

# ATH ja emotsionaalne tasakaal: kuidas toetada keskendumist ja sisemist rahu?

Aktiivsus- ja tähelepanuhäire ehk ATH on neuroaenguline eripära, mida seostatakse sageli keskendumisraskuste, impulsiivsuse ja hüperaktiivsusega. Kuigi ATH-d diagnoosivad arstid ja kliinilised spetsialistid, otsivad paljud inimesed lisaks meditsiinilisele lähenemisele ka erinevaid teisi viise, kuidas paremini toime tulla igapäevaste emotsioonide, stressi ja mõttemustritega.

Just nende teemadega tegeletakse Lifekeskuses MER Biofeedback® teraapias. Nii lapsed kui täiskasvanud, kellel on diagnoositud ATH või kellele esineb sellele viitavaid sümptomeid, on leidnud MER Biofeedback® teraapiast tuge. Lifekeskuses ei diagnoosita ega ravita ATH-d, vaid keskendutakse sellega kaasnevate mõttevormide ja emotsioonide tuvastamisele ning tasakaalustamisele.

Praktika näitab, et ATH-ga inimestel võivad lisaks tähelepanu- ja keskendumisraskustele esineda ka erinevad emotsionaalsed pinged: erinevad hirmud, sh hirm hakkama saamise ees; ärevus; ärritumine ja viha; impulsiivsus ja rahutus; vastuseis teatud olukordade ja inimeste ees; ebakindlus ja ebapiisavuse tunne; ebaõnnestumisele häälestumine; süütunne ja häbi, et nemad ei saa justkui hakkama oma asjadega ning ülitundlikkus välistele pingetele. MER Biofeedback® teraapia on biotagasiside meetodil põhinev lähenemine, mille eesmärk on tuvastada ja tasakaalustada neid samu elu jooksul kujunenud emotsionaalseid pingeid ja negatiivseid mõttemustreid.

ATH-ga toimetulek hõlmab endas erinevaid aspekte. Üks oluline osa sellest, et inimene tunneks end oma igapäevaelus kindlamalt ja suudaks oma potentsiaali paremini rakendada, on emotsionaalse tasakaalu ja eneseteadlikkuse toetamine. MER Biofeedback® teraapia on hea tugi just selles suunas – aidates märgata ja tasakaalustada neid sisemisi pingeid, mis võivad keskendumist ja heaolu mõjutada.

MER Biofeedback® teraapias kasutatakse spetsiaalset biotagasiside seadet, mis aitab terapeudil märgata stressireaktsioone ning toetada kliendi emotsionaalse tasakaalu taastamist. See meetod ühendab biotagasiside põhimõtteid ja positiivse psühholoogia lähenemise, et kujundada toetavamaid mõttemustreid.

„Juba pärast esimest teraapiaseansi märkasini muutusi oma ATH lapse käitumises. Protesti ja vastumeelsust oli tunduvalt vähem. Ta muutus rõõmsamaks ja avatumaks, nii et mul oli võimalik temaga rääkida. Tal tekkis huvi raamatute vastu ning ta suutis raamatu isegi lõpuni lugeda, mis seni oli olnud võimatu.“

– **11-aastase lapse ema Mari**

„Ärrituvuse, vihapursete ja agressiivsuse osas oli hea tulemus juba pärast esimest teraapiat. Ka õpetajad koolis nägid muutusi. Mulle tundus, et laps suutis kontrollida oma tundeid, st jäi rahulikuks ja ei hakanud enam ärritunult mulle vastu nagu tavaliselt. Tunduvalt vähem oli vihapurskeid ja agressiivsust. Ta oli märgatavalt rahulikum ning koolis jäi märkusi üha vähemaks.“

– **8-aastase lapse ema Marju**

**Enamus kliente, seal hulgas ATH sümptomitega laste vanemad on täheldanud teraapia positiivset mõju. Nendeks on:**

- vähenenud hirmud ja ärevus;
- suurenenud stressitaluvus;
- vähenenud rahutus, impulsiivsus ja hüperaktiivsus;
- paranenud keskendumine, tähelepanu ja õppimisvõime;
- vähenenud käitumisprobleemid (agressiivsus, viha, ärritus, tõrges ja trotslik käitumine);
- vähenenud tunde puhangud (agressiivsushood, viha, ärritus, äkkviha/raev);
- vähenenud vastuseis ja paranenud koostöö/rühmatöö;
- paranenud suutlikkus muutuvate olukordadega paremini toime tulla nii kodus kui lasteaias/koolis/tööl.

Antud teraapiavorm ei nõua, et klient millestki teraapia käigus räägiks. Ei laps ega täiskasvanu otseselt ei pea oma mure tagamaid selgitama või juhtunud sündmusi meenutama. Lapsed saavad teraapiaseansi ajal rahulikult mängida ja väikesed lapsed võivad istuda ka vanema süles. Lifekeskuse ruumid on kaasaegsed ja hubased, kus kliendid tunnevad ennast mugavalt ja hoituna.



LIFE  
KESKUS

