

# ATH-GA LÄBI ELU

IMMANUEL VOLKONSKI

2026



Kaasrahastanud  
Euroopa Liit



Eesti  
tuleviku heaks

- 1. kl – > impulsiivsus, hüperaktiivsus, allumatus koolis, tähelepanuvajadus
- 7. kl alkohol ja tubakas, kiusamine
- 8. kl koolist välja viskamine – uus kool, kus kõik jätkub
- 9. kl esimesed sekeldused politseiga
- 10. kl algab tõeline kuritegelik elu
- 11. kl esimene kriminaalkaristus (tingimised)
- 12. kl teine kriminaalkaristus (tingimised), kool jääb kaheks aastaks pooleli
- **1996. a esimene amfetamiin, vägivaldsus kaob, kuid kriminaalne mentaliteet jääb**
- 1998.-1999. a lõpetan keskkooli

- 2002.-2004. a esimene reaalne vangistus narkokuriteo eest
- 2009.-2011. a teine reaalne vangistus narkokuriteo eest; juhtub uskumatu – saan kristlaseks
- 2012.-2016. a bakalaureus. Suured raskused keskendumisega.
- 2016.-2018. a magistrantuur, mille kestel jõuan veendumusele, et minu keskendumisraskused on midagi enam kui „isikupära“. Hakkan otsima abi ja omal käel uurima.
- Pärast meeletuid pingutusi leian viimaks abi ning algab ravi metüülfenidaadiga (tänapäevaks on lisandunud lisdexamfetamiin); peatselt esimene edukas eksam ilma loenguid ümber kirjutamata. Lõpetan *summa cum laude*.
- 2018.-2024) a doktorantuur

## Aktiivsus-tähelepanuhäire täiskasvanueas

Jüri Lillvamägi – TÜ psühhiaatriakliinik

**Võtmesõnad:** aktiivsus-tähelepanuhäire, isiksusehäired, sõltuvusainete tarvitamine

Lapseeas avaldunud aktiivsus-tähelepanuhäire (ATH) jääb ligi poolelt juhtudest püsima ka täiskasvanueas. Sageli varjutavad täiskasvanu ATH ilminguid mitmed kaasnevad psüühikahäired ja häire diagnoosimine on raskendatud, jäädes paljudel juhtudel õigel ajal diagnoosimata. Selle häirega isikutel on raskusi ühiskonnas kohanemisega, hariduse omandamisel ja töötamisel. Sagedamini ilmnevad neil mitmesugused sõltuvushäired (alkoholism, uimastite tarvitamine). Neil haigetel esinevad kaasavana psüühikahäired – depressioon, ärevushäired, isiksusehäired jms –, mis alluvad halvasti ravile. ATH adekvaatne ravi võimaldab neil paremini kohaneda ühiskonnas ja isiklikus elus, samuti tõhusamalt ravida kaasuvaid psüühikahäireid.

Lapseeas avalduv aktiivsus-tähelepanuhäire (ATH) jääb 60–80%-l juhtudest püsima noorukieas ning vähemalt 30–50%-l juhtudest ka täiskasvanueas (1). Täiskasvanute seas arvatakse ATH levimuseks olevat 4–5%. Kuid ka 20–30%-l depressiooniga, ärevushäiretega või sõltuvusprobleemidega patsientidel sedastatakse osal juhtudel varem diagnoosimata jäänud ATH. On tüüpiline, et ATHga täiskasvanud ei tunneta oma probleemide põhjusena seda häiret. Vaid 15% täiskasvanud patsientidest, kel ATH

oli diagnoositud lapseeas, teadvustas endal selle häire olemasolu (2, 3). ATHga isikutel on elus palju probleeme, võrreldes üldrahvastikuga: kooli pooleläätmise ja madalam haridustase 30%-l juhtudest (*versus* 10% üldrahvastikus), düssotsiaalne isiksusehäire 18%-l (*versus* 2%), depressioon 33–39%-l (*versus* 12%), sõltuvusainete kuritarvitamine 50–55%-l (*versus* 27%). Tähelepanu väärilise asjaolu, et 80%-l heroinisõltlastest ja 20%-l muude sõltuvushäiretega patsientidest on täheldatud diagnoosimata jäänud ATHd (4–6). ATH äratundmine täiskasvanuil on kliinilises pildis sageli esiplaanil olevate kaasnevate psüühikahäirete tõttu raskendatud, samuti muutub eaga ATH sümptomaatika. Samas ei võimalda ATH kui domineeriva psüühikahäire diagnoosimata jäämine edukalt ravida ka patsiendil esinevaid kaasuvaid häireid (4). Et täiskasvanute ATH-le on hakatud üha suuremat tähelepanu pöörama, põhiliselt viimasel paarikümnel aastal, siis on väga oluline teada ATH eripära ning ravi võimalusi ka täiskasvanueas.

### ATH KULGU MÕJUTAVAD TEGURID

Miks lapseeas ATH jääb püsima ka täiskasvanueas? Selle põhjustena tuuakse esile 3 peamist tegurit (7):

**1. Geneetiline tegur.** Kui ühel vanemaist või ka teisel lapsel perekonnas on ATH, siis tõenäoliselt jääb see vaatlusalusel lapsel kestma ka täiskasvanueas; kui vanem on ATHist n-õ välja kasvanud, kuid tema lapsel on ATH, siis tõenäoselt see moodub ka lapsel (siiski on oluline ATH raskusaste jn tingimused).



# Conclusions

- Behavior in people with ADHD cannot be hierarchically organized and sustained in support of longer term goals and welfare
- This results in a serious and pervasive disorder of self-regulation across time and settings and impaired social functioning (reciprocity, cooperation, and mutualism)
- Preventing them from dealing effectively with the probable future and pursuing one's long-term goals and welfare
- Thereby requiring the design of prosthetic environments that compensate for EF/SR deficits while using neuro-genetic medicines to temporarily improve or normalize the instrumental self-directed EFs



# Probleemaaatika ja võimalikud lahendused

- Õigeaegne märkamine ja sekkumine
- Korrektne kajastamine meedias jm (nt ATH kui „moehaigus“ jms)
- Teha Eestis kättesaadavaks kõik ATH ravimid ja nende ravimvormid (nt pikatoimelised vs lühitoimelised jne)
- Lisada ka lühitoimelised ravimid soodusravimite nimekirja! Miks ei ole?
- Vähem bürokraatiat

# Täna tähelepanu eest!



Kaasrahastanud  
Euroopa Liit



Eesti  
tuleviku heaks