

## **ATH tunnused noorukitel ja täiskasvanutel:**

### **Tähelepanu puudulikkuse tunnused:**

- oled kergesti oma tegevustes häiritav, igavus/tüdimus tekib kiiresti;
- Sul on raskused oma asjade lõpetamisel;
- kipud ühelt tegevuselt teisele üle minema;
- puudub oma asjadest ülevaade (nt mida kõike tegema pead);
- vilets võimekus asju planeerida, organiseerida ja valida;
- võimetus lugeda pikemat aega, suudad keskenduda vaid väga suurt huvi pakkuvale teemale;
- raskusi kuulamisteel info vastuvõtmisel;
- pisisjade unustamine;
- asjade pidevalt edasi lükkamine;
- raskusi ankeetide täitmisel, instruksioonide mõistmisel, asjade meenutamisel;
- kahtlemine otsustes;
- hajameelsus;
- asjade kaotamine;
- kaootiline elustiil;
- ajutiselt nn ülekeskendumine nt arvutimängule, suhtlusportaali jm ja seetõttu jäävad vajalikud asjad tegemata.

### **Hüperaktiivsuse ehk liigse kehalise aktiivsuse tunnused:**

- raskused paigal püsimisega (koosolekul, teatris jm), kipud nihelema;
- oled alati kiirustav;
- pead alati kuhugi tormama või midagi otsima;
- Sul on sisemise rahutuse tunne;
- võimetus olla rahulikult;
- liigne rääkimine;

### **Impulsiivsuse tunnused:**

- ütled välja asju mõtlemata nn plärtsatades;
- segad teisi oma rahutuse ja aktiivsusega;
- oled kannatamatu;
- käitud ilma mõtlemata (kulutad liiga palju, sööd üle, hasartmängurlus);



**peaasi.ee**

lk 2

- 
- läbi mõtlemata võtad vastu töökoha või lahkud töölt;
  - kiirustades alustad suhteid või lõpetad suhteid.