

Aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH)

PJ-F/70.1-2023

Mis on ATH?

ATH on neurobioloogiline seisund, mida iseloomustavad tähelepanematus, hüperaktiivsus ja impulsiivsus, mis põhjustavad toimetulekuraskusi

Kõikidel inimestel võib tulla ette olukordi, mil tähelepanuvõime väheneb või käitutakse mõtlematult, kuid see ei pruugi alati tähendada ATH olemasolu. Toimetuleku parandamiseks pöörake enam tähelepanu eluviisile: unekvaliteedile, söömisele ja liikumisele

Kas tähelepanematus ja mõtlematu tegutsemine tähendavad ATH-d?

Millal pöörduda spetsialisti vastuvõtule?

Pöördu vastuvõtule, kui mitmes eluvaldkonnas (koolis, tööl, kodus, vabal ajal) ilmnevad raskused igapäevaelu organiseerimisel ja plaanitud tegemiste lõpetamisel või kui lähisugulasel on sarnased toimetulekuraskused ja diagnoositud ATH

Pöördu vastuvõtule, kui avalduvad emotsioonide reguleerimise või vihahoogude kontrollimise raskused, ilmneb sõltuvusprobleem (nt uimastitest, nutiseadmetest) või satud sageli tähelepanematusesse tõttu õnnetustesse

Millal pöörduda spetsialisti vastuvõtule?

Millise spetsialisti poole pöörduda?

Seisundi esmaseks hindamiseks ja lisainfo kogumiseks pöördu
1) perearsti vastuvõtule või
2) vaimse tervise õe vastuvõtule

ATH diagnoosini jõudmine eeldab põhjalikku elukäigu uurimist alates varasest lapsepõlvest. Seepärast on olulised õpetajate ja lähedaste kirjeldus ning hinnang ATH tunnuste iseloomu kohta

Millist infot ATH kahtluse korral kogutakse?

Millist infot ATH kahtluse korral kogutakse?

Uuritakse, kas esineb muid põhjuseid, mis võivad kutsuda esile või võimendada ATH-le iseloomulikke tunnuseid; tuvastatakse, kas esineb üldtervislikust seisundist tulenevaid vastunäidustusi ATH ravimite kasutamiseks

Esitatakse küsimusi eluviisi kohta: unerütm, ekraaniaeg ööpäevas, füüsilise aktiivsuse ja riskeeriva käitumise avaldumine, sõltuvust tekitavate ainete tarvitamine jne

Millist infot ATH kahtluse korral kogutakse?

Mis saab siis, kui pärast esmase info kogumist püsib ATH kahtlus?

ATH diagnoosi kinnitab psühhiaater, tuginedes varem ja vastuvõtu käigus kogutud lisainfole ning andmetele, mis on saadud ATH-spetsiifilisest enesekohasest sõelküsimustikust ja intervjuust

Ravi planeerimisse kaasatakse laps või nooruk koos vanematega või täisealine inimene; parim ravitulemus saadakse mitmeviisilise sekkumisega (tõenduspõhine medikamentoosne ja mitteredikamentoosne ravi)

Kuidas ATH ravi planeeritakse?

Kuidas ravi valikud langetatakse?

Medikamentoosse ravi valik langetatakse koostöös psühhiaatriga. Ravi eesmärk on vähendada ATH tunnuseid ja parandada toimetulekut. Ravi alustatakse väikese annusega, soovitud raviefekti saavutamiseks suurendatakse annust aja jooksul või kombineeritakse mitut ravimit

Stabiilses seisundis inimeste jälgimine ja ravimireseptide korduv väljastamine toimub esmatasandi tervisekeskuses. Tähtis on järgida tervislikku eluviisi, et tagada ATH-st olenemata parim toimetulek

Kuidas toimub seisundi jälgimine?