

ATH-aju mõistmine on kõige alus

„Olen sageli kuulnud inimesi ütlevat: „Ah, tal on ATH, ta on hull või midagi seesugust“, ja nii ma siis mõtlesingi, oh issand, inimesed hakkavad mõtlema, et ma olen see kontrollimatu teismeline, kes ei suuda mitte millelegi keskenduda.“ – Emily, 16-aastane

„Mu vanemad ütlesid mulle, et vajan ravimeid, sest ma olin tõesti väga, väga pöörane ja hüperaktiivne. Olin kontrollimatu ja karjusin ja kisasin klassis ning ei püsinud üldse paigal ... Kui nad seda mulle ütlesid, ei olnud mul õrna aimugi, millest nad räägivad. Ja ikka veel ei ole. See tähendab ilmselt seda, et minuga on midagi valesti. Ma kartsin, et nad peavad mulle süsti tegema ... ja olin väga õnnelik, kui ei pidanudki.“ – Carter, 11-aastane

„No ma ei ole hüperaktiivne, kuid ma ei suuda kunagi päris paigal püsida. No ma kas mängin millegagi, mis mul käes on, või vehin jalaga või toksin sellega vastu maad; see on rohkem nagu hajameelsusest, mitte niivõrd hüperaktiivsusest. Isegi kui seisan või istun paigal, siis õõtsutan või kiigutan end. Ma nihelen kogu aeg.“ – Henry, 16-aastane

„Mul on raske tähelepanu koondada. Mõtted lähevad muudkui uitama või ma lihtsalt jään unelema. Vanemad peavad minuga väga valjusti rääkima, et ma neid kuuleksin. Näiteks kui nad mind noomivad, siis vaatan ma aknast välja ja näen seal lindu ja siis ma kommenteerin seda ja nad vihastavad mu peale, sest ma segasin nende jutule vahele.“ – Cara, 10-aastane

Mis on ATH?

On üllatav, kui paljud ATH-ga lapsed ei tea tegelikult, mis ATH on ja kuidas see neid mõjutab. Kuna internetis ja igapäevastes vestlustes liigub ringi palju müüte ja kuulujutte, on lastel lihtne eeldada, et ATH on lihtsalt hüperaktiivsus, tähelepanuhäire või *enesekontrolli* puudumine. Enamik lapsi, kellega vestlen, tahavad ATH-st rohkem teada. Enamik vanemaid samuti. Lapsed pöörduvad sageli oma küsimustega vanemate poole, isegi kui nende lastearstid või terapeudid on nendega neist asjadest rääkinud. Nad loodavad, et te selgitaksite seda neile empaatilisel moel, millest nad aru saavad ja mis neile teed näitaks. Teie enda teadmised sellest, mis ATH on ja kuidas see toimib, muudavad selle selgitamise oma pojale või tütrele palju lihtsamaks. Samuti olete siis paremini valmis vastu võtma teadlikke otsuseid ravi ja sekkumiste kohta.

Kui teie ja teie laps mõistate ATH toimemehhanisme ja omate vastavaid faktiteadmisi, võib sellest saada lootuse, jõustamise ja *kaasa töötamise* allikas; samuti ei ole see siis enam mingi salapärase asi. Connie ja Yuan, kaheksa-aastase Beni vanemad rääkisid mulle: „Parem arusaam sellest, kuidas aju töötab, on meid sageli aidanud. Me näeme, et see, mida ta teeb, ei ole tahtlik, nagu me arvasime.“ Selles peatükis annan teile ülevaate kõige olulisemast, mida peaksite mõistma ATH kohta selleks, et need teadmised oleksid teie lapse või teismelise jaoks võimalikult tõhus ressurss ja et te saaksite nende vajaduste eest hoolt kanda.

ATH on bioloogilise taustaga arenguhäire, mida esineb kõikjal maailmas

Ehkki paljud usuvad, et ATH on uuema aja diagnoos, on hüperaktiivsust ja impulsiivsust lastel ja noorukitel diagnoositud ning meditsiinkirjanduses käsitletud enam kui kakssada aastat.¹³ Oli aeg, mil arvati, et tegemist on ajukahjustuse varajase vormiga, nn hüperaktiivse lapse sündroomiga, mis arenes omaette meditsiiniliseks kategooriaks 1960. aastateks. Kümme aastat hiljem, kui dr Virginia Douglas tegi kindlaks, et selle sündroomiga lastel jääb vajaka ka tähelepanuvõimest ja impulside kontrollimise suutlikkusest, nimetati see ümber tähelepanu puudujäägi häireks (*Attention Deficit Disorder*, ADD), millega koos võib esineda hüperaktiivsust, kuid ei pruugi. 1987. aastal sai selle häire nimeks taas tähelepanu puudujäägi ja hüperaktiivsuse häire (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, ADHD) ning praegu määratletakse seda kui püsivat tähelepanu puudumise ja/või hüperaktiivsuse käitumismustrit, mis takistab funktsioneerimist või arengut.¹⁴ ATH-d on kolme liiki: tähelepanupuudulikkusega variant, hüperaktiivsusega variant ja kombineeritud variant. ATH-d mõistetakse praegu kui bioloogilise taustaga käitumisseisundit, mis mõjutab aju täidesaatvateks funktsioonideks nimetatud juhtimissüsteeme. Tegemist ei ole üksnes Ameerika fenomeniga; seda on täheldatud kõikjal üle maailma. Väidetavalt on sündroom ligikaudu viiel protsendil kogu maailma alla 18-aastastest¹⁵ ja tähelepanupuudulikkus on selle kõige levinum vorm.¹⁶

Hoolimata ülemaailmselt saadud teabest ATH kohta, käsitlen käesolevas raamatus peamiselt seaduspärasusi ja statistikat, mida on leitud Ameerika Ühendriikide laste ja teismelistega läbiviidud uuringutest. ATH mõjutab Ameerikas väga erineva etnilise ja sotsiaalmajandusliku taustaga noori. Ligikaudu 11% USA lastest ja noortest vastavad ATH kriteeriumile.¹⁷ Poisid saavad diagnoosi kaks korda sagedamini kui tüdrukud, enamasti hüperaktiivsuse/impulsiivsuse variandi, sest nad on tavaliselt impulsiivsemad ja nende käitumine pälvib sagedamini täiskasvanute tähelepanu.¹⁸ Tüdrukud aga saavad diagnoosi hiljem. Poiste ja tüdrukute sümptomid on sarnased ja mõlemad reageerivad võrdselt

hästi ravile.¹⁹ Laste vanuse tõustes ei kao ATH kusagile, kuid see muutub; hüperaktiivsuse ja impulsiivsuse sümptomid tavaliselt hääbuvad ning alles jääb tähelepanupuudulikkus.²⁰ Viimasel kümnel aastal on ATH-diagnoosi saanud USA laste arv stabiilselt kasvanud – see on pannud muretsema paljud lapsevanemad, arstid ja vaimse tervise spetsialistid. See suundumus võib olla seotud ATH uue mõõtmisviisiga, elanikkonna kasvuga või ebaõigetele järeldestele tugineva ülediagnoosimisega.²¹

ATH-l puudub üks konkreetne teadaolev tekkepõhjus, kuid selleni võivad viia mitmed tegurid. Suurim neist on geneetiline: ATH on väga suurel määral päritav.²² Tegelikult on nii, et kui teie peres on ühel lapsel ATH, siis on 33% tõenäosus, et ka teisel lapsel on ATH.²³ Vahel võib ATH tuleneda ajukahjustusest, mingist korduvast traumast, alkoholi või narkootikumide kuritarvitamisest, suitsetamisest raseduse ajal või kokkupuudetest tinaga.²⁴ Vastupidisele osutavatele müütidele vaatamata ei põhjusta ATH-d toitumine (ega ka toidulisandid või suhkur), liigne telekavaatamine ega kehvad vanemlikud oskused. ATH-ajul lihtsalt on teistsugune struktuur, mis muudab selle ainulaadseks. Vaatame seda lähemalt.

ATH-aju toimib teistmoodi

ATH avaldub lastel ja noortel tohutult paljudel eri viisidel. Nii nagu kaks ATH-ga last ei ole identsed, ei ole identsed ka nende ajud. Just nimelt need erinevused tingivadki selle, et igaühe kogemus on eriline. Toon siinkohal ära mõned vastused, mida kuulsin poistelt ja tüdrukutelt, kellega rääkisin sellest, kuidas nad end ATH-ga tunnevad.

„See on võitlus. Mu aju valdab hullus.“ – Ramon, 12-aastane

„Mul on sageli raske mõtteid lõpuni mõelda, kui ma neid valjusti välja ei ütle.“ – Brianna, 17-aastane

„Ma ei suuda midagi meeles pidada. Mingi asi meenub mulle ja siis lihtsalt sulab ära. Ma ei suuda sellest kinni hoida.“ – Skyler, 15-aastane

„Pean õppima lihtsalt ühele asjale keskenduma ja väga, väga pingutama, et mitte keskenduda teistele parasjagu toimuvatele asjadele.“

– Taylor, 12-aastane

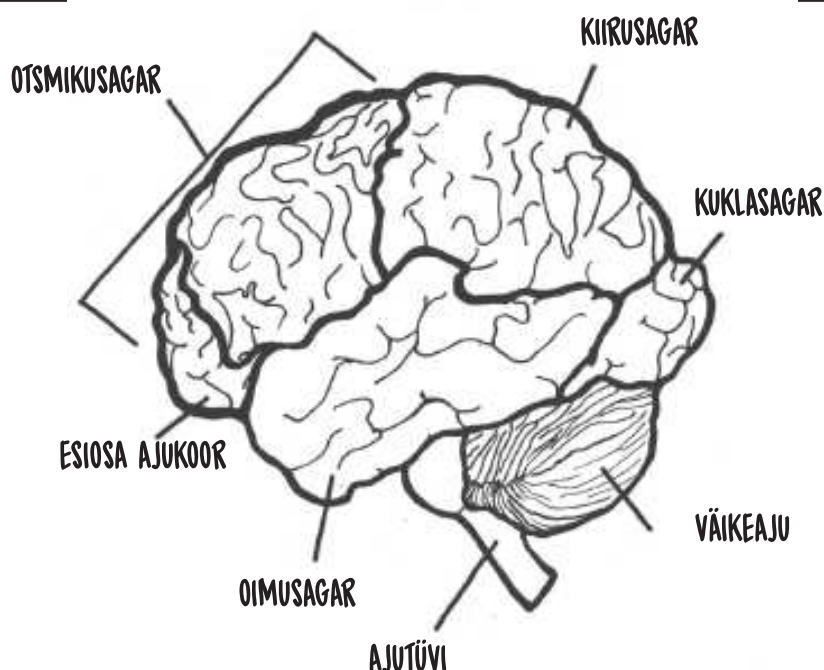
„No su käed otsivad mingit tegevust ja hakkavad siis tegelema sellega, mis parasjagu kätte satub ja siis pööradki sellele tähelepanu.“ – Levi, 9-aastane

„Kui mingi tegevus ei haara mind totaalselt, siis tuleb mul tukastus peale. Päriselt ka, ma suudan kõikjal magada. Vahel jään koolis magama.“ – Darren, 15-aastane

Nihelemine, enda liigutamine, uneprobleemid ja raskused keskendumisel on kõik ATH-aju tunnused. Hoolimata individuaalsetest erinevustest eksisteerivad üldised mustrid, mis on ühised enamikule ATH-ga inimestele ja mida teil on oluline teada.

Inimaju hakkab kasvama emaülas ja areneb välja nooremas täiskasvanueas. Aju osad (mida nimetatakse sagarateks) kujunevad välja tagantpoolt ettepoole ja seestpoolt väljapoole.

AJU PIIRKONNAD JA NENDE FUNKTSIOONID



Aju koosneb miljarditest rakkudest, neuronitest, mis on üksteisest eraldatud sünapsidega. Neuronid suhtlevad omavahel keemiliste laengute keemiliste sõnumitega. Kui sõnum jõuab sünapssisse, ei saa see liikuda sellest läbi lähedal asetsevasse rakku ilma virgatsaine nime kandvate transpordikemikaalide abita. Kujutage ette, et teie aju on nagu New York sada aastat tagasi, õöl ja päeval vilkalt tegutsemas. Kujutame ette, et ühes hoones asuvast kingaärist soovitakse saata kiireloomuline teade teispoole tänavat asuvasse kübaraärisse. Kingapoe müüja (st teate saatja) võtaks teate, annaks selle poeüksel sõnumitoojale, kes ületaks tänava ja annaks sõnumi isiklikult üle kübarapoe müüjale (st vastuvõtjale). Virgatsained on aju sõnumitoojad ja toimetavad ajus sõnumeid teisele poole tänavat – teispoole sünaptilisi pilusid, ja nii miljoneid kordi päevas.

Tänu moodsatele tehnoloogiatele nagu PET- ja CT-skaneering, MRI ja EEG, on nüüd võimalik näha aju sisse ning uurida selle struktuuri ja aktiivsust. Teadlased on leidnud ATH-lastel ja teismeliste ajus märkimisväärsed erinevusi võrreldes nende ATH-ta eakaaslaste omaga. Esiteks: teatud ajuosade suurus ja maht on väiksem, need on õhemad ja vähem aktiivsed ning see võib mõjutada tähelepanu ja selle koondamist, käitumise ja emotsioonide haldamist, töömälu süsteeme ning suhtlust aju eri piirkondade vahel.²⁵ Teiseks: ATH-aju „küpseb“ aeglasemalt. Ajaline mahajäämus võib olla kuni kolm aastat, eriti otsmikusagara (täpselt lauba taga) sellises olulises piirkonnas nagu esiosa ajukoor. See ajuosa kujuneb välja viimasena, saavutades ATH-ta ajus oma lõpliku arengujärgu umbes 25 aasta vanuses. Oluline on aga mees pidada, et aja jooksul jõuab ATH-aju oma struktuurses arengus tavalises arengujärgus olevale ajule järele.

Kuid see on vaid osa ATH toimimise loost. Läheme tagasi nende ajus olevate sõnumitoimetajate – neurotransmitterite – juurde. Just nagu liigne või liiga vähene sool võib retsepti drastiliselt muuta, vajab ka aju sujuvaks ja tõhusaks toimimiseks täpselt õiges koguses neurotransmittereid. Neurotransmitterid nimega dopamiin ja noradrenaliin avaldavad ATH-ga seotud probleemidele kõige suuremat mõju, sest

mõjutavad otseselt tähelepanu, mõtlemist, und, meeleolu ja liigutusi.²⁶ Dopamiin mõjutab naudinguid, rahulolutunnet, motivatsiooni ja rahuldust; noradrenaliin on seotud valvsuse, une ja energiaga. Need on sõnumitoojad, mis toimetavad kohale sõnumeid sõnumit saatva kingapoemüüja ja sõnumit vastu võtva kübarapoemüüja vahel – ühe neuroni ja järgmise vahel. ATH-ajus aga on kübarapoemüüja kannatamatu ega suuda sõnumi saabumist ära oodata. Ta tormab tänavale, haarab sõnumitoojalt saadetise ning lükkab ta kiiresti ja rutakalt oma tänavapoolle tagasi. Sõnumitooja vajas aga seda lisaaega – ja seda mitmel tehnilisel põhjusel, mida ma siinkohal selgitama ei hakka –, et oma töö lõpuni viia. Mõnel juhul ei ole ATH-ajus kohe algusest peale piisavalt palju sõnumitoojaid.²⁷ Sama juhtub noradrenaliiniga.²⁸ Nii või naa on ATH-ajul väiksem kogus neurotransmittereid, kui vaja oleks. Ja seetõttu ongi lastel raskem tähelepanu keskendada, juhtida oma tundeid, nad on ülemäära energilised või ei maga hästi.

Kõigil, kellel on ATH, on probleeme täidesaatvate funktsioonidega

Täidesaatvad funktsioonid on keerulised ajus teostatavad funktsioonid, mida on vaja, et jõuda eesmärkideni ja need saavutada ning mis paiknevad üle kogu aju, kuid ennekõike aju esiosa ajukoos. Ehkki nad ei ole spetsiifilised ühele konkreetsele ajuosale, viitavad nad tavaliselt sellele, kuidas esiosa ajukoor juhib teisi ajusüsteeme. Kuigi täidesaatvate funktsioonide kohta puudub üks ja aktsepteeritud määratlus, on siiski selge, et neid funktsioone on vaja, et *viia täide* mingid ülesanded mingi eesmärgi *saavutamise* huvides. Kujutagem ette, et esiosa ajukoor on kui režissöör, kes juhib suure filmi valmimist. Ta koordineerib filmi kõiki aspekte, et luua sellest versioon, mida on vaimusilmas ette kujutanud: heli, valgus, kujundus, kostüümid, näitlejad jne. Kui ta vajab valjemat heli, siis ta palub valjemat heli; kui ta vajab, et mängult hakkaks vihma sadama, siis ta palub seda. Ta korraldab eri asju, et tulemuseks oleks hea film. Niisamuti vajavad inimesed täidesaatvaid funktsioone, et luua ja

planeerida eesmärke ning saavutada tulemusi; et lahendada probleeme; et tulla toime tunnete ja käitumisega. Täidesaatvad funktsioonid on ajus olev režissöör, kes määrab ära selle, kuidas te asju teete. Täidesaatvad funktsioonid aitavad teil otsustada, millises järjekorras kõõki koristada või mida te tahate kirjas öelda: need aitavad asju korraldada, andes aju õigele osale korralduse asuda tegutsema.

Vaatame neid täidesaatvate funktsioonide oskusi lähemalt ja uurime, kuidas need on ATH-ga seotud. Olen sünteesinud mõned lähenemisviisid omalaadseks arengumudeliks, et aidata vanematel neid võimalikult hästi mõista ja oma lastele edasi anda.²⁹

- Pidurdusvõime (eneseregulatsioon ja enda vaoshoidmine)
- Emotsioonid (toimetulek frustratsiooni ja tugevate tunnetega)
- Tegutsemine (alustamine, tegevuse korraldamine, aja prognoosimine, planeerimine ja prioriteetide seadmine)
- Energia (valvelolek, sihikindlus, teabe töötlemise kiirus)
- Meenutamine (suutlikkus hoida teavet meeles ja sellega midagi teha – näiteks võime mäletada telefoninumbrit ja seejärel valida number; aktuaalse teabe seostamine millegagi minevikust ja selle kohaldamine olevikus või tulevikus)
- Keskendumine (mingi ülesande juures püsimine, sujuvalt uutele asjadele üleminek; eesmärkide püstitamine ja saavutamine)
- Enesehindamine (eneseteadvus ja enese jälgimine)

Need oskused võib jagada kahte kategooriasse.³⁰ Nn **kuumad oskused** on need, mida me teadlikult igapäevaelus kasutame – pidurdusvõime, emotsioonid ja tegevus – ning need on tavaliselt seotud käitumisega.