

ATH – KUI IGAPÄEVAELU ON KAOS

Ei ole midagi ebatavalist selles, kui väikestel lastel on raske paigal istuda, keskenduda ja oma ilmpulsse kontrollida. Kuid nende laste jaoks, kes kannatavad ATH all, on see probleem nii suur, et häirib igapäevaelu ja mõjutab nende loomulikku arengut¹.

ATH all kannatavate laste jaoks võib igapäevaelu muutuda kaootiliseks. Nad kaotavad sageli asju, unustavad kokku lepitud aegu ja koduseid õppeülesandeid. ATH-ga lastel on tavaliselt ka raske oodata oma järjekorda või lõpetada toiminguid, mis nende arvates ei ole kuigi meeldivad. Nad satuvad ka kergesti riidudesse, kuna vihastavad ja ärrituvad kiiremini kui teised, mõnikord pisiasjade pärast.

Esineb suur oht, et sellised lapsed, kes ei saa õiget toetust ja ravi, on koolis edutud ja kaotavad eneseväärikuse². Neil võib olla raske leida sõpru ja saada hakkama sotsiaalsetes olukordades.



MIS ON ATH?

ATH (inglise keeles ADHD, *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) tähendab aktiivsuse- ja tähelepanuhäireid. ATH on hästi dokumenteeritud ja uuritud häire, mille all kannatab 3–5% kooliealistest lastest.¹

ATH põhisümptomid on järgmised:

- tähelepanuraskused
- impulsiivsus
- hüperaktiivsus

Lihtsamalt öeldes on ATH all kannatavatel lastel suured raskused tähelepanu koondamisega ja oma impulsside kontrollimisega. Peredes, kus ühel vanematest on ATH, esineb suur oht, et see tabab ka kedagi lastest. Tänapäeval on olemas teaduslikud tõendid selle kohta, et ATH on mõnel määral pärilik¹.

SÜMPTOM: TÄHELEPANEMATUS

1. Raskused tähelepanu koondamisega ülesandele
2. Sage hooletusvead koolitöodes
3. Tundub mitte kuulavat otsest kõnetamist
4. Raskused etteantud juhiste järgimisel ja sage ebaõnnestumine eri ülesannetes
5. Raskused oma ülesannete ja tegevuste planeerimisel
6. Soovimatus sooritada tegevusi, mis nõuavad vaimset püsivust
7. Kergesti häiritav ümbritsevast keskkonnast
8. Sage unustamine igapäevaelus
9. Sage asjade kaotamine



SÜMPTOM: HÜPERAKTIIVSUS

1. Sagedased raskused käte ja jalgade paigalhoidmisega või võimetus paigal istuda
2. Sagedane lahkumine oma kohalt klassis või muudes olukordades, kus eeldatakse pikemaajalist paigalistumist
3. Sage ringijooksmine, turnimine ja ronimine suuremas ulatuses kui olukorras sobilik. Noorukite ja täiskasvanute puhul võib see piirduda subjektiivse rahutustundega
4. Sagedased raskused osaleda mängudes ja vabaõhutegevustes rahulikult ja vaikselt
5. Tundub sageli tegutsevat n-ö joostes või täispööretel
6. Räägib sageli ülemäära palju

SÜMPTOM: IMPULSIIVSUS

1. Sageli vastab enne, kui küsija on jõudnud oma jutu lõpetada
2. Sagedased raskused oma järjekorra äraootamisega
3. Teiste katkestamine või sage sekkumine teiste tegemistesse (st sekkub teiste vestlusesse või mängudesse)

KUIDAS MÕJUTAB ATH PEREKONDA?

Elamine ATH-ga on eelkõige koormav lapse/teismelise enda jaoks, kuid ka ATH all kannatava lapse vanem olemine võib olla raske ja väsitav.

Probleemid muutuvad eriti tuntavaks nõudlikes olukordades. Paljud ATH-ga lapsed reageerivad kiiresti tugevate tunnetega, mistõttu nad võivad vastata raevu ja protestiga, kui tajuvad nõudeid frustreerivatena. Isegi pisiasjad võivad viia vihapursete ja tundeüllaste stseenideni.

On tähtis, et lapsevanem mõistaks viisi, kuidas tema laps toimib, et ta ei püüaks kontrollida lapse käitumist keeldudega, negatiivsete kommentaaridega ja karistuse ähvardustega.

Kui puudub arusaamine sellest, kuidas taolise häirega laps võib mõjutada oma ümbrust, siis on suur oht, et arvatakse, et täheldatavate probleemide põhjus on lapse vanemad.

Ka ATH-ga lapse vend või õde olemine võib olla raske ja väsitav. Üsna sageli tähendab see seda, et ATH-ga lapse vend või õde ei saa perekonnas nii palju tähelepanu kui ta vajaks, mis võib viia konfliktolukordadeni.

MIDA SAAN TEHA MINA KUI LAPSEVANEM?

Kui olete lapsevanemana mures, võite pöörduda oma lastearsti, kooliarsti või laste- ja noortepsühhiaatri poole. Uuringumeeskonna jaoks on tähtis saada teada niipalju piasjasju kui võimalik selle kohta, kuidas lapsel läheb koolis, sõpradega ja kodus. Seepärast on hea rääkida lasteaia- või koolipersonaliga, et saada teada, kuidas laps kindlas keskkonnas toimib.

MIDA TEEB TERVISHOIUSÜSTEEM?

Ei ole olemas ühtegi lihtsat testi, mis annaks vastuse, kas lapsel on ATH või mitte. Häire diagnoosimiseks on vajalik ulatuslik uuring, mis sisaldab muu hulgas põhjalikke intervjuusid lapse vanematega ja mõnikord ka lapse endaga. Teavet hangitakse ka lasteaia- ja/või koolipersonalilt, kuna on tähtis hinnata, kuidas laps funktsioneerib eri keskkondades. Lisaks sellele võib uuring sisaldada psühholoogilisi teste ja meditsiinilisi uuringuid². Uuring kujutab endast eelkõige arstist, psühholoogist ja pedagoogist koosneva meeskonna ühistööd.

MILLIST ABI ON VÕIMALIK SAADA?

Ehkki praegu puudub meetod, mis ATH täielikult välja raviks, on siiski võimalik leida häid lahendusi. Häid ravitulemusi saavutatakse tihti psühhosotsiaalsete tugimeetmete kasutamisel kombinatsioonis ravimitega. Laste puhul tähendab psühhosotsiaalne tugi üldjuhul kombinatsiooni lapsevanemate koolitusest, meetmetest koolis ja meetmetest otse lapse enda suhtes valmisolekutreeningu ja probleemilahenduse kujul².

Ravimikuuridega saavutatakse muu hulgas hõlpsam keskendumine, tänu millele on lihtsam omandada oskusi, teavet ja instruktsioone. Tänu sellele tajuvad paljud igapäevaelu paremat toimimist.

KAS TEIL ON KÜSIMUSI VÕI SOOVITE TÄIENDAVALT TEAVET ATH KOHTA?

Vt lisaks:

www.adhd-tietoa.fi

Teave ATH kohta Janssenilt

Viidete nimekiri:

1. ATH lastel ja täiskasvanutel / Sotsiaalamet 2005
2. www.attention-riks.se

Brošüüris leiduv teave pandi kokku novembris 2007.

Janssen-Cilag Oy Vaisalantie 2, FI-02130 Espoo, Finland
Tel +358 20 7531 300, Fax +358 20 7531 301, www.janssen.fi

JC-120179-2

Janssen-Cilag Oy

Janssen 