

KONNAD

Neli konna rändasid soos. Siis juhtus õnnetus ja kaks neist kukkusid sügavasse auku. Nähes kui sügav on auk, ütlesid teised kaks konna auku kukkunuile, et sealt nad enam välja ei pääse ja sinna nad surevad. Konnad rabelesid ja hüplesid siiski kõigest jõust. Teised kaks augu kaldal manitsesid neid, et pole mõtet rabeleda, sest niikuinii pole mingit lootust. Üks augus olev konn võttis manitsusi kuulda ja andis alla. Ta vajus augu põhja sügavasse mülkasse ja suri. Teine konn aga jätkas meeleheitlikku rabelemist ja ronimist. Veel kord hüüdsid teised talle ülalt, et jätku asjatu rabelemine ja leppigu surmaga. Konn augus aga rabeles ja pürgis nagu meeletu ning lõpuks - oh imet! - saigi august välja. Teised konnad usutlesid: "Kas sa ei kuulnud, mis me sulle hüüdsime?" - "Ei kuulnud, ma olen kurt," vastas pääsenud konn. "Ma arvasin kogu aeg, et te julgustate ja ergutate mind!"



AKTIIVSUS- JA TÄHELEPANUHÄIRE

on neurobioloogiline arenguhäire

Väljendub kolmes valdkonnas:

- o tähelepanuvõimes,
- o kehalises aktiivsuses,
- o impulsikontrollis

Kasutatud materjalid:

Tõlge TIMSIS-st. <http://www.hospitalteachers.eu/timsis/index.php?id=1369&L=0> Patsiendi infovoldik.

Aktiivsus- ja tähelepanuhäire, koostanud lastepsühhiaater dr Aime Meos, SA TÜK Psühhiaatrikliinik, 2010

ATH

- Tähelepanu puudulikkus koos hüperaktiivsusega
- Tähelepanu puudulikkus ilma hüperaktiivsuseta

NB! Poistel esineb 3 korda sagedamini kui tüdrukutel

- sümptomid jäävad püsima ka täiskasvanueas
- vaimne võimekus võib varieeruda andekusest-mõõduka vaimse alaarenguni

ATH esinemissagedus 4-17 aastaste laste seas tehtud uuringute põhjal leiti, et umbes 2% vastab ICD-10-s esitatud kriteeriumitele. Vastavalt Robert-Koch Instituudis Berliinis tehtud uuringute põhjal oli laste ja noorte hulgas sagedus 3,9%.

ATH PÕHJUSED

- Geneetilised tegurid (NB! Põhjusgeeni ei ole leitud)
- Neuroloogilised põhjused (neurokeemilise häire tulemusena on KNS aktiivsus vähenenud (dopamiini, noradrenaliini, serotoniini vähesus)
- Psühhosotsiaalsed tegurid (vanemate kasvatus- ja käitumisstiil ei põhjusta ATH, kuid mõjutab väljendunud sümptomite raskusastet)

ATH - virgatsained

- **Dopamiinil** on ajus palju funktsioone, neist tuntumad on seotud motoorika, motivatsiooni ja naudingute kujunemisega (seksuaal- ja toitumiskäitumine, samuti mitmesugused sõltuvusprobleemid) aga ka une, tähelepanu, töömälu ja õppimisega.
- **Noradrenaliin** koos adrenaliiniga moodustavad osa võitle-või-põgene süsteemist, mõjutades südametegevust, skeletilihaseid ning suurendades glükoosi uuesti sünteesimist organismis.
- **Serotoniin** tekitab **head tuju** ja **rahulolutunnet**, reguleerib söögiisu ja und ning ka niisuguseid emotsioone nagu hirm, rahutus, närvilisus jne. Serotoniinipuuduse korral muutub inimene kergemini ärrituvaks ja agressiivseks. Ka depressiooni korral on serotoniinitase tugevalt langenud.

ATH

Aju otsmikusagara funktsioonid:

- eneseregulatsioon
- - otsustamine

- NB! Aju küpseb tagantpoolt ettepoole. ATH puhul on otsmikusagara arengu mahajäämus ca 3-5 aastat!

ATH ravi

- Farmakoteraapia (nt ritaliin)
- Füüsilised harjutused + liikumine (NB! Aju on alaaktiivne, vajalik liikumine)
- Eriõpetus (väikeklassid jms)
- Vanemate nõustamine (teraapiad, tugirühmad, psühhoteraapia)

ATH RAVIMITE MÕJU

- Ajutegevust ergutavad (suurendavad verevoolu otsmikusagaras)
- Ravimid mõjuvad ca 75-92% juhtudest
- Ravi on sümptomaatiline
- Kõrvalmõjud (söögiisu tõus/langus)
- Kui doos on liiga suur, tekib letargia

LÕKS

Hiir märkas, et peremees pani lauta hiirelõksu. Hiir rääkis sellest kanale, lambale ja lehmale.

"Hiirelõks on sinu probleem, meisse see ei puutu," ütlesid kana, lammas ja lehm.

Veidi aja pärast sattus lõksu madu ja salvas lauta toimetama tulnud perenaist. Peremees lasi haigele naisele kosutuseks keeta kanast puljongit. Pärast tapeti lammas, et toita arvukaid külalisi, kes haiget vaatama tulid. Lõpuks pidi talunik tapma ka lehma, et valmistada matuselistele korralik peielaud. Kõike seda jälgis hiir oma urust ja mõtles oma mõtteid, mis kellesegi ei puutunud.



TERAAPIA/RAVI EESMÄRGID

- toetada koolis ja lasteaias toimetulekut
- parandada akadeemilist sooritust
- Vähendada häirivat käitumist
- suurendada enesejuhtimise oskust
- toetada enesehinnangut

ATH sümptomid

- Peamiste sümptomitena on nimetatud:

tähelepanu puudulikkus koos küllaldase püsivuse puudumisega viia tegevusi lõpule;

püsimatus ja rahutus, eriti võimetus istuda rahulikult;

impulsiivsus, näiteks järsk sotsiaalselt kohatu motoorne või verbaalne purse.

ATH SÜMPTOMAATIKA

Tähelepanuvõime puudulikkuse tõttu:

keskendub laps tegevusele lühiajaliselt;
suudab tegeleda vaid ühe asjaga korraga;
tähelepanu on stiimulite poolt kergesti kõrvale juhitav;
ei suuda jälgida pikemat vestlust;
ei märka detaile;
jätab tegevused lõpetamata;
vaimne pingutus on raske ja vastumeelne;
on raskustes oma tegevuse iseseisva planeerimisega;
unustab asju ja kaotab esemeid.

NB! Püsimatuse tõttu liigub laps pidevalt, ka olukordades, kus see pole sobilik



Impulsiivsusest tulenevalt:

- tegutseb laps mõtlematult;
- sekkub teiste tegevustesse ning vestlusesse;
- ei suuda grupitöös oma järge oodata;
- räägib pidevalt.

ATH diagnostika

ATH diagnoosimine on raske ja võtab palju aega nõudes erinevate spetsialistide (arstid, psühholoogid, pedagoogid) koostööd.

NB! Kindlasti peab ilmema vähemalt 2 peamistest sümptomitest:

- Häire on tekkinud lapse varasel arenguperioodil (tavaliselt esimese viie eluaasta jooksul);
- Sümptomid on püsinud viimase 6 kuu jooksul (enamasti püsimine kogu kooliea vältel ning kolmandikul juhtudest ka täiskasvanueas);
- Käitumisprobleemid on avaldunud erinevates elu valdkondades nagu koolis, kodus, vabas tegevuses.

ATH-GA KAASUVAD HÄIRED

NB! Võivad kaasuda

- depressiivsus
- ärevushäired
- tikid
- käitumishäired
- emotsionaalsed häired
- arenguhäired
- kõne- ja keelehäired
- düsleksia (lugemis- ja kirjutamishäired)
- õpiraskused

ATH LAPSE TOETAMISE PÕHITÕED

- loo struktureeritud ja etteennustatav keskkond;
- tööta õpilasega kindlalt ja väldi ebaõnnestumisi;
- päevakava rituaalid (sh selge signaal tegevuse alguse ja lõpu kohta);
- lühemad õppesessioonid, rohkem pause, rohkem erinevaid võimalusi ülesannete lahendamiseks;
- selged reeglid;
- arutage läbi kõik muutused reeglites ja päevakavas;
- viivitamatu tagasiside andmine käitumisele;
- positiivne suhtumine, ka pingutuste tunnustamine, mitte ainult kiitmine saavutuste eest;
- käitumisteraapial põhinev täpne punktiplaan;
- audiitiivsed ja visuaalsed signaalid (sh piktogramm);
- selgelt struktureeritud ülesanded, mis on antud väikeste sammudena;
- õpilaste istekoht õpetaja lähedal;
- personaalne mentor (kaasõpilane), kes aitab vajadusel (konfliktid jne).
Pane laps istuma koos positiivse eeskujuga.

ATH LAPSE AITAMINE

Preemiapunktid teatud kindlate käitumisviiside eest, näiteks reeglitest kinnipidamise eest. Laps kogub neid punkte ja kui on kogunud teatud arvu, võib need vahetada preemia vastu, mis on varem kokku lepitud. Töötage preemiaplaan koos välja ja riputage see nähtavale kohale.

Järjekindlus

Kiida oma last, kui ta järgib reegleid. Sekku, astu vahele, resoluutselt ja kohe, kui ta on eiranud reegleid. See näitab lapsele, et tagajärg saabub kohe. Siin on oluline saavutada koostöö ja ühised nõudmised kõikide lapse eest hoolitsevate isikute vahel.

Auhind

Auhinda ei anta mitte ainult eduka soorituse eest vaid ka valmisoleku eest mingiks pingutuseks. Näita üles positiivsust nii tihti kui võimalik.

ATH LAPSE AITAMINE

Kommunikatsioon

Lapsega rääkides peaksid olema sõbralik ja kindel. Su laps märkab igat irooniat ja agressiivsust su kõnes. Sinu instruksioonid peavad olema selged ja järjekindlad. **Tagasiside, olgu see positiivne või negatiivne, peab tulema ka kohealt.**

Ülemäärane energia

Kui su lapsel on väga suur vajadus liikuda, sportida või hullata, on see tähtis ja seda tuleb arvestada. Planeerides kodutööde aega, tuleb sinna vahele leida aeg füüsiliseks liikumiseks. See aitab parandada keskendumist.

ATH LAPSE AITAMINE

Ära unusta iseenda vajadusi

Ükskõik, kui palju su laps vajab su tähelepanu ja hoolitsust, ei tohi sa ära unustada iseenda vajadusi kogu selles protsessis.

Kasuta lapse eest hoolitsemisel partneri, vanavanemate jt abi ja luba endale vahetevahel vaba aega, et "laadida oma akusid".

Positiivne eeskuju ja läbisaamine lapsega

Anna lapsele positiivne eeskuju elus ja ära heida lapsele ette minevikus tehtud vigu ja eksimusi. Leia aega lapsega koos tegutsemiseks. Püüa nii tihti kui võimalik öelda oma lapsele midagi head ja näidata välja, kui väga sa teda armastad. Tugevda tema eneseusaldust ja vastutustunnet, usaldades talle jõukohaseid koduseid töid ja ülesandeid.

Selged reeglid

Kuna ATH lastel on raskusi oma käitumise kontrollimisel, siis on eriti olulised selged käitumisreeglid igapäevaelus. Sa pead järjekindlalt nõudma nende reeglite täitmist. Su laps peaks kohtama sama struktuuri ja samu reegleid kõikjal. Vähesed ja kergesti meelde jäävad reeglid annavad lapsele stabiilsuse, kindlustunde ja suundumuse.

ATH LAPSE AITAMINE

Kontaktide loomine

Et lapsel poleks tunnet, et ta on kõrvalseisja (“outsider”) ja tõrjutu, julgusta last looma kontakte teiste eakaaslastega.

Kodused ülesanded

Kodutööde tegemiseks peab olema kindel aeg kokku lepitud. Laps peab olema suuteline töötama rahus ja vaikuses laua taga, mis on tema oma ja korras. Tee ülesannete järjekorras valik.

Esmalt tee lihtsamad ülesanded, seejärel raskemad ja lõpuks kõige lihtsamad ülesanded. Oleta, mis on oluline ja ära muretse tühiste asjade pärast, nagu näiteks lohakas käekiri