

# להתמודד נכון

## תרופות חדשות להפרעת קשב וריכוז

"עוד יותר מתקדם ועוד יותר משודרג"



לבחירה מצוינת עבור ילדים עם הפרעת קשב וריכוז שמשולב עם קשיים נוספים, כמו כן התרופה מתאימה לאלו הסובלים גם מחרדה או טיקים, והיא אף מטפלת בטיקים!

● **השפעה ארוכת טווח:** ניתן לקחת גואנפצין ER לשחרור מושהה, פעם ביום, בבוקר או לפני השינה, והשפעתה נמשכת 24 שעות, מדובר בתרופה לא יקרה, ועולה כ-150 ש"ח לחודש!

● **ניתנת לשימוש עם תרופות אחרות:** גואנפצין ניתנת לשילוב עם תרופות מעוררות כמו ריטלין, מה שיכול לשפר את יעילות הטיפול ולהפחית תופעות לוואי. כמעט 40% מהמטופלים משתמשים בה כתוספת לתרופות ממריצות כגון ריטלין וקונצרטא.

● **פתרון בטוח לרגישים לתרופות מעוררות:** גואנפצין מהווה אלטרנטיבה בטוחה עבור אנשים הסובלים מתופעות לוואי קשות מתרופות מעוררות, גואנפצין אינו פוגעת בתאבון כלל, אינו מפריע לישון ואינו גורם לסגירות רגשית.

### איך גואנפצין עובדת?

"גואנפצין, המשמשת כיום לטיפול בהפרעת קשב וריכוז והוכחה כיעל מאוד, פותחה במקור לטיפול ביתר לחץ דם, גואנפצין פועלת על ידי גירוי קולטנים מסוג אלפא-2A במוח, בעיקר באזור קדם מצחי. קולטנים אלו נמצאים על גבי תאי עצב שאחראים על שחרור נוראדרגלין, מוליך עצבי שממלא תפקיד חשוב בתפקודים קוגניטיביים כמו קשב, ריכוז וזיכרון.

כאשר גואנפצין נקשרת לקולטנים אלו, היא גורמת לשיפור בתפקוד של הנוראדרגלין שמשפרת את יכולת וויסות הדחפים ומפחיתה היפראקטיביות, אימפולסיביות ותסמינים נוספים הקשורים להפרעות קשב וריכוז. בנוסף, גואנפצין עשויה לחזק את הקשר בין האזורים במוח שאחראים על קשב וריכוז.

חשוב לציין כי גואנפצין שונה מממריצים כמו ריטלין ואטנט, שכן היא פועלת על מנגנון שאינו קשור ישירות להגברת רמות הדופמין במוח.

### למי גואנפצין מתאימה?

- גואנפצין עשויה להיות אופציה טיפולית טובה עבור: ילדים עם הפרעת קשב וריכוז הסובלים גם מחרדה, לחץ, קשיי ויסות רגשי או תוקפנות וקשיי שליטה.
- אנשים עם היסטוריה של רגישות לתרופות מעוררות.
- אנשים הסובלים מטיקים.

### מינון והתאמה:

הטיפול מתחיל במינון נמוך של 1 מ"ג ליום, וניתן להעלותו בהדרגה ב-1 מ"ג מדי שבוע, עד להגעה למינון המטרה. מינון המטרה האופטימלי מחושב לפי כמה חשובים וגם בין היתר לוקח בחשבון את משקל הגוף,



אדרנרגיים באזורים האחראים על ויסות קשב, רגשות ושליטה עצמית.

### מה מייחד את גואנפצין?

בניגוד לתרופות כמו ריטלין, קונצרטא, ויאנס והתרופות המוכרים בישראל, גואנפצין אינה תרופה מעוררת, ולכן יש לה פחות תופעות לוואי. היא אינה מעלה את רמות הדופמין באופן ישיר, ולכן היא עשויה להתאים לאנשים שחווים תופעות לוואי מתרופות מעוררות.

### דוֹתֵרוֹנוֹת הַמֵּרְכֻזִים שֶׁל גֻּאֲנֶפְצִין:

● **מתאימה במיוחד לילדים עם קשיים רגשיים:** גואנפצין הוכחה כיעילה בוויסות רגשי, הפחתת התפרצו-יות זעם ושיפור השליטה העצמית, מה שהופך אותה

## אלכסנדר מושקוביץ יו"ר "הבינו"

מתמודדים עם הפרעת קשב וריכוז (ADHD) ומרגי-שים שמיציתם את האפשרויות הקיימות?

בעולם הרפואה חלים כל הזמן חידושים ופיתוחים, ותחום הפרעת הקשב והריכוז אינו יוצא מן הכלל. בשנים האחרונות, אושרו תרופות חדשות ופורצות דרך לטיפול ב-ADHD, המציעות מגוון רחב יותר של אפשרויות טיפול ומענה לצרכים מגוונים.

בכתבה הבאה, נצא למסע מרתק אל עולם התרופות החדשות להפרעת קשב וריכוז, נסקור את התרופות שכבר זמינות בבתי מרקחת פרטיים בארץ המייבאים תרופות מארה"ב, ונבחן את הפוטנציאל שלהן לשנות את חייהם של אנשים המתמודדים עם ADHD.

בחלק השני של המאמר נבחון את סוגיית השימוש בתרופות אלו באופן כללי. האם תרופות קשב וריכוז הן פתרון קסם לכל קושי, או שמא יש להן מקום מוגדר וברור? האם הן מתאימות לכל אדם המבקש להצליח, או שמא הן מיועדות אך ורק לאנשים שאובחנו עם הפרעת קשב וריכוז? בחלק זה של המאמר, נצלול אל תוך השאלות המורכבות הללו, נבחן את הנושא הרגיש של השימוש בתרופות קשב וריכוז, ונדון בחשיבות האבחון והטיפול המקצועי.

## גואנפצין

בשנים האחרונות, תרופה בשם גואנפצין צוברת פופולריות כטיפול יעיל להפרעת קשב וריכוז (ADHD), במיוחד בקרב ילדים ומתבגרים. למעשה, בארצות הברית לבדה נרשמו למעלה מ-800,000 מרשמים לתרופה זו ב-2022! גואנפצין שייכת למשפחת אגוניסטים לקולטן אלפא-2A ופועלת במוח על ידי הפעלת קולטנים

ואז, כמו אור בקצה מנהרה חשוכה, הגיעה הישועה. הוריו, שראו את סבלו, לקחו אותו לאבחון מקצועי ומקיף. המומחה הקשיב בסבלנות לסיפורו של חיים, ערך סדרת מבחנים, ובסופו של דבר קבע: הפרעת קשב וריכוז. פתאום, הכל היה מובן. שנים של תסכול, של מאבקים פנימיים, קיבלו שם והסבר. חיים לא היה עצלן, לא טיפש, ולא חסר מוטיבציה. הוא פשוט היה שונה, מוחו פעל בצורה אחרת

מאפיין	קוטמפלה	אדזניס
חומר פעיל	מתילפנידט (כמו בריטלין/קונצרטא)	אמפטמין (כמו באטנט)
הרכב שחרור	25% מיידית, 75% מושהה	50% מיידית, 50% מושהה
טעם	ענבים	תפוז
מינונים זמינים	15.2 מ"ג, 22.8 מ"ג, 30.4 מ"ג	3.1 מ"ג עד 18.8 מ"ג (בהפרש של 3.1 מ"ג)
גיל מינימלי	6 שנים	6 שנים
מחיר	370 ש"ח	370 ש"ח

הוא נע בין 0.05 ל-0.12 מ"ג לכל קילוגרם משקל גוף ליום. חשוב לציין כי קיים מינון מירבי: 7 מ"ג למבוגרים ו-4 מ"ג לילדים.

שיפור ראשוני: שיפור חלקי בתסמינים עשוי להופיע תוך 2-1 שבועות מתחילת הטיפול.

השפעה מרבית: השפעה מרבית של הטיפול מושגת בדרך כלל לאחר 8-4 שבועות של שימוש במינון האופטימלי. חשוב לזכור שמשך הזמן עד להשגת השפעה מרבית תלוי גם בקצב העלאת המינון.

חשוב לזכור שגואנפצין אינה פתרון קסם להפרעת קשב וריכוז. ברוב המקרים, השפעתה פחותה בהשוואה לתרופות כמו ריטלין, ולכן היא בדרך כלל לא הבחירה הראשונה בטיפול. בנוסף, השפעתה של גואנפצין עשויה להופיע בהדרגה, וייתכן מספר שבועות עד שתבחינו בשינוי.

עם זאת, עבור אנשים רבים, גואנפצין יכולה להביא לשיפור משמעותי בתפקוד ואיכות החיים, במיוחד עבור אלו שחווים תופעות לוואי מתרופות אחרות או סובלים מבגעות נלוות כמו חרדה ופיקים.

לכן, גם אם גואנפצין אינה "תרופת פלא", היא בהחלט אופציה שכדאי לשקול ולבחון יחד עם הרופא המטפל.

## שתי תרופות חדשות: "קוטמפלה" ו"אדזניס"

קושי בבליעה? יש כבר פתרון!  
תארו לעצמכם בוקר של ורגוע, בלי דמעות, צעקות ומאבקי כוח סביב נטילת תרופות. עבור הורים לילדים עם הפרעת קשב וריכוז (ADHD), זהו חלום שנדמה לעיתים רחוק. חנה, אמא לשלומי בן 8, מכירה את התסכול הזה מקרוב. "כל בוקר היה כמו מלחמה", היא משתפת, "שלומי היה בוכה, נחנק, מסרב בתוקף לבלוע את הכדור. הרגשתי אבודה וחסרת אונים".

סיפורו של שלומי, למרבה הצער, אינו יוצא דופן. מחקרים מצביעים על כך שקרוב למחצית מהילדים בגילאי 11-6 מתקשים בבליעת טבליות, ואפילו הדרכה מקצועית לא תמיד פותרת את הבעיה. הנתונים מדאיגים עוד יותר כשמדובר במתבגרים ומבוגרים עם ADHD, שם השיעור עומד על כ-15% בקרב ילדים ומתבגרים וכ-12% בקרב מבוגרים.

הקושי בבליעת התרופות מוביל לתוצאות שליליות רבות: דילוג על מנות, וטיפול לא אופטימלי בתסמיני ההפרעה, כמו קשיי ריכוז, היפראקטיביות ואימפולסיביות. המהפכה: טבליות נמפות בפה — בלי מים, בלי מאבק, בלי דאגות:

בשורה משמחת מגיעה מכיוונן של שתי תרופות חדשות, אדזניס וקוטמפלה, שאושרו לאחרונה על ידי מנהל המזון והתרופות האמריקאי (FDA). התרופות מציעות פתרון מהפכני — טבליות הנמסות בפה עם שחרור מושהה של החומר הפעיל, ללא צורך בבליעה!

איך זה עובד? טכנולוגיית "מיקרו-חלקיקים": הסוד טמון בטכנולוגיה חדשנית בשם "מיקרו-חלקיקים" שפותחה על ידי חברת AYU, ובהמשך אף נגלה לכם את הסוד שמרכיב תרופה זו לאלו ממכם שירצו לדעת זאת.

הטכנולוגיה החדשנית מאפשרת שחרור דו-שלבי של החומר הפעיל: חלק מהחומר משתחרר באופן מידי (IR), ומספק הקלה מהירה בתסמינים, בעוד שהחלק המצופה משתחרר בהדרגה (XR) ומשמר את ההשפעה לאורך כל היום (12-10 שעות).

למרות הדמיון בפורמט, קיימים הבדלים חשובים בין שתי התרופות, כפי שמוצג בטבלה הבאה:

את החרדה וההתנגדות. "שלומי כבר לא מפחד מטקס הבוקר", משתפת חנה, "הוא אפילו מבקש את הסוכריה שלו".

● נוחות מקסימלית: אין צורך במים, אפשר לקחת בכל מקום, בלי טעם מתכתי ובלי בלגן.

● פחות תופעות לוואי: "התרופות החדשות משתמשות בטכנולוגיה חדשנית, שנועדה לאפשר שחרור מושהה ומבוקר של התרופה לאורך היום. חוקרים טוענים כי טכנולוגיה זו עשויה להפחית את תופעות הלוואי, אך חשוב לציין כי טענות אלו טרם גובו במחקרים השוואתיים ישירים מול התרופות הוותיקות יותר. ישנם דיווחים ממטופלים מסוימים שחוו שיפור בתופעות הלוואי, ודיווחו על פחות תופעות לוואי בהשוואה לתרופות אחרות שניסו בעבר.

"מדובר בפריצת דרך משמעותית בטיפול ב-ADHD", אומר פרופ' גקובסון, נוירולוג ילדים מארה"ב. "הטבליות הנמסות בפה לא רק משפרות את היענות המטופלים לטיפול, אלא גם משנות את התפיסה שלהם לגבי התרופה. הילד כבר לא מרגיש 'חולה' שצריך לבלוע כדור, אלא פשוט לוקח 'סוכריה' שעוזרת לו להתרכז".

למי מכם שרוצים להבין את תהליך ייצור התרופות החדשניות הללו ואת הפנטזיה הטכנולוגית מאחוריהן, מוזמנים להמשיך ולקרוא. עם זאת, מדובר במודע טכני ומעמיק, כך שניתן בהחלט לדלג על קטע זה ולעבור ישיר אל קטע הבא".

## התהליך

	8.6 mg	17.3 mg	25.9 mg	34.6 mg	43.2 mg	51.8 mg
COTEMPLA						
Concerta	18 mg	36 mg	54 mg	72 mg	N/A	N/A
Ritalin LA	10 mg	20 mg	30 mg	40 mg	50 mg	60 mg

	3.1 mg	6.3 mg	9.4 mg	12.5 mg	15.7 mg	18.8 mg
ADZENYS						
Attent XR	5 mg	10 mg	15 mg	20 mg	25 mg	30 mg
Vyvanse		30 mg		50 mg		70 mg

תהליך ייצור טבליות ההמסה ל-ADHD: הציצה אל מאחורי הקלעים של טכנולוגיית "מיקרו-חלקיקים".

כדי להבין את ייחודן של טבליות ההמסה אדזניס וקוטמפלה, כדאי להעמיק ולצלול אל תוך תהליך הייצור המרתק שלהן, המבוסס על טכנולוגיית "מיקרו-חלקיקים" חדשנית שפותחה על ידי חברת AYU.

שלב 1: פירוק החומר הפעיל והכנתו לקשירה.

תהליך הייצור מתחיל עם החומר הפעיל — מתילפנידט (ב-קוטמפלה) או אמפטמין (ב-אדזניס). בשלב הראשון, החומר הפעיל, הנמצא בצורתו המקורית כמלח, עובר תהליך כימי מיוחד הנקרא "ניתוק ממלח". תהליך זה חיוני כדי "לשחרר" את החומר הפעיל ולהכינו לקשירה לרוזן בשלב הבא.

שלב 2: יצירת מיקרו-חלקיקים באמצעות קשירה לרוזן.

לאחר ש"שחרר" ממלח, החומר הפעיל מועבר לתמיסה מיוחדת המכילה "רוזן" — חומר בעל יכולת ספיחה גבוהה. הרוזן, בזכות תכונותיו הייחודיות, "לוכד" את החומר הפעיל ויוצר קשרים כימיים חזקים עימו. תהליך זה מביא ליצירתם של מיקרו-חלקיקים זעירים, המורכבים מרוזן ובתוכו "כלוא" החומר הפעיל.

שלב 3: ציפוי המיקרו-חלקיקים.

כעת, חלק מהמיקרו-חלקיקים עוברים תהליך ציפוי מדויק ומתוחכם. הציפוי נעשה בשתי שכבות נפרדות, כל אחת בעלת תפקיד חשוב בקביעת אופן שחרור החומר הפעיל בגוף:

● שכבה ראשונה — רגישה לחומציות: שכבה זו עשויה מחומר מיוחד המתפרק בסביבה חומצית. תפקידה

בחירת התרופה המתאימה:  
קוטמפלה: מתאימה למטופלים שמגיבים טוב לריטלין או קונצרטא ופוקלין ומעדיפים השפעה חלקה ומתמשכת. ניתן לראות בטבלה הבאה את המינונים הזמינים של קוטמפלה (12-10 שעות) בהשוואה לקונצרטא (10-12 שעות) וריטלין LA (8-10 שעות):

אדזניס: מכילה אמפטמין, מתאימה למטופלים שמגיבים טוב למשפחה של אטנט או ויואנס יתרון נוסף של אדזניס הוא מגוון המינונים הזמינים (6 מינונים שונים), המאפשר התאמה מדויקת יותר לצורכי המטופל. ניתן לראות בטבלה הבאה את המינונים הזמינים של אדזניס (12-10 שעות) בהשוואה לאטנט וויואנס:





# להתמודד איתו

למנוע את שחרור החומר הפעיל בקיבה, ולהבטיח שהוא יגיע למעי הדק, שם יתבצע תהליך הספיגה האופטימלי.

● **שכבה שנייה** – מאטה את השחרור: שכבה זו עשויה מחומר פולימרי ייחודי המאט את קצב שחרור החומר הפעיל. השכבה פועלת כמעין "ברז מטפטף", ומשחררת את החומר בהדרגה ובקצב מבוקר לאורך זמן.

שלב 4: **דחיסת המיקרו-חלקיקים** – בשלב האחרון, אלפי מיקרו-חלקיקים – חלקים מצופים וחלקים לא – נדחסים יחד באמצעות מכונות ייעודיות ליצירת טבליה קטנה וקלה לבלעיה, בגודל של סוכריה רגילה.

**התוצאה:** שחרור דרשלי של החומר הפעיל. הודות לטכנולוגיית "מיקרו-חלקיקים" המתקדמת, מתקבלת טבליה המספקת שחרור דרשלי של החומר הפעיל:

● **שחרור מיידי (IR):** המיקרו-חלקיקים שלא צופו מתמוססים בפה ומשחררים את החומר הפעיל באופן מיידי, ומספקים הקלה מהירה בתסמינים.

● **שחרור מושהה (XR):** המיקרו-חלקיקים המצופים מגיעים למעי הדק, שם הם מתפרקים בהדרגה ומשחררים את החומר הפעיל בקצב מבוקר לאורך 10-12 שעות, ומבטיחים השפעה מתמשכת לכל אורך היום.

## לסיכום:

תהליך ייצור הטבליות הנמסות בפה הוא מורכב ומתוחכם, ומשלב טכנולוגיות מתקדמות כדי להבטיח שחרור אופטימלי של החומר הפעיל והשפעה טיפולית יעילה לאורך זמן. הודות לפורמט הייחודי ולטכנולוגיית "מיקרו-חלקיקים", הטבליות הנמסות בפה מציעות פתרון נוח, יעיל ובטוח למטופלים עם ADHD.

**גישה לתרופות חדשניות: טופס 29 ג' ויבוא אישי:** התרופות המסקרנות שהצגנו בכתבה זו טרם זמינות בקופות החולים, אך ניתן להשיגן בבתי מרקחת פרטיים המתמחים ביבוא תרופות מארה"ב. טופס 29 ג' הוא "המפתח" המאפשר לרופאים בישראל לרשום תרופות שאינן זמינות באופן רגיל. זה כולל: תרופות חדשות; תרופות שאושרו במדינות אחרות, אך טרם עברו את תהליך הרישום בישראל.

**איך משיגים את התרופה?** אם הרופא שלכם מאמין שאחת התרופות הללו מתאימה לכם, הוא ימלא עבורכם טופס 29 ג'. לאחר מכן, תצטרכו להגיש את הטופס לבית מרקחת פרטי העוסק ביבוא תרופות. בית המרקחת יטפל בהגשת הבקשה עבורכם, תהליך שלוקח בדרך כלל שבועיים-שלושה.

**מעוניינים לרכוש את התרופות החדשות?** התרופות המיובאות מארה"ב זמינות במגוון בתי מרקחת פרטיים ברחבי הארץ. כיום, ישנם 56 בתי מרקחת פרטיים (לא של קופות החולים) המספקים תרופות אלו באמצעות טופס 29 ג'. בתי המרקחת הפרטיים המספקים תרופות אלו פרוסים ברחבי הארץ, ומנגישים את התרופות החדשניות למטופלים הזקוקים להן. למידע נוסף ושמיעת רשימה מעודכנת של בתי המרקחת והמידע המתעדכן, ניתן לשמוע לקו המידע "הבינם" בטלפון 073-302-8480 שלווחה 3,3.

## בעד תרופות לקשב וריכוז או נגד?

"כעת, לאחר שסקרנו את החדשות האחרונות בתחום התרופות, נפנה לנושא חשוב לא פחות: נטילת תרופות להפרעת קשב וריכוז." "תרופות קשב וריכוז: בעד או נגד?" – שאלה שחוזרת על עצמה שוב ושוב. לכאורה, מדובר בשאלה פשוטה, אך היא טומנת בחובה מורכבות רבה. האם תמיכה בשימוש בתרופות אלו משמעה הפיכתן לזמינות לכל, כמו ויטמינים במוביל הארצי? האם התנגדות להן משמעה איסור מוחלט, כאילו מדובר בסם מסוכן שיש להרחיקו מהישג ידם של ילדים? והנה עוד שאלה שמפנים אלי לא פעם: הרי אתה נוהג לעדכן את קוראי "המודיע" בחידושים המתחוללים בעולם התרופות, אז האם אין זה אומר שיש להוסיף תרופות קשב וריכוז לרשימת המוצרים הנמכרים ב"מכירות השכונתיות"?

ובכן, המציאות, כרגיל, נמצאת אי שם באמצע. מצד אחד, תרופות קשב וריכוז יכולות להיות מצילות חיים עבור אנשים עם הפרעת קשב וריכוז (ADHD). הן מאפשרות להם ללמוד, לעבוד ולתפקד באופן מלא, ומשפרות את איכות חייהם באופן דרמטי.

מצד שני, חשוב לזכור שתופעות אלו אינן "פתרון קסם" לכל בעיה. הן אינן מיועדות לטפל בקשיים רגשיים, חברתיים או לימודיים שאינם קשורים להפרעת קשב וריכוז. שימוש לא מבוקר בהן עלול להיות מסוכן, ולגרום לתופעות לוואי לא רצויות.

התשובה שלי, המבוססת על קריאת אלפי מחקרים וניתוחים, ועל שיחות עם עשרות מומחים בינלאומיים, היא מורכבת יותר. ולכן התשובה תהיה; אני בעד שימוש בתרופות קשב וריכוז עבור ילדים ומבוגרים שאובחנו כסובלים מהפרעת קשב וריכוז (ADHD). עבור אנשים אלו, תרופות אלו יכולות להיות מצילות חיים. הן יכולות



לשפר משמעותית את יכולתם להתרכז, ללמוד, לעבוד ולתפקד בחיי היומיום, ולפתוח בפניהם דלתות ההצלחה שלא היו נגישות להם קודם לכן.

יחד עם זאת, אני נגד נחרצות שימוש בתרופות קשב וריכוז על ידי אנשים שאינם סובלים מהפרעת קשב וריכוז. תרופות אלו אינן "סם חכם" לשיפור ביצועים, והן אינן מיועדות לטפל בבעיות רגשיות, חברתיות או לימודיות שאינן קשורות להפרעת קשב וריכוז.

קושי להתרכז בלימודים, בעבודה או בחיי היומיום יכול לנבוע מסיבות שונות, ולא רק מהפרעת קשב וריכוז. לכן, חשוב לפנות לאיש מקצוע, לבדיקת עומק, כדי לקבל אבחון מדויק. ייתכן שהקושי נובע מבעיות רגשיות, חרדה, דיכאון, קשיי למידה, או גורמים אחרים.

במקרים אלו, הפתרון לא בהכרח טמון בתרופות קשב וריכוז. ייתכן שטיפול מתאים לשורש שגרים לקשיים, שינויים באורח החיים, טיפול רגשי, התערבויות התנהגותיות, יות, או שילוב של מספר גישות, יהיו המענה המתאים.

## תרופות = כשיש הפרעת קשב!

חיים, בחור צעיר בן 15, תמיד הרגיש שונה. בעוד חבריו בישיבה שקעו בלימוד והצליחו במבחנים, הוא נאבק להבין את המילים הפשוטות ביותר. אותיות שחורות על דף הלבן הפכו לצופן מסתורי, משפטים התערבבו לכדי בליל חסר פשר, והריכוז? חמקמק כמו פרפר ביום סערה. שנים הוא סחב את הקושי הזה. כל מבחן היה עינוי, כל שיעור – מלחמה. קולות פנימיים לחשו ללא הרף: "אתה

לא מספיק חכם", "לעולם לא תצליח", "אולי הלימודים פשוט לא בשבילך". חיים ניסה להתעלם, להיאחז בכוח, להשקיע עוד ועוד, אך ללא הועיל. התסכול גאה, הביטחון העצמי התערער, והמחשבות השחורות החלו לכרסם.

הוא הביט בחבריו, שקועים בלימוד, מסכמים סוגיות, נבחנים על עשרות דפים, ושאל את עצמו: "למה אני לא כמוהם? אולי אני פשוט לא רוצה מספיק? אולי אני עצלן?" רגשות אשם הציפו אותו, והוא הידק את אחיזתו בספר, מנסה בכוח להכריח את מוחו להתרכז.

לילות רבים בילה חיים ללא שינה, מתייסר, מתלבט. האם לוותר על החלום גם לדעת ללמוד? זעק מעומק ליבו, האם לי לא מגיע הזכות גם להבין ולדעת את הגמרא הקדושה? מחשבות של ייאוש כרסמו בליבו... המחשבה על אכזבת הוריו, על הרצון שלו גם להיות מחובר לתורה הקדושה, על מבטי הרחמים של חבריו, גרמה לו צמרמורת. הוא ידע שעליו להמשיך להילחם, אך לא ידע כיצד.

ואז, כמו אור בקצה מנהרה חשוכה, הגיעה הישועה. הוריו, שראו את סבלו, לקחו אותו לאבחון מקצועי ומקיף. המומחה הקשיב בסבלנות לסיפורו של חיים, ערך סדרת מבחנים, ובסופו של דבר פסק: הפרעת קשב וריכוז.

פתאום, הכל היה מובן. שנים של תסכול, של מאבקים פנימיים, קיבלו שם והסבר. חיים לא היה עצלן, לא טיפש, ולא חסר מוטיבציה. הוא פשוט היה שונה, מוחו פעל בצורה אחרת.

הרופא חשב, שקף והמליץ; הטיפול התרופתי החל, וכמו קסם, עולם חדש נפתח בפני חיים. האותיות הסתדרו בשורות ישרות, המילים קיבלו משמעות, והריכוז, אותו פרפר חמקמק, נחת סוף סוף על כף ידו. הוא גילה עולם שלם שלא הבין בעבר, פתאום הצליח לשבת על המקום, הצליח להבין, לערוך סיכומים, לכתוב את הפוגות. הלימודים, שבעבר היו עינוי, הפכו למקור של הנאה וסיפוק וחיבור רוחני עמוק.

חיים פרח. הוא הפך לאחד הבחורים המצטיינים בישיבה, שקוע בלימוד, מגיע להישגים, ומגשים את חלומו. ובמלה אחת, לחיים היה הפרעת קשב! ולכן ריטלין היה עבורו הפתרון! סיפורו של חיים הוא לא רק סיפור אישי, אלא גם מסר של תקווה לכל מי שחווה קשיים דומים. הוא מוכיח שעם אבחון נכון וטיפול מתאים, ניתן להתגבר על מכשולים ולממש את הפוטנציאל הטמון בכל אחד ואחת.

## תרופות = כשאין הפרעת קשב!

שלמה, בחור ישיבה חביב בן 17, תמיד היה תלמיד טוב. בשנים הראשונות בישיבה, הוא הצליח בלימודיו ללא קושי, גילה זיכרון טוב והבנה מהירה. אך עם הזמן, משהו השתנה.

בשיעור ג', שלמה התחיל להרגיש קושי להתרכז. המחשבות נדדו, המילים על הדף נראו מטושטשות, והוא מצא את עצמו קורא שוב ושוב את אותו משפט בלי להבין את פירושו. גם תפילותיו, שבעבר היו זורמות בקלות, הפכו למאבק מתמשך. הוא ניסה להיאחז, להתאמץ, אך ללא הועיל.

המשגיח, ששם לב לקשייו של שלמה, שוחח עם הוריו והמליץ להם לפנות לרופא. "נראה לי שהוא סובל מהפרעת קשב", אמר. ההורים, מודאגים, התקשרו בטלפון לרופא המשפחה, שעל סמך תיאור קצר בלבד, רשם לשלמה ריטלין.

שלמה התחיל לקחת את התרופה, אך לא חש בשיפור. להיפך, הוא הרגיש שהמצב מחמיר. הוא התחיל לחזור שוב ושוב על מילים ופסוקים, כאילו תקוע בלופ אינסופי. חוסר השקט גבר, והמחשבות הטורדניות לא הרפו.

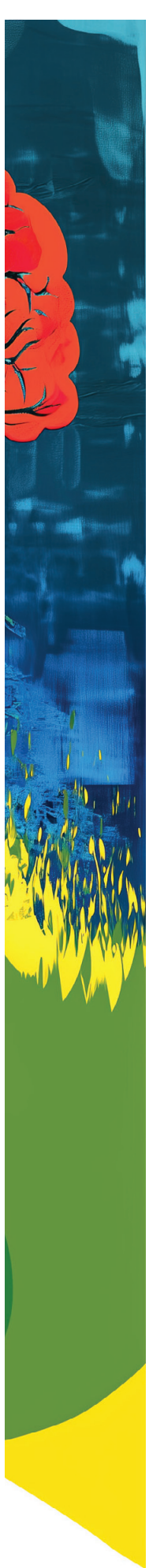
חשוב לזכור כי תרופות קשב, אף על פי שיכולות לסייע רבות, אינן תמיד

מהוות "פתרון קסם" לכל מצב של הפרעת קשב וריכוז. עבור רבים, טיפול

תרופתי עשוי להספיק כדי לנהל את הסימפטומים בצורה יעילה. עם זאת,

ישנם מצבים בהם שילוב של טיפולים נוספים, מתוך ארגז הכלים הטיפולי

הרחב, הוא הכרחי להשגת תוצאות מיטביות



גם בשעות הלילה המאוחרות, שינה מועטה הספיקה לו. הריטלין, אותו ראה כ"קסם" חדש, אפשר לו לעשות זאת. אלא שתחושת העוררות המוגברת, לצד וויתור על שעות שינה, הוא החל לחוות גם תופעות לוואי מטרידות: דפיקות לב מואצות, חרדה קשה, ולחץ שהציף את החיים שלו, "כעבור תקופה של לקיחת הריטלין ללא מרשם רופא", הוא החל לסבול מהתקפי פאניקה וחרדה. בסופו של דבר, הוא נאלץ לפנות ליעוץ פסיכיאטרי, שם אובחן כסובל מהפרעת חרדה.

## בטיחות ותופעות לוואי

תרופות קשב בתוחות לשימוש כאשר הן נלקחות תחת פיקוח רפואי. הרופא יבצע הערכה מקיפה של המטופל, הכוללת היסטוריה רפואית, בדיקה גופנית ובדיקות נוספות במידת הצורך, כדי לוודא שהתרופה מתאימה ולקבוע את המינון המתאים.

תרופות קשב יכולות להיות יעילות מאוד בטיפול בהפרעת קשב וריכוז, אך חשוב לזכור שהן תרופות מרשם ויש לקחת אותן רק תחת פיקוח רפואי ובהתאם להנחיות הרופא. שימוש לא מבוקר בתרופות אלו עלול להיות לא אחראי ולגרום לתופעות לוואי.

תרופות קשב וריכוז, כמו ריטלין וקונצרטא, הן תרופות לשיפור קשב. מצד אחד, הן יכולות להיות כלי טיפולי רב עוצמה עבור אנשים עם הפרעת קשב וריכוז (ADHD), המסייעות להם לשפר את הריכוז, להפחית היפראקטיביות ואימפולסיביות, ולשפר את התפקוד בלימודים, בעבודה ובחיים האישיים.

מצד שני, השימוש בתרופות אלו, ללא פיקוח רפואי, עלול להיות מורכב. תרופות קשב משפיעות על המוח ועלולות לגרום לתופעות לוואי ולהשפיע לרעה באם התרופות לא נלקחת ביעוץ של רופא שמתאים את סוג התרופה ואת המינון של התרופה.

ניתן לדמות את תרופות הקשב לאש. אש, בשימוש מבוקר, יכולה לחמם את ביתנו, לבשל את מזוננו, ואף להגן עלינו מפני סכנות. אך אש בלתי מבוקרת עלולה לגרום לשריפה הרסנית.

כך גם תרופות קשב: כאשר הן נלקחות תחת פיקוח רפואי, על ידי אנשים שאובחנו כסובלים מהפרעת קשב וריכוז, הן יכולות לשפר את איכות חייהם באופן משמעותי. הרופא יבצע הערכה מקיפה, יקבע את המינון המתאים, ויעקוב אחר תופעות הלוואי.

לעומת זאת, נטילת תרופות קשב ללא מרשם רופא, או שימוש בהן שלא למטרה שלשמה הן נועדו, עלולה להיות בעייתית. אנשים עלולים ליטול מינון גבוה מדי, או לחוות תופעות לוואי מורכבות, במיוחד אם יש להם רקע של בעיות בריאותיות, פיזיות או נפשיות.

חשוב לזכור כי תרופות קשב, אף על פי שייכות לסיוע רבות, אינן תמיד מהוות "פתרון קסם" לכל מקרה של הפרעת קשב וריכוז. עבור רבים, טיפול תרופתי עשוי להספיק כדי לנהל את הסימפטומים בצורה יעילה. עם זאת, ישנם מקרים בהם שילוב של טיפולים נוספים, מתוך ארגון הכלים הטיפולי הרחב, הוא הכרחי להשגת תוצאות מיטביות. במקרים אלו, ניתן לבחון עזרה נוספת מהרשימה שלהלן:

**טיפול רגשי:** טיפול רגשי יכול לסייע לאנשים עם הפרעת קשב וריכוז לפתח מיומנויות התמודדות עם קשיים אשר נובעים מהפרעת קשב, ויסות רגשי, ושיפור מיומנויות חברתיות.

**אימון קשב (קואצינג):** אימון אישי ממוקד להפרעת קשב, יכול לסייע לאנשים עם הפרעת קשב וריכוז להציב מטרות, לפתח מיומנויות התמודדות עם קשיים, כמו ניהול זמן, ארגון וסדר, ולשפר את המוטיבציה והביטחון העצמי.

**עזרה ותמיכה לימודית:** ילדים ובני נוער עם הפרעת קשב וריכוז עשויים להזדקק לעזרה ותמיכה לימודית, כמו שיעורים פרטיים, סיוע בהכנת שיעורי בית, והתאמות לימודיות.

**התערבויות התנהגותיות:** התערבויות התנהגותיות יכולות לסייע בשינוי דפוסי התנהגות לא רצויים, כמו היפראקטיביות, אימפולסיביות וקשיי ריכוז.

**שינויים באורח החיים:** שינויים באורח החיים, כמו תזונה בריאה ואכילה מסודרת, פעילות גופנית, ושיפור הרגלי השינה, יכולים לתרום לשיפור התפקוד והרווחה הכללית של אנשים עם הפרעת קשב וריכוז.

**פסיכומ, תרופות קשב יכולות להיות יעילות מאוד בטיפול בהפרעת קשב וריכוז, אך יש להשתמש בהן באחריות ותחת פיקוח רפואי. שימוש לא מבוקר בתרופות אלה עלול להיות מורכב ולגרום לתופעות לוואי לא פשוטות.**



**הפכנות בשימוש לא מבוקר**  
נטילת תרופות קשב ללא מרשם רופא, או שימוש בהן שלא למטרה שלשמה הן נועדו, הינו צעד לא אחראי. תרופות אלו משפיעות על הכימיה העדינה של המוח, ועלולות לגרום לתופעות לוואי, במיוחד אצל אנשים עם רקע של בעיות בריאותיות, פיזיות או נפשיות ולכן יש צורך לקחת אותן בפיקוח בהתאמה מקצועית.

## סיפור של דניאל

דניאל, אברך תלמיד חכם, התקשה להתרכז בלימודים לקראת מבחן חשוב. חבר הציע לו לנסות ריטלין, בטענה שזה יעזור לו להישאר ער בלילה ולשנן חומר רב יותר. דניאל, שלא אובחן מעולם כסובל מהפרעת קשב וריכוז, ולא היה מודע לרקע שלו של הפרעות חרדה, החליט לנסות.

הוא לקח את הריטלין ללא כל פיקוח רפואי, ובלילות שלפני המבחן, הוא אכן הצליח להישאר ער וללמוד במשך שעות ארוכות.

לאחר המבחן, דניאל לא רצה להפסיק לקחת את הריטלין. כי הוא התרגל לתחושת הערנות והיכולת ללמוד



הוריו, בייאושם, העלו את מינון הריטלין ואף ניסו סוגים שונים של תרופות, אך דבר לא עזר. שלמה המשיך לשקוע, והקשיים הלכו והחריפו.

לבסוף, הבינו ההורים שעליהם לפנות למומחה. הם לקחו את שלמה לאבחון מקיף אצל מומחה, שאבחן את שלמה לעומק. לאחר חקירה מעמיקה, גילה הרופא את שורש הבעיה: שלמה לא סבל מהפרעת קשב וריכוז, אלא מלחץ ומתח נפשי שנווה למחשבות טורדניות.

המחשבות הטורדניות הן אלו שהפריעו לשלמה להתרכז בלימודים ובתפילות, ולא קשיי קשב. הריטלין, שתפקידו להגביר את הריכוז, לא רק שלא עזר, אלא אף החמיר את המצב, שכן הוא הגביר את החרדה והלחץ.

עם האבחון הנכון, שלמה קיבל טיפול מתאים – שעזר לו להתמודד עם החרדה והמתח. לאט לאט, המחשבות הטורדניות פחתו, ושלמה חזר לתפקד כרגיל. הוא הצליח להתרכז בלימודים, תפילותיו חזרו להיות זורמות ושלולות, והוא שב להיות הבחור החביב והתלמיד המצטיין שהיה.

סיפורו של שלמה הוא תמורה חשובה. הוא ממחיש את הבעיה באבחון שגוי ובנטילת תרופות ללא השגחה מקצועית. במקרה של שלמה, הריטלין לא רק שלא עזר, אלא אף החמיר את מצבו. חשוב לזכור שתופעות יש ליטול אותן רק לאחר אבחון מקיף ומדויק על ידי איש מקצוע מוסמך.

## תרופות קשב: לא צעצוע

תרופות קשב וריכוז, כמו ריטלין וקונצרטא וכדומה, הפכו בשנים האחרונות למוכרות מאוד. הן נתפסות לעתים כפתרון קסם לבעיות קשב וריכוז, ואף כ"פתרון מהיר" שיכול לשפר ביצועים אצל כל אחד. אך חשוב לזכור שתופעות אלו הן תרופות מרשם, ויש להן מקום רק אצל אלו שאובחנו כסובלים מהפרעת קשב וריכוז (ADHD) ותחת פיקוח והמלצה רפואית.

**תרופות קשב: למה הן מיועדות?**  
תרופות קשב נועדו לטפל בסימפטומים של הפרעת קשב וריכוז, כמו קשיי ריכוז, היפראקטיביות ואימפולסיביות. הן פועלות על ידי איזון רמות של נוירורגיסטורים במוח, כמו דופמין ונוראדרנלין, האחראים על ויסות הקשב, הריכוז והתפקוד הניהולי.