

מבוא

אם אתם מחזיקים בידכם את הספר הזה, סביר להניח שמשפחתכם (או משפחה הקרובה אליכם) מתמודדת עם הפרעת קשב וריכוז (ADD) או הפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות (ADHD). ייתכן שהייתה זו רק תחושה עמומה ש"משהו לא בסדר" או שהמורים בבית הספר של ילדכם אמרו לכם משהו שגרם לכם לגשת לחנות הספרים. אין זה משנה מדוע הגעתם לכאן. כעת, אתם במקום הנכון.

הספר "בלי ריטלין" אינו ספר הדרכה שמנחה את טבען של שתי ההפרעות. כמו כן, הוא לא יספק לכם את הכלים האבחוניים שיסייעו לכם להחליט האם ילדכם סובל מאחת משתי ההפרעות הללו (אם אתם חושדים בכך, פנו לרופא הילדים). במקום זאת, הספר יציג בפניכם תוכנית טיפולית לא-תרופתית, יעילה ובטוחה לשימוש, המבוססת על למעלה מ-25 שנות עבודתי כרופא, שבמהלכן הצלחתי לטפל ביעילות באלפי ילדים ולשקם את איכות החיים שלהם.

אגלה לכם כבר עכשיו את סופו של הספר, עוד לפני שהתחלתם לקרוא אותו: כל אחד מאתנו יכול להצליח יותר!

אפשר לעזור לילדים הרבים שמקבלים אבחנות שגויות של תסמונות התנהגותיות בעזרת שינויים פשוטים בתזונה ובאורח החיים. ההפרעות ההתנהגותיות, שהגיעו כיום בארה"ב לממדים של מגפה, ניתנות, לכאורה, ל"ריפוי" באמצעים תרופתיים. לעיתים קרובות, אנחנו אפילו לא יודעים בדיוק מה השתבש אבל בטוחים שיש לזה תרופה. זה מה שקורה, בדרך כלל, בכל הנוגע להפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות. ההורים חוששים כל כך מהאפשרות שילדיהם יסבלו מההשלכות הלימודיות, הרגשיות והחברתיות של הבעיה, עד שהם מסכימים מייד להצעתם של רופא הילדים או הפסיכיאטר לתת להם תרופות חזקות, שכפי הנראה, ילוו אותם עד לבגרותם. ספר זה מציג בפני הקוראים פתרון לא-תרופתי בצורת שינויים חיוביים בתזונה ובאורח החיים, כמו:

אכילת מזון אמיתי

בספרו המצוין "In Defense of Food", מייקל פולן ממליץ לקוראיו להימנע ממזונות מעובדים, הנחשבים חלופות בריאות לכאורה למזונות המלאים, וכן מתוספי תזונה. אני מסכים אתו לחלוטין. תנו לילדכם בכל הזדמנות תפריט פשוט ואלגנטי המבוסס על פירות וירקות טריים, דגנים וקטניות. הימנעו ממזונות שמכילים תוספים מלאכותיים, מכיוון שעדיף לילדכם לאכול את הדבר האמיתי. כל מה שאנחנו זקוקים לו, למען בריאותנו הגופנית והנפשית, מצוי בארוחות פשוטות המבוססות על מזונות מלאים.

פעילות גופנית

פעילות גופנית משפרת בצורה משמעותית ביותר את תפקוד הגוף והמוח. גם ההיפך הוא הנכון. להימנעות מפעילות גופנית ולהקדשת זמן רב מדי לצפייה בטלוויזיה ולמשחקי מחשב יש השפעה שלילית ביותר על התהליכים הכימיים במוח, על הכושר הגופני ובמיוחד, על הפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות.

שינה מספקת

רבים ממטופלי אינם מבינים זאת. הם אומרים לי, למשל: "אני כל כך עייף והילד שלי כל כך עייף. אני חושב שאנחנו צריכים לעשות בדיקת דם כדי לבדוק מה הסיבה לכך". לפעמים אני רוצה להגיד להם: "במקום בדיקת דם, אתם צריכים לעבור צילום מוח". אנחנו עייפים ומותשים כשאנחנו לא ישנים מספיק.

הצבת גבולות וסדר יום קבוע בבית

הקפדה על סדר יום קבוע בבית עשויה להשפיע לטובה על התנהגותו של הילד בבית הספר. למרות שזה נשמע מובן מאליה, צר לי לבשר לכם שרבים מההורים והמחנכים אינם מודעים לכך. קבעו כללי התנהגות וגבולות הגיוניים, בכל הנוגע לשעות שינה, משחק במחשב, פעילות גופנית ותזונה. אם לא תעשו זאת בבית, אל תצפו מהמורים שיהיו מסוגלים לשנות את התנהגותו של ילדכם בבית הספר. מצד שני, בית ספר שמתנהל על פי חוקים גמישים מדי או מציב לתלמידיו דרישות בלתי מציאותיות עלול להשפיע לרעה על ילדכם.

אינני מתכוון לזלזל בהורים שמחליטים לתת לילדיהם טיפול תרופתי. כהורה בעצמי, וכרופא שנתן ייעוץ לאלפי הורים, ידוע לי שאלו הן החלטות קשות. אולם, כיום, אני יכול לומר לכם שהסיפורים ששמעתם והמאמרים שקראתם אודות איבוד התיאבון והירידה הדרמטית בתפקוד ובהתנהגות, האופיינית לסוף היום, נכונים במלואם. התרופות עשויות להפחית את התסמינים של הפרעות הקשב, הריכוז וההיפראקטיביות, אך הן אינן מטפלות בבעיות שמתחת לפני השטח, כמו תזונה גרועה, היעדר פעילות גופנית, חוסר שינה והיעדר הדרכה הורית.

ברצוני להציג בפניכם אפשרות טיפולית אחרת להתמודדות עם הפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות ועם התסמינים הרבים שמחקים אותן. אם תיישמו את ההנחיות שלי תגלו שמצבו של ילדכם ישתפר פלאים ובמקרים רבים, הוא לא יזדקק לטיפול תרופתי. האם אינכם סבורים שכדאי לכם לנסות את האפשרות הזו?

רבים מההורים המגיעים למרפאתי מתקשים לשנות את התזונה והרגלי השינה של הילד, לשלב פעילות גופנית בסדר היום שלו ולהציב לו גבולות. הזכירו לעצמכם ששינוי הוא דבר קשה מטבעו. אם ילדכם התרגל לשבת מול הטלוויזיה או לבלות את כל זמנו במשחקי מחשב ווידאו, יהיה לכם קשה לגרום לו להתרגש ממשחק כדורגל. בדומה לכך, משפחה שהתרגלה לאכול ארוחות מוכנות או ג'אנק פוד,

תתקשה לעבור לתפריט המבוסס על ארוחות טריות, ללא מרכיבים מלאכותיים. אולם, השינוי אפשרי והתוצאות הטובות יהיו שוות את המאמץ. ייתכן שקשה לכם להציב גבולות בכל הנוגע להתנהגותו של ילדכם, אבל אתם חייבים לעשות זאת. גם במקרה זה, לא תתחרטו.

לפני שתתחילו להתעמק בספר, הביטו סביבכם. שימו לב מה אתם אוכלים וכיצד אתם מנהלים את חייכם. עשו זאת עכשיו. כמו רוב ההורים כיום, קרוב לוודאי שגם אתם שקועים בעבודה ובענייני המשפחה ואין לכם זמן לקרוא ספר שלם ביום אחד, במיוחד אם יש לכם ילד שעובר משבר. זו הסיבה לכך שהחלטתי לחלק את הספר הזה למספר חלקים. החלק הראשון הוא סקירה כללית של התוכנית שלי, והוא ייתן לכם את הכלים הבסיסיים כדי להתחיל ליישם אותה יחד עם משפחתכם. לאחר שתכנסו לתלם, תוכלו לקרוא את החלק השני, העוסק בפרטי ההתמודדות עם בעיות הבריאות של הילד ובצעדים הבאים שעליכם לנקוט בהם כדי לקדם אותו בדרך הנכונה להחלמה. החלק השלישי והאחרון מספק לכם עזרה נוספת, לא רק עבור ילדכם, אלא עבור כל בני המשפחה.

מדוע אני חוזר שוב ושוב על המילה "משפחה"? מכיוון שהתוכנית שלי קשורה לשינויים בתזונה ובאורח החיים ובדרך כלל, שינויים אלה מצליחים יותר כשכל בני המשפחה מתמודדים כיחידה משותפת אחת מול האתגר של שיפור בריאותו של הילד. תגלו שקל הרבה יותר לכוון את סדר היום של הילד, כשגם בני המשפחה האחרים מיישמים אותם הכללים. אינכם יכולים להאכיל ילד אחד בתפריט בריא ומאוזן ובה בעת, להרשות לשאר הילדים לאכול המבורגר וצ'יפס נוטפי שמן. הגינות, עקביות וגישה חיובית הן הכלים הטובים ביותר שיש לכם להתמודדות מוצלחת עם מצבו של ילדכם.

זכרו, התוצאות הטובות יהיו שוות את המאמץ!