

17.27x33.29	1	1	עמוד	1	1	1	1
28190 - ד"ר שירי דניאלס - הארץ - כותרת							
04/03/2018 62549903-8							

איגוד רופאי הילדים בארה"ב: יש לערוך בדיקות שנתיות לאיתור דיכאון מגיל 12

גרדיאן ועידו אפרתי

האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים (AAP) קבעה שנערך בדיקות שנתיות המעריכות את מצבם הנפשי ההנחיות שפרסמה האקדמיה בשבוע שעבר נועדו לזוודא שבני נוער הסובלים

מדיכאון יטופלו בהקדם. זאת, על רקע עלייה בשיעור בני הנוער המדווחים על דיכאון, חרדה ומחשבות אובדניות בארה"ב ובמדינות אחרות, ובהן ישראל. בתוך כך, בסוף השבוע הסתיימו התייעצויות שערכה ממשלת בריטניה בנוגע למסמך המתייחס לבריאות הנפש בקרב

בני נוער ומתמקד בהתערבות מוקדמת. לפי המסמך, בתי הספר צריכים למלא תפקיד מרכזי יותר בחיי התלמידים. האסטרטגיות המומלצות כוללות העלאת המודעות לנושא, הדרכה מתאימה לצוותי בתי הספר, והכללת תחום בריאות הנפש בקורסים לחינוך המשך בעמוד 9

האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים: להעריך כל שנה את מצבם הנפשי של בני 12 ומעלה

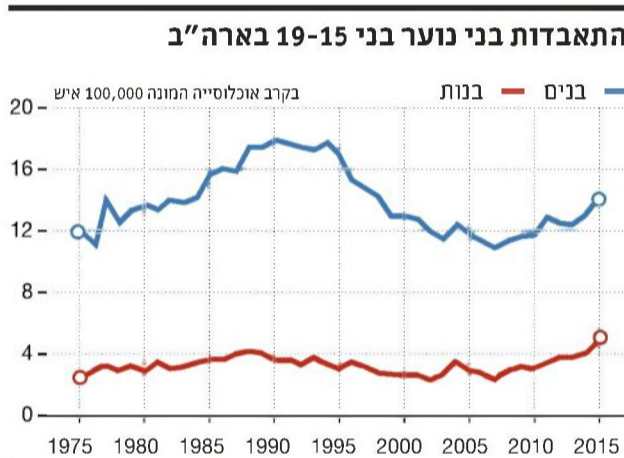
בבריטניה יחזוק מערך התמיכה הנפשית בבתי ספר ומורים יודרכו בקורסים בבריאות הנפש

כחלק מהתוכנית הלאומית למניעת אובדנות. בין הפעולות המוסדרות שמבוצעות כיום בישראל תמיכה בנפגעי אלימות ובריונות ברשת, הדרכות לאנשי מקצוע, הגברת המודעות לשירותי חירום לנפש בקרב בני נוער. בנוסף, בימים אלה מקים משרד הבריאות ועדה מקצועית, הכוללת גם אנשי מקצוע מתחום בריאות הנפש, לבחינת השלכות השימוש הגובר במדיה דיגיטלית על מצבם הנפשי של ילדים ובני נוער, במטרה לגבש בנושא המלצות להורים ולמסגרות חינוכיות.

אולם, בישראל קיים עוד חשש בנוגע למצבם הנפשי של ילדים ובני נוער, נוכח השינויים שפקדו את העשור וחצי האחרונים. בעמותת ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) סיכמו את שנת 2017 עם עלייה משמעותית בפניות לקו החם של העמותה, ועלייה חדה בעוצמת המצוקה, המשתקפת בעלייה בשיחות הסיכון האובדניות בקו.

בשנה שחלפה פנו לקו החם של העמותה קרוב לעשרת אלפי פנים ילדים מתחת לגיל 17 ועוד כ-18 אלף בגילי 18 עד 24, זאת מתוך כ-180 אלף פניות לקו החם באותה שנה. על פי נתוני ער"ן, כ-14% מכלל הפניות היו בשל תחושות בדידות, 11% מהפניות היו בשל דיכאון, 10% מהפניות בשל יחסים וקשרים בין-אישיים, 9% בשל אלימות או פגיעה מינית ו-8% הן פניות בנושא מחשבות וניסיונות אובדנות.

לדברי ד"ר שירי דניאלס, מנהלת מקצועית ארצית בעמוד תת ער"ן ומרצה לייעוץ חינוכי בעידן הדיגיטלי באוניברסיטת תל אביב, פניות של ילדים ממוקדות בעיקר בתחום של בדידות חברתית, נידוי וחרם, גם בבתי הספר וגם כרשתות החברתיות. עם זאת, לדבריה, הזירה הראשית לבריונות שחווים ילדים היא עודנה מערכת החינוך אך היא מקבלת ביטוי מקוון גם כן. גרדיאן ועידו אפרתי



נתונים: המרכזים לבקרת מחלות ומניעתן בארה"ב

להופעתה בגיל ההתבגרות, הוסיף. פאטל הציע שהבדיקה תיעשה בצמידות לתוכנית טיפוליים, שתכלול התערבויות פסיכולוגיות ומתן תרופות נגד דיכאון. "לדעתי זאת אחת ההזדמנויות החשובות ביותר לחשיפה, אבל חזן וטיפול מתאים של דיכאון", הוסיף.

בישראל מתרבים סימני מצוקה בנוער המעידים על דיכאון, חרדה או מחשבות אובדניות

בישראל אין אמנם עלייה במספר מקרי אובדנות אצל ילדים, בני נוער וצעירים. אך בשנים האחרונות מתרבים סימני מצוקה של בני נוער המעידים על תופעות כמו דיכאון, חרדה או מחשבות אובדניות. חלק מהמומחים סבורים שהדבר קשור בשינויים תרבותיים-טכנולוגיים כמו כניסת המדיה הדיגיטלית לתחום החברתי הבדידות – אחד הגורמים המשמעותיים לדיכאון, חרדה ומחשבות אובדניות.

במערכת הבריאות החלו לאחרונה בהטמעת תוכניות לזיהוי ואיתור ילדים ובני נוער במצוקה נפשית בקרב מורים, מדריכי נוער ואנשי רפואה

רייצ'ל זוקרברוט, פסיכיאטרית ילדים ומרצה באוניברסיטת קולומביה שהכינה את ההנחיות. אך פעילים רבים סבורים כי שילוב דיונים על בריאות הנפש בשיחות המתקיימות בבתי ספר ושיפור הסיוע הקיים, הם חיוניים לפתרון הבעיה. דובר NSPCC, הארגון ההומניטארי הגדול ביותר בבריטניה למען רווחת ילדים, אמר כי בדיקת בריאות הנפש עשויה לסייע בגילוי דיכאון, אך חייבת להתלוות אליה נגישות לשיירות תומכים. מומחים אחדים בבריטניה הסתייגו גם מהצורך לבדוק ילדים מגיל 12, בעיקר משום שרופאים בריטים משתדלים לא לרשום נוגדי דיכאון לקטינים.

שירות הבריאות הלאומי של בריטניה אינו ממליץ בדרך כלל על מרשם נוגדי דיכאון לבני פחות מ-18, מאחר שיש מספר ראיות שתרופות כאלו עלולות לעורר מחשבות אובדניות ולהשפיע על התפתחות המח.

ד"ר ויקראם פאטל, מרצה לבריאות גלובלית בבית הספר לרפואה של אוניברסיטת הרווארד, אמר שאין תקדים גלובלי לבדיקה בגיל כה צעיר. "הייתי ממליץ על בדיקה, למרות שאני לא משוכנע שהיא צריכה להתבצע מגיל כה צעיר, מאחר שהופעת דיכאון בגיל כזה היא נמוכה יחסית בהשוואה

המשך מעמוד 1 חוקרים יבדקו את ממצאי בתי הספר כדי לברר אם ניכרים בתלמידים סימנים לפגיעה עצמית או לשאיפה להתאבדות. דיכאון מאובחן בקרב רבים מבני הנוער רק בהגיעם לבגרות, ורופאים מאמינים כי סיוע בשלב מוקדם לבני נוער פגיעים עשוי למנוע מהם את הסבל שבשתיקה. פעילים למען טיפול בבריאות הנפש אמרו כי המחשבה ש"הדיכאון היא רק חלק מהבעיה". התחיל בתקופת הילדות והחמיר בגיל 13. אושפזי בבית חולים בגיל 14, אמרה מיי גבריאלי, בת 21, הפעילה למען טיפול בבעיות נפשיות. לדבריה, אילו נבדקה בגיל 12, יתכן שהיתה מקבלת טיפול לפני שמצבה החמיר עד כדי כך שהיא ניסתה להתאבד. "צעירים רבים אינם יודעים איך והיכן לקבל עזרה, או אפילו שהם וקוקים לעזרה. הכללת הטיפול בבריאות הנפש בשירות הציבורי עשויה לאפשר לבני נוער רבים יותר לבקש עזרה".

שרה קנדריק, החברה בארגון Place2Be למען בריאות הנפש של ילדים, אמרה כי יותר ממחצית מהבעיות הקשורות לבריאות הנפש מתחילות לפני גיל 14. "אם יאתרו את הבעיות בגיל צעיר, נוכל לסייע לילדים ולבני נוער לחזק את כושר העמידות שלהם ולצייד אותם בכלים שנחוצים להם להתמודד מול קשיים כדי שיצליחו בחייהם כמבוגרים. תמיכה מתמשכת וסביבה פתוחה, שבה מעודדים ילדים לדבר על רגשותיהם, מאפשרות זיהוי מוקדם של בעיות או אתגרים".

במסגרת בדיקה אוניברסיטית, כמו זאת שמומלצת על ידי AAP, יצטרפו רופאים לתת לבני נוער שאלונים באשר מצבם הנפשי כחלק מהבדיקות הגופניות הרגילות. "בני נוער מדברים לעתים קרובות בכנות כשהם לא מביטים בפנים של מישהו אחר", הסבירה ד"ר