



מרכז אלו"ט
למשפחה

נובמבר 2015

אלו"ט

אגודה לאומית לילדים אוטיסטים
THE ISRAELI SOCIETY FOR AUTISTIC CHILDREN



מידע חדש בתחום האוטיזם גיליון 76 – ויסות רגשי

שלום לכולם,

ויסות רגשי מתייחס לפעולות שונות שאדם עושה, במודע או שלא במודע, כדי למתן או להרגיע, כדי להגביר או לעורר את עוצמת החוויה הרגשית או את משך החוויה. הכוונה היא לפעולות שנעשות כדי לארגן את ההבעה הרגשית, כלומר את הביטוי ההתנהגותי הגלוי לעין של החוויה הרגשית. פעולות הויסות הרגשי מסייעת לאדם לאזן את רגשותיו בהתאם למצב במטרה להשיג את יעדיו.

כאשר יכולת הויסות הרגשי לקויה, עשוי האדם להגיב בצורה חסרת פרופורציות לדבר זניח ומאידיך באדישות כלפי דבר משמעותי. במצב של עוררות רגשית מוגברת, הסיכויים לבטא תחושות של זעם וחוסר שליטה גדולים.

למרות שתכונות הליבה של אוטיזם קשורות לתחומים תקשורתיים – חברתיים ולדפוסי התנהגות מצומצמים וחזרתיים, מתרבים לאחרונה מספר המחקרים המתמקדים בוויסות רגשי בקרב אוכלוסייה על הספקטרום האוטיסטי, ויש עניין גובר בתחומים משיקים כגון תגובה רגשית, סטרס והתמודדות. הראיות המצטברות מצביעות על כך שאוטיזם מתאפיין בחוסרים ביכולת הביטוי הרגשי ובויסות הרגשי, חוסרים הכוללים ביטויים של התפרצויות זעם, תוקפנות, פגיעה עצמית, חרדה, ועצבנות.

גיליון זה מציג מחקרים חדשים הנוגעים בהיבטים שונים של ויסות רגשי ומצוקה רגשית באוטיזם: מחקר שנערך בקליפורניה, בחן את האסטרטגיות לוויסות חושי בהן משתמשים אנשים על הספקטרום האוטיסטי. מחקר ישראלי בדק את כיצד ילדים עם אוטיזם בגיל הגן מתמודדים עם רגשות של כעס ופחד. מחקר מדרום קרוליינה המשרטט את המנגנונים העצביים המתרחשים בזמן פעולות לוויסות רגשי. ולסיום, מאמר שמציע מודל חדש על המאפיין הרגשי באוטיזם ועל הקשר שלו לביטויים של חרדה.

ובנוסף, שני ספרים חדשים.

קריאה מהנה,
מיכל שמול

מידענית מרכזי אלו"ט למשפחה

Emotion regulation in autism spectrum disorder: evidence from parent interviews and children's daily diaries

Andrea C. Samson, et. al.

[Journal of Child Psychology and Psychiatry](#)

[Volume 56, Issue 8](#) , August 2015, Pages 903-913

ויסות רגשי והספקטרום האוטיסטי: ראיות מראיונות הורים ומיומני ילדים

המחקר הנוכחי, שנערך באוניברסיטת סטאנפורד בקליפורניה, בחן את השימוש במגוון רחב של אסטרטגיות לוויסות רגשי של רגשות שליליים וחיוביים. במחקר השתתפו 32 צעירים עם אוטיזם בגילי 8-20 ו-31 צעירים בהתפתחות רגילה בקבוצת בקורת תואמת. הנתונים נאספו באמצעות ראיונות להוריהם של המשתתפים במחקר ובאמצעות דו"חות יומיים מובנים שמילאו המשתתפים עצמם.

ראיונות ההורים כללו שאלות על החוויות הרגשיות של ילדיהם בשלושה תחומי רגש שונים: כעס, חרדה והנאה. בנוסף נשאלו ההורים על השימוש באסטרטגיות ויסות רגשי שונות: הימנעות, הסחת דעת, קבלה, הערכה קוגניטיבית מחדשת, הדחקה, התנהגויות חזרתית, שיתוף, חיפוש תמיכה ועוד. ההורים התבקשו לדרג בנוגע לכל אחד מתחומי הרגשות, באילו אסטרטגיות ויסות ילדם נוהג להשתמש, ובאיזו מידה היא מועילה לו. כמו כן, ההורים ענו על שאלות הקשורות למידת המודעות של ילדיהם בנוגע לרגשות שהם חווים. הם דירגו רשימת רגשות על פי מדדים של: האם ילדכם מודע לרגש הספציפי ובאיזו תכיפות ילדכם חווה את רגש זה. במקביל, משתתפי המחקר מילאו במהלך 10 ימים דו"חות יומיים מובנים על רגשות הכעוס, חרדה או הנאה שהם חוו ועל הדרך בה התמודדו עם רגשות אלו.

ראיונות ההורים והדיווחים היומיים של הילדים חשפו הבדלים משמעותיים בין צעירים עם אוטיזם ובין צעירים בהתפתחות רגילה בכל הקשור לחווית הרגש ולשימוש יעיל במגוון אסטרטגיות ויסות רגשי. על פי דיווחי ההורים משתתפים עם אוטיזם חשו יותר רגשות שליליים, אך בדיווחים העצמיים לא נמצאו הבדלים בין הקבוצות שחוויות של רגשות שלילים.

בהשוואה לקבוצה בהתפתחות רגילה, ההורים דיווחו כי ילדיהם עם אוטיזם חוו יותר כעס וחרדה ופחות הנאה, ועשו שימוש פחות תכוף באסטרטגיות ויסות אדפטיביות, כמו פתרון בעיות, או הערכה קוגניטיבית מחדשת. לעומת זאת הם נהגו להשתמש באופן תכוף יותר באסטרטגיות של התנהגות חזרתית. גם על פי ההורים וגם על פי המשתתפים, ילדים עם אוטיזם דיווחו על פחות רגשות חיוביים.

הדו"חות העצמיים של הילדים חשפו הבדלים בין שתי הקבוצות בחוויות חיוביות של הנאה, ובשימוש באסטרטגיות לוויסות רגשי. עם זאת, לא נמצאו הבדלים בחוויות הרגשיות השליליות. כיוון שממצא זה אינו תואם מחקרים קודמים, החוקרים מניחים שבימים בהם המשתתפים על

הספקטרום האוטיסטי חוו רגשות של כעס וחרדה, הם התקשו להשלים את הדו"חות העצמיים.

ביטויי כעס, התפרצויות זעם, התמוטטות, וחרדה בשילוב עם רמות נמוכות יותר של רגשות חיוביים יכולים להכשיל את התפקוד היומיומי ואת הרווחה הנפשית של ילדים עם אוטיזם. בהתאם להשערת המחקר, הורים דיווחו על שימוש תכוף יותר בהתנהגות חזרתית להסדרת רגשות בכל שלושת תחומי הרגשות. הילדים עם האוטיזם דיווחו גם הם על שימוש בהתנהגות חזרתית להתמודדות עם חוויות רגשיות של כעס. אמנם נוכחות של התנהגויות חזרתיות באוטיזם אינה מפתיעה, החידוש במחקר הוא השימוש בהתנהגות זו בניסיון לווסת רגשות.

המחקר חושף הבדלים משמעותיים בין הקבוצות בשימוש באסטרטגיות הסתגלות של ויסות רגשי, ומציע תובנות שעשויה לשפר את ההתערבויות הפרטניות לקידום אסטרטגיות יעילות לויסות רגשי. הממצאים הנוכחיים מצביעים על אפיקים מבטיחים של טיפול, במיוחד עבור אנשים עם אוטיזם בתפקוד נמוך שיש להם קושי ביישום אסטרטגיות ויסות קוגניטיביות.

לקבלת המחקר המלא באנגלית ניתן לפנות למייל b_lauren@alut.org.il

מחקר

Self- and Co-regulation of Anger and Fear in Preschoolers with Autism Spectrum Disorders: The Role of Maternal Parenting Style and Temperament

Yael Hirschler-Guttenberg et.al.

[Journal of Autism and Developmental Disorders,](#)

[Volume 45, Issue 9,](#) September 2015, pp 3004-3014

ויסות כעס ופחד בקרב ילדים על הספקטרום האוטיסטי בגילאי הגן: תפקיד הסגנון ההורי והטמפרמנט האמהי

המחקר בחן כיצד גורמים אמהיים משפיעים על מאמצי הויסות של ילדים עם אוטיזם במהלך מצבים המעוררים פחד וכעס.

בהתחשב בהשפעה שיש לגורמים באמהות על הויסות הרגשי של הילדים, החוקרים בחנו שני פקטורים ספציפיים: סגנון הורי (מרכיב התנהגותי) וטמפרמנט (מרכיב ביולוגי), כמנבאים את היכולת לויסות עצמי ואת הקשר בין האמא לילד במצבים מאתגרים. בעוד למרכיב הראשון יכולה להיות השפעה ישירה על הויסות הרגשי של הילד, המרכיב השני – הביולוגי – יכול להשפיע על הויסות הרגשי של הילד גם באופן גנטי באמצעות תורשה, וגם באופן התנהגותי דרך אימוץ פרקטיקות התנהגותיות.

החוקרים ערכו השוואה בתרומתם של גורמים אמהיים לוויסות רגשות שליליים של כעס ופחד. וויסות של רגשות שליליים הוא בעל חשיבות מיוחדת בנסיון לחזות פסיכופתולוגיות עתידיות. חוסר וויסות של כעס פחד בגילאי הגן הוכחו כאלמנטים המנבאים סימפטומים של החצנה והפנמה בגילים מאוחרים יותר.

במחקר, שנערך בישראל, השתתפו 80 משפחות, מתוכן 40 משפחות עם ילד בגיל הרך שאובחן על הספקטרום האוטיסטי ו40 משפחות על ילדים בהתפתחות רגילה. המחקר נערך באמצעות תצפית של פסיכולוג על הילדים בגן ובביקורים בבתי המשתתפים, שכללו תצפיות ומילוי שאלונים. בבתים בוצעו תרגילים לבדיקת הוויסות הרגשי במצבים מעוררי פחד ומעוררי כעס. בתרגיל הראשון, החוקר כיסה את פניו במסכות של בעלי חיים וקרא בשמו של הילד. בתרגיל השני החוקר נתן לילד צעצועי אטרקטיבי, ולאחר 2 דקות לקח את הצעצוע, הציב את הצעצוע בטווח הראייה של הילד אך מחוץ להישג ידו.

ממצאי המחקר מעידים כי למרות הקשיים בתקשורת החברתית, ילדים עם אוטיזם מחפשים את עזרת אימם לוויסות תחושות מצוקה באותה מידה כמו ילדים בהתפתחות רגילה, ומדגישים את חשיבות יחסי אמה-ילד בקרב ילדים עם אוטיזם.

במהלך מצבים שמעוררים כעס או תסכול, סגנון ההורות האמהי מנבא גם את יכולת הילד לווסת את עצמו וגם את השימוש באסטרטגיות של שיתוף. למרות זאת, במהלך מצבים שמעוררים פחד, הסגנון ההורי יכול לנבא וויסות עצמי אך לא נמצא מתאם כלשהו בין הסגנון ההורי ובין יכולת השיתוף של הילד.

הממצאים מצביעים על הגמישות וההסתגלות הנדרשות מאימהות לילדים עם אוטיזם בתמיכה בתהליך הוויסות הרגשי שלהם. ילדים עם אוטיזם המתקשים לווסת את רגשות הפחד שלהם, עשויים לחוש בטוחים יותר כאשר אמם מציבה גבולות באופן סמכותי. מנגד, בכדי לווסת רגשות של כעס ותסכול, ילדים עם אוטיזם צריכים שהאם תשתמש בגישה חמה יותר המאפשרת לילד לפנות אליה כמקור לנחמה. הצרכים השונים הללו דורשים מהאם להיות גמישה בסגנון ההורי שלה ולהיות קשובה יותר ולצורך הספציפי של הילד ולדרישות הספציפיות הנובעות מההקשר של הסיטואציה.

גם הממצאים הנוגעים לטמפרמנט האמהי מחזקים את הרעיון הזה, ומצביעים על כך שאמהות לילדים עם אוטיזם מאופיינות על ידי יכולת משופרת לרסן את צרכיהן במהלך התנהגות מכוונת מטרה.

ראוי לציין שאמהות משתי הקבוצות נרתמו יותר לסייע לוויסות במהלך מצבים מעוררי כעס בהשוואה למצבים מעוררי פחד. ניתן להסביר זאת בעובדה שהתנהגויות מוחצנות השכיחות יותר במצבים מתסכלים, הן מאתגרות יותר מבחינה ריגשת וחברתית עבור ההורים בהשוואה להתנהגויות מופנמות המתעוררות ברגעי פחד.

נתוני המחקר מראים כי פחד וכעס מעוררים דפוסים שונים של וויסות רגשי ומושפעים מגורמים אמהיים שונים הן בילדים עם אוטיזם והן בילדים בהתפתחות רגילה. מסקנת החוקרים היא,

שסגנון הורי אמהי והתנהגות מיידית הן בעלי השפעה רבה על ההתפתחות של הוויסות הרגשי של ילדים עם אוטיזם, וזאת בהשוואה לטמפרמנט האמהי המולד. ממצאים אלו מעודדים לתת מקום להתערבויות טיפוליות הממוקדת בהסתגלות גמישה של הסגנון ההורי להתמודדות עם הקשרים רגשיים שונים של הילד.

לקבלת המחקר המלא באנגלית ניתן לפנות למייל b_lauren@alut.org.il

מחקר

Neural Mechanisms of Emotion Regulation in Autism Spectrum Disorder

J. Anthony Richey et.al.

[Journal of Autism and Developmental Disorders](#)

[Volume 45, Issue 11](#), November 2015, pp 3409-3423.

המנגנון העצבי של ויסות רגשי באוטיזם

מחקר זה בדק את היסודות העצביים של חוסרים בויסות רגשי באוטיזם. החוקרים התמקדו בפעולה העצבית המתרחשת בזמן "הערכה קוגניטיבית מחדשת". זוהי אחת מן האסטרטגיות לויסות רגשי, והיא כרוכה בשינוי הדרך בה אדם תופס את הסיטואציה, כלומר בנסיון לפרש מחדש את הסיטואציה שעוררה את התגובה הרגשית באופן שישנה את התגובה.

הערכה קוגניטיבית מחדשת מתווכת באמצעות פעולות המתרחשות באזורים מסוימים בקליפת המוח הקדם-מצחית, הקשורים לשליטה קוגניטיבית בחלקים האחראיים לעוררות ולמוטיבציה. התפקוד של אנטומיה עצבית זו, מצביע על חשיבות חקירת תהליך ההערכה קוגניטיבית מחדשת בקרב אנשים עם אוטיזם, כיוון שאוטיזם מתאפיין גם בגיוס לקוי של האזורים במוח המגיבים למידע חברתי וגם בגיוס לקוי של האזורים האחראים בשליטה קוגניטיבית.

במחקר הנוכחי, שנערך באוניברסיטה בצפון קרוליינה, השתתפו 15 צעירים עם אוטיזם בתפקוד גבוה ומספר זהה של צעירים בהתפתחות רגילה. באמצעות תירגול מקדים, הכשירו החוקרים את כל המשתתפים, על מנת להבטיח שהם ידעו כיצד ליישם את אסטרטגיות שיערוך קוגניטיבית.

במשימה עצמה הוצגו למשתתפים תמונות שונות של פרצופים, כאשר במהלך הצגה של חלק מן התמונות, הושמעו למשתתפים הנחיות מילוליות שהורו להם לחשוב באופן חיובי או שלילי על התמונה. בעת ביצוע המשימה, החוקרים ערכו בדיקות MRI ומעקב אחר תנועות העיניים והאישונים במטרה לבחון את התגובות העצביות המתרחשות בצפייה בתמונות של פרצופים.

ממעקב אחר תנועות ושינויים באישונים של המשתתפים לא נמצאו הבדלים בין שתי הקבוצות, כל המשתתפים השקיעו מאמץ קוגניטיבי זהה במהלך משימת הערכה קוגניטיבית מחדשת. כמו

כן, הקבוצות לא נבדלו בדירוגים הסובייקטיביים של הפרצופים, ממצא המדגיש את היכולת של בוגרים עם אוטיזם בתפקוד גבוה ליישם האסטרטגיה של הערכה קוגניטיבית.

עם זאת, בקרב הקבוצה על הספקטרום האוטיסטי, ההוראות שניתנו להגברת תגובות חיוביות או שליליות הובילו לפעילות נמוכה יותר בבסיס המוח הגדול ובאמיגדלה ולשינויים מעטים יותר בפעילות בקליפת המוח הקדם מצחית. תוצאות המחקר מרחיבות את הידע המתגבש שבקרב אנשים עם אוטיזם, מתמעטת הפעילות העצבית באזורים ספציפיים במוח בזמן שליטה קוגניטיבית על תגובות רגשיות ומחזקת את הבסיס הנוירולוגי של גירעונות בוויסות הרגשי.

לקריאת המאמר המלא [בקישור זה](#)

מאמר

Social-cognitive, physiological, and neural mechanisms underlying emotion regulation impairments: understanding anxiety in autism spectrum disorder

White SW. et.al

[International Journal of Developmental Neuroscience](#)

[Vol. 39](#), December 2014. Pages 22-36.

המנגנונים המשפיעים על חוסרים בוויסות הרגשי: להבין את החרדה באוטיזם

חרדה היא אחד התסמינים הקליניים השכיחים ביותר באוטיזם. החוקרים במאמר זה מעלים את ההשערה כי הקושי בוויסות הרגשי מהווה גורם סיכון לחרדה בקרב אנשים על הספקטרום האוטיסטי. מטרת המאמר לערוך סינתזה של הספרות הקיימת הקשורה לתהליכים הספציפיים המעורבים בחוסרים בוויסות רגשות באוטיזם, ולזהות את האלמנטים שעלולים לגרום לחוסרים אלו לבוא לידי ביטוי בחרדה.

החוקרים בוחנים מנגנונים חברתיים-קוגניטיביים, פיזיולוגיים, ונוירולוגיים שעשויים לשמש כמתווכים של קשיים בוויסות רגשי באוטיזם. לאחר מכן, הם משרטטים את מסלולים האפשריים שבין וויסות רגשי משובש ובין ביטויים התנהגותיים של חרדה בקרב אנשים עם אוטיזם.

אחד ההסברים לחוסרים בוויסות חושי, הוא שאנשים עם אוטיזם עשויים לחוש רמות גבוהות יותר של עוררות בסיסית. העוררות מוסדרת על ידי קשרים בין המבנה הרשתי בגזע המוח והמערכת הלימבית, ויש ראיות לליקויים בקישוריות המבנית והתפקודית בין שתי המערכות הללו באוטיזם. במידה ואכן מערכת העוררות באוטיזם אינה מווסתת, תהיה לכך השפעה ישירה על החוויה של מצבים רגשיים, שעלול לתרום ללקות בוויסות הרגשי באוטיזם.

בנוסף למנגנונים הנוירולוגיים והפיזיולוגיים המשפיעים על יכולות הוויסות, ישנם תהליכים קוגניטיביים וחברתיים המשפיעים על החוויה הרגשית ועל היכולת לשנות אותה באופן מכוון.

לניטור ושינוי המהלך הרגשי דרושים קשב ותהליכים קוגניטיביים. קיים גוף ידע מחקרי מבוסס על התהליכים הקוגניטיביים של אוכלוסיה על הספקטרום האוטיסטי, כולל מחקרים על קשב, תשומת לב, זכרון ועיבוד מידע. כמעט ולא נערך מחקר התמקד בדרך בה התהליכים הקוגניטיביים השונים משפיעים על התפקוד הרגשי באוטיזם, אך מחקרים שנעשו באוכלוסיות בהתפתחות רגילה מבססים את החשיבות של תהליך קוגניטיבי מסודר והפונקציות התפקודיות של וויסות רגשי.

מחברי המאמר מגדירים את החוסרים בוויסות הרגשי כמרכיב מהותי באוטיזם, כלומר שהאוטיזם עצמו משפיע על מנגנונים ביולוגיים ולא ביולוגיים שיוצרים את הפגיעה בוויסות הרגשי. הגדרה זו שונה מהאופן בו מקובל להתייחס לליקויים בוויסות הרגשי בפסיכופתולוגיות אחרות. במודל הנוכחי, החוסרים בוויסות הרגשי הם גורמי סיכון שיכולים לבוא לידי ביטוי בדרכים שונות, כגון תוקפנות, עצבנות, פגיעה עצמית או חרדה, כלומר חרדה היא רק אחת מהתוצאות של הלקות בוויסות הרגשי באוטיזם.

לקבלת המאמר המלא באנגלית ניתן לפנות למייל b_lauren@alut.org.il

ספרים חדשים

משפחה לדוגמה

ברנע מאירה-גולדברג
כנרת זמורה ביתן, 2015

הספר עוסק בחיי משפחה על רקע אבחון האוטיזם של הילד ונכתב בהומור וברגישות למרות הנושא הלא פשוט.

רגע אחרי שדלת המעלית נסגרת מאחורי האחות הצעירה והמפונקת של מיכל והארוס הבלתי נסבל שלה, שאך הכריזו על חתונתם הצפויה, כולם פותחים את הפה: הסבתא שעושה רק מה שבא לה; האם שעסוקה בעיקר בניקיונות ובטריוויה; האבא חשוך הדעות והמעצבן; האח האמצעי השנון והמבוזז והשותף שלו, שמתעקש להיסחב אחריו לכל מקום.

אבל לגיבורה שלנו יש בעיות יותר גדולות מאחות שפשוט חייבת להיות כל הזמן במרכז הבמה. יש לה אמנם עבודה יציבה ומכניסה, בעל מקסים שאוהב אותה וילד יפהפה, בן שנתיים וקצת, שידוע לצטט ספרים שלמים בעל פה, מכיר את כל המלחינים הקלאסיים ואוכל רק שקדי מרק, אבל יש לה גם חשש קטן ומנקר, שאולי דווקא אצלה בבית לא הכול כשורה.

גם היא מוצאת את עצמה נשאבת לסערות שאחותה מחוללת חדשות לבקרים, והכול מתפרק בדיוק ברגע שבו היא חייבת להתמקד במשפחה שבנתה לעצמה. ובעוד הלחץ סביב האירוע החגיגי הולך וגובר, נפערים סדקים בתמונת המשפחה לדוגמה, ומתוכם מתאבכים סודות, שקרים, כיסויים וגילויים חדשים.

(מתוך אתר ההוצאה).

[כתובת לרכישת הספר](#)

הורות לילד עם אוטיזם - פתרונות מעשיים, אסטרטגיות ועצות בעזרתן תוכלו לעזור

למשפחתכם

אניאלי סטרי ובלייז אג'יר
אח, 2015

יש מגוון מבלבל של טיפולים המבטיחים להקל על האוטיזם או אף לרפא אותו, ואפילו החוקרים המובילים בתחום אינם יכולים לצפות מראש מה תהיה הגישה שתפעל כראוי עבור ילדכם. כהורים, אתם במקום ייחודי ממנו תוכלו להפוך למומחים מעשיים לגבי צרכיו של ילדכם ותחומי החוזק שלו. הורות לילד עם אוטיזם הוא ספר שיצייד אתכם בגישות מבוססות מדעית אשר נוסו על ידי משפחות, גישות שמיועדות לתת מענה על האתגרים שבדרך.

אתם תלמדו כיצד:

לקבל אבחון ולמצוא את הדרך במערכות הבריאות והחינוך
להבין מהן אפשרויות הטיפול בילדכם

להתחבר אל דעותיהם של מומחים ואל התצפיות האישיות שלכם כדי לגלות מהי התכנית
טיפולית המתאימה

להפוך להיות האנשים שיודעים לדבר בזכות הילד על הצד הטוב ביותר ולבנות למשפחתכם חיים
טובים יותר

(מתוך אתר ההוצאה)

[כתובת לרכישת הספר](#)

*המידע/הפרסום המועבר בדיוור זה הינו כללי בלבד, אינו מתייחס למקרים פרטניים ואינו מהווה תחליף לייעוץ משפטי ו/או מקצועי. המידע/הפרסום אינו מהווה המלצה ו/או עידוד מצד אלו"ט או מי מטעמה לבצע או שלא לבצע כל פעולה שהיא.