

# **Psühholoogiline esmaabi**

Marju Peärnberg  
2020

# Traumaatilised sündmused

- Ootamatud, eluohtlikud, situatsioonid ületavad taluvuse piiri
- Hirmu-, abituse- ja õudustunne
- Tavapärastest tegutsemisviisidest pole abi

# Psüühilised reaktsioonid õnnetuses

- Kalli inimese **kaotus** vallandab igatsuse ja valu, ilmajäämise, kurbuse, ärevuse- leina
- Lein kui reaktsioonid
- Leina võib kogeda mitmel moel ja erinevalt
- Kaotused võivad kaasa tuua traumaatilisi kogemusi (ootamatu, dramaatiline surm)
- Kuidas hoida leina muutumist komplitseerituks, mis takistab igapäevast toimetamist

# Reaktsioonid sündmustele

- Korduvad pealetükkivad ja tahtmatud mälestused- veelkordne läbielamine
- Mälestused öösel ja ärkvel olles (visuaalsed, kuulmisega seotud, lõhnaga, puutemälestused, maitsemälestused)
- Traumareaktsioonid tuleb vaigistada varakult, et reaktsioonid ei saaks leina komplitseerida- leinaja võib blokeerida kõik tunded, sest reaktsioon nii tugev

# Reaktsiooni sündmustele

- Ängistus, peavalu, kõhuvalu, südamekloppimine, iiveldus, oksendamine, värinad
- Enesestõmbumine
- Masendus – enesehinnangu langus, väsimus, apaatus
- 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

# Lein

- 1917 Sigmund Freud- lein ja melanhoolia
- 1944 Eric Lindemann- akuutse leina reaktsioonide kirjeldused
- 1969 Elisabeth , Kübler- Ross- kirjeldasid kriisi- ja leinareaktsioonide faase- faaside teooria, et lein järgib faase
- 1987- Wortman ja Silver esitasid kahtlused üldtunnustatud leinatõdedele, et lein järgib kindlaid faase ja kõik peavad läbima leinaprotsessi, ilma nõustamiseta tekivad probleemid

# Lein

- Uued uuringud näitavad:
  - et igaüht ei pea leina ajal nõustama ca 20%
  - kõikidel ei ole vajadust leina väljendada ja sellest rääkida (mehed)
  - Peale faaside läbimist ei olda alati leinaga ühel pool, näiteks lapse kaotus
  - Normaalse elu saab taastada, leina saab kogeda olemasolu taustana

# Lein

- Kui surm saabub äkitselt ja/või ootamatus vanuses- reaktsioonid tugevamad kui loomuliku surma korral- domineerib traumareaktsioon
- Lapse kaotuse korral vajavad pooled vanemad aastate jooksul teraapiat
- Traumareaktsioone iseloomustavad ärevus, pinge, hirm, ohutunne nagu juhtuks veel midagi halba

# Leina teed

1. Enamusel vaibub lein aegamisi peale tugevat reaktsiooni surmale, pöörduvad igapäevase elu juurde tagasi
2. Esialgne reaktsioon tugev, lein pikem ja komplitseeritud reaktsioonid
3. Alguses ega hiljem pole tugevaid reaktsioonivastupidav rühm
4. Alguses vähene reaktsioon, aja jooksul kujunevad tugevad reaktsioonid- edasilükatud reaktsiooniga



# Leinaga toimetuleku mudel

- Kahese protsessi mudel DPM 1999
- Tasakaalu leidmine surma ja kaotuse käsitlemise ning uuesti rööpasse saamise vahel. Seega eemalduda kaotusest ja hakata uuesti elama oma elu-  
pendeldamine.

# Traumaatilise reaktsiooni faasid

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

# Psühholoogiline šokk

- Šokireaktsioon pakub kaitset, leinaja saab toimunud vastu võtta samm sammuga haaval
- Ebareaalsuse tunne- see ei saa olla võimalik
- Salvestatakse mälu 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, ärritus, süütunne, enesesüüdistamine, millel pole reaalsel alust, vastutustunne
- Räägitakse palju, palju küsimusi
- Tunnete eest põgenemine
- Tunnete eitamine, eraldumine, agressiivsus
- Mälu ja keskendumisraskused
- Unehäired, väsimus, valud, rütmihäired, iiveldus, oksendamise

# 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
- Kurbusest saadakse üle või kibestutakse

# 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

# Toimetulek leinaga

- Kõikidel leinajatel on toimetulekuks ressursse- üksinda, suhtlusvõrgustiku, saatusekaaslaste või prof abiga
- Leinaga toimetulekuks palju eri viise
- Kaotusega tegeleda ja samal ajal eluga edasi minna- pendeldamine
- Paindlikud toimetulekuviisid
- Isiklik areng ja kasv, väärtushinnangud

# Toimetulek leinaga

- Ole kannatlik- lein vajab aega ja usku, et rahulikumad ajad on ees
- Mälu ja keskendumine võib olla häiritud pikka aega
- Ära kritiseeri ennast
- Tegele juba varakult peale kaotust harjumuspäraste asjadega, kus kõik ei keerle kaotuse ümber
- Anna ise märku, kuidas sul läheb, millist tuge soovid
- Lahkunut kannad sa südames kaasas
- Visualiseerimine
- Hingamistehnikad (5:5:5)- harjuta regulaarselt
- Kirjutamine

# 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 jne
- Vajadusel psühholoog

# Kuidas end aidata

- Peata ja muuda negatiivseid mõtteid- tehnikate kasutamine
- Õpi tundma ja juhtima oma emotsioone
- Lõõgastu
- Õpi kaitsma ennast ja teisi traumaatilistes elusündmustes
- Otsi abi- EMDR (Eye Movement desensitization and reprocessing- Francine Shapiro), TRE, psühhoteraapia, jooga, pilates, hingamistehnikad jne
- 60% aitab psühhoteraapias inimlik kontakt- olen sinu jaoks olemas

# 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 ajalisi piiranguid
- 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

# Kriisi- ja nõustamisabi

- **Usaldustelefonid vältimatu abi:**
  - 126 eesti
  - 127 vene
  - 646 6666 noortele
  - 655 8088 MTÜ Eluliin eesti (19:00-7:00)
  - 6555688 MTÜ Eluliin vene (19:00-7:00)
  - 6314300 psühholoogiline kriisiabi
  - 116006 riiklik ohvriabi 24h
  - 116111- lasteabi 24h
  - [www.palunabi.ee](http://www.palunabi.ee)
  - [www.peaasi.ee](http://www.peaasi.ee)- e- nõustamine
  - [www.lahendus.net](http://www.lahendus.net)