

Psühholoogiline esmaabi

Marju Peärnberg

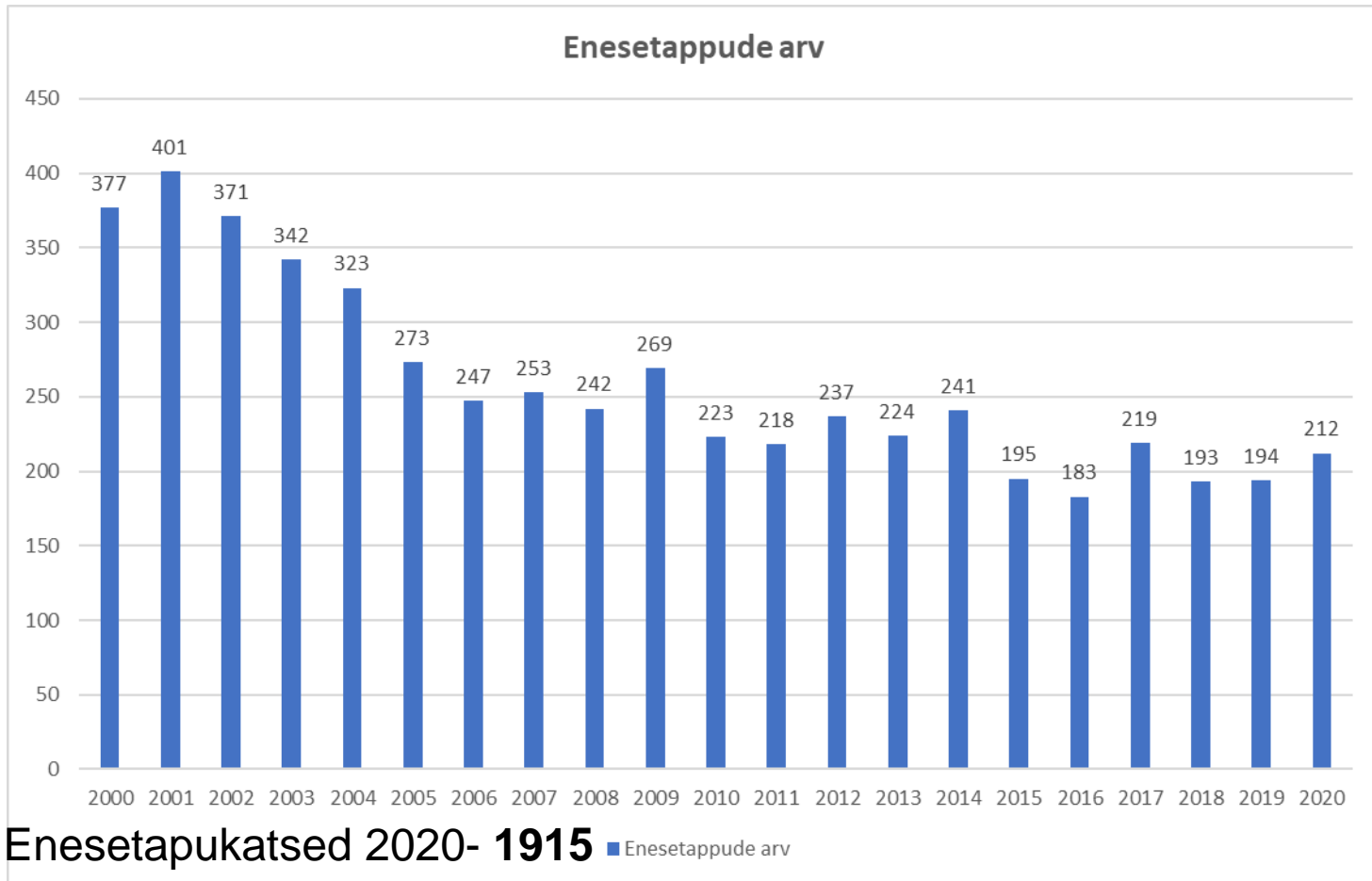
Traumaatilised sündmused ja psühholoogiline kriis

- Täiendavat kohanemist ja toimetulekut nõudev elumuutus, sündmus või kogemus
- Ootamatu, tegelik või tajutav oht, teadmatus
- Tugev mõju, tugevad tunded
- Võimalik traumaatiline mõju

Traumaatilised sündmused

- Situatsioonid ületavad taluvuse piiri
- Hirmu-, abituse- ja õudustunne
- Tavapärastest tegutsemisviisidest pole abi

Enesetapud Eestis



Psüühilised reaktsioonid õnnetuses

- Kalli inimese **kaotus** vallandab igatsuse ja valu, ilmajäämise, kurbuse, ärevuse- leina
- Igaühe lein on ainulaadne
- Leina vältimine aeglustab selle läbielamist- lein jääb läbi töötamata, hakkab hiljem mõjutama
- Antidepressandid ja rahustid, alkohol, uimastid võivad aeglustada leinaprotsessi

Psüühilised reaktsioonid õnnetuses

- Leina võib kogeda mitmel moel ja erinevalt- kõik emotsioonid on loomulikud- kurbus, viha, tundetus, abituse, segadus, vabanemistunne, eufooria.
- Tuntakse end süüdi näiteks vabanemistunde pärast
- Tunded võivad vahelduda
- 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
- Enesesse tõmbumine
- 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

Kriisi korral abistamise soovitused

- Aktiivne kuulamine
- Olemas olemine
- Igapäeva toimetustes abistamine
- Lootuse hoidmine
- Teada andmine, et sul on teise jaoks aega praegu ja edaspidi
- Vajaduse korral professionaalse abi otsimise juures abistamine.

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
 - Pealt nähtud trauma

Kriisiabi

- Aktiivne abi pakkumine, varajane abi
- Normaalses koguses ja õigel hetkel
- Kriisis olija 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

- 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
- Mõni lein on pikem kui teine- oleneb kui lähedane kaotatud inimene oli
- Lapse kaotuse puhul võib lein jääda kestma- see võib leeveneda

Traumaatilise reaktsiooni faasid

- Šokifaas (s – paar nädalat)
- 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
- Kui lein hakkab mõjutama igapäevast toimetulekut, tuleks abi küsida

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, oksendamine

Abi reaktsioonifaasis

- Emotsionaalne lähedus – hea aktiivne kuulaja, lase rääkida
- Usaldus, avanemine, et rääkida
- Aita kannatanul asetada vestluses asju ajaliselt 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

Leina ajaline skaala

Kaotusega kaasnevad läbielamised

- Peale traumat:
 - **6h** peale ränka sõnumit- ära maga, ole kellegagi koos. Äärmuslik taju 5-10% inimestest. Ära räägi emotsioonidest, siis on hilisem häire väiksem. Räägib, mida nägi, kuulis, tegi. Hea on soe tee, dušš, soe tekk- nagu oleks kookonis
 - **24 tundi**- šokk, põgeneb, otsib tõe. 30% ratsionaalsed, 67% peata kanad. Üle 24h- psühholoog. Füüsilised sümptomiid peale traumat. Ei jäta üksi, anna psühhol esmaabi.
 - **72 tundi**- ülimalt haavatav, ülimalt avanev, saab kontakti, ei loo barjääre. Üle 72h tõrgub, et saada psühhol. Abi. Ära maga 72h maha, saad toetust pakkuda
 - **2 nädalat (10-14p)**. Aju taastub. Näiteks politseinik taastub 10 päevaga, on teadlik. Mida rutem tavaellu, tööle tagasi, seda parem. Ei suuda midagi meelde jätta 2 esimese nädala jooksul. Aju tuleb traumaga kaasa.
 - **1 kuu**- akuutne trauma on lõppenud. 5-10% vajab toetust. 1. kuu lõpus esimene nn vette kukkumine. Esimesel kuul on vaja palju tegeleda. 2. kuu ok

Leina ajaline skaala

- **3 kuud**- keeruline aeg, sõltub lähedusastmest, kelle kaotanud on. Eriti keeruline kui suitsiid. Sel ajal ka kordussuitsiidi. Visualiseeri mõtteid, tõmba lahti, avarda pilku tõenäosus suur. Kolmandal kuul võtab abi vastu.
- **7-8 kuud** Kas üldse on veel võimalik rõõmu tunda. Anna endale aega. Vari on peal kõigel 7-8 kuud. Vestle kellegagi.
- **12 kuud**- ärevus tõuseb, kukkumine korraks mülkasse.
- **18 kuud**- suurem muutus
- **24 kuud**- esimesed 2 aastat kõnnid nagu soos. Silmad on küll pisarais, aga füsioloogilisi protsesse ei mõjuta
- **Üle 24 kuu**- kui ikka raske, otsi abi

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, eneseväarikus, 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
- Tugevaid emotsioone ei pea kartma, nendega tuleb õppida toime tulema
- Pane tunded sõnadesse
- Paindlik lähenemine
- Samade inimeste pikaajaline toetus
- Psühholoog

Abi, mida vajatakse

- Emotsioone mitte maha suruda
- Kurbusehetked, kui tulevad pisarad, selles pole midagi hirmsat- see on loomulik. Nuta tühjaks.
- Kohtumine inimestega, kes on sarnase sündmuse läbi elanud
- Abistajate kättesaadavus
- Elu ei jää seisma
- Lein ei ole lühiajaline, lein on pikk protsess

Surmaga lõppenud juhtum

- **Matused**- hüvastijätmine on oluline, mitte vältida surnu nägemist- see aitab aktsepteerida seda, mis juhtus. See on rituaal, mis annab raami reaalsusega silmitsi seismiseks, aitab kriisist väljuda, pakub lohutust ja loob tähendust
- **Matustel** osalemine annab tunde, et inimene pole üksi oma leinas
- **Surmajuhtumist rääkimine**- lahkunu on elanud ilusa, huvitava elu, on pakkunud rõõmu paljudele enda ümber
- **Leinajaga suhtlemine**- on oluline, rääkida kaotusest, mäletada inimest, mälestused lahkunust, rõõmsad tähendusrikkad hetked koos veedetud ajast. Ära hoia eemale leinajast- ta tunneb end hüljatuna.
- **Ole olemas ja kuula**- leinaja jaoks oluline, sõnad südamest, ei pea erilist ütlema, ole aus. Ära haletse

Kokkuvõte

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

Esmaabi

1. Lähene ja hinda olukorda - oht endale või teistele
2. Kuula toetavalt (aktiivselt). (Ära mine emotsiooniga kaasa, empaatia võib sulle liiga teha)
3. Anna kindlustunnet, paku tuge ja teavet
4. Julgusta asjakohase professionaalse abi kasutamist
5. Julgusta eneseabi ja muid toetusstrateegiad

Kuulan toetavalt

- Keskendu teise inimese kogemusele ja ole tähelepanelik
- Piisavalt silmsidet, kohalolek
- Võta inimese kogemust sellisena nagu ta seda kirjeldab (teise inimese tõde);
- **Hoidu hinnangutest**
- Sa ei kanna kogu maailma vastutust
- Ära unusta iseennast

Kuulan toetavalt

- Tagasiside:
 - Tee aegajalt kokkuvõtteid sisust ja emotsioonist
 - „Kas ma saan õigesti aru, et juhtus....“
 - „Ma kuulen, et sul on raske ja kurb...“/ „kardad edasise pärast...“
 - Oma emotsionaalset reaktsiooni võib samuti vajadusel kommenteerida
 - Täpsustused ja küsimused
 - Kuula lõpuni

Vestlusnartsissism

USA sotsioloog Charles Derber 1980

- Vestlusnartsissism- käitumisviis, kus inimesel on komme iga räägitavat juttu kohe endaga seostada ja vestlus kaaperdada
- Ei ole mingit huvi teise inimese vastu, kui kasu pole endale
- Võib olla sotsiaalne ärevus- hirm, et ei oska vestelda
- Inimesele on antud **2 kõrva ja 1 suu** (Epiktetos) - kuulata topelt nii palju kui rääkida
- Internetis me teist inimest ei taju
- Saa oma suhtlemisviisist teadlikumaks
- Kas ma tõesti olen kogu tähelepanu, hinge ja südamega kohal, kui mulle oma muredest räägitakse
- Mida saan sinu jaoks praegu teha, mida vajad
- Vajadusel julgus öelda, et ma ei oska sind aidata. Ei saa aru, mida tunned.

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
- Keskendu sellele, mis on alles (mitte sellele, millest oled ilma jäänud)
- Me ei näe väljapääsu, kui tunded intensiivsed.
- Aeg aitab- tõuseme püsti ja läheme edasi. Kõigil on kaotused- ära keskendu kurbusele. Keskendu sellele, kuidas edasi minna.
- 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

Kuidas rääkida surmast lastega

- Väike laps ei hooma surma mõistet- talle võib tunduda, et teda hüljati
- Loo päevarütm- tekitab kindlustunnet
- Julgusta ütlema lapsel seda, mida tunneb
- Ole aus ka siis kui endal pisarad- olen ka kurb ja nutan praegu, aga see on normaalne ja läheb varsti üle- nii see ongi, kui keegi sureb
- Räägi lapsega selgelt, ausalt, lihtsalt- ülekantud tähendused tekitavad segadust ja hirmu
- Kehalised reaktsioonid- voodimärgamine, palavik, isutus, ei saa magada jne
- Laps ei saa aru leina mõistest, see võib tekkida lapse sirgudes

Defusing

Väljaelamisvestlus

- Esimesel ööpäeval peale rasket sündmust
- Vahetute kogemuste, mõtete, tunnete käsitlemine peale sündmust
- Muljete lihtne käsitlemine kõigi osalejate poolt
- Ei vaja eriettevalmistusega läbiviijat, juhtimist ei vaja
- Ca 20-90 min, võõraid ei kutsuta

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

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:**
 - Vaimse tervise nõustamise tugiliin 660 4500
 - 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
 - 116123 hingehoid 24h
 - 116006 riiklik ohvriabi 24h
 - 116111- lasteabi 24h
 - 6172650 24h Psühhiaatriakliiniku valvetuba Tallinnas
 - www.palunabi.ee
 - www.peaasi.ee- e- nõustamine
 - www.lahendus.net

- **App-d:** Headspace, Vaikuse Minutid
- **Raamatud:**
- <https://helios.ee/toode/toimetulek-leinaga/>
- „Man's Search for Meaning“ Viktor Frankl
- „Upward Spiral“ Alex Korb
- Leinast ja leinamisest. Elisabeth Kübler-Ross/David Kessler


„Keha peab arvet“ Bessel van der Kolk



1/10/2022

slido

Mis on oluline toetava kuulamise korral?

 Start presenting to display the poll results on this slide.