



## מידע במידה – הוויסות החושי

וויסות חושי הינו מושג המבטא "עבודת צוות" יעילה של כל החושים. חמישה חושים מוכרים לנו היטב והם חוש הראייה, שמיעה, מישוש, טעם וריח. לכך נוספים שני חושים פחות מוכרים והם תחושת הגוף ותחושת התנועה. כל חוש עובד באופן עצמאי בקליטה של גירוי ועיבודו. כך למשל קיים קול אותו אנו קולטים בחוש השמיעה ומתרגמים אותו במוחנו – מהו מקור הקול, מהי עוצמתו ומהיכן מגיע. ברגע אחד נתון מוחנו מקבל מידע עצום מכלל החושים הפועלים בו זמנית. כלל המידע המגיע אל מוחנו עובר סוג של מיון וחלוקה, כך נוכל להתייחס ולהבין את המידע אשר התקבל מהחושים. ניתן לדמיין צפייה בסרט קולנוע דובר שפה זרה. הצופה רואה על המסך את הדמויות מדברות. תנועות השפתיים לצד שפת הגוף, תואמות במקצב לדיבור שאנו שומעים. במקביל לכך, אנו קוראים את התרגום המתאים לשפה הדבורה. כאשר כל הגורמים עובדים בשיתוף, אנו מבינים את הסצנה בה אנו צופים, יש לה הגיון ויש בכך עניין. וויסות חושי איננו בעיה אלא אפיון של תכונות הגוף. כאשר יש דיסהרמוניה בין החושים. כאשר עבודת הצוות אינה יעילה, מתעורר קושי בתפקוד היומיומי. קשיים בוויסות החושי יכולים להתבטא בגיל צעיר אך גם בגיל מבוגר ויש להם השלכה על תפקודנו בחיי היומיום. ניתן לזהות שלושה מצבים בולטים ושכיחים כאשר מדברים על קושי בוויסות חושי.

1. רגישות יתר: מושג זה מבטא מצב בו הקולטנים רגישים מדי וכך, גירוי שנחשב תמים ולא מזיק, יחווה כמאיים, מציק ואף כואב. לדוגמא: פעולה פשוטה מחיי היום יום כגון תספורת או גזירת ציפורניים, יכולה להחוות ע"י אדם כפעולה מטרידה, לא נוחה או כואבת. זהו חוש המישוש המגיב בתגובתיות יתר. רגישות בחוש השמיעה תגרום לשומע לסבול במקומות רועשים או להיות מוטרד מצלילים גבוהים, או קול חזרתי כמו נקישה חוזרת על השולחן. רגישות בחוש הטעם תגרום לבררנות יתר באכילה וכך נזהה ילדים או בוגרים אשר מוכנים לאכול מזונות מוכרים בלבד, בטעמים מועדפים כגון מתוק או מלוח ובמרקמים מסוימים, למשל להמנע ממרקם של בננה או אפרסק.
2. תת רגישות: מושג זה מבטא מצב בו החוש "רדום" ואינו רושם באופן יעיל גירוי. למשל, תת תגובה בחוש השמיעה תגרום לחוסר תשומת לב למשל כאשר מישוהו קורא לי בשמי. תת תגובה בחוש הריח תגרום לי להגיב באיטיות כאשר יש ריח חריג במקום. תת רגישות למגע יכולה להתבטא בסף כאב גבוה – סיבולת גבוהה לכאב.
3. חיפוש חושי: דפוס זה מבטא התנהגות בה אדם מחפש הזדמנויות לחוות גירויים תחושתיים. אנשים בדפוס זה אינו מסתפקים בחוויות שגרתיות ומחפשים "עניין תחושתני". למשל הם ירבו בפעילות תנועתית, ריצה, קפיצה, הם יהנו מפעילות גופנית מאומצת, יגבירו עוצמה של קול, יהנו מצפייה במסכים. התנהגות של אדם עם חיפוש חושי מתאפיינת לעתים באי שקט.

אז מתי מתערבים ומטפלים בקשיים של וויסות חושי?  
מקצוע הריפוי בעיסוק מתמחה במתן אבחון וטיפול בוויסות החושי.  
יש צורך להתערב ולטפל כאשר יש הפרעה בתפקוד היומיומי:

בהערכה ובטיפול ריפוי בעיסוק נלמד מהו הפרופיל החושי של הילד. אמנם, לא נוכל לשנות פרופיל זה שכן אלו תכונותיו של אדם, אך נוכל ללמדו כיצד, באמצעות תרגילים, שימוש באביזרי עזר או התאמת הסביבה, לתפקד טוב יותר בסביבתו.

כאשר יש חשד לקושי מסוג זה מומלץ לפנות להערכה ע"י מרפאה בעיסוק מוסמכת.