

Ajapimeduse ABC

Aktiivsus- ja tähelepanuhäire õrnema soo silme läbi

Teemad

Spikker ehk linnulennult termineid

Attention Deficit Hyperactivity Disorder = ADHD = ATH

Executive dysfunction – Täidesaatvate funktsioonide düsregulatsioon

(Geneetiline) **arenguhäire**

Alatüübid

- Hüperaktiivne
- Impulsiivne
- Kombineeritud

Müüdikummutus

Väärarvamus	Faktikontroll
Kestev tähelepanu defitsiit	Raskus tähelepanu suunamisel / hoidmisel
Võimetus pikemaajaliselt keskenduda	Keskendumine on huvipõhine - hüperfookus
Hüperaktiivsus väljendub motoorses rahutuses	Aja jooksul „kolib“ hüperaktiivsus pähe
Kaasnevad õpiraskused	Ei mõjuta isiku intelligentsi
Lapseea haigus, millest kasvatakse välja	Omandatakse toimetulekumehhanismid
Võtmeteguriks halb kodune kasvatus	Ajuehituse omapära, mida mõjutab keskkond
ATH on poiste haigus	Tüdrukute ATH avaldub teistmoodi

Naiste ATH aktuaalsus

- Parem toimetulek koolis
- Hüperaktiivsus kolib pähe (unistamine, hajameelsus)
- Emotsioonide düsregulatsioon (avadub enamasti kodus)
- Hilisem diagnoosimine (alates 12. eluaasta – poistel 7)
- 75 % diagnoosimata
- Sümptomaatika avaldub sekundaarsetes häiretetes
- Õige ravita raskused edasistes õpingutes ja/või tööelus

Aga ei ole ju!

- Intelligentne ATH silutakse ära (distsipliin)
- Õpib viitele, et hoida väline profiil „normaalne“
- Teoreetik ilma praktilise väljundita
- Loominguline, kaootiline, andekus jääb märkamata
- Huvide vaheldumine, ebastabiilsed suhted
- Hea suhtleja, ent hoiab madalat profiili

Märkamata tunnused

- Perfektsionism (frontend / backend)
- RSD = hirm läbikukkumise ees
- Obsessiiv-kompulsiivsed jooned
- Madal enesehinnang, ebakindlus, kohustuste vältimine
- Ajapimedus: unustamine, hajameelsus, hiline mine
- Ülemäärane jutukus, monoloogid (peamiselt läbi enda erihuvide)
- Andekas, ent potentsiaal jääb realiseerimata

Realiseerimata potentsiaal

- Akadeemilise edukuse drastiline dekadents
- Seletamatu tüdinemine ning huvi kadumine
- „Pildist kadumine“ – kontakt aineõpetajatega kaob
- Tähtaegade edasilükkamine, allaandmine
- Õpingute enneaegne katkestamine
- Nupukast neiust läbipõlenud heidikuks

Komorbiidsus

Kaasuvad häired esinevad 60 – 80 % juhtudes

Depressioon

Ärevushäired

Bipolaarsed häired

Isiksushäired

Sõltuvushäired

Unehäired

Söömishäired

Märkamata probleemi iva: lõikame lehti, ent ei ravi juuri

Häire vs toimetulekumehhanism

Häire segab igapäevaelu, toimetulekumehhanism toetab seda

Äärmusest äärmusesse ehk raskused eneseregulatsioonil

Depressioon – pisemgi negatiivne aspekt mõjutab ja väsitab mind

Obsessiiv-kompulsiivne - lisareegleid järgimata panen kooli pintsaku ja pidžaama

Söömishäired – kaloreid lugemata ei tea ma, mida ja kui palju süüa

Generaliseerunud ärevushäire – parem karta kui kahetseda

Enesevigastamine, sh löikumine – emotsioonide virvarris on lihtsam need suunata füüsilisel valule või tuimestada

Õpiabi

- Õpime õppima: ka gümnasist võib jääda hätta sellega, KUIDAS õppida
 - Regulaarsed pausid
 - Teemade struktureerimine ja killustamine väiksemateks etappideks
 - Visuaalid, joonised, slaidid, pildimaterjal: lihtsuses peitub võlu
 - Sissejuhatus – alapunktid – kokkuvõte → konspekt
 - Alusta lõpust, määrates ära selle tunni eesmärgid

Kordamine on tarkuse ema, seda ka õppemetoodikas

Kuidas aidata ja toetada?

- Ennekõike kuula, loo usalduslik suhe (autoriteetne vs autoritaarne)
- Tähtaegade pikendamise ja õppematerjalide vähendamine asemel fookuse suunamine probleemi juurtele
- Võimalusel kontakt vanematega / tugiisikuga, et info liikumine oleks võimalikult kiire ning üheselt mõistetav
- Regulaarne suhtlus ja kontakt õpilasega
- Distsiplineerimise asemel paku praktilisi nõuandeid

Kuhu pöörduda

- Perearst → saatekiri → kliiniline psühholoog
- KKT teraapiafondi rahastusest
- Erapraksis: Sensus jt.
- Kogemusnõustajad, mölateraapia
- Psühhiaater

Aitäh