

מהי אילמות סלקטיבית (SM)?

- אילמות סלקטיבית היא הפרעת חרדה שגורמת לאדם לא להיות מסוגל לדבר במסגרת חברתית אחת או יותר (למשל, בבית הספר, במקומות ציבוריים, עם בני גילו) על אף היכולת לדבר בנוחות במסגרות אחרות (למשל, בבית עם קרובי המשפחה).
- אילמות סלקטיבית אינה סירוב רצוני לדבר. היא לא נגרמת על ידי טראומה, התעללות או הזנחה.
- אילמות סלקטיבית מאובחנת כאשר תבנית זו ממושכת וגורמת לפגיעה משמעותית בתפקוד היומיומי. למשל, ילד לא יכול להשתתף בפעילויות בבית הספר והדבר עלול להפריע ליכולתו ליצור חברויות עם בני גילו.

אנשים עם אילמות סלקטיבית עשויים לחוות אחד או יותר מהתסמינים הבאים:

- הוא/היא מדבר בחופשיות בבית ועם בני המשפחה אך חרד מדי לדבר במסגרות ציבוריות או ליד זרים
- הוא קפוא מפחד או מושבת לחלוטין כאשר אינו מסוגל לתקשר
- הוא מתקשה ליצור קשר עין כשאינו מרגיש בנוח
- הוא מסתמך על הצבעה, הנהון, כתיבה וסוגי תקשורת לא מילוליים אחרים.
- הוא מדבר דרך אדם שהוא סומך עליו (למשל, לוחש להורה או לחבר בבית הספר).

נתונים סטטיסטיים:

- כ-1 מתוך 140 ילדים סובלים מאילמות סלקטיבית
- התופעה מופיעה לראשונה בדרך כלל בין גיל שנתיים ל-4 שנים, אך עשויה להופיע באופן מובהק יותר כשילד נכנס לבית הספר
- נפוצה יותר בקרב בנות מאשר בנים (יחס של 1:2)
- יותר מ-75% מהילדים הסובלים מאילמות סלקטיבית עומדים גם בקריטריונים של הפרעת חרדה חברתית
- אילמות סלקטיבית נפוצה יותר בקרב ילדים רב-לשוניים אך לא בשל מחסור בכישורי שפה או אי-נוחות עם השפה המדוברת (כלומר, "תקופת שתיקה" שמתרחשת באופן רגיל בעת רכישת שפה שניה).

טיפול:

- מחקרים מראים כי אסטרטגיות טיפול התנהגותיות וקוגניטיביות-התנהגותיות הן ההתערבויות היעילות ביותר עבור אילמות סלקטיבית. תרופות עשויות גם כן לעזור בשילוב עם טיפול התנהגותי.
- המטפלים הם לרוב פסיכולוגים קליניים, עובדים סוציאליים קליניים, יועצים מקצועיים, או קלינאי תקשורת. אם למטפל אין ניסיון עם אילמות סלקטיבית, מומלץ שילמד על אילמות סלקטיבית באופן מקיף.
- מורים, פסיכולוגים חינוכיים, יועצים חינוכיים, וחברי סגל אחרים בבית הספר הם שותפים חשובים לעבודה עם תלמידים הסובלים מאילמות סלקטיבית.
- תלמידים עשויים להפיק תועלת מסיוע דרך הפניה של הצוות החינוכי לוועדת אפיין וזכאות, וכך מקבלים זכאות לסל תמיכה בתוך הגן או בית הספר.