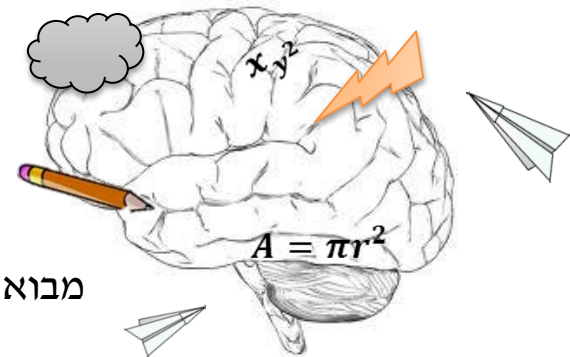
להפרעת הקשב מספר תסמינים:

- התנהגות אימפולסיבית.
- אי יכולת להתרכז או חוסר קשב למשך פרק זמן ארוך.
- שכיחות הבנים הלוקים בה גבוהה יותר מהבנות.
- התסמינים קיימים עוד לפני גיל שבע.
- התסמינים ניכרים ברציפות חצי שנה או יותר.

**כדאי לשקול אבחון שונה אם שני התסמינים האחרונים לא קיימים!!!**

אפשר לדעת אפילו לפי סימן פיזי. מחקר משנת 1971 גילה מספר הבדלים פיזיים בילדים שאובחנו כלוקים בהפרעת קשב. קמט יחיד במקום שניים בכף היד, אוזניים נמוכות וקפל עור בולט שנקרא אפיקנטוס בצד העין וליד האף. לאט התגלו עוד ועוד סימנים כמו אצבע ארוכה יותר מהאמה, זרת מעוקמת, אצבע שלישית ושנייה ברגל שוות באורכן, העדר תנוכי אוזניים ולשון מחורצת. אך מחקרים מראים כי סימנים אלו מצביעים גם על ליקויים פסיכיאטריים אחרים ולא בהכרח על הפרעות קשב וריכוז.

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

## הפרעות הקשב השונות

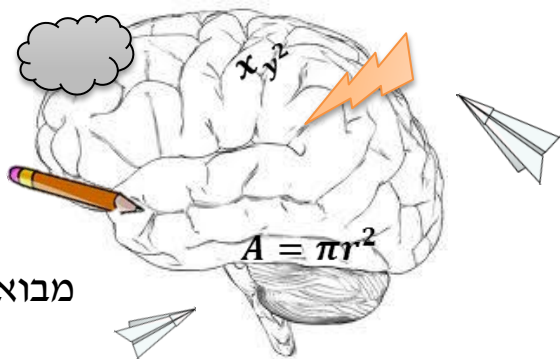
בקטגוריית הפרעות הקשב קיימות מספר הפרעות שונות, שלכולם בסיס דומה. ההפרעה יכולה להיות "טהורה" (ADD) בה לוקים כ-30 אחוז מאוכלוסיית הלוקים בהפרעות הקשב על סוגיהן. ה-ADD היא הפרעת הקשב ללא ההיפראקטיביות, ולכן נחשבת כ-ADHD עם רמת קשב נמוכה. ההפרעה הנפוצה ביותר, היא ה-ADHD בה לוקים כ-65 אחוז. והשכיחה ביותר – ה-HDD בה לוקים רק כחמישה אחוזים. ה-HDD היא הפרעת ההיפראקטיביות. כיום, כל סוגי ההפרעות נכנסו כתת-אבחנה של ADHD.

## מהם הגורמים להפרעת הקשב?

להפרעת הקשב והריכוז לא נמצא גורם ברור. אף אחד לא יודע באמת מה גורם לה. במחקרי משפחות, תאומים ואימוץ הוכח מדעית שלהפרעת הקשב יש בסיס תורשתי. לדוגמה במחקר מסויים התגלה כי 25 אחוזים מהורים ביולוגיים לילדים לוקים ב-ADHD היו תסמיני הפרעת קשב דומים בילדותם, ואילו רק ל-4 אחוזים מהורים מאמצים היו תסמינים דומים לילד המאומץ. כלומר – קיים קשר גנטי. עוד התגלה שלתאומים זהים, בגלל מטענם הגנטי הדומה, יש סיכוי גבוה יותר ללקות ביחד בהפרעה מאשר תאומים שמטענם הגנטי הוא כמו של אחים רגילים. כמו כן, במחקר שערכה שלומי ענתבי (ענתבי, 2007) נמצא כי 36% מילדים שאובחנו כלוקים בהפרעה הם אחים. (32 אחים מתוך 88 ילדים). גם התגלה שבקרוב יותר ממחצית הורי הילדים, אחד מהם סובל בעצמו מהפרעת קשב וריכוז.

עם זאת, להפרעה גם הבט ניורולוגי. הסברה היא שבמוח קיים חוסר איזון כימי של חומרים כמו דופאמין, סרוטנין ונוראפינפרין, דבר הגורם להופעת תסמיני ה-ADHD.

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

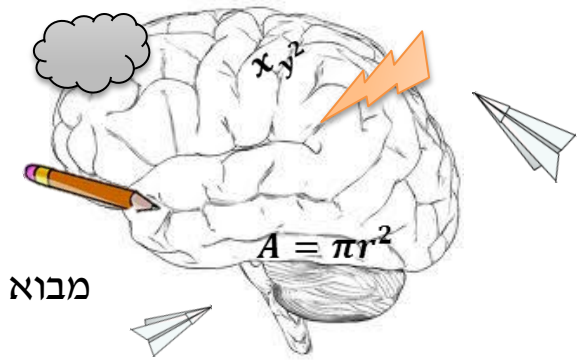
סברה נוספת, שעלתה בשנות ה-70 ע"י ד"ר בן פיינגולד (Ben Feingold), רופא ילדים שהתמחה בתגובות אלרגניות, אומרת שהופעת תסמיני ההפרעה קשורים למזון שאנו אוכלים. ד"ר פיינגולד טען כי שינוי תזונתי יכול להועיל לילדים היפראקטיביים. בעקבותו של פיינגולד הוקמו בסוף שנת ה-70 ותחילת שנות ה-80 אגודות רבות לייעוץ על תזונה נבונה לילדים היפראקטיביים. האגודות פעלו באצות הברית, בריטניה, אוסטרליה ועוד... מחקר שנערך בארצות הברית קובע כי 22 אחוזים מהילדים שאובחנו כלוקים בהפרעות קשב היו אמהות מעשנות בזמן ההיריון. אי אפשר לקבוע בוודאות שעישון בזמן ההיריון הוא הגורם להפרעה, אך ניתן לקשור אותו לכך. כמו כן, אישה השותה אלכוהול בזמן ההיריון מסכנת את עובריה במשקל לידה נמוך, פיגור שכלי וגם הפרעות קשב. הפרעת הקשב היא הפרעה כרונית, ולכן תלווה את האדם למשך כל חייו. רוני אלוני-סובדניק, המנהלת מרכז משפטי לנוער טוענת כי ילדים שחווים דברים קשים הם אוכלוסייה פוטנציאלית ללקות בהפרעות הקשב.

## מי היא האוכלוסייה הלוקה בהפרעות הקשב?

הפרעות הקשב הם הפרעות נפוצות יחסית, המוכרות היום בכל קבוצות הגיל. כמו כן ADHD היא הפרעה נפוצה מאוד אצל ילדים. שכיחות ההפרעה זהה בין כל העדות, ואין שום עדה או קבוצת מגדר שהתבלטה בשכיחות ההפרעה בה. ההפרעה לא נמצאה אצל חרדים ועולי אתיופיה. מבחינה מגדרית, ההפרעות נפוצות יותר אצל בנים מאשר אצל בנות.

אומנם קיימים הבדלים בין אוכלוסיות. השכיחות באוכלוסיות המבוססות הן 7.7% לעומת האוכלוסיות הפחות מבוססות שבהן 14.4% לוקים בהפרעה.

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

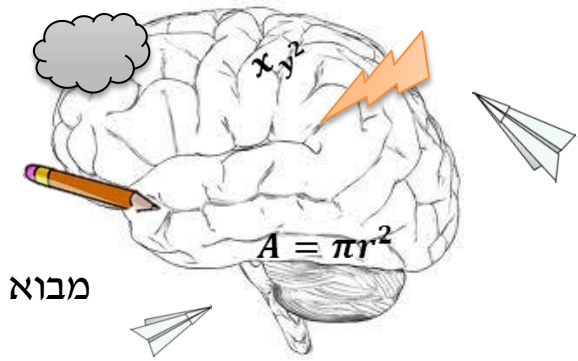
## אילו יתרונות יש להפרעת הקשב?

- מלבד חסרונות, אצל ילדי הפרעות הקשב והריכוז קיימים גם יתרונות.
- יצירתיות גבוהה.
  - חוש הומור.
  - אבסטרקטיות.
  - ספונטניות.
  - נכונות לנטילת סיכונים.
  - רמות אנרגייה גבוהות.
  - התמקדות יתר בדברים בהם יש לילדים אלו עניין.

## ילד עם הפרעות קשב חכם פחות מילד רגיל?

מחקרים מצאו כי רמת ההתפתחות המנטלית או האינטלקטואלית של ילדים עם הפרעות קשב וריכוז פחותה במידה רבת משמעות מבחינה מדעית משל ילדים ללא הפרעות אלו. בממוצע, עלול ילד עם הפרעות קשב וריכוז לקבל 7-10 נקודות פחות במבחנים. הסברה היא שמבחנים אלו משקפים את קשייהם בלימודים יותר מאשר את רמת האינטלגנציה שלהם.

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

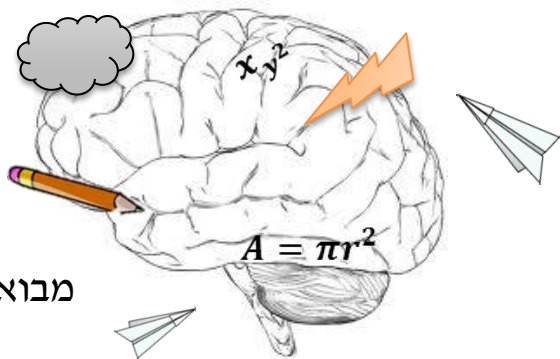
## עם אילו קשיים מתמודד ילד עם הפרעת קשב?

ילד עם הפרעת קשב חווה המון תסכול. אי הצלחות שקשורות להפרעה שלו, שלפעמים הוא אפילו לא מודע לקיומה בו. ילדי הפרעות הקשב מאופיינים באימפולסיביות, שהיא קושי לשלוט בדחפים, פזיזות, וחשיבה על ההשלכות רק לאחר עשיית המעשה. האימפולסיביות של ילד עם הפרעת קשב מתבטאת בדרכים שונות כמו: נטייה להתפרץ, קושי לחכות לתורו, קושי בהתאמה לחוקים, ומשיכה לפעולות מסוכנות. בגיל הבגרות, ההפרעה עשויה להיות מלווה בדיכאון, חרדה, עבריינות, התמכרויות והפרעות אישיות.

## האם יש קשר בין שם הילד להפרעת הקשב?

מחקר חדש גילה שיש קשר בין שם הילד לתכונות האופי שלו. המחקר התרחש ע"י חוקרי המרכז לבריאות הנפש גהה בשיתוף חוקרים מאוניברסיטת ת"א. התברר שילדים ששמותיהם מבטאים פעילות כלשהי, כמו למשל סער, ברק ונמרוד התגלו כבעלי הפרעות בריכוז ובקשב. עוד עלה מן המחקר שהורים שהעניקו לילדים שמות "תזזייתיים" נמצאו בעצמם כחסרי סבלנות וקצרי רוח.

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

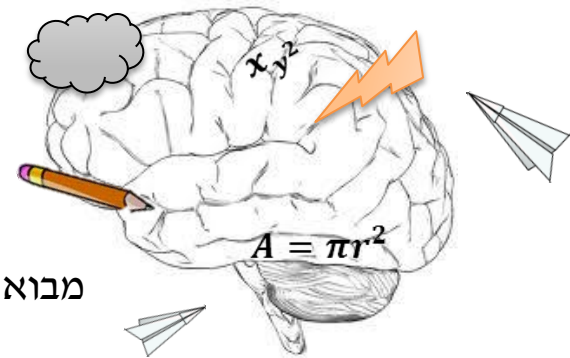
האם יש קשר בין שם הילד להפרעת הקשב? ממצאי המחקר:

שמות הילדים הקופצניים ביותר כפי שהתפרסם ב ynet בתאריך 10.5.12

| בנות קופצניות | בנים קופצניים |
|---------------|---------------|
| גל            | ברק           |
| יעל           | סער           |
| יובל          | בר            |
| מעין          | שגב           |
| רוני          | ארי           |
| מטר           | שחר           |
| נטלי          | עוז           |
| עופר          | רן            |
| עדי           | נמרוד         |
| נטע           | דין           |

במחקר נמצאו גם שמות הילדים הרגועים ביותר, לבנים: דניאל, נועם, שלום, אפריים, אליהו, אברהם ונחום. ולבנות: ים, נעמה, נועם, יסמין, שלומית ושני.

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול  
השפעה על המשפחה  
ריטלין, טוב או רע?  
דיון סיכום  
ביבליוגרפיה

## אבחון וטיפול

### האם קיימת תופעה של אבחון יתר?

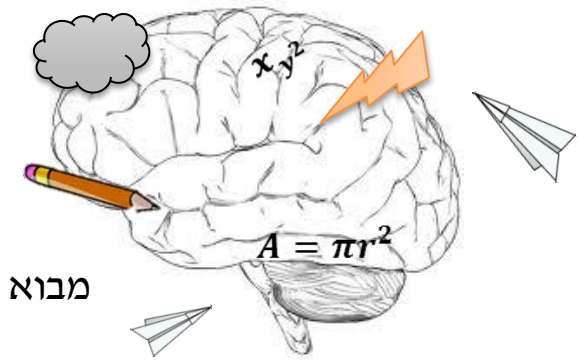
ההערכה והאבחון של הפרעות הקשב הם קליניים, בסיס הערכה הוא ראיון של ההורה והילד ובדיקה של הילד. לא ניתן להסתמך רק על בדיקת הילד/מתבגר היות ולעתים לא ניתן לצפות בחדר הבדיקה בהפרעות ריכוז וקשב. יש לבדוק תורשה משפחתית והפרעות פסיכיאטריות אחרות. לפעמים נוצר מצב של אבחון שגוי. טענתה של רוני אלוני-סובדניק, המנהלת מרכז משפטי לנוער היא שהמערכת החינוכית ממליצה ואף כופה איבחון לילדים שהסימפטומים של הפרעת הקשב מופיעים אצלם בלי שתהיה להם הפרעת קשב וריכוז, וזאת כי הם חווים דברים קשים כמו גירושי הורים, אלימות, מתח, רעב ותקיפה מינית. ועוד היא מוסיפה שלפעמים הבעיה נובעת מקשיים אחרים כמו בעיות פיזיות שלא נבדקו, כגון ראייה, או אפילו שיעמום.. אנשי החינוך, שרואים את אותם ילדים כבעייתיים, שולחים אותם לאבחון כי זו הדרך הקלה ביותר.

### מדוע אבחון מוקדם חשוב כל כך?

הפרעת הקשב והריכוז פוגעת בכל מיני תחומי חיים. בגיל הצעיר יותר הפגיעה מתבטאת בקשיים לימודיים. אם הילד צבר כבר פערים לימודיים בגלל קשיי הליקוי, יהיה לו קשה מאוד להתקדם בלימודיו בקצב הנדרש כמו כן ההפרעה גורמת סבל ניכר והגבלות לימודיות. כמו כן להפרעה יש השלכות על הדימוי העצמי של הילד, ועל כל תחומי החיים, ולכן חשוב לאבחן את ההפרעה ואת סוגה במקרה כזה.



# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול אבחון השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

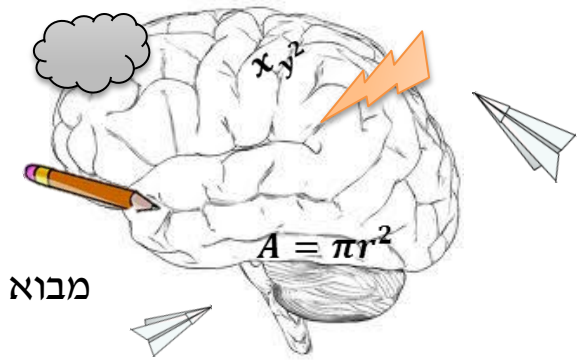
## מהו אבחון קליני?

אבחון קליני בודק תסמינים שנראים לעין באמצעות שיחה בין איש המקצוע (הבודק) לבין הילד (הנבדק) והוריו. שלומי ענתבי (ענתבי, 2007) טוענת כי אבחון קליני הוא תהליך חשוב מכיוון שהוא יכול להבדיל בין הפרעת הקשב לבין הפרעה פסיכיאטרית אחרת. כמו כן היא טוענת שהאבחון הקליני נופל בין הכיסאות מכיוון שהוא נעשה על ידי נוירולוגים ולא על ידי פסיכיאטרים עקב הרתיעה לגשת לפסיכיאטר.

## אילו שאלות נשאלים באבחון הקליני?

- שאלות אלו הן חלק מהשאלות הנשאלות באבחון הקליני של ההורים והן עוסקות במה קורה בשעות הפנאי של ילד עם הפרעת קשב וריכוז, התשובות נעות בין כל הזמן, רוב הזמן, מעט, וכלל לא. עשו חשבון עם עצמכם:
- האם התנהגות הילד גורמת למתחים במשפחה?
- האם יש צורך לחזור על אותה בקשה/הוראה מספר פעמים עד ביצוע או תגובה?
- האם אחיסות מתקשים לקבל את התנהגותו או מתקשים לשחק איתו?
- האם אתה נאלצת להרים את קולך על הילד?
- האם אתה נאלצת להעיר לו הרבה כולל הערות פוגעות או להענישו?
- האם הילד מרבה ריב עם אחיו?
- האם הילד מתקשה להמתין לתורו/ מתפרץ לדברי אחרים?
- האם נשאר בבית במקום לבקר חברים אחר הצהריים?
- האם מתקשה במשחק עם בני גילו?

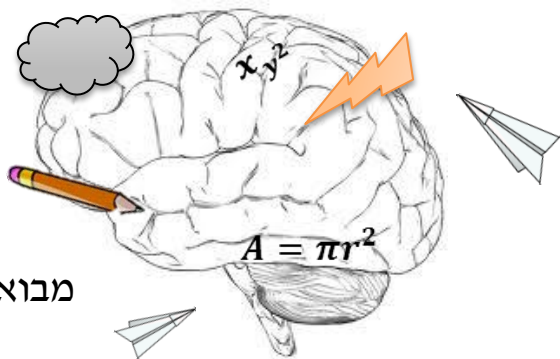
# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

- האם מתקשה במשחק עם בני גילו?
- האם מתקשה לשמור על קשרים חברתיים לאורך זמן?
- האם מרבה לריב עם חברים?
- האם הילד דחוי מבחינה חברתית?
- האם מתקשה ליזום קשרים חברתיים?
- האם לעיתים קרובות מתקשה לארגן את המשימות או הפעילות שלו?
- האם נוטה לשכוח פעילויות שגרתיות יומיומיות (צחצוח שיניים, הכנת בגדים)?
- האם לעיתים קרובות שוכח חפצים?
- האם לעיתים קרובות מתקשה להתמיד במשחק או בפעילות הדורשת ריכוז ממושך (חוץ ממחשב וטלוויזיה)?
- האם מתקשה ללמוד למבחנים או להכתבות?
- האם זקוק לשיעורי עזר?
- האם מתקשה להתמיד בחוגים או תחביבים?
- האם מתקשה להכין לבדו את שיעורי הבית?
- האם נוטה להסתכן בפעילויות בבית או בחוץ?
- האם נוטה להסתכן כהולך רגל?
- האם הילד מטופל בטיפול תרופתי בזמן המסגרת החינוכית?
- האם הילד מטופל בטפול תרופתי בשעות שהם מחוץ למסגרת החינוכית?

# דור שלא נח לרגע

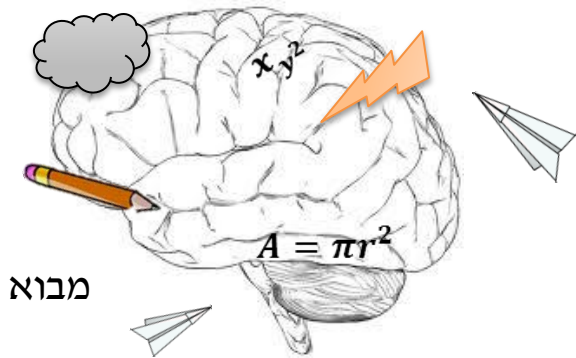


מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

## מהו אבחון פסיכו דידיקטי?

שני החלקים העיקריים באבחון זה הם אבחון הפסיכולוגי והאבחון הדידיקטי. האבחון הפסיכולוגי כולל בדיקה של רמת האייו קיו (IQ – רמת משכל), בדיקה של מצבו הרגשי של הילד ע"י מבחנים השלכתיים, שהם בדרך כלל נעשים בדרך של ציורים, סיפורים בתמונות, וכתמי דיו. כמו כן נעשים גם מבחני אישיות, מבחנים אלו בודקים חרדות, דרכי התמודדות ודימוי עצמי. האבחון הדידיקטי כולל מבחנים הבודקים יכולת לימודית, דיסלקציה, קשיים במקצועות לימודיים, יכולת שפתית, זיכרון, שגיאות כתיב ורצף כתב. כמו כן נערכים מספר מבחנים ממחושבים כמו מבחן TOVA הבודק את מאפייני הפרעות קשב וריכוז, אימפולסיביות, מידת קשב, רמת ריכוז וזמן תגובה. מבחן נוסף הוא מבחן MOXO שמתייחס גם להשפעות חיצוניות כמו היפראקטיביות והפרעות חיצוניות.

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול  
השפעה על המשפחה  
ריטלין, טוב או רע?  
דיון סיכום  
ביבליוגרפיה

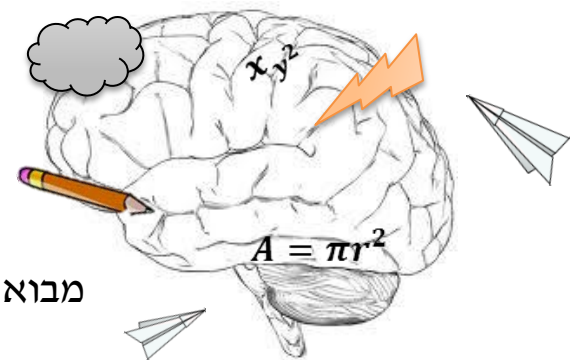
## מה הקשר בין המורים ומערכת החינוך לאבחון וטיפול בילדים אלו?

תפקיד המורים באבחון וגילוי הלקות אצל הילד הוא חשוב ביותר. המורה רואה את תפקוד הילד בתדירות יום-יומית במצבים של לחץ כשתסמיני ההפרעה עולים בצורה החזקה ביותר. לרוב, המורים הם אלו שממליצים על טיפול זה או אחר ומעירים את תשומת לבם של ההורים. לאחר חוות הדעת של המערכת נשלחים הילדים לאבחון ולרוב גם מתחילים בטיפול המשלב לעיתים תרופות ואנשי מקצוע. לאחר התחלת הטיפול התרופתי המורה יכול להתפעל מהילד בהתחלה, ולצפות ממנו בהתאם, וכשמתפוגגת השפעת הכדור הילד אינו עונה על הציפיות וקורה שמורים מבקשים לעלות את המינון בגלל זה. אחוז גבוה מ"ילדי הריטלין" הוא האנשים הפשוטים יותר. ציבור קשה יום, אוכלוסיית מעוטות יכולת והשכלה, חד הוריים, ומשפחות שעברו חיים קשים. המערכת מציבה להם אולטימאטום: אם הילד לא יקבל תרופה הוא לא יכנס לבית הספר. משפחות אלה נכנעות לאולטימאטום אולי כדי לרצות את בית הספר, או אולי מתוך אמון מלא במערכת, דבר הגורם להם לתת לילד תרופה בלי לתת תשומת לב להשלכותיה. ולפעמים הורי הילדים מחוסרי ברירה.

## האם הרפואה נותנת טיפול מספק?

שלומי ענתבי (ענתבי, 2007) טוענת כי הטיפול בילדי ADHD במערכת הרפואה הציבורית דל ולא מספק. אבחון לא מוקפד, מעקב לוקה בחסר וחוסר בהדרכה הופך את ההורים לחרדים שלא לצורך. כמו כן ענתבי טוענת כי על הרפואה הציבורית לשנות את גישתה ולקחת אחריות על טיפול נכון הכולל רופאים מנוסים בעלי הכשרה למקרים כאלה. ללא התערבות של הרופאים תישאר המצוקה והשלכותיה על החברה העתידית ילכו ויגדלו.

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

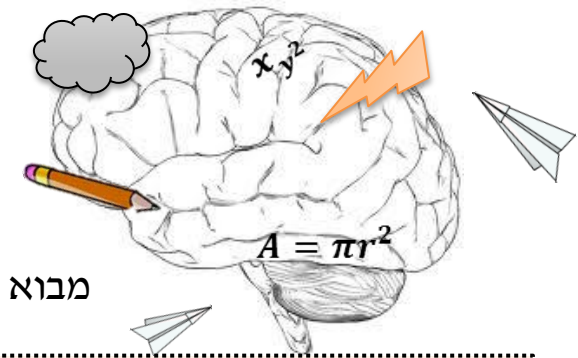
## הטיפול התרופתי

אין תרופה שתוכל לשנות כבמטה קסם את התנהגותו של ילד הולקה בהפרעת קשב, אומרת בספרה ד"ר פטרישיה גילברט (גילברט, 2002), מומחית ברפואת ילדים. הטיפול התרופתי הינו חלק מהטיפול הכולל שבתוכו גם פן נפשי-שילוב אנשי מקצוע בחיי הילד, טיפול פסיכולוגי או טיפול בהבעה ויצירה וכדומה, ופן גופני- שינויי תזונה, ריפוי ועיסוק ועוד...

הטיפול התרופתי דורש מעורבות של הילד, ההורה ולעיתים גם של צוות בית הספר. הטיפול התרופתי הוכח כיעיל ביותר בילדים הלוקים בהפרעות קשב. כיום ילדים מטופלים במספר תרופות: ריטלין מקבלים 79% (רגיל-12%, SR-43%, LA-24%). קונסרטה מקבלים 21%. רזידל מקבלים 3%, וריספרידל (המטפל בין היתר בבסכיזופרניה, הפרעה דו קוטבית, ועצבנות הקשורה לאוטיזם) מקבלים 3%. על הריטלין, שהוא התרופה הנפוצה ביותר ארחיב יותר במהלך הפרק.

על פי הדיווחים חמישה אחוזים מהאוכלוסייה הכללית של בני הנוער לוקחים ריטלין. בפועל לוקחים בין 2 ל-18 אחוזים, מדובר 25 עד 30 אלף ילדים. רוב הילדים עם הפרעות הקשב והריכוז בארץ אינם מטופלים בטיפול תרופתי. בניסוי שנערך ובו נבדק טיפול בסמים מעוררים (סטימולנטים) השתפרו הסימפטומים של ההפרעה אצל 75% מהילדים בגילאי 2-5. שינוי המינון שיפר סימפטומים אצל עוד 10%. כמו כן בסקר טלפוני שנערך ע"י ה-CDC וכלל 100,000 הורים לילדים בגילאי 4-17 נראה כי יש יותר בנים המאובחנים, שלא כולם מטופלים ושעיקר הטיפול התרופתי מתרחש בגילאי 9-12. כמו כן נמצא כי כ-9% מהבנים וכ-4% מהבנות בגילאי 9-12 טופלו בתרופה לטיפול ב-ADHD בעבר. מחקרים הוכיחו שילד המטופל בטיפול תרופתי מתעמת פחות עם הוריו.

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

## מה יקרה לילד שלא יטופל?

ילדי הפרעות הקשב רק הולכים ומתרבים, ולא כולם מקבלים טיפול הולם שיעזור להם להתמודד עם עצמם ועם המסגרת בה הם נמצאים. לצד הסיכון בתרופות נמצא הסיכון בחיים ללא התרופות. קשיי למידה, סיכויים גבוהים לתאונות ביתיות ולתאונות דרכים, שכיחות גבוהה יותר לשימוש בסמים, עישון, אלכוהול ובעיות חברתיות שיכולות להגיע לרמת פשיעה. תופעות אלו ימנעו ברגע שהאדם יקבל את הטיפול התרופתי המתאים לו. הוכחה לכך היא מחקר בן 30 שנה, באוניברסיטת קליפורניה שבדק 400 ילדים עם ADHD, החוקרים גילו שכאשר ילדים אלו הגיעו לגילאי ה-20 המאוחרות הם נטו יותר לעשן סיגריות, עישנו יותר סיגריות והיו בסיכון גבוהה יותר לשימוש לרעה בסמים מסוג קוקאין וממריצים אחרים.

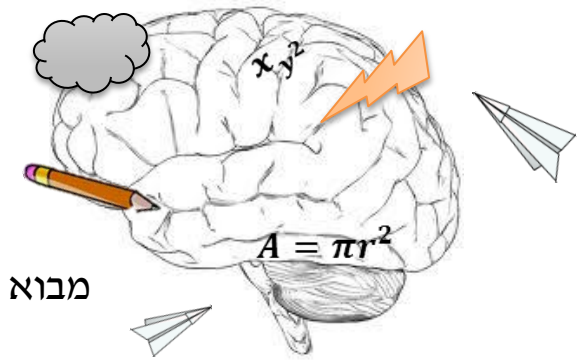
ילד שלא מטופל יגדל להיות מבוגר עם הפרעות קשב. בתקופת הילדות ההפרעה עלולה לבוא לידי ביטוי בקשיים תפקודיים בבית הספר ובחיי החברה, ואילו בחיים הבוגרים היא עלולה להתבטא בקושי בהתמדה וחוסר יציבות ביחסי עבודה ומשפחה.

הסיכונים שבהפרעה מעלים את אחוזי התחלואה והתמותה של הלוקים ב-ADHD מול האנשים שלא לוקים ב-ADHD. כלומר, לאדם עם הפרעת קשב וריכוז שלא מטופלת יש סיכוי גדול יותר לחלות ואו למות מול אדם שלא לוקה בהפרעה.

## האם קיימים סיכונים בטיפול תרופתי?

אצל חלק מההורים המילה טיפול תרופתי מעוררת המון חששות ופחדים שמא הם מסכנים את ילדם וממלאים אותו בתרופות שלא לצורך. גם תופעות הלוואי של התרופות מלחיצות את ההורים, הן נדירות אך קורות לכן נדרש מעקב קפדני הכולל את ההורים ואת רופא הילדים. מחקרים הוכיחו כי הסיכויים בטיפול התרופתי גוברים על הסיכונים. אצל רוב הילדים חל שיפור משמעותי לאחר הטיפול התרופתי, אם האבחון היה נכון. לכן החשש מהטיפול התרופתי אינו מוצדק.

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

## הריטלין

הריטלין הוא השם המסחרי של המתילפנידאט, שהוא נגזר של אמפטמינים, שהם סמים ממריצים המשמשים גם כמדכאי תיאבון ולטיפול בנרדמות, שהיא תסמונת בה נכנס הלוקה בה למצבים של שינה תוך כדי פעילות. את האמפטמין אפשר למצוא גם כסם רחוב, לרוב מעורב עם סמים אחרים. לכן לריטלין תכונות דומות לשל אמפטמינים. עד כה, הריטלין היא תרופת הקו הראשון לטיפול ב-ADHD והיא גם התרופה הנחקרת ביותר, הנפוצה ביותר והיעילה ביותר. כמו כן הריטלין שייך לקבוצת התרופות המעוררות, קבוצה שהוכיחה את יעילותה בעבר. לריטלין מספר סוגים והוא ניתן בצורת כדורים, קפסולות, מדבקות, טבליות ועוד... בריטלין משתמשים מתחילת שנות החמישים והוא הוכיח את עצמו בעשרות השנים בהם משתמשים בו.

בהתייחסה לשאלות שהפנתה אליה אביבה זלצמן (זלצמן, 2008), רוני אלוני-סובדניק טוענת כי ריטלין הוא סם, וכמו בכל סם שימוש קבוע במינונים קבועים מביא עמו התמכרות. וכמו כן יש לשימוש בו תופעות לוואי בעייתיות. לעומת זאת באותו ראיון קבעה דליה אלוני, פסיכולוגית חינוכית, כי חיים של אנשים רבים השתנו בעקבות התרופה, ולא רק ילדים, אלא משפחות שלמות. אלוני מוסיפה כי ריטלין צריך להיות חלק מטיפול כולל, אך לא בפני עצמו.

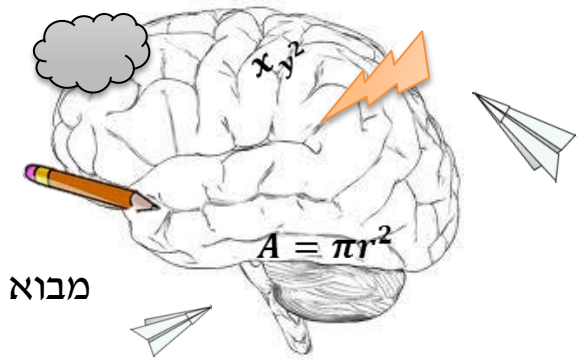
הטיפול התרופתי הראשוני במתילפנידט (ריטלין וקונסרטה) משפר ברוב המקרים את הסימפטומים, אבל רבע מן הילדים אינם מרוצים מהתרופות ומפסיקים אותם, דבר שגורם להם לא להתנסות בתרופות אחרות שיכולות לעזור להם יותר.

בין השנים 2003-2008 הוכפלה כמות מכירות הריטלין לילדים ונוער פי ארבעה.



ריטלין 20 מ"ג

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

## סוגי הריטלין

לריטלין מספר סוגים המתבדלים זה מזה בזמן השפעתם.  
**ריטלין רגיל (בסיסי)**- השפעה של עד 4 שעות, מגיע ככדורים ובמינון של 5, 10, 20, 30, 40 מ"ג לכדור.  
**ריטלין SR**- השפעה של 6-8 שעות, מגיע ככדורים במינון של 20, 30 או 40 מ"ג לכדור.  
**ריטלין LA**- השפעה של 8-9 שעות, מגיע בצורת קפסולות. השפעתו זהה לכשני כדורי ריטלין רגיל.  
**קונצרטא (concerta)**- השפעה של 12 שעות, מגיע בצורת טבליות. במינון של 18, 27, 36 ו-54 מ"ג לכדור.  
**דייטראנה (daytrana)**- השפעה של 9-10 שעות, מגיע בצורת מדבקות. (אינו מאושר בארץ)



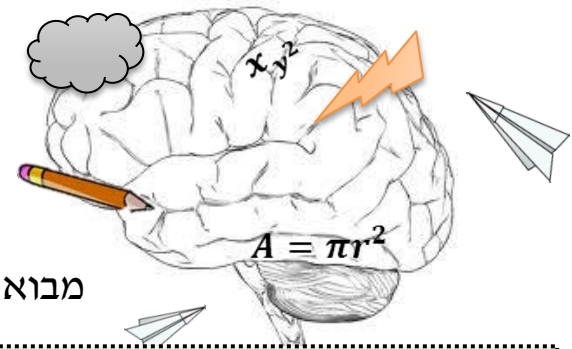
טבליות הקונצרטא

## איזה סוג ילדים צריכים לקחת ריטלין?

ריטלין הוא תרופה שמתאימה לילדים ששום דבר אחר לא יכול לעזור להם. המציאות בימינו היא, שכל ילד שני שיש לו בעיה כזו או אחרת בכיתה ישר מופנה לנוירולוג, כדי שירשום לו ריטלין. בקרב 90 אחוז מהילדים הנוטלים את התרופה הבעיה נובעת ממקום אחר ואולי הטיפול בה שונה. טיפול תרופתי יתבצע רק לנוכח מצוקה, תסכול או קושי אצל הילד. חוסר בהם מצריך לאו דווקא טיפול תרופתי. טיפול תרופתי צריך להיות ממוקד, ולהיות מותאם לדבר שרוצים לשפר. האם התרופה מטרתה לשפר את ההתנהלות הלימודית? או אולי דווקא את ההתנהגות עם אנשים?



# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול המשפחה השפעה על ריטלין, טוב דיון סיכום ביבליוגרפיה

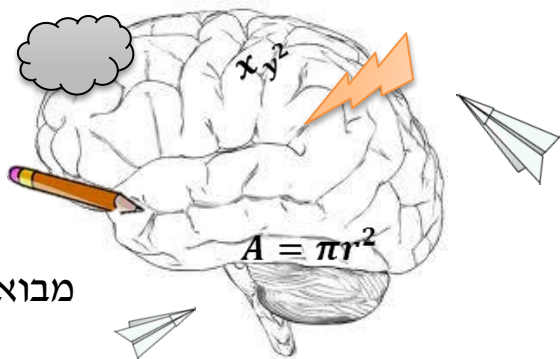
## מהן תופעות הלוואי של הריטלין והאם הן הפיכות?

1. ירידה בתיאבון – זו התופעה הנפוצה ביותר ולרוב היא חולפת עם ההסתגלות לתרופה.
  2. קושי להרדם. לכן מומלץ לעיתים להקטין את המינון או לקחת את התרופה בבוקר.
  3. כאבי ראש ובטן – רוב הפעמים הם זמניים וישתפרו ע"י הקטנת המינון.
  4. עצבנות, דכדוך, והשגת התוצאה ההפוכה. הקטנת המינון זמנית, או החלפת התרופה בתרופה עם השפעה ארוכה יותר תשפר אותם לרוב. קיים קשר גם לבעיות פסיכולוגיות שונות.
  5. הפרעה לגדילה - הפסקה מיידיית של התרופה תאיץ חזרה את הגדילה, כך שלא ייגרם שינוי לגובה הסופי של הילד. מומלץ לתת לילד את התרופה רק למטרות לימודים ולא בסופי שבוע וחופשות.
  6. טיקים - מכיוון שהריטלין הוא תרופה מעוררת - אצל ילד עם נטייה לטיקים יופיעו טיקים. מומלץ להפחית במינון או לנטול בנוסף תרופה נגד טיקים. יש מקרים בהם בהמשך השימוש נעלמים הטיקים.
- תופעות הלוואי העלולות להיות קשורות בנטילת התרופה הן הפיכות וכשמפסיקים לנטול אותה או שמורידים במינונה הן נעלמות.

## האם יש קשר בין הריטלין לבין מוות פתאומי ומחלות אחרות?

דיווחים שנרשמו על מקרי מוות, התעלפויות, איסכמיה לבבית, הפרעות קצב או שבץ מוחי באנשים שנטלו ריטלין ודומיו לא יכולים לשמש כאינפורמציה מדוייקת מכיוון שהם דיווחים התנדבותיים, וההשערה היא שרק כ-10% מן המקרים מדווחים. במאמר שפורסם ב NEJM נעשתה בדיקה על מקרי מוות לא מוסברים באוכלוסייה של אנשים מתחת לגיל 20 שנים. במאמר נמצא כי על כל 100,000 שנות חיי חולה יש בין 8.5 ל-1.3 מקרי מוות מנטילת ריטלין או דומיו. ברוב המקרים של מוות מנטילת אחת התרופות הסיבה היא לבבית. היחס בין מקרי המוות בילדים הנוטלים תרופות אלו הוא 0.36 מקרי מוות למליון מרשמים.

# דור שלא נח לרגע



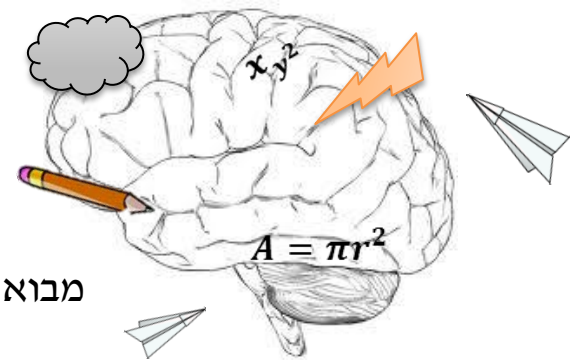
מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

## אילו יתרונות יש לריטלין?

בריטלין קיימים גם יתרונות, כמו:

- הריטלין מאפשר ניהול של רגשות והתנהגות ומונע אלימות אצל הילד.
- הריטלין מאפשר פיתוח של מיומנויות ניהוליות להן הילד זקוק.
- מורה מקבל מילד המטופל בריטלין רושם שהוריו מודעים ומטפלים בו.
- אצל נער מתבגר קשה יותר לשנות התנהגויות שונות של אי שקט, קשיים בקבלת גבולות וסמכויות ודברים נוספים הנלווים לליקוי, לכן שימוש בתרופה כמו ריטלין יהיה יעיל יותר.
- קל לשימוש ומשפיע תוך פחות משעה ולכן טוב גם להשתמש בו לפני יציאה לביה"ס, לפני מבחן וכדומה.
- לא קיימת נטייה לפתח עמידות לתרופה.
- התרופה משתחררת מהגוף באופן מלא בתוך 24 שעות.
- קל יותר לתגמל ילד נבון, שיודע לענות בתורו, להתאפק, לשתף פעולה ולפעול לפי הכללים, ואילו תכונות שמתקבלות ע"י נטילת ריטלין.

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

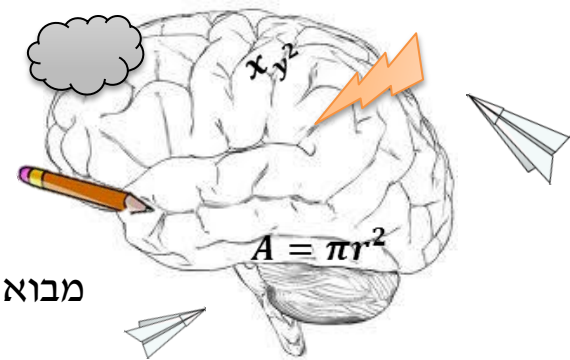
## איך הריטלין משפיע על המוח?

חוקרים ממעבדת ברוקהוון השתמשו בבדיקות PET לבחינת ההשפעות על זרימת דם במוח. הם מצאו שרטלין הפחית את זרימת הדם הכללית במוח בממוצע 23%-30% בכל אזורי המוח. סביר להניח שההפחתה בזרימת הדם נגרמה עקב הצרות כלי הדם עקב השפעת הרטלין על דופמין.

המוח משתמש בגלוקוז כדי לספק את צרכי האנרגיה שלו. השפעות רטלין קורות בהרבה אזורים של המוח, ובעיקר באזורים המושפעים מעצבים דופמין אנרגטיים.

חוקרים מהמכון הלאומי לבריאות הנפש בדקו את השפעות הרטלין במוח של עכברים. הם מצאו שיש הבדלים משמעותיים, תלויי מינון, בפעילות המטבולית באזורים רבים במוח. צריכת האנרגיה גדלה באזורים מרכזיים במוח הן לפעילות מוטורית והן לחשיבה. מחקר באוניברסיטת אוהיו מצא שליותר מ-50% מהנחקרים (בוגרים צעירים) שקיבלו רטלין מגיל צעיר היו עם אטרופיה (תאים מתים) או חוסר של תאים במוח. החוקרים הסיקו שאטרופיה של תאים במוח יכולה להיות השפעה ארוכת טווח של שימוש בתרופות ממריצות כגון רטלין. מחקר בביה"ס הרוורד לרפואה בדק איך חשיפה של עכברים צעירים בגילאי קדם התבגרות לרטלין השפיעה על התנהגויות כשהם הגיעו לבגרות. הם מצאו שחשיפה מוקדמת לרטלין הגדילו באופן משמעותי התנהגויות שיכולות להצביע על דיכאון. מחקר נוסף מהמרכז הרפואי של אוניברסיטת טקסס בדק התנהגויות מסוימות בעכברים בוגרים שקיבלו רטלין לפני ההתבגרות. הם מצאו שעכברים שנחשפו היו בעלי פחות תגובה לחיזוקים/תגמולים טבעיים כגון סוכר ויותר רגישים למצבי לחץ. חיות אלו הפגינו גם יותר התנהגויות חרדתיות ורמה גבוהה יותר של הורמונים המקושרים ללחץ.

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

## ילד עם ADHD ומשפחתו

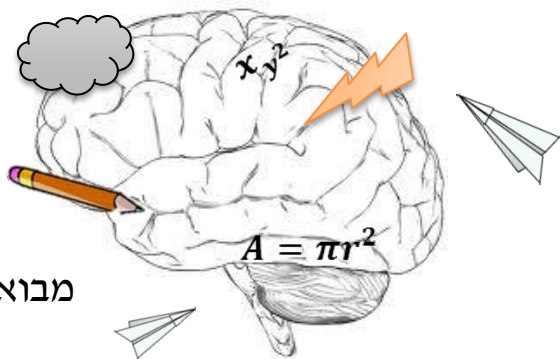
### האם ילד עם ADHD משפיע על משפחתו?

בספרו, טוען ראסל ברקלי (ברקלי, 2003), פרופסור לפסיכיאטריה ונוירולוגיה, כי ילדים עם הפרעת קשב וריכוז תופסים מקומות סוציאליים בתחומי המערכת החברתית ורוב המשמעות שבינם- המשפחה. ישנן ראיות רבות המצביעות על כך שהורים ואחים לילדי הפרעת הקשב והריכוז נוטים למצוקות והפרעות פסיכולוגיות ופסיכיאטריות, יותר מאשר במשפחות ללא ילדים עם הפרעה זו. אחדות מן הבעיות נובעות מקשיי הגידול של ילד עם הפרעת קב וריכוז. הפרעות פסיכיאטריות ופסיכולוגיות בעיקר מצד ההורים גוררות שרשרת של התנהגויות חמורות מצד הילד ותגובות של ההורים בהתאם.

### למה תפקוד ההורים חשוב כל כך?

תפקוד ההורים אל מול ההפרעה הוא הכרחי. הורה ללא סמכות הורית לא מסוגל לעזור לילדו לאורך זמן, שכן הילד זקוק לתמיכה, הצבת גבולות ודרישות כדי שיוכל לצמוח. הורה המרים ידיים, או הורה החושב שטיפול תרופתי הוא מספיק ותמיכתו לא הכרחית ימצא עצמו ואת ילדו במצב לא טוב. ובשורה התחתונה, אין תחליף לתפקוד וסמכות הוריים, שום גורם חיצוני לא יצליח להגיע לתוצאות האלו. כמו כן חשובה ההבנה של ההורים על הלקות, הבנת הגורמים, דפוסי ההתנהגות ולאילו דברים זקוק הילד.

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

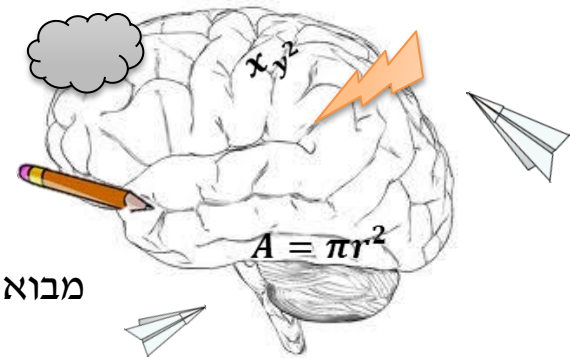
## איך נראה קשר של ילד עם הפרעת קשב וריכוז עם אמו?

בשנת 1975, הייתה ד"ר סוזאן קמפבל הראשונה לחקור את היחסים בין ילד עם הפרעת קשב וריכוז לבין אמו. היא מצאה כי בן עם הפרעות קשב יזום יותר מגע עם אמו, ידבר איתה יותר ויבקש ממנה יותר עזרה, מאשר בן ללא הפרעה זו. בנוסף לכך היא מצאה שאמהות לילדים עם קשב וריכוז מעורבות יותר בהתנהגותו ובשליטתו העצמית של הילד מאשר אמהות לילדים ללא הפרעה זו. במחקרים שערך ראסל ברקלי (ברקלי, 2003) הוא מצא כי ילדים עם הפרעות קשב מדברים יותר עם אמם. במחקריו המאוחרים יותר מצא כי היחסים משתנים עם הגיל אך לא לפי מין הילד.

## איך נראה קשר של ילד עם הפרעות קשב וריכוז עם אביו?

ממחקר שערך ראסל ברקלי (ברקלי, 2003) בשיתוף ד"ר ג'יימס טולמג'י, הוסק כי ילדים עם הפרעות קשב וריכוז גילו פחות התנגדות והתמידו יותר במשימותיהם כשהיו עם אבותיהם. הסיבה לכך היא שהאמהות נושאות ברוב האחריות ביחסים עם הילד, ולכן יהיו בעימות יותר גדול עמו. לעומתן האבות נוטים פחות למאמצים ומטילים יותר עונשים, שיטה יעילה יותר להתמודדות עם ילד בעל הפרעות קשב וריכוז.

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

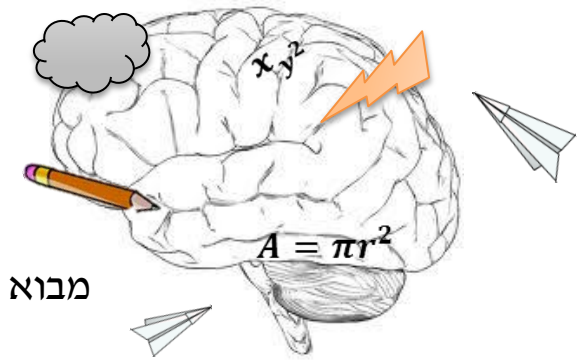
## איך נראה קשר של ילד עם הפרעת קשב וריכוז עם אחיו ואחותיו?

מכיוון שתכונותיהם של ילדי הפרעות הקשב והריכוז כוללות גם משחק תוקפני ונטייה להתווכח ולצעוק, קשרים בין ילדים אלו לאחיהם ואחותיהם קשים יותר, וכוללים הרבה יותר עימותים מאשר במשפחות רגילות. האחים נוטים להתעייף ולהתרגז מהתנהגות זו. לעיתים, האחים לא מבינים מדוע הם נושאים בנטל גדול יותר מאחיהם עם הפרעה. צומת לב רבה יותר לילדי ADHD יוצרת קנאה בין האחים, בעיקר אם האח ללא הפרעות הקשב צעיר יותר. כמו כן, במשפחה של ילד עם הפרעה זו יש סיכוי גבוה שגם חלק מאחיו ואחותיו ילקו בליקוי.

## איך נראה קשר של ילד עם הפרעות קשב וריכוז עם חבריו?

ילדים עם ADHD יכולים להיות חברותיים מאוד ומוקפים חברים בכל שעות היום, אך חלקם יתקשו ליצור קשרים אינטימיים וחברויות ארוכות טווח. ילדים עם הפרעות קשב וריכוז לעיתים חסרים את האינטראקציה החברתית המתאימה כבר מגיל מאוד צעיר. ככל שהם גדלים הם מאמצים לעצמם את ההרגשה, כי חסרים להם הכישורים החברתיים, הדימוי העצמי שלהם נפגע מה שמביא לתסכול, דיכאון, וקשיים נוספים. הם מגיבים לעיתים תכופות אל חבריהם בחוסר סבלנות, בכעס, בצעקות, מתפרצים לדברי המורה ומשתוללים על כל דבר פעוט. לעיתים הם מבקשים להשתלט על המשחק, מתפרצים כשלא בתורם ושוכחים את החוקים. הם נחשבים למוזרים בעיני חבריהם לכיתה משום שלא תמיד שמים לב כשמדברים אליהם, ולא תמיד זוכרים את מה שנאמר.

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

## דעה אישית: ריטלין, טוב או רע?

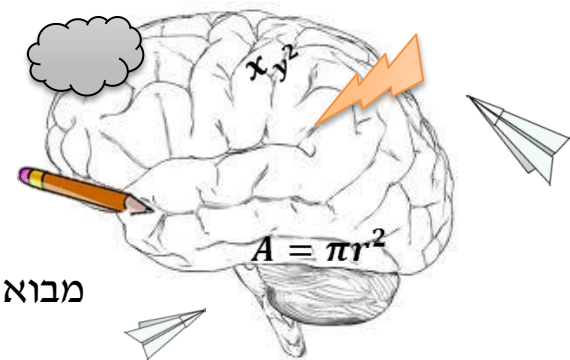
לפני עשיית העבודה, דעתי על הריטלין הייתה שהוא פוגע בתפקוד של הילד. חשבתי שהריטלין הופך את הילד ל"זומבי", כלומר ממקד אותו יתר על המידה עד שכל המחשבות והרגשות שלו כבים. ראיתי איך אח שלי חוזר מבית הספר רעב, כי הריטלין לא נותן לילד לחוש רעב, ועצבני כי הריטלין אומנם מווסת לו את הרגשות והתחושות אך אין הוא יכול להביע ולפרוק אותם במהלך היום, כך שהם מצטברים עד לכדי התפוצצות.

במהלך העבודה, התכוונתי להתמקד בצדדים הרעים בריטלין, איך שהוא הורס ומשבש את החיים של הילד בצורה בלתי הפיכה.

עם זאת, בקריאה של המאמרים עלה לי בראש שיכול להיות שההתנהגות של אחי נובעת אולי מדברים אחרים שלא קשורים לתרופה. עם כל מאמר שקראתי גיליתי על הצרות שהיו יכולות להיגרם לילד שלא יטפל בעצמו. גיליתי גם שריטלין היא התרופה היעילה ביותר לטיפול בהפרעות אלו. עם זאת, גיליתי שצריך להשתמש בתרופה בזהירות, במינונים נכונים ובצירוף טיפול מתאים.

עבודה זו גרמה לי לחשוב רבות על הצורה של הטיפול באחי, איך זה משפיע עליו ואיך זה משפיע על הקשר שלנו כאחים ועל הדינמיקה המשפחתית שלנו בעקבות ההפרעה שלו.

# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול השפעה על המשפחה ריטלין, טוב או רע? דיון סיכום ביבליוגרפיה

## דיון

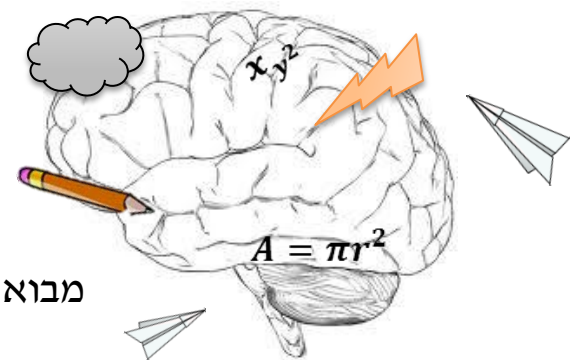
עבודתי דנה בנושא הפרעות קשב וריכוז אצל ילדים ונוער. אופיין, אבחונן, טיפולן, השפעותן ועוד... עבודתי בדקה האם הפרעת קשב וריכוז היא לקות או מחלה, והאם אפשר להתמודד איתה ולחיות עמה או שהיא נשארת ככתם ושריטה לכל החיים. התפיסה המרכזית שלי הייתה שילד בריא הוא ילד ללא שום הפרעות שמגבילות אותו מבחינה לימודית, ואם כן הם משהו חריג שיש לטפל בו. ההנחה שעומדת ביסוד העבודה היא שהפרעות קשב וריכוז היא דבר המונע מילדים התקדמות, למידה ופוגם בקשריהם עם משפחתם וסביבתם.

במהלך העבודה הוצגו הטענות:

- להפרעת הקשב אין גורמים ודאיים. מדובר כנראה בהפרעה גנטית-סביבתית שהאבחון שלה הוא קליני.
- בין 7-10 אחוזים מהילדים לוקים בהפרעה זו.
- הריטלין הוכיח את עצמו בעשרות השנים בהם משתמשים בו.
- הריטלין יש תופעות לוואי הפיכות.
- הריטלין משפיע על המוח.
- להפרעת קשב וריכוז יש גם יתרונות.
- הפרעת קשב וריכוז הינה הפרעה כרונית ותלווה את האדם למשך כל חייו.



# דור שלא נח לרגע



מבוא מהו ADHD? אבחון וטיפול  
השפעה על המשפחה  
ריטלין, טוב או רע?  
דיון סיכום ביבליוגרפיה

## ביבליוגרפיה

ברקלי, ר. (2003). לשלוט ב-ADHD. תל אביב: גלילה הוצאה לאור.  
גילברט, פ. (2002). כיצד לעזור לילדים להתמודד עם הפרעות קשב. תל אביב: "עלה" הוצאת ספרים.  
ארזי, ש. הטב, י. (2002). ADHD היבטים תרבותיים, נפש: רבעון לפסיכולוגיה לטיפול, לטיפול רגשי ולחינוך יצירתי 10, ע"ע 71-77.  
מנור, א. (2007). פגם גנטי. מדיסין - פסיכיאטריה 2, ע"ע 41-40.  
שופר, א. (2007). ADHA + נוירולוג = ריטלין. מדיקל 14, ע"ע 58-62.  
ענתבי, ש. (2007). האם ילדים עם הפרעות קשב מטופלים כנדרש?. כתב העת הישראלי לרפואת ילדים 59, ע"ע 38-40.  
גרתי, י. (2007). הטיפול ב- ADHD בילדים, הקשר הלבבי והסערה האחרונה. כתב העת הישראלי לרפואת ילדים 60, ע"ע 14-16.  
זלצמן, א. (2008). בעדונגד מתן ריטלין לילדים בעלי הפרעות קשב וריכוז, שיעור חופשי 83.

Cole, K. (2007). The Effects of Long-term Ritalin (Methylphenidate) Use.  
– על אבחון פסיכודידקטי במכון שיר. <http://www.kesheverikuz.co.il/?p=3392>