

27.5x27.04	2/2	5 עמוד	ידיעות אחרונות - זמנים בריאים	10/2013	39275943-2
11091001 בית חולי - 20160					

את הרמזים לכיוון שמתאים לכל ילד, בהמשך הם לומדים איך לפעול כדי שהילד יצליח להירפא. אנחנו אומרים בפירוש שכן משחקים עם אוכל, כי המשחק מאפשר לילד ליצור קשר מוחשי בין עור למו הפנימי לסביבתו החיצונית בצורה שמאפשרת לו להתמודד עם המציאות שבה הוא חי. דרך שעת המשחק המשפחה תיצור מתכון לאכילה מהנה. "הקבוצות הומוגניות מבחינת גילי הילדים, והמטרה היא להפוך את האכילה מזירת קרב לזירה משחקית נעימה. רוב המפגשים הם להורים בלבד, הילדים מצטרפים רק בחלק מהמפגשים, ואנחנו מתרגלים אתם משחק יצירתי הורה-ילד בחומרי מזון. כך מתאפשרות חקירה וגדילה התפתחותית עד לכדי אכילה עצמאית תקינה. בתחילת הדרך ההורים עצמם נרתעים מאוד מהמשחק באוכל. אני חנו מקדישים מפגש למתן הסברים בעניין הגישה הטיפולית שלנו ומשמעות המשחק עבור הילדים. בהמשך, בנוכחות המכילה של המטפלים, מאפשרים להורים להתנסות בזה בעצמם: לצבוע עם מעי דני חלב, להדביק דגני בוקר בצורות שונות, לערוב בב גבינות ותבלינים כדי להבחין בצבעים השונים, לגעת במרקמי מזון מגוונים וכו'. כשהם כבר מסוגלים לזה, אנחנו מנחים את ההורים להקדיש חצי שעה בשבוע למשחק באוכל עם הילדים בבית. זה ליבו של הטיפול בעצם - ליצור אצלם פניות לילה המפגשים האלה מצולמים, ואנחנו מדברים עליהם אחר כך, בקבוצה. הם מתחילים את הטיפול עם תחושות אשמה וכישלון, אך דרך התייעור והפירובים קים מבינים שיש נקודות אור, שהם גם עושים טוב. בהמשך הדרך ההורים מתבקשים להכין עם הילד משחק באוכל לכל הקבוצה. כבר היו לנו סולמות ונחשים מגזרים וממלפפונים וכו'."

פיתאום הוא לקח ביס"

לדברי ד"ר מאירי, בעקבות ההשתתפות בסדנאות האלה השתפרה מאוד יכולת ההורים להיבין את המצב הרגשי של ילדיהם ולשקף להם את תחושותיהם, ולפחות חלק מהמטען סביב נושא האוכל והאכילה - נעלם. ההורים הפסיקו עם שיטות ההאכלה הלא-תקינות שהיו בעבר חלק משגרת יומם והבינו שהאכילה היא בשליטת הילד, וכך צריך להיות. הילדים, בהתאם, החלו לאכול בצורה עצמאית, לגלות עניין ונכונות להתנסות במאכלים חדשים, ליהנות מהאוכל ואף לזיזם אכילה. כל אלה השליכו, באופן טבעי, גם על סיטואציות משפחתיות אחרות והשפיעו לטובה על יחסי ההורים גם עם הילדים האחרים בבית. הסדנה תוצג בקרוב בכנס לציון עשור לשירות הפסיכיאטרי לגיל הרך.

"בעזרת הסדנה הבנו שהילד הרגיש שאנחנו מודאגים - וניצל את זה", אומר דימה, אביו של יונתן. "למדנו שם שזה בסדר לצייר עם יוגורט ולבנות ספינות וחיות מירקות. יום אחד שמתי לב שהוא התחיל לשחק עם קליפות הירקות בזמן שאני שתי בישלה. פתאום, בלי שאמרנו מילה, הוא לקח ביס מאחד הירקות. בפעם אחרת הוא שאל מה זה הריח הטוב במטבח, והסברנו לו שאלה הקציצות שאמא הכינה. הצענו לו לטעום, הוא לקח בעצמו ביס מהצלחת שלה ואמר 'אני אוהב את זה'. היינו מאושרים. היום, שנתיים וחצי אחרי, הוא כבר לא פוחד מאוכל, גם אם האוכל לח. הוא יושב איתנו ליד השולחן ואוכל ואוכל. צריך הרבה סבלנות כי צריך לתת לו לנסות רק כשהוא מבקש את זה, אבל כשאתה רואה שהילד שלך גדל ושהכל בסדר - זה כל כך מרגיע."

במשך כמה חודשים. הילדים אובחנו קודם לכן כמי שאינם גדלים כראוי מסיבות התנהגותיות (ולא רפואיות). האמהות מילאו שאלונים בנוגע לשיטות ההאכלה שלהן, לאופי הארוחות, לאווירה בזמן האוכל וכו', וכן בעניין מרדי החרדה והריכאון שלהן. אותם שאלונים מולאו לפני תחילת הטיפול, במהלכו ובסיומו. הטיפול כלל מפגשים עם רופא, עם דיאטנית ועם פסיכולוגית, וכן מפגשי "משחקי אוכל" שבועיים.

נמצא כי הבעיה התחילה בממוצע בגיל תשעה חודשים, אולם ההגעה לטיפול התבצעה רק סביב גיל שנתיים, כנראה בשל חוסר מודעות לבעיה ול"דרכים לפתרונה. מעבר לזה, השיפור עקב הטיפול היה מרשים: בתחילת הטיפול דיווחו כל האמהות על שימוש בטכניקת האכלה פתולוגית אחת לפחות. בסיומו נצפתה ירידה מובהקת בשימוש בטכניקות האכלה אלה: 37% נקטו האכלה מתוך שינה טרם הטיפול, לעומת 0% בסיומו; האכלה בכוח: 53% לעומת 12%; האכלה מתוך מרדף: 65% לעומת 31%; והאכלה בהיסח הדעת: 50% לעומת 9%.

בתחילת המחקר חשבו 88% מהאמהות כי ילדן אינו אוכל מספיק, ו-70% דיווחו על אווירה מתוחה בזמן הארוחה, לעומת 56% ו-37% בסוף המחקר, בהתאמה. 6% בלבד נהגו לאכול ארוחות ארוכות שני משכו יותר מחצי שעה בתום הטיפול, לעומת כ-41% בתחילתו. לאחר שלושה חודשי טיפול הציגו כ-40% מהאמהות ירידה במרדי דיכאון, וכ-30% מהן הראו ירידה במרדי חרדה.

"מבחינת, אם נזכרת המחקר הזה גם אמהות שאין אצלן פתולוגיה, אך מתעוררות שלא לצורך בהאכלת ילדיהן, יסיקו שמוטב לוותר על ההתעורבות - כבר הרווחנו", אומרת תירוש. "כי קחי את הילדים האלה עשר שנים קדימה - הם יסבלו מעודף משקל. הם הרי למדו בילדותם המוקדמת שהם לא יודעים להקשיב לגוף שלהם, הם לא למדו להקשיב לאותות הרעב והשובע - וזה בדרך כלל מתפתח אחר כך להשמנה. ילדים יכולים לווסת את הצרכים שלהם, וניתן להחזיר את היכולת הזאת גם אם משהו השתבש. אם מצד אחד עוזבים את הילד בשקט ומצד אחר נותנים לו דוגמה אישית לאכילה בריאה ומסוגלת - מגיעים אל היעד. ככל שמתעורבים להם פחות באוכל, גדל הסיכוי שהם יאכלו טוב."

חזירת קרב לזירת משחק

גם יונתן, היום כבר בן 5, שינה את הרגלי האכילה שלו בזכות סדנה שבה השתתפו הוריו, המוצעת בסורוקה. כאן מאמינים שהטיפול הקבוצתי להורים שילדיהם סובלים מהפרעת האכלה יעיל במיוחד. השיטה המוצעת בסורוקה רואה בהורה סוכן שינוי. "הרצינות נעוץ בהנחה שההורים יכולים להיות יעילים יותר ממטפל מקצועי בעזרה לילדם, משום שיש להם באופן טבעי משמעות רגשית רבה יותר בחיי הילד", מסבירה הפסיכולוגית גל תמימי-סיקולה. "בתהליך הקבוצתי לומדים ההורים לזהות



צילום: שאטרסטוק

חצי שנה, מזון אצבעות לבן שנה, אכילה עם כפית וכו') - גם אם המחיר הוא שרוב האוכל ימצא את דרכו אל הרצפה בסיום הארוחה, להאכיל רק לפי רעב ושובע (ולא לפי שעון ו/או המלצות מהסביבה), להקפיד על ארוחות קצרות (הרצינות מאחורי המלצה זו הוא שילד רעב יסיים ארוחה ממוצעת בפרק זמן של עד 20 דקות), ולשמור על אווירה נעימה ומחויכת סביב עניין הארוחות והאכילה.

שיפור בכל המודים

במסגרת המחקר טופלו 32 זוגות אמהות-ילדים

העברת האחריות לאכילה אל הילד. הוא עצמו, בכל גיל, מחליט מה הוא אוכל וכמה. תפקיד ההורה הוא לדאוג לכך שמזון מותאם ובריא יהיה זמין עבורו. המטרה, מסבירה תירוש, היא להחזיר לילדים את היכולת לאכול לפי אותות הרעב והשובע שעמם כולנו נולדים, ולצורך זה השליטה חייבת להיות בידיהם.

"האמא מוצאת את עצמה במעגל מתסכל מאוד", מתארת תירוש. "שיטות ההאכלה שהיא מכירה ומיישמת על הילד שלה גורמות לו לאכילה מופרעת, הן גורמות לו לאכול פחות ולא לגדול, וזה עוד יותר מלחיץ אותה, וככל שהיא מלחיצה אותו - הוא אוכל עוד פחות. בשיטת היפוך התיפקידי אנחנו מנסים ללמד את האם איך לשבור את המעגל."

בין השאר, מונחות האמהות (הדבר תקף כמובן גם לגבי אבות, אלא שהמחקר בהן אינטראקציות אמהות-ילדים בלבד) להפסיק מיד ובאופן מוחלט את השימוש בסוגי ההאכלה הפתולוגיים, לכבד את הסירוב של הילד גם אם זה מאוד קשה עבורו, לעודד אכילה עצמאית (בקבוק עם ריות החזקה לבן

גל תמימי-סיקולה: "בסדנה מאפשרים להורים להתנסות, לצבוע עם מעדני חלב, להדביק דגני בוקר בצורות שונות, לגעת במרקמי מזון מגוונים וכו'. כשהם כבר מסוגלים לזה, הם מונחים להקדיש חצי שעה בשבוע למשחקי אוכל עם הילדים בבית"