

הפרעות חרדה בילדים ומתבגרים מהלך, התפתחות, טיפול ומניעה

Ronald M Rapee

מהדורה בעברית

תרגום: גיא רמות וריבה ספורטא

עריכה: פרופ' פז תורן

הפרק המלא מופיע באתר האיגוד הבינלאומי לפסיכיאטריה של הילד והמתבגר
IACAPAP e Book

עד לא מזמן, הפרעת חרדה בקרב ילדים נחשבה נדירה יחסית ובעלת השפעה לטווח ארוך נמוכה. כתוצאה מכך, הידע האמפירי אודות חרדה בקרב ילדים הינו דל יחסית בהשוואה לחרדה בקרב מבוגרים. אף על פי כן, ב-20 השנים האחרונות נראתה עלייה דרמטית במספר המחקרים אשר בחנו חרדה אצל ילדים, וכעת נבנית הבנה טובה לגבי הטבע, ההתפתחות והטיפול של הפרעות חרדה גם בקרב ילדים. בנוסף, לאחרונה נעשה פוקוס על מחקר של מניעה אפשרית של חרדה בגילאים צעירים. בהינתן החפיפה בין חרדה ודיכאון, וכן ההמשכיות של הפרעה זו מהילדות לבגרות, לעבודה זו יש השלכות מרחיקות לכת אודות מניעת קשיים מופנמים לאורך החיים.

בהשוואה למחקר בקרב מבוגרים, אשר נוטה לחלק את ההפרעות באופן ספיציפי ביותר, בשדה הילדים ונוער יש נטייה לבחון את ההפרעה באופן רחב יותר ובמקרים רבים לבחון את ההפרעות הנפשיות כמכלול. לשם כך, בפרק הנוכחי אדבר על הפרעת חרדה ברוב המקרים באופן נרחב, ואתייחס לגורמים הרלוונטים לכל הפרעות החרדה כמכלול. הדבר נכון בעיקר עבור טיפול, בו לרוב הפרוטוקולים הנתמכים אמפירית יש נטייה לאבחן ילדים על גבי רצף הפרעות החרדה. עם זאת, היות ופרקים אחרים בספר מתמקדים בהפרעות אובססיביות קומפולסיביות (OCD), הפרעת דחק בתר-חבלתית (PTSD) וכן חרדת ספרציה, אתמקד באופן ישיר בשאר הפרעות החרדה: הפרעת חרדה מוכללת (GAD), חרדה חברתית ופוביה ספיציפית. על מנת להוריד חזרתיות, אשתמש באופן כללי במונחים חרדת ילדות או חרדת ילדים, בהתכוון על חרדה הן בקרב ילדים והן בקרב נוער, זולת במקרים בה הבחנה גילאית נדרשת.

תיאור ואבחנה

מהדורה בעברית תרגום: גיא רמות וריבה ספורטא עריכה: פרופ' פז תורן

ליבת המאפיינים של הפרעת חרדה הינה הימנעות. ברוב המקרים, ישנה הימנעות גלויה מסיטואציות מסוימות, מקומות או גירויים, אולם פעמים רבות ישנן צורות עדינות או סמויות יותר של הימנעות כגון: הססנות, ספק, נסיגה או פעולות טקסיות. התנהגויות אלו הינן עקביות באופן יחסי לאורך הפרעות החרדה השונות, והמפתח בהבחנה בין הפרעות הוא הטריגר לאותה הימנעות.

טבלה F.1.1 מאפייני ליבה ומאפיינים מקושרים של הפרעות החרדה השונות		
הפרעה	מאפייני ליבה	מאפיינים מקושרים
חרדת ספרציה	פחד או דאגה שמהו רע יקרה לילד או לדמות המטפלת (לרוב ההורה) כאשר הם נפרדים. כתוצאה מאמונה זו, הילד נמנע מהיפרדות מדמות זו.	<ul style="list-style-type: none"> • חלומות או סיוטים אודות ההיפרדות • סירוב להתמודד עם מצב הכולל היפרדות, כולל שינה מחוץ לבית, הליכה לבית הספר, ביקור חברים, וכן הישארות בבית לבד או עם שמרטף. • דאגה להשלכות ההיפרדות, כגון פחד מחטיפה, פציעה או מוות של הילד או של הדמות המטפלת. • סימפטומים פיזיולוגיים כשפופיה היפרדות מהדמות המטפלת, כגון הקאות, שלשולים וכאבי בטן.
הפרעת חרדה מוכללת	נטייה לדאגה לטווח רחב של תרחישים, שליליים אפשריים, ציפיה שמהו רע יתרחש.	<ul style="list-style-type: none"> • דאגה חוזרת ונרחבת בנוגע למספר נושאים, כגון כלכלה משפחתית, חברויות, מטלות בית-ספר, ביצועים בספורט, בריאות של עצמי ומשפחתי וכן אירועים שוליים ויומיומיים. • נטייה לחפש הרגעה לפחדים מן ההורים או הסביבה • הימנעות מחידושים ושינויים, מחדשות שליליות, אירועים לא וודאים או מוכרים, וכן מעשיית טעויות. • סימפטומים פיזיולוגיים, חוסר שינה ונרגנות בזמן הדאגה.
חרדה חברתית	פחד והימנעות מאינטראקציות חברתיות או הופעה חברתית בעקבות אמונה כי אחרים יעריכו את הילד באופן שלילי.	<ul style="list-style-type: none"> • הימנעות מפעילויות וסיטואציות חברתיות, כולל דיבור או הופעה בפני אחרים, הכרות של ילדים חדשים, דיבור עם דמויות סמכויות, כמו מורים, להיות במרכז תשומת הלב בכל דרך שהיא, ולמתבגרים פחד מדייטים. • חשש בפני הערכה שלילית מאחרים, כגון מחשבה

<p>שהילד מוזר, בעל ביטחון עצמי מופרז, לא נעים, טיפש או לא נראה טוב.</p> <ul style="list-style-type: none"> ישנו מספר מצומצם של חברים וישנו קושי במציאת חברים חדשים. 		
<ul style="list-style-type: none"> פחד מחיות כגון כלבים או ציפורים פחד מחרקים ועכבישים פחד מהחושך פחד מרעשים חזקים וסופות פחד ליצנים, מסיכות, או אנשים בעל חזות חריגה או מוזרה פחד מדם, זריקות, מחלות 	<p>פחד והימנעות בתגובה לרמזים סביבתיים, מצבים או חפצים מסויימים. ישנה אמונה כי אותה חפץ או מצב יוביל לפגיעה אישית.</p>	<p>פוביה ספיציפית</p>
<p>הפרעות פאניקה ואגורפוביה*</p>		
<ul style="list-style-type: none"> מספר סימפטומים סומטיים אשר בדרך כלל מגיעים לשיא באופן חד ומהיר, ונמשכים לתקופת זמן מסוימת. הסימפטומים לרוב כוללים תחושת מחנק, סחרחורת, מעידה, כאבי חזה ורעד. מספר התקפי פאניקה לא צפויים או פתאומיים התרחשו בעבר. 	<p>חוויה ופחד מהתקפי פאניקה לא צפויים, אשר לרוב כוללים מספר סימפטומים סומטיים ופחד מלמות או להשתגע.</p>	<p>הפרעת פאניקה</p>
<ul style="list-style-type: none"> הימנעות ממצבים כתוצאה מפחד מהסימפטומים או מההשלכותיהם. לרוב המצבים מהם נמנעים הינם מקומות בהם אין אפשרות או קיים קושי לבריחה מהירה, למשל תחבורה ציבורית, חללים סגורים, בתי קולנוע, מספרות או גודש תנועה. ישנה תלות והסתמכות על רמזי ביטחון, ולרוב על דמות ההיקשרות הבטוחה. 	<p>פחד והימנעות ממקומות מסויימים, סיטואציות, לרוב כתוצאה מפחד לחוות התקף פאניקה במצבים אלו.</p>	<p>אגורפוביה</p>
<p>הגיל הממוצע הן בהפרעת פאניקה והן באגורפוביה הינו בבגרות המוקדמת, כך שהם יחסית נדירים בקרב ילדים. מקרים נדירים ביותר מתרחשים לפני גיל 15 וכן אחוז קטן ביותר מן המקרים מתחילים בגילאים 15-18.</p>		

**להמשך קריאה של הפרק המלא על הפרעות חרדה בילדים ומתבגרים
בתרגום גיא רמות וריבה ספורטא ובעריכת פרופ' פז תורן לחץ כאן**

<http://iacapap.org/wp-content/uploads/F.1-Anxiety-Dis-Hebrew-2017.pdf>