

Psühholoogiline esmaabi

Marju Peärnberg
2018

Traumaatilised sündmused

- Ootamatud, eluohtlikud, situatsioonid ületavad taluvuse piiri
- Hirmu-, abituse- ja õudustunne
- Tavapärastest tegutsemisviisidest pole abi
- Lisandub materiaalne, füüsiline, psühholoogiline kaotus

Psüühilised reaktsioonid õnnetuses

- Kriisireaktsioonid
- Stressireaktsioonid

Reaktsioonid sündmustele

- Unehäired
- Ängistus, peavalu, kõhuvalu, südamekloppimine, iiveldus, oksendamine, värinad
- Enesestõmbumine
- Masendus – enesehinnangu langus, väsimus, apaatsus
- Tunne, et sind pole enam kellelegi vaja

Reaktsioonid sündmustele

- Süütunne ja viha
- Peas keerleb palju mõtteid
- Sotsiaalse ümbruse, teiste inimeste väärilti mõistmine
- Keskendumisraskused, unustamine
- Haavatavus

Kriis

- **Kriis (crisis)** – pöördepunkt – äkki tekkinud raske olukord, tavapärased lahendusteed ei aita.
- Kriis tuleb siis kui meie sündmuste **interpretatsioon** viib tugevasse stressi, ei leia leevendust
- Kriisid:
 - arengukriisid
 - situatsioonikriisid

Kriis

Stress

Hädaolukord

Ebameeldiv situatsioon



Mittetoimetulek



Kriis

Sündmuse traumaatilisus on individuaalne

1. Isiklik kohanemisreaktsioon, lapsepõlv
2. Sündmuse emotsionaalne hinnang
3. Isiksuse omadused, elustiil, tervis, elukogemus

Traumaatilise kriisi kulg

- Toimetulekuks vajame aega
- Reaktsioonid traumale on **normaalsed**
- **Oluline, et ohver ei saaks traumajärgset stressihäiret(en- PTSD)(ei jääks mõnda faasi kinni). Võib tekkida 4-5 kuud peale traumat, raske ravile allutada:**
 - Trauma iseendaga
 - Trauma lähedasega
 - Peakt nähtud trauma

PTSD

- Sümptomid kestnud üle kuu aja
- Häirivad elu ja toimetulekut oluliselt
- Korduvad mõtted ja kujutluspildid, õudusunenäod, ootamatud mälupildid
- Püüe vältida traumaga seotud mõtteid ja tundeid, olukordi, tegevusi
- Püüe mitte rääkida sellest juhtumist
- Emotsionaalne tumus, võõrandumine, huvi kadumine, ärevus
- Keskendumisraskused, ärrituvus
- Ravi keeruline, sest komponente palju (eelsoodumus lapsepõlvstressiga toimetulek, usaldus; ka ilma eelsoodumuseta)
- Enesetapud, depressioon ärevushäired

Kriisiabi

- Aktiivne abi pakkumine, varajane abi
- Normaalses koguses ja õigel hetkel
- Kriisisolija vajab abi, kuid tal on raske seda küsida
- Info toimunu kohta
- Abistaja on abivajaja jaoks olemas
- Abista vastavalt konkreetsele sündmusele
- Abi eesmärk on ära hoida õnnetusjärgseid hilisemaid reaktsioone ja ennetada PTSD- Post Traumatic Stress Disorder

Traumaatilise kriisi faasid

- Šokifaas (s – 2p)
- Reaktsioonifaas e. tugevate tunnete faas (4 – 6 näd)
- Läbitöötamise faas (6 – 12 kuud)
- Kohanemise faas (kuni aastaid)

Psühholoogiline šokk

- Psüühika **kaitsereaktsioon**, pidurdus- ei suuda vastu võtta toimunut
- Salvestatakse mällu hiljem vajaminevat infot
- Tagatakse tegevusvõime või elu säilitav tegevus

Šoki faas

- Alaneb võime arukalt mõelda, otsustada tegutseda
- Häirunud arusaam olukorrast – ajataju, supermälu/must auk, ebatõenäolisuse tunne, ebareaalne reaalsustaju
- Üliaktiivsus, apaatia
- Mobilisatsioon
- Otsustusvõime puudumine, tunnete puudumine
- Kehalised reaktsioonid
- Toimunu eitamine

Abi šoki faasis

- Elupäästev esmaabi
- **Ole olemas** kannatunu jaoks
- Lähedus, puudutus (embamine, selja silitamine ülalt- alla)
- Ära jäta kannatanut üksi
- Lase ohvril rääkida, ole aktiivne kuulaja, läbi lihtsate küsimuste oluliseni
- Anna infot- kõige raskem on teadmatus
- Üliaktiivsele leia tegevust
- Aita paanikasse sattunu kaugemale
- Vii apaatne ohver ohutusse kohta- ka tema vajab abi
- Kaitse ajakirjanike, pealtvaatajate eest- välised stressitekitajad

Reaktsioonifaas e tugevate tunnete faas

- 4 – 6 nädalat
- Mõista, mis tegelikult juhtus
- Saada aru juhtunu tähendusest edasisele elule, toimetulekule
- Tugevad tunded aitavad taastada tasakaalu- kurbus, hirm, viha, süütunne
- Räägitakse palju, palju küsimusi
- Tunnete eest põgenemine
- Tunnete eitamine, eraldumine, agressiivsus
- Mälu ja keskendumisraskused
- Unehäired, väsimus, valud, rütmihäired, iiveldus, oksendamine

Abi reaktsioonifaasis

- Emotsionaalne lähedus – hea aktiivne kuulaja, lase rääkida
- Usaldus, avanemine, et rääkida
- Aita kannatanul asetada vestluses asju ajalisel õigesse järjestusse
- Aita väljendada tundeid
- Anna mõista, et tunded on loomulikud. Oma tunded võivad ehmatada
- Nutmine- sellest on abi

Läbitöötamisfaas

- 6 – 12 kuud
- Ohver tunnistab endale, mis toimus
- **Leppimine** toimunuga – ei saa muuta olukorda- **lase lahti juhtunust**
- Väsimus, mälu- ja keskendumisraskused, mälupildid, rahutus, ärevus, probleemid inimsuhetes, eraldumine
- Kogemuse läbitöötamine
- Sündmus jääb mällu
- **Ärkab huvi tuleviku vastu- suudab mõelda juba tulevikule**
- Taastub endine käitumine

Abi läbitöötamisfaasis

- **Toetus** ja positiivsus- sündmuse läbikäimine, rääkida sündmusest, aktiivne kuulamine
- Olulised abistaja empaatia, kaasaelamine, mitte haletsemine
- Abistaja- usu ise ka ohver saab kriisist üle
- Anna tunnetele nimed, lase välja öelda (viha, süütunne jne)- nii saab nende üle kontrolli

Kaotused

- Kaotusega kaasneb lein – intensiivne kaotusvalu
- Igal inimesel on oma leina läbielamise moodus
- Leinata aitavad rituaalid
- Lein on tervendamisprotsess. Luba endal leinata, ära suru maha seda
- Anna leinale aega ja ruumi
- Leina staadiumid:
 1. Eitamine
 2. Viha
 3. Kurbus, masendus
 4. Leppimine

Kohanemisfaas

- Võib kuluda aastaid
- **Toimetuleku taastumine, inimene saab ise hakkama**
- Sümptomid kaovad
- Orientatsioon tulevikku
- Huvi ümbritseva vastu
- Avastab uued tahud oma elus
- Traumast jääb arm, kuid see ei sega edasi elamast
- Juhtunu mõtestatakse elukogemusena
- Taastub normaalne elurütm

Psühholoogiline esmaabi

- Käitu rahulikult
- Hoolitse
- Puuduta
- Lähtu kannatanu mõistlikest soovidest
- Loo turvatunne, ole ohvri juures
- Ära üle hoolitse
- Aita taastada lugupidamistunne, eneseväärikus, kontroll oma elu üle
- Aita kannatanul tunda end mugavalt (soe jook, toit, ravimid)
- Kõneta nimepidi
- Hoolitse ka enda eest

Psühholoogiline esmaabi

- Küsi, kuidas end tunneb – väline rahulikkus võib varjata erutust
- Ära alahinda kannatuste tõsidust
- Anna kannatanule kontrollitud infot
- Jälgi, et kannatanu ei teeks impulsiivseid otsuseid
- Toeta mõistlikku tegutsemist
- Ole hea kuulaja, mõistev, kaastundlik
- Kannatanu võib vaikida, luba tundeid tunda
- Murtud südant ei saa terveks teha – hoolitsev kohalolek
- Vajadusel sobiv psühholoog

Abi, mida vajatakse

- Varajast abi
- Aktiivset abi
- Infot juhtunu kohta ja reaktsioonide info
- Matused- hüvastijätmine on üks lahendust pakkuv viis
- Tugevaid emotsioone ei pea kartma, nendega tuleb õppida toime tulema
- Pane tunded sõnadesse
- Psühholoog
- **Paindlik lähenemine**
- Samade inimeste pikaajaline toetus

Abi, mida vajatakse

- Kurbusehetked, kui tulevad pisarad, selles pole midagi hirmsat- see on loomulik
- Kohtumine inimestega, kes on sarnase sündmuse läbi elanud
- Abistajate kättesaadavus
- Lein ei ole lühiajaline, lein on pikk protsess

Kokkuvõte

- Läbi trauma toimub hingeline küpsemine
- Annab võimaluse edaspidi kriisidega paremini toime tulla
- Aktsepteeri erinevaid toimetulekuid

Esmaabiandja psühholoogiline esmaabi

- Õnnetus mõjutab ka abistajat
- Esmaabi andmine e tegutsemine aitab end
- Reaktsioonid võivad tekkida hiljem- kas tegin kõik, äkki tegin valesti- loomulik
- Räägi kellegagi, jaga oma muret ja kogemust, ära jää üksi
- Igapäevane rutiin- jätkka igapäevaseid toimetusi
- Rituaalid aitavad
- Ole vaataja või kuulaja- kontsert, kunst
- Vajadusel psühholoog

Mida teha

- Peata ja muuda negatiivseid mõtteid- tehnikate kasutamine
- Õpi tundma ja juhtima oma emotsioone
- Lõõgastu
- Õpi kaitsma ennast ja teisi traumaatilistes elusündmustes
- Otsi abi- EMDR, TRE, KKT, psühhoteraapia, jooga, pilates jne
- 60% aitab psühhoteraapias inimlik kontakt- olen sinu jaoks olemas

Õnnetuste ka kriisisündmuste käsitlemise tehnikad

Psühholoogiline debriefing (Läbipuhumine, järelnoppimine)

- Käsitletakse rühmas või individuaalselt aistinguid ja reaktsioone kriitilise juhtumi järel- luua terviklik tõepärane pilt
- “Haava puhastamine” enne sidumist
- 2-7 päeva peale sündmust
- Koht on oluline– rahulik, härimatu
- Osalejad võrdselt seotud selles grupis, mitte üle 15 inimese
- Ei otsita süüdlasi
- Kirjalikke märkmeid ei tehta
- Vaikimise kokkulepe
- Ei vaheaegasid, ei ajalist piirangut
- Ei pea grupis rääkima, võib lihtsalt kuulata
- Ühekordne kohtumine üldjuhul

Debriefingu astmed

- **Sissejuhatus**- kokkutulemise põhjus, reeglid, osalejate motiveerimine
- **Faktiaste**- info juhtunu kohta- juhtunu esile toomine, nähtavaks tegemine, igaühe roll õnnetuses, kõik teavad kõike
- **Aistingute uurimine**, mõtete läbikäimine, mis mõtted piinavad, mis on meelde jäänud
- **Tunnete uurimine**- eri perioodide tunded
- **Normaliseerimine**- reaktsioonide kirjeldamine, loomulik, edasistest toimetustest rääkimine
- **Lõpetamine**- kokkuvõte, mis debriifingus oli hea, halb, kuidas edasi töötada, kas veel kohtuda, kontaktide jagamine

Defusing

Väljaelamisvestlus

- Vahetute kogemuste, mõtete, tunnete käsitlemine peale sündmust
- Muljete lihtne käsitlemine kõigi osalejate poolt
- Võimalikult ruttu peale sündmust 12t jooksul
- Ei vaja eriettevalmistusega läbiviijat, kuid on hea, kui keegi ikka juhiks
- Ca 20-90 min, grupi suurus kuni 20

Defusing

Väljaelamisvestlus

- Mis oli sinu jaoks kõige raskem, halvem, õudsam
- Kus sa olid kui see juhtus
- Mida sa mõtlesid, tundsid, kuidas käitusid
- Mida tunned praegu
- Räägitakse kriisireaktsioonidest, need on normaalsed tunded
- Valmistatakse ette: hirm, unehäired, ärevus, keskendumisraskused

Pere ja lähedaste abi

- Kaitse infoallikate eest, mis traumat meenutavad
- Räägi juhtunust, las ta kirjeldab enda tundeid
- Arvesta ealisi iseärasusi kriisireaktsioonides
- Säilita pere rutiinid
- Olge perega palju koos
- Tehke koos midagi meeldivat, päeviku kirjutamine
- Olge kannatlik- aega on vaja juhtunuga toimetulekuks