

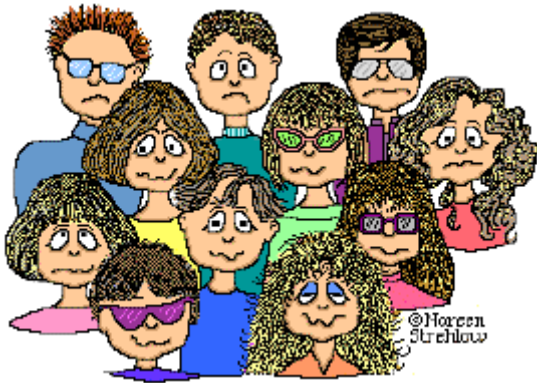
התבגרות, בריאות, כפר הנוער ומה שביניהם

ד"ר ענת פינקלשטיין
רופאת ילדים ומתבגרים

מנהלת השירות הרפואי
האגף לשירותים פסיכו-סוציאליים ורפואיים
המינהל לחינוך התיישבותי פנימייתי ועליית הנוער



גיל ההתבגרות



- גיל ההתבגרות מוגדר כתקופה שבין גיל 8-24 שנים.
- שינויים המתרחשים בשלושה תחומים עיקריים:
 - *גופני: התפתחות מינית על בגרות
 - *פסיכוסוציאלי: מעבר מתלות לעצמאות
 - *קוגניטיבי: מעבר מחשיבה קונקרטית לחשיבה מופשטת

- לכאורה, זוהי האוכלוסיה הבריאה ביותר:
שיעור ביקורים אצל רופא הנמוך ביותר באוכלוסיה
(0.76 ברבעון, לעומת 1.93 בכלל האוכלוסיה)
- ועדיין - אין ירידה בתמותה בעשורים האחרונים, בניגוד לשאר
קבוצות הגיל
- יש עליה בתמותה מתחלואה חברתית.



תחלואה חברתית:

- שימוש בחומרים – טבק, סמים, אלכוהול



- הריונות בלתי רצויים

- מחלות מועברות במין

- הפרעות אכילה

- תאונות – בית, דרכים

- פגיעות מכוונות – רצח, התאבדות

72% ממקרי התמותה במתבגרים (10-24) בארה"ב
נובעים מ:

26% תאונות דרכים

17% פגיעות לא מכוונות

16% רציחות

13% התאבדויות



בישראל:

בנות	בנים
תאונות	תאונות
סרטן	התאבדות
התאבדות	סרטן
	רצח

שיעור התמותה מהתאבדויות ותאונות גבוה פי 5.6 בבנים

שיעור התמותה מרצח גבוה פי 7.5 בבנים לעומת בנות

WHO-HBSC

- תכנית מחקר רב לאומי של ארגון הבריאות העולמי
- נערך אחת ל 4 שנים.
- ב 43 מדינות אירופה וצפון אמריקה.
- שאלונים למילוי עצמי בכיתות ו', ח' ו-י'.
- שאלון אחרון: שנת 2011.

הרגלי אכילה

- 22% לא אוכלים אף פעם ארוחת בוקר באמצע השבוע (27% בכיתה י').
- 27% מהבנות במגזר היהודי עושות דיאטה/פעילות אחרת ע"מ להוריד במשקל.
- 43% בלבד אוכלים פירות/ירקות מדי יום.



יחסי מין

- 16% מקיימים יחסי מין בגיל 15 שנים:

 - 29% בנים

 - 8% בנות

- 2.5% בכיתה ו'

- 80% השתמשו בקונדום





מין מזדמן ולא מוגן:

הריון לא רצוי:

- כ-40% (900~) מהפונות לוועדה הן בנות 17 ומטה
- בקרב עולות – פי 2 מאשר בקרב ילידות הארץ
- הפלות, מסירה לאימוץ ואימהות בוסר על כל השלכותיהן.

מחלות מועברות במין:

- עליה בתחלואה: עגבת, זיבה, כלמידיה, הפטיטיס B ו-C, הרפס, HPV ואיידס

הריון במתבגרות

- שכיחות ההריונות גבוהה בגלל חוסר ידע וחוסר שימוש באמצעי מניעה.
- ההתבגרות המינית מתרחשת כ-4-5 שנים לפני ההתבגרות הנפשית.
- מסרים תרבותיים המאפשרים יחסי מין במתבגרים.
- חינוך מיני מוגבל, בעיקר לגבי ההשלכות של יחסי מין.



הריון במתבגרות המשך

- למתבגרות פעילות מינית יש סיכון גבוה יותר ל:
 - ***מות אימהי** (לנערות בגיל 15-19 יש סיכוי X2 למות במהלך ההריון והלידה לעומת נשים בגילאי 20-34).
 - ***סיכון לילוד כולל מות הילד** (סיכון גבוה יותר לתמותה ב-5 השנים הראשונות לחיים).
 - ***מחלות המועברות ביחסי מין.**
 - ***אלימות/ניצול מיני.**
 - ***הפלות לא בטוחות מבחינה רפואית.**



מספר עובדות על STD



- בכל שנה 20% מבני הנוער הפעילים מינית בארה"ב- לוקים במחלת מין.
- יש יותר מ-20 STD מוכרות.
- שכיחות המחלות עולה,

כנראה עקב עלייה במספר הפרטנרים.

- 2/3 מהחולים הינם צעירים מגיל 25 שנים.
- ככל שהמתבגר צעיר יותר בתחילת הפעילות המינית – כך עולה מספר בני הזוג איתם הוא מקיים יחסי מין.

מספר עובדות על STD

- ככל שמספר בני הזוג איתם מקיימים יחסי מין עולה, כך גדל הסיכוי לחלות ב-STD.
- כמעט כל מחוללי המחלות יכולים להדביק גם ללא ביטוי קליני.
- ניתן להידבק ביותר ממחלה אחת בו-זמנית.
- ניתן להידבק דרך חפצים, לא דרך אסלת השירותים.
- אפשרות לסיבוכים כרוניים בלתי הפיכים.
- לחולה ב-STD כלשהיא – יש סיכון גבוה יותר לחלות ב-HIV.



עישון



- סיגריות: 8% בכתה ו'
17% בכיתה ח'
33% בכיתה י'
בנים < בנות
- נרגילה: 21%

הפרעות אכילה:

- שכיחות מוערכת של ה"א באוכלוסייה: 1-3%
- אנורקסיה נרוזה – יותר בבני נוער
- בולמיה נרוזה – יותר בבוגרות צעירות
- אכילה כפייתית
- אנורקסיה אתלטיקה



התמותה מאנורקסיה – 5% בטווח הקצר ו- 10% בארוך
מחייבת טיפול רב - מקצועי



אלכוהול וסמים

- 19% שותים אלכוהול: 27% בנים
12% בנות
- 13%: צריכת אלכוהול מופרזת
- סמים (גראס/אקסטזי/LSD): 6% בכיתה י'

נתוני ניטור רמת האלימות במערכת החינוך הרשות הארצית להערכה ולמדידה בחינוך (ראמ"ה)

- 24,243 תלמידים בכיתות ד'-י"א
- ככל שגיל המשיב מבוגר יותר, כך פוחתים הסיכויים שידווח על אלימות.
- 11% מקרב תלמידי בתי הספר היסודיים ו-6% מתלמידי התיכון דיווחו כי סבלו ממוקרי אלימות קשה (מכות חזקות, איומים, סחיטה באיומים) לעומת 19% ו-8% בהתאמה ב-2009.
- כיתות ד'-ו' ירדו מ-14% ל-9% דיווחי אלימות מינית. כיתות ז'-ט' ירדו מ-20% ל-16%
- בתיכון נרשמה ירידה מ-18% בתשס"ט ל-15% בשנה החולפת.
- בשכבות ז'-ט' בבתי ספר דוברי ערבית נרשמה עלייה בשיעורי המדווחים בפרק זמן זה.

נתוני ניטור רמת האלימות במערכת החינוך הרשות הארצית להערכה ולמדידה בחינוך (ראמ"ה)

- 45% מתלמידי כיתות י'-י"א מעידים כי שתו לפחות פעם אחת בחייהם משקאות אלכוהול בריכוז גבוה.
- 18% מתלמידי כיתות ז'-ט'
- 6% מתלמידי כיתות ו'
- שיפור מלפני חמש שנים: אז- 55% מתלמידי התיכון.
- שיעורי המדווחים על שתיית משקאות אלכוהוליים בבתי הספר דוברי עברית: 56%
- לעומת 15% בבתי ספר דוברי ערבית



אובדנות

- בישראל 2011: 409
2010: 480
- מגמת עלייה בצעירים ערבים
- יותר משליש מהמתאבדים: עולים. קיים קשר מובהק להגירה, בעיקר בגברים מבוגרים צעירים.
- בצה"ל קיימת תכנית למניעת אובדנות משנת 2006 שהוכחה כיעילה לגברים.
- גורמי סיכון: דחייה חברתית
בדידות
כשלון אקדמי
יחסים גרועים עם מורים וחברים
BULLING



פגיעה עצמית



פגיעה עצמית

NSSI Non Suicidal Self Injury

- שכיחות עולה – 20%
- הגדרה: פגיעה מכוונת בגוף שלא מתוך כוונה אובדנית

- אמצעים: דקירה

חיתוך

הכאה חוזרת

שפשוף העור

צריבה

בליעת חפצים



פגיעה עצמית

- 275 תלמידי כיתות ז'-י"א
 - 41%: ללא סיבה, זה סתם קורה לפעמים
 - 36%: כדי לשחרר לחץ בלתי נסבל
 - 31%: כדי לשחרר כעס
 - בממוצע: 4 סיבות.
 - מאפיין: יותר סימפטומים דיכאוניים
- התנהגות אימפולסיבית
חשיבה אובדנית

תחומי חיים נבחרים של נערות ונערים

למידה,
ורכישת
מיומנויות

יחסים עם
ההורים

בריאות



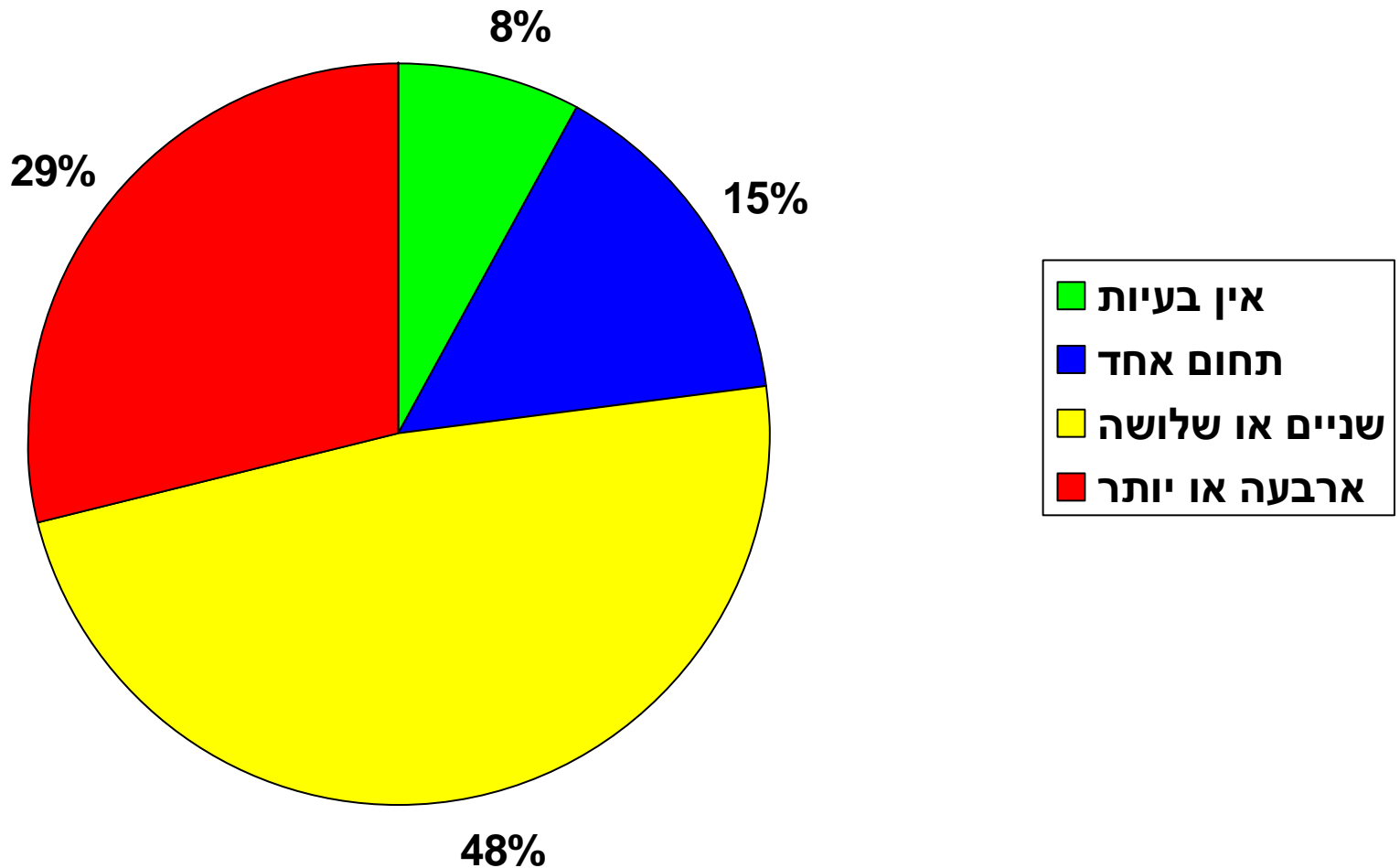
יחסים
חברתיים

תחושת רווחה
אישית

התנהגויות
סיכון

קשה להיות מתבגר:

כמעט כל הנערים והנערות מתמודדים עם בעיה או אתגר לפחות בתחום אחד



למה מתבגרים מסתכנים יותר ?



- חוסר היגיון?
- אימפולסיביות?
- לחץ חברתי?
- תחושת "סופרמן"?
- בורות?

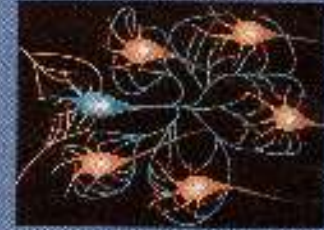
■ גיל ההתבגרות
 הוא תקופת
 הבשלה מעמיקה
 של המוח.

■ בעבר סברו
 שהתפתחות המוח
 מסתיימת בילדות
 ■ הבשלת המוח
 ממשיכה על גיל
 !!!24

INSIDE THE ADOLESCENT BRAIN

The brain undergoes two major developmental spurts, one in the womb and the second from childhood through the teen years, when the organ matures by fits and starts in a sequence that moves from the back of the brain to the front.

Nerve Proliferation ...



By age 13, the girl has 125% as many neurons in the back of the brain as she had at birth. The number of new connections between the cells in the brain increases by 50% in the next 10 years.

■ Corpus Callosum

Though it is an intricate and complex structure, the bundle of nerve fibers connects the left and right hemispheres of the brain. It is the main pathway for the exchange of information between the two sides of the brain.

■ Prefrontal Cortex

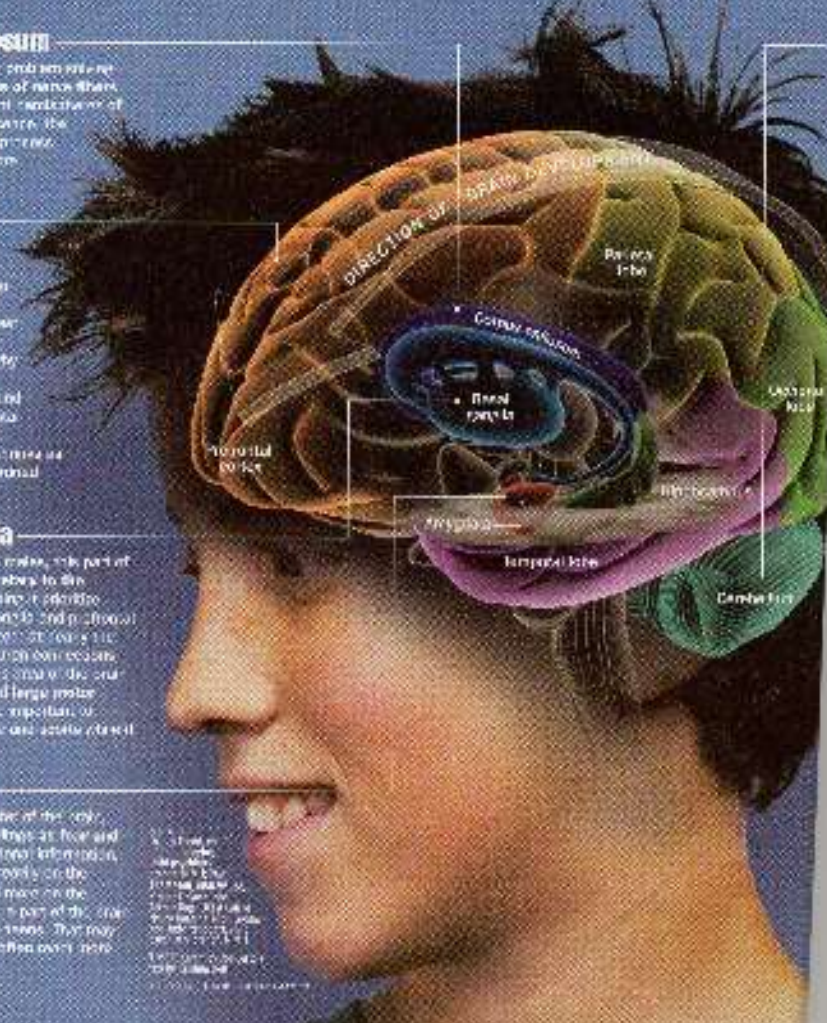
The seat of the brain's executive functions, the prefrontal cortex is the last part of the brain to mature. It is responsible for planning, decision-making, and impulse control. The prefrontal cortex continues to develop through the teen years and into the early 20s.

■ Basal Ganglia

Large, subcortical structures, the basal ganglia are involved in motor control, learning, and habit formation. They are also involved in the regulation of emotions and the release of dopamine, a neurotransmitter that plays a key role in the brain's reward system.

■ Amygdala

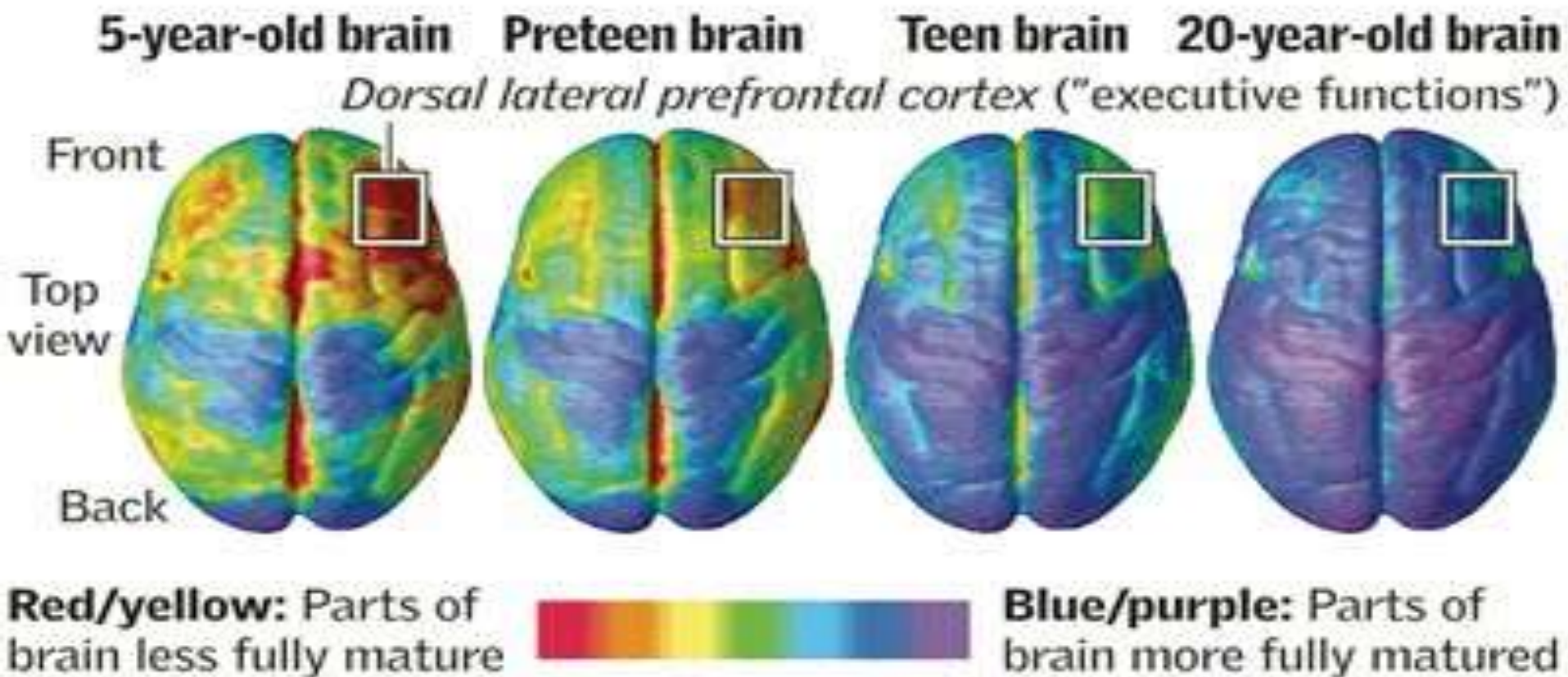
One of the most important parts of the brain, the amygdala is involved in processing emotions and forming memories. It is also involved in the regulation of the body's stress response and the release of hormones like cortisol.



Source: National Institute of Mental Health, National Institute on Drug Abuse, and the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

Judgment last to develop

The area of the brain that controls “executive functions” — including weighing long-term consequences and controlling impulses — is among the last to fully mature. Brain development from childhood to adulthood:

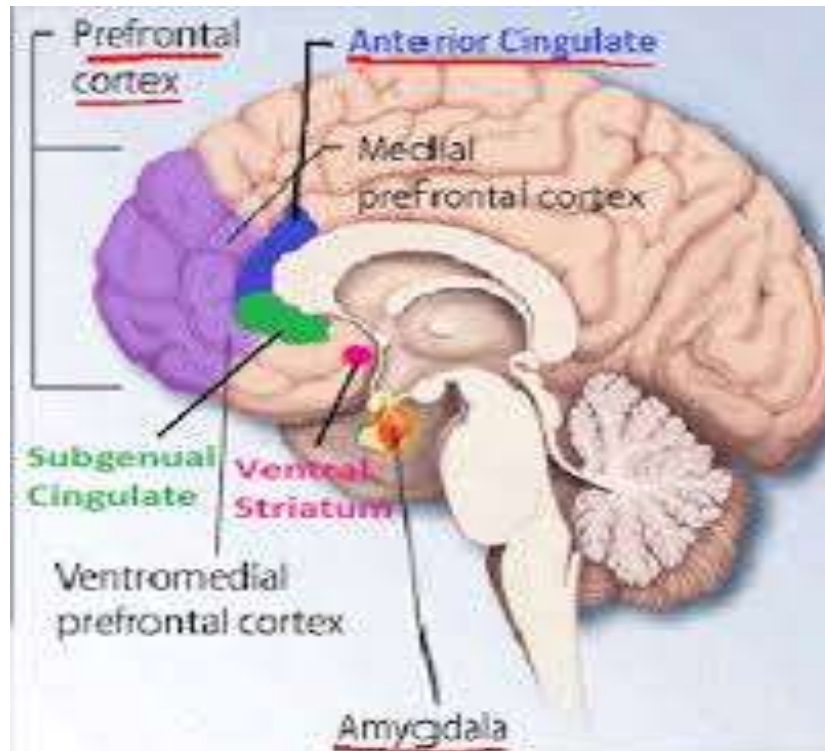


Sources: National Institute of Mental Health; Paul Thompson, Ph.D., UCLA Laboratory of Neuro Imaging

Thomas McKay | The Denver Post

תיאוריה נוירולוגית התפתחותית

- פער בין תהליך הבגרות המינית (puberty) שדוחף לחיפוש ריגושים לבין הבשלה איטית יותר של המערכת הקוגניטיבית המבקרת, שמנטרת דחפים אלו.



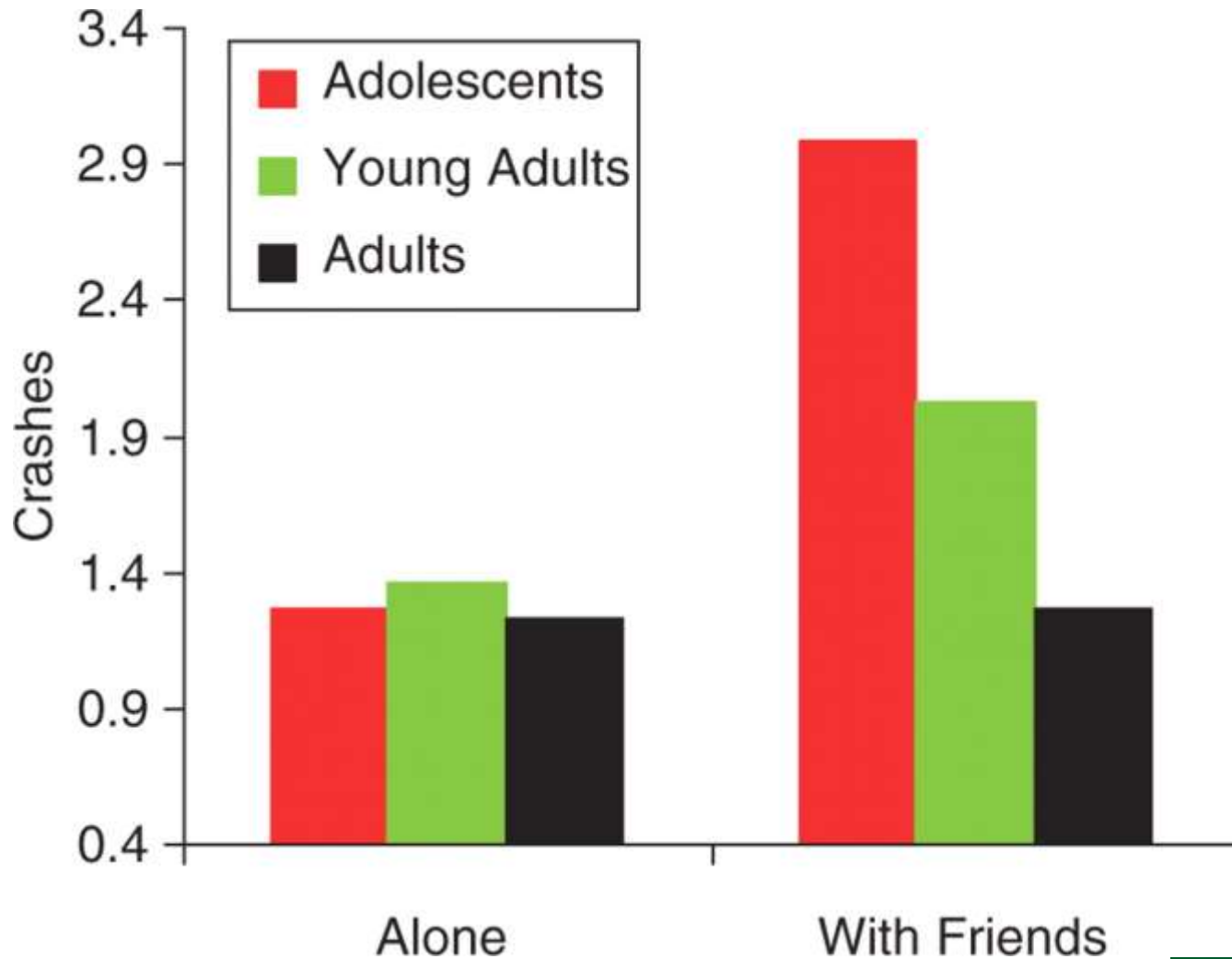
תיאוריה נוירולוגית התפתחותית

- התנהגות סיכונים במתבגרים היא תוצר של אינטראקציה של שתי רשתות מוחיות:
- הרשת הסוציו-רגשית שרגישה בעיקר לגירויים חברתיים ורגשיים, חשובה לתהליך התגמול והיא עוברת שפעול ע"י השינויים ההורמונליים של גיל ההתבגרות. ניתן לסמן את מיקומה במוח.
- הרשת השנייה היא רשת השליטה הקוגניטיבית שמשרתת תפקודים ניהוליים כמו תכנון, חשיבה מראש ושליטה עצבית. רשת זו מבשילה לאט יותר. ממוקמת באזורים חיצוניים יותר של המוח.
- לקיחת סיכונים היא תוצר של תחרות בין שתי הרשתות הללו.

תיאוריה נוירולוגית התפתחותית

- בגיל ההתבגרות: המערכת הראשונה יותר מפותחת.
- חשיבות לתנאים הסביבתיים: כשהרשת הסוציו-אמוציונלית לא מעוררת (לדוגמא כשהנער נמצא לבד)- רשת השליטה הקוגניטיבית יכולה לרסן את ההתנהגות האימפולסיבית הסיכונית.
- בנוכחות חברים או כשיש ריגוש - הרשת הראשונה מתגברת.

Fig. 2. Risk taking of adolescents, young adults, and adults during a video driving game, when playing alone and when playing with friends.



Steinberg L *Current Directions in Psychological Science*
2007;16:55-59

- למידה על הסיכונים בשימוש בחומרים, נהיגה פרועה ומין לא מוגן שיפרה את החשיבה והידע על תופעות אלו אך לא הובילה לשינוי התנהגותי.
- ולכן יכול להיות שהגישה ההתערבותית שמנסה לשנות ידע, אמונות או גישה – אינה יעילה.

