

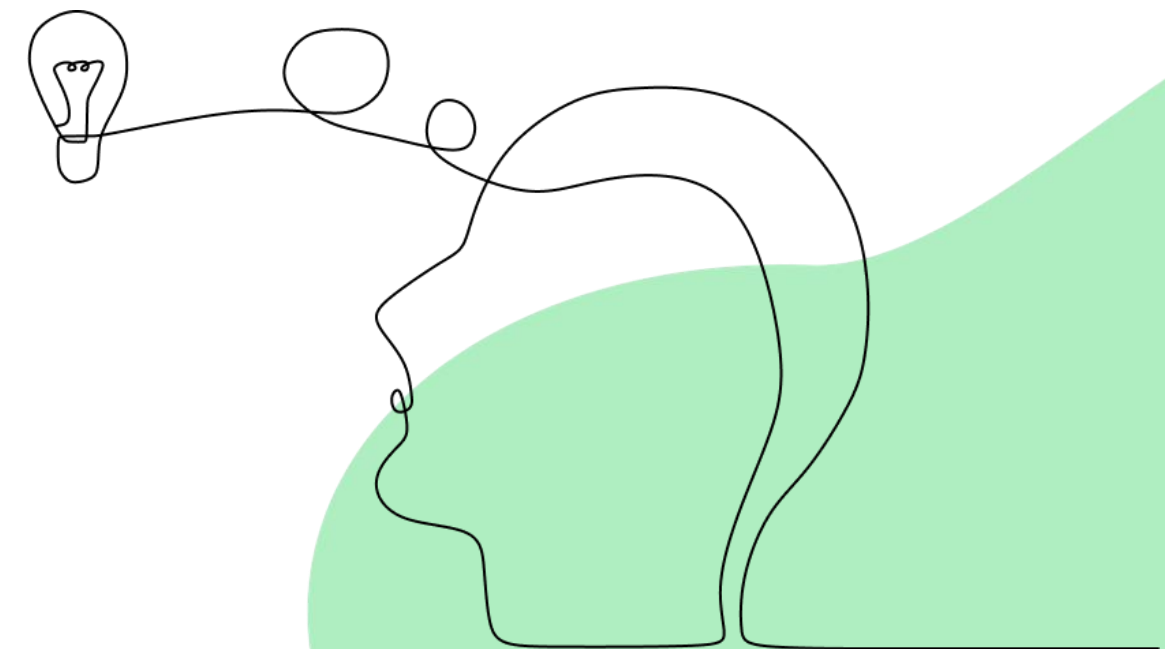
VAIMSE TERVISE ESMAABI

I PÄEV

KOOLITAJA: Umberto Dorus Geerts

KUUPÄEV: 26.02.2024

MTÜ Peaasjad



**Koolituse
väljatöötamist on
toetanud:**



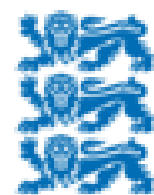
Iceland 
Liechtenstein
Norway **Active
citizens fund**



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks



SOTSIAALMINISTEERIUM



Avatud Eesti Fond
Open Estonia Foundation



Charities Aid
Foundation

Koolituste elluviijad:



peaasi.ee



Eesti
Psühhosotsiaalse
Rehabilitatsiooni
Ühing

AKTIIVSETE KODANIKE FONDI TOETUST VAHENDAB AVATUD EESTI FOND KOOSTÖÖS VABAÜHENDUSTE LIIDUGA



VAIMSE TERVISE ESMAABI KOOLITUSE KAVA

TÄNA

9.30-11.30 Sissejuhatus

11.45-13.00 Vaimse tervise ülevaade.
Häbimärgistamine

LÕUNAPAUUS 1h

14.00-15.30 VTEA sammud 1-2.
Enesetapuriski ennetamine

15.45-17.00 VTEA sammud 3-5

KODUTÖÖ

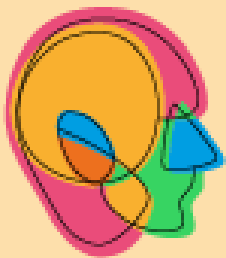
01.03.24

VTEA sammude kordamine.
Refleksioon.

Stress, trauma. Depressioon.

Ärevushäired. Sõltuvushäired.
Lõpetamine

...iseseisvalt
praktiseerima



peaasi.ee

Praktilised teated ja kokkulepped

Küsimused teretulnud, loo oma kogemus ise (Sinu panus loeb!)

Konfidentsiaalsus

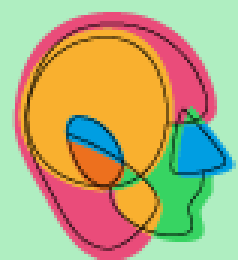
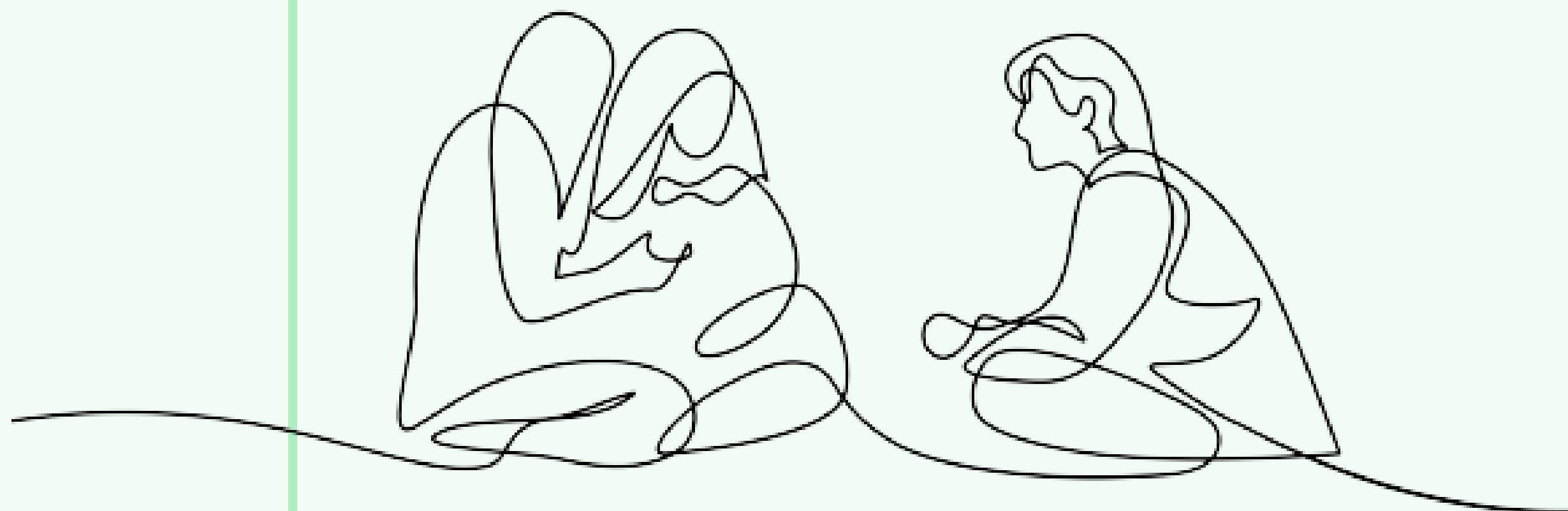
Saadame slaidid, aga hea on endale kohe märkmeid teha.
+mõneks harjutuseks vajalik

Sinatamine?
Tähelepanu saamine?

Anna julgelt märku, kui midagi tundub kahtlane! 😊

Tee nii, et sul oleks mõnus! Varu vett, vaheta asendeid, liiguta

SAAME TUTTAVAKS



peaasi.ee

- Sinu nimi ja kust Sa tuled?
- Kuidas Sa end täna tunned?
- (Mida peaksime teadma?)



Arutame (ja harjutage kuulamist) teemadel:

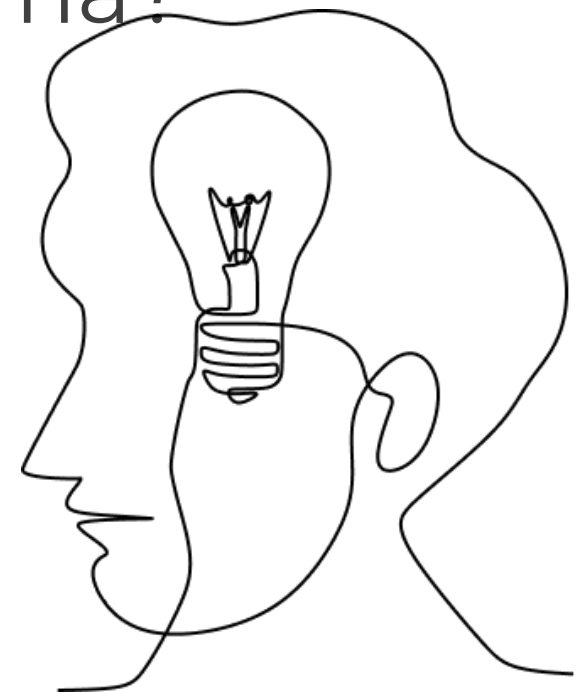
Mille järgi saan tavaliselt aru, et minu vaimse tervisega on asjalood enam-vähem hästi?



MÄRKAMISE OLULISUS

Koolitusel läbivalt:

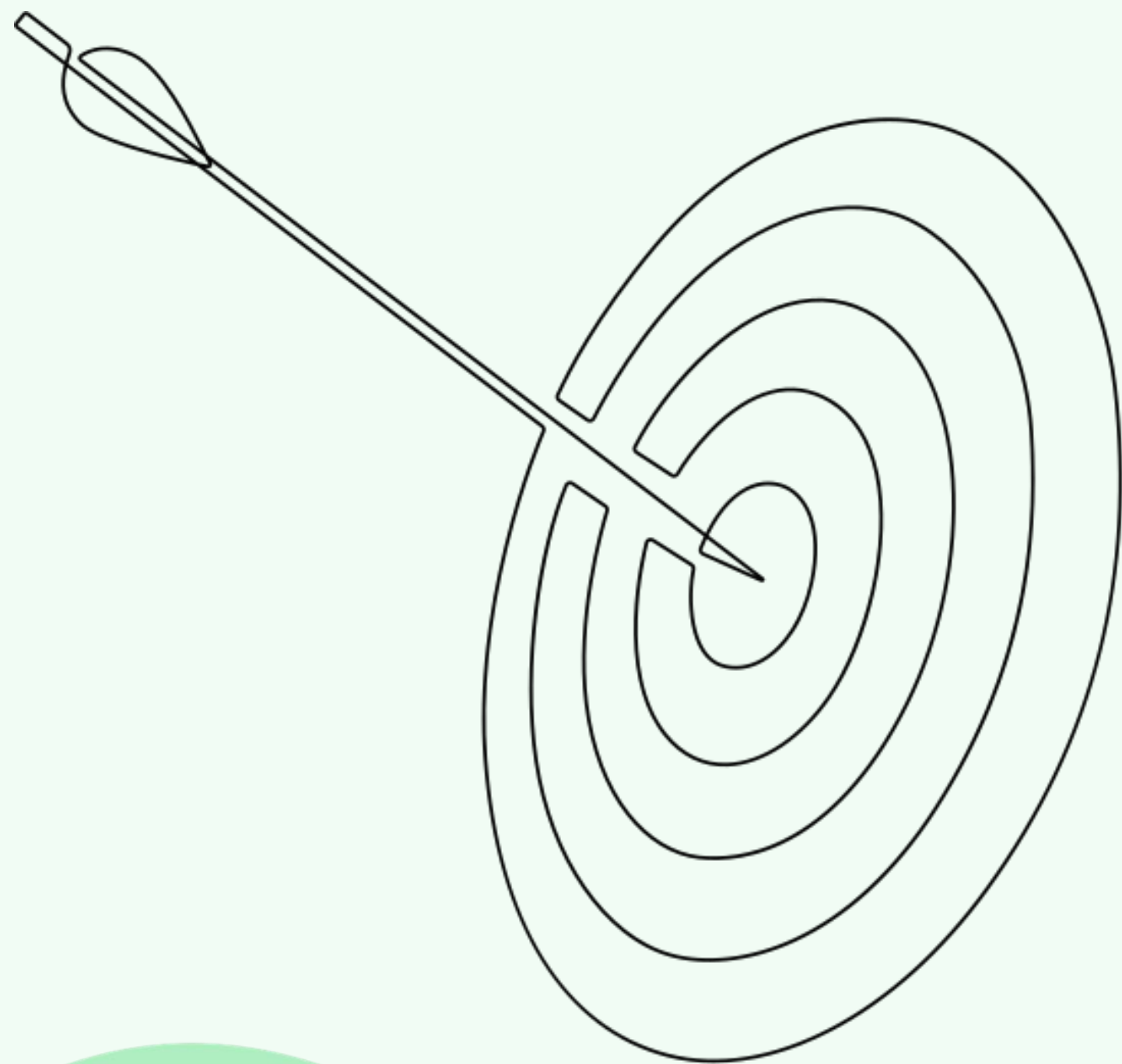
- Vaimse tervise ja heaolu näitajad
- Enda märkamine (häbimärgistamine, enda valmisolek ja enesetoetusvõtted)
- Enne esmaabi pakkumist – mis üldse ajendab esmaabi pakkuma?
- Kuulamisel
- Häirete tunnuste käsitlemisel
- ...



VAIMSE TERVISE VITAMIINID

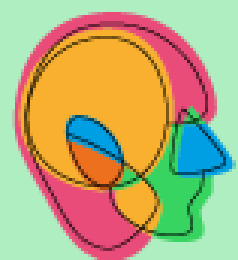
- Head suhted
- Tasakaalustatud toitumine
- Uni ja puhkus
- Positiivsed emotsioonid
- Liikumine
- <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/>





PRAKTIINE HARJUTUS LOOSIMINE

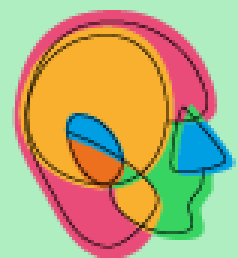
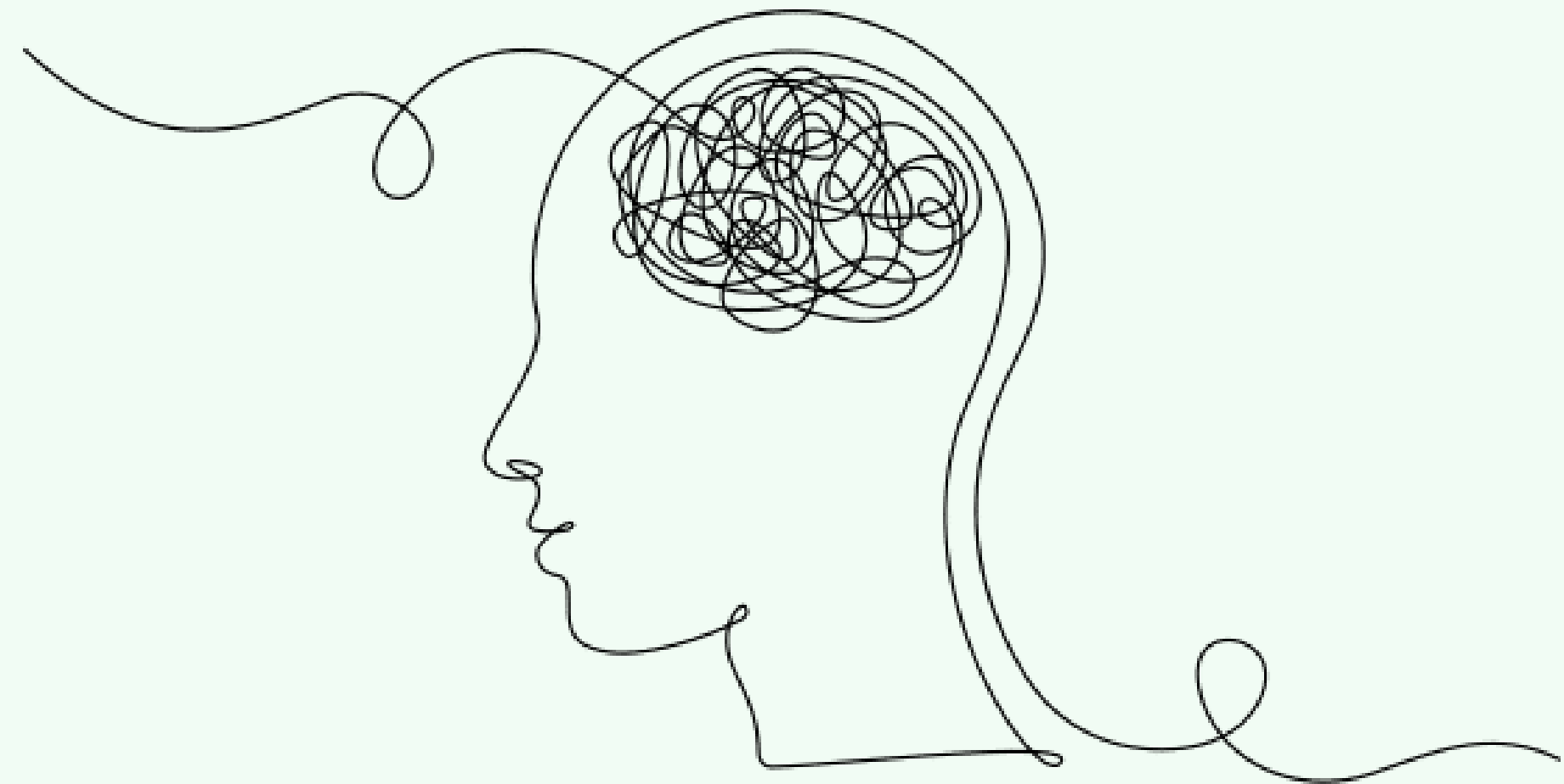
Kirjuta üles või vali
mõttes kolm arvu
vahemikus 1-30.



peaasi.ee

1	Leia tänasest 3 tähenduslikku tegevust.	16	Tee vabatahtlikku tööd.
2	Kuula tujutõstvat muusikat.	17	Mõttele ja unista millestki, mida oodata.
3	Tee tantsimispaus.	18	Anna kellelegi positiivset tagasisidet.
4	Kirjuta kellelegi tänukiri.	19	Enne magamaminekut loe raamatut.
5	Proovi olla palju õues.	20	Õpi mingi uus oskus.
6	Planeeri aega looduses olemiseks.	21	Tunnusta oma ülemust.
7	Mõttele, mille eest oled tänulik.	22	Planeeri aega liikumiseks.
8	Aita kedagi.	23	Söö võimalikult erivärvilisi toite.
9	Kuula vaikust.	24	Praktiseeri teadveloleku tehnikaid.
10	Alusta päeva 10-minutilise kirjutamisega.	25	Kuula kedagi täie tähelepanuga.
11	Tee näksipausi asemel liikumispaus.	26	Käi rohkem jala.
12	Naerata rohkem.	27	Jaga sotsiaalmeedias helgeid postitusi.
13	Mõttele mõni negatiivne mõte positiivseks.	28	Tee kellegagi nalja.
14	Mine pool tundi varem magama.	29	Istuta taimi.
15	Võta viis minutit, et unistada puhkusest.	30	Tähista väikseid võite suurelt.

VAIMSE TERVISE ÜLEVAADE



peaasi.ee

VAIMNE TERVIS

Healuseisund, milles

- inimene realiseerib oma **võimeid**,
- **tuleb toime** igapäevase elu pingetega,
- suudab töötada tootlikult ja **tulemusrikkalt**
- ning on võimeline andma **oma panuse** ühiskonna heaks.

(Maailma Terviseorganisatsioon)

Negatiivne vaimne tervis:

Psüühikahäired, vaimse tervise probleemid ja märgid neist

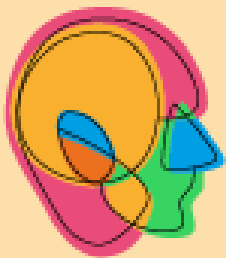
Kuidas me:

MÕTLEME,

TUNNEME,

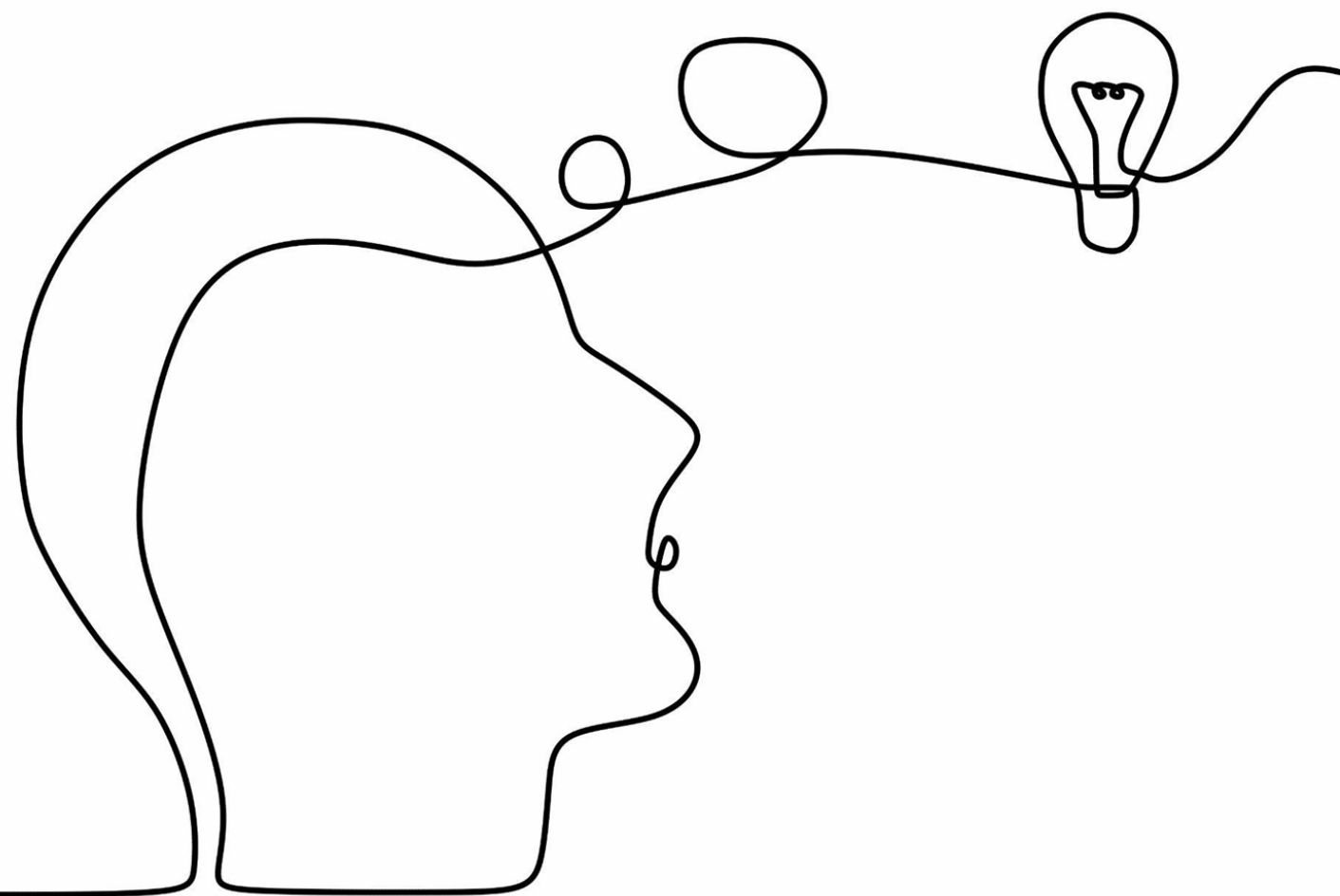
ELUGA TOIME

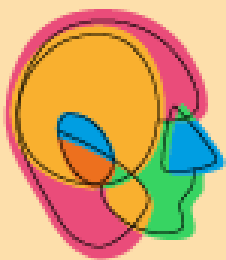
TULEME



peaasi.ee

**Vaimse tervise
seisundit ja üldist
heaolu võib hinnata
skaaladel erinevates
kategooriates
(mitte ainult
terve/haige):**





peaasi.ee

LÕDVESTUS, UIMASUS

STRESS, PINGE

RAHULIK, SUUTELINE

MURETSEMINE, ÄREVUS,
PAANIKA

DEPRESSIIVNE MEELEOLU,
KURB, PIDURDUNUD

MEELEOLU

PARAS

ÜLEV MEELEOLU,
ENERGILINE

HAJUS TÄHELEPANU,
KESKENDUMISRASKUSED

TÄHELEPANU

PARAS, PÜSIV

LIIGSELT TERAVDUNUD
TÄHELEPANU

LIIGA AEGLUSTUNUD,
LAIALIVALGUV

MÕTLEMINE

SELGE, PARAS MÕTETE VOOG

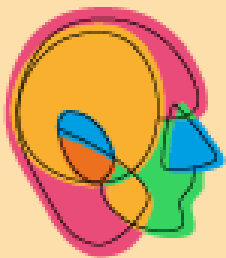
VÄGA SEGASED JA KIIRED
MÕTTED

VÄGA SUURED RASKUSED
SUHTLEMISEL

SUHTLEMINE

TAVALINE, MÕNE TAKISTUSEGA

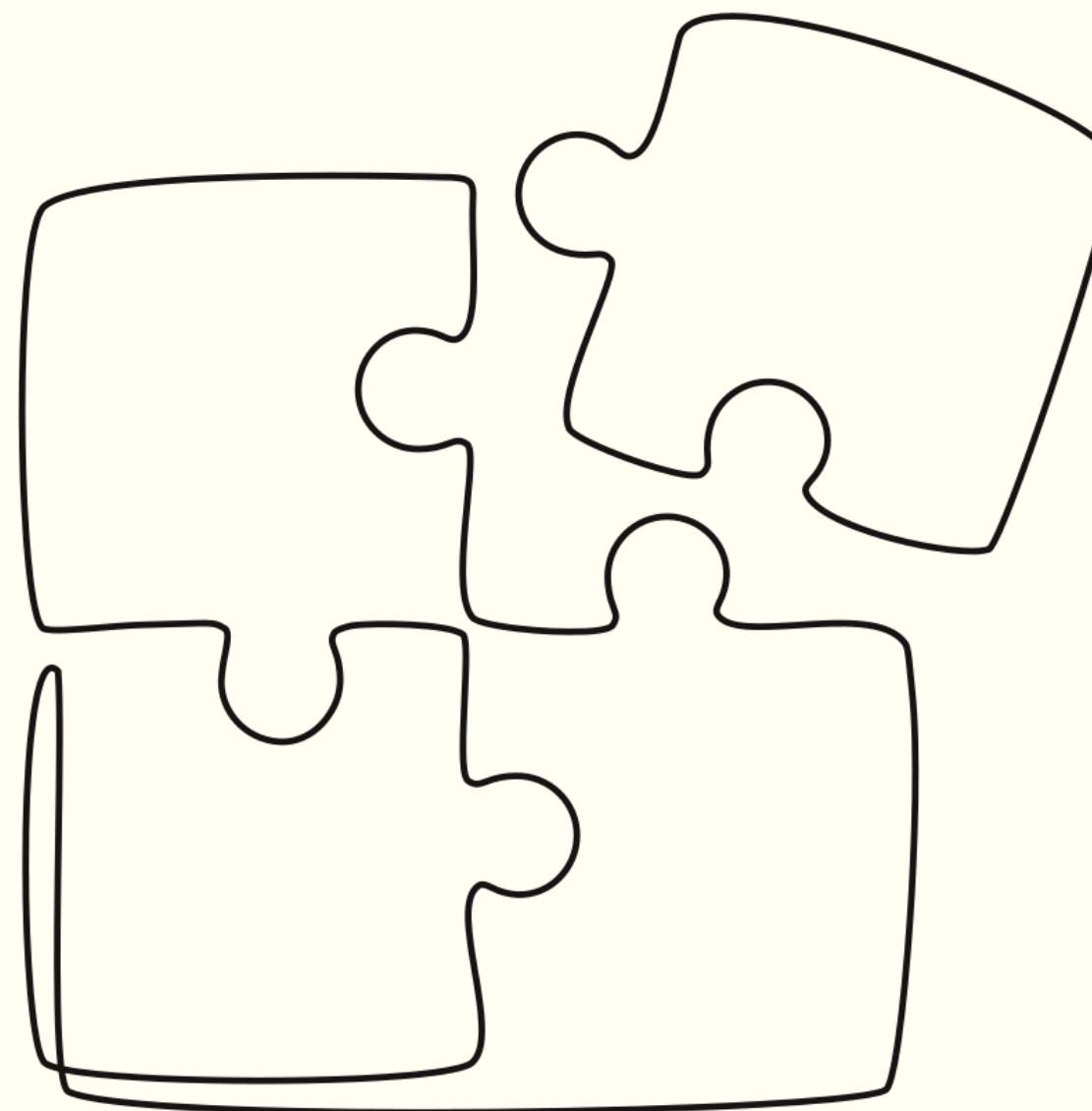
ÜLIOSAV SUHTLEJA



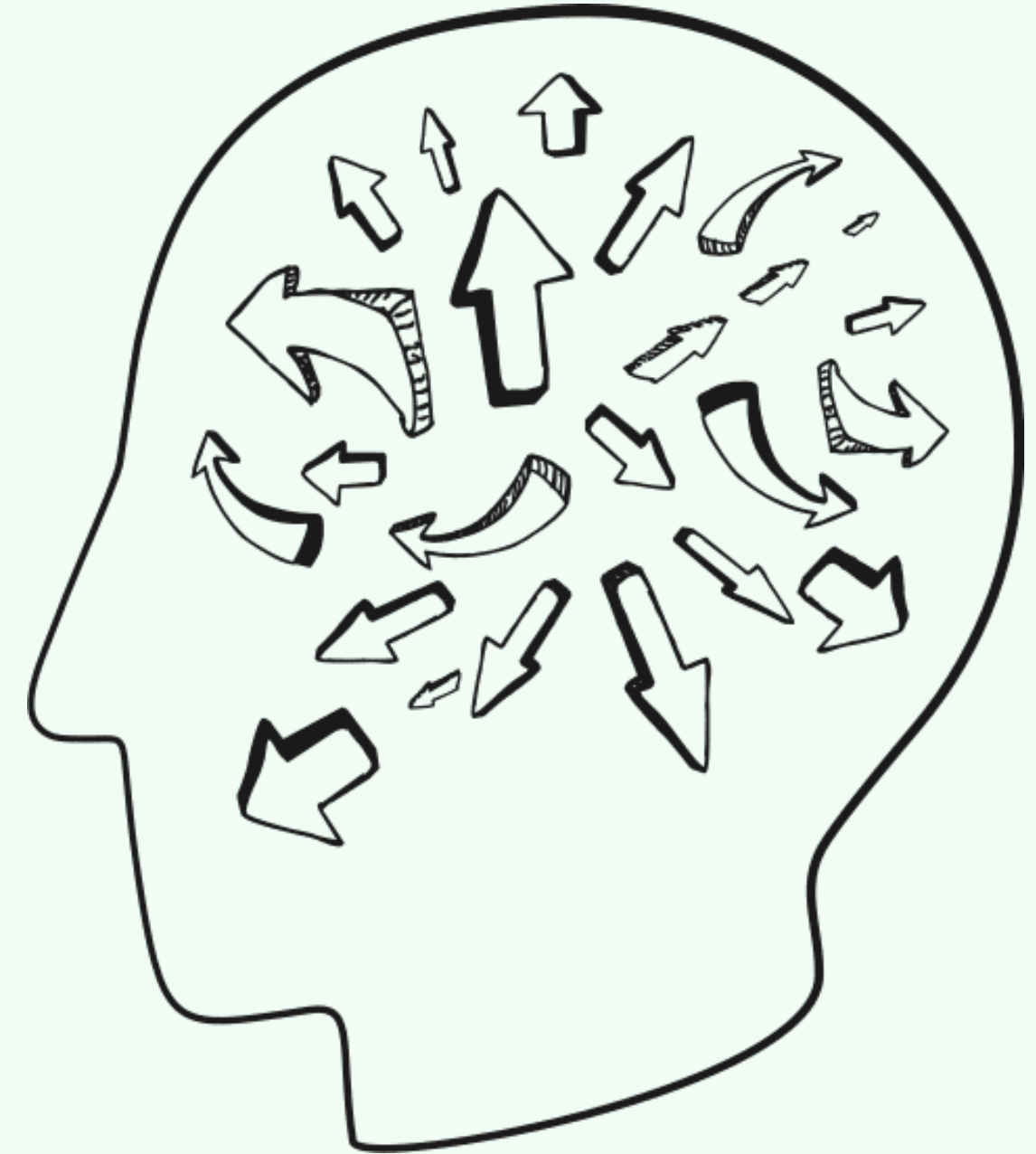
peaasi.ee

MUID TAVALISEMAID VAIMSE TERVISE NÄITAJAJAID

- UNI
- SÖÖGIISU
- VÄSIMUS
- VALUD, KEHALINE SEISUND
- ...



VAIMSE TERVISE KUJUNEMINE



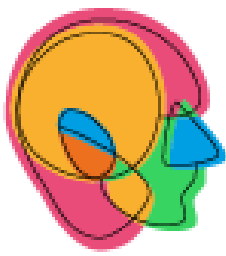
peaasi.ee

ÜLEVAADE: PÕHJUSTEST

Igaüks meist võib mõnes omaduses kalduda keskmisest kõrvale.

Põhjused võivad olla:

- Bioloogilised (geenid, ajukeemia, haigused, vigastused, ravimid/narkootikumid)
- Psühholoogilised (isiksus, tähelepanu, mõtlemise skeemid, emotsioonid, uskumused)
- Sotsiaalsed / keskkondlikud (majanduslik olukord, suhted, elusündmused sh traumad, stress)



peaasi.ee

Vaimse tervise mõjutajad + nende omavaheline koosmõju



Bioloogilised tegurid

Geenidega kaasa antud
„kaardipakk“

*Füüsiline tervis ja
kaasasündinud
terviseprobleemid,
eelsoodumused, aga ka
nt. ravimite mõju, ...*

Psühholoogilised tegurid

Kätte sattunud kaardipaki
tõlgendamine; kas ja kuidas
oskame mängida

*Enesehinnang, maailmast
tuleva sisendi
tõlgendamine,
temperament, enesega
toimetuleku oskused, ...*

Sotsiaalsed/keskkonna tegurid

Inimesed, kes on meile
kaardimängu õpetanud;
kus mängime, kes on
meie mängukaaslased
praegu

*Pere, sõbrad, kolleegid;
suhted lapsepõlves;
finantsseis, kodu, ...*

RISKIFAKTORID

- Madal enesehinnang
- Halb füüsiline tervis
- Hooletusse jätmine
- Vägivald ja väärkohtlemine
- Üksindus
- Kaotused ja traumad
- Uimastite tarvitamine
- Diskrimineerimine
- Sõjad / katastroofid
- Suhtlemisraskused / puudulikud sotsiaalsed oskused
- Stress (sh tööstress/töötus)
- Vaesus

ACE-uuring (*adverse childhood experiences*)

Negatiivsete lapsepõlvesündmuste uuring

Miks sa selline oled?
vs.
Mis sinuga juhtus?



Lapsepõlves (0-17 eluaastat) toimunud traumaatilise mõjuga sündmus mõjutab täiskasvanueas vaimset ja füüsilist tervist ning uimastite tarvitamist.

- Pidev negatiivne stress mõjutab aju arengut, pärsib õppimisvõimet.
- Üks kuuest täiskasvanust on kogunud rohkem kui nelja sündmust.
- Negatiivsete lapsepõlve sündmuste ennetamine võib vähendada depressiooni esinemist 44%.

ACE-uuring (*adverse childhood experiences*)

Negatiivsete lapsepõlvesündmuste uuring

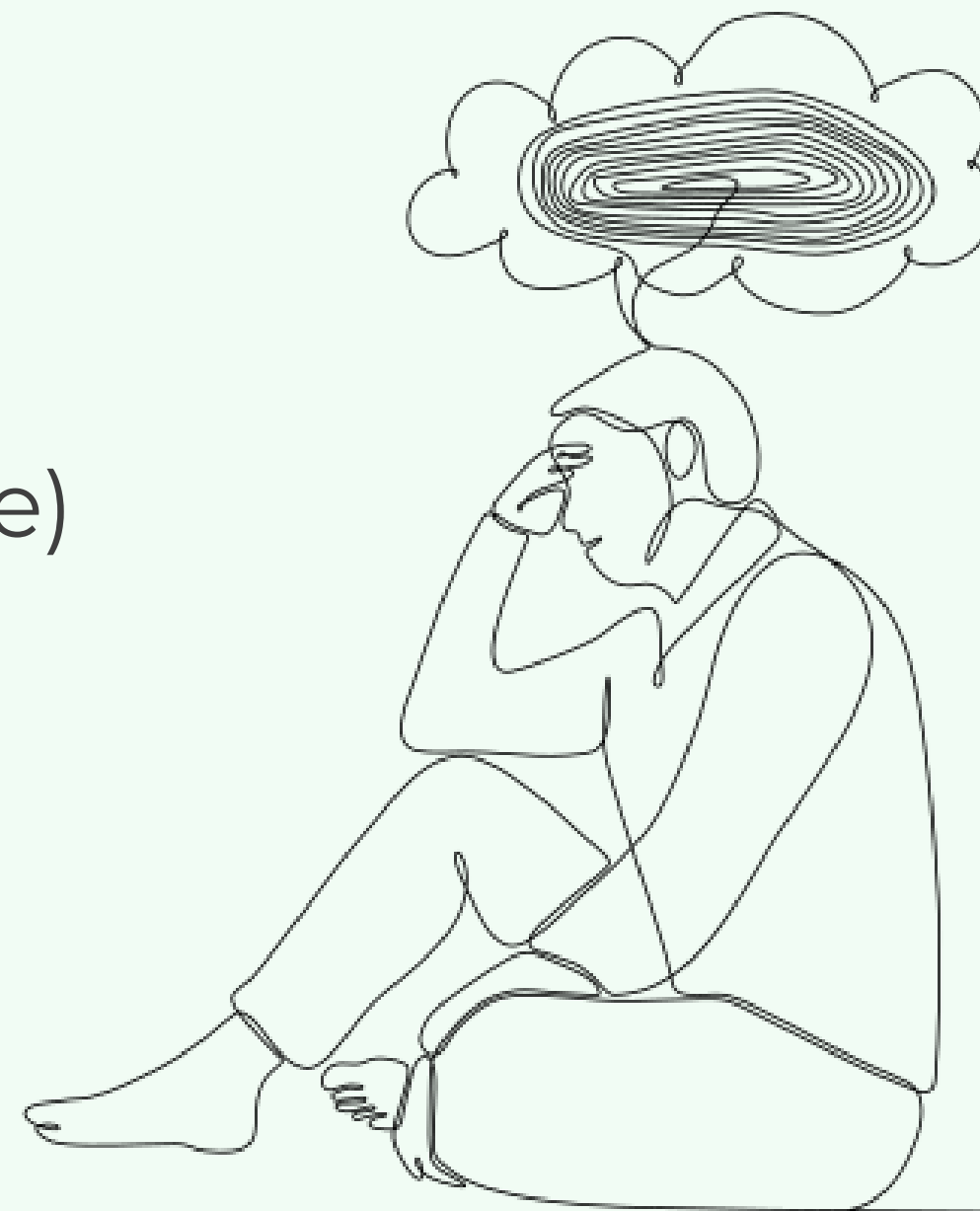
	Ei ole negatiivseid lapsepõlvesündmusi (33%)	1-3 negatiivset lapsepõlvesündmust (51%)	4-8 negatiivset lapsepõlvesündmust (16%)
Suitsetamine	1:16	1:9	1:6
Alkoholism	1:69	1:9	1:6
Narkootiliste ainete proovimine	1:480	1:43	1:30
Südamehaigused	1:14	1:7	1:6
Enesetapukatse	1:96	1:10	1:5

KAITSEFAKTORID

- Adekvaatne enesehinnang, enesekindlus
- Probleemilahendusoskused
- Stressiga toimetuleku oskused
- Hea kohanemisvõime
- Suhtlemisoskus
- Füüsiline ja majanduslik turvalisus
- Füüsiline aktiivsus
- Sotsiaalne tugisüsteem (sõbrad, tuttavad)
- Hea vanemlus ja perekondlik side
- Rahulolu ja edasijõudmine koolis/tööl
- Integratsioon

MILLAL ON TEGEMIST HÄIREGA?

- Häirib inimest ennast, kannatus
- Väga erinev keskmisest
- Häirib toimetulekut igapäevaeluga (suhted, õppimine, töö, enda/tervise eest hoolitsemine)

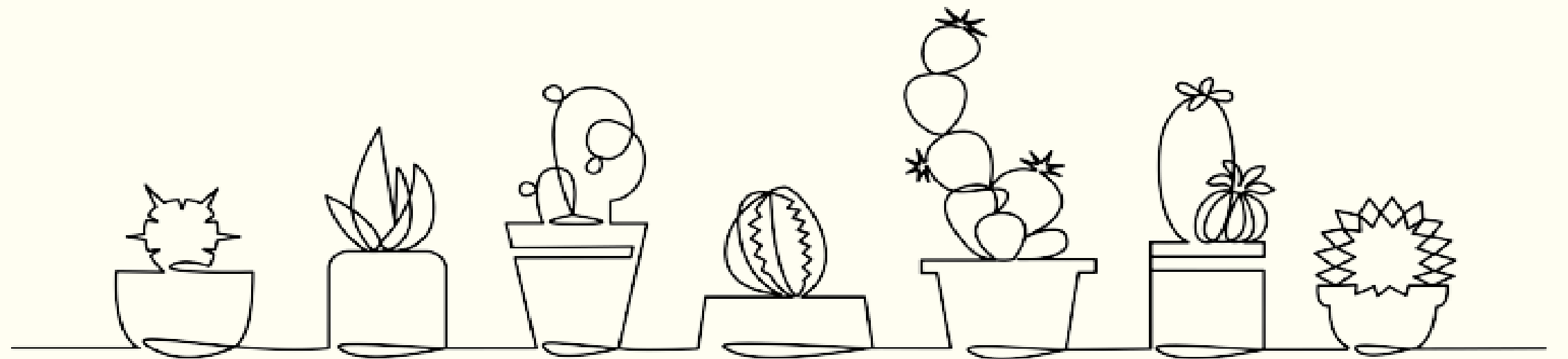


LEVIMUS

- Elu jooksul **iga kolmas** inimene kogeb vaimse tervise probleemi.
- Perioodil 2016-2020 esines Eestis ligi veerandil täiskasvanutest vähemalt üks psüühikahäire diagnoos, millest kõige sagedasemad olid depressioon (12%) ja ärevushäired (10%).
- Enamik vaimse tervise probleeme arenevad välja lapsepõlves või nooremas täiskasvanueas – 50% vaimse tervise probleemidest avaldub enne 14. eluaastat ja **75% enne 24. eluaastat.**
- Abi otsimise viivitus 1-30 aastat.

KOMORBIIDSUS

- Sageli mitu häiret koos
- Meeleolu + ärevus
- Meeleolu + ärevus + ainete kuritarvitamine/sõltuvus
- Krooniline kehaline haigus + meeleolu + ärevus

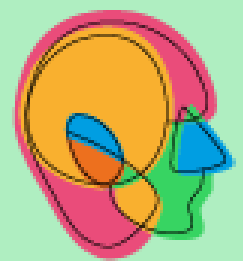


PARANEMISEST

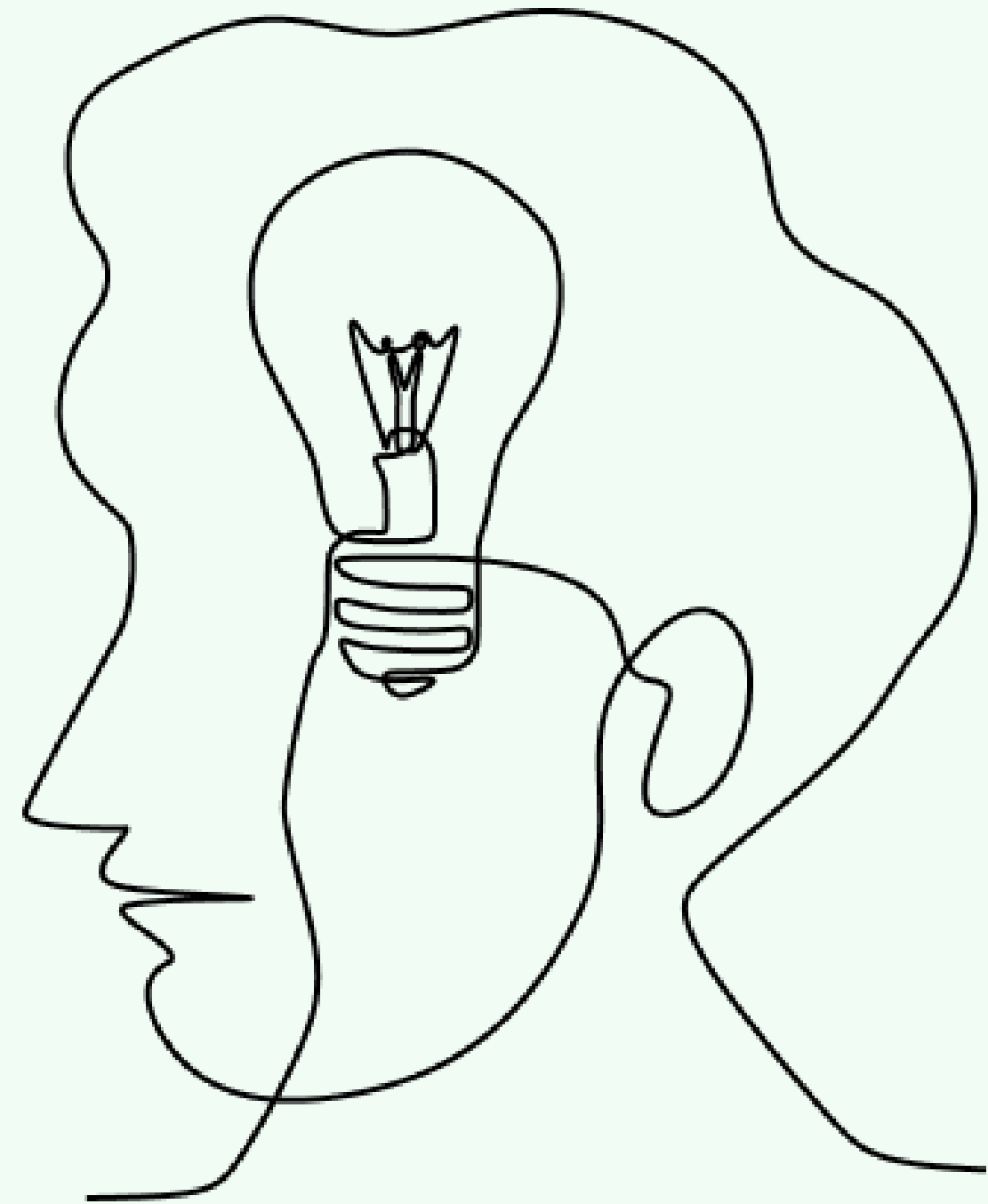
NB! Mida varem abi otsida, seda parem prognoos.

- Depressiooniepisood: 50-70% aasta jooksul, ligi 90% 5a jooksul
- Üldistunud ärevushäire: mõjusa sekkumisega 50-60% paraneb 6 kuuga; laste ärevushäired: KKT abil aastaga kuni 85%
- Söömishäired: ligikaudu pooled paranevad hästi, ligikaudu kolmandikul säilivad mõned häirivad sümptomid.
- Skisofreenia: u 50% hindab elukvaliteeti üleüldiselt heana

HÄBIMÄRGISTAMINE



peaasi.ee





peaasi.ee

Stephen Fry



**“1 in 4 people,
like me,
have a mental
health
problem.”**

**Many more
people have
a problem
with that.”**

HÄBIMÄRGISTUS (STIGMA)

Vaimse tervise probleemid (psüühikahäired) tähendavad sageli häbimärgistamist, ebavõrdset kohtlemist ja eraldust:

Ühiskonna poolt
(sotsiaalne stigma)

Inimese enda poolt
(enesestigma)

Palju eelarvamusi ← vähesest teadlikkusest

KUI KEHALISI HAIGUSI MÕISTETAKS SAMAMOODI, KUI VAIMSE TERVISE HÄIREID

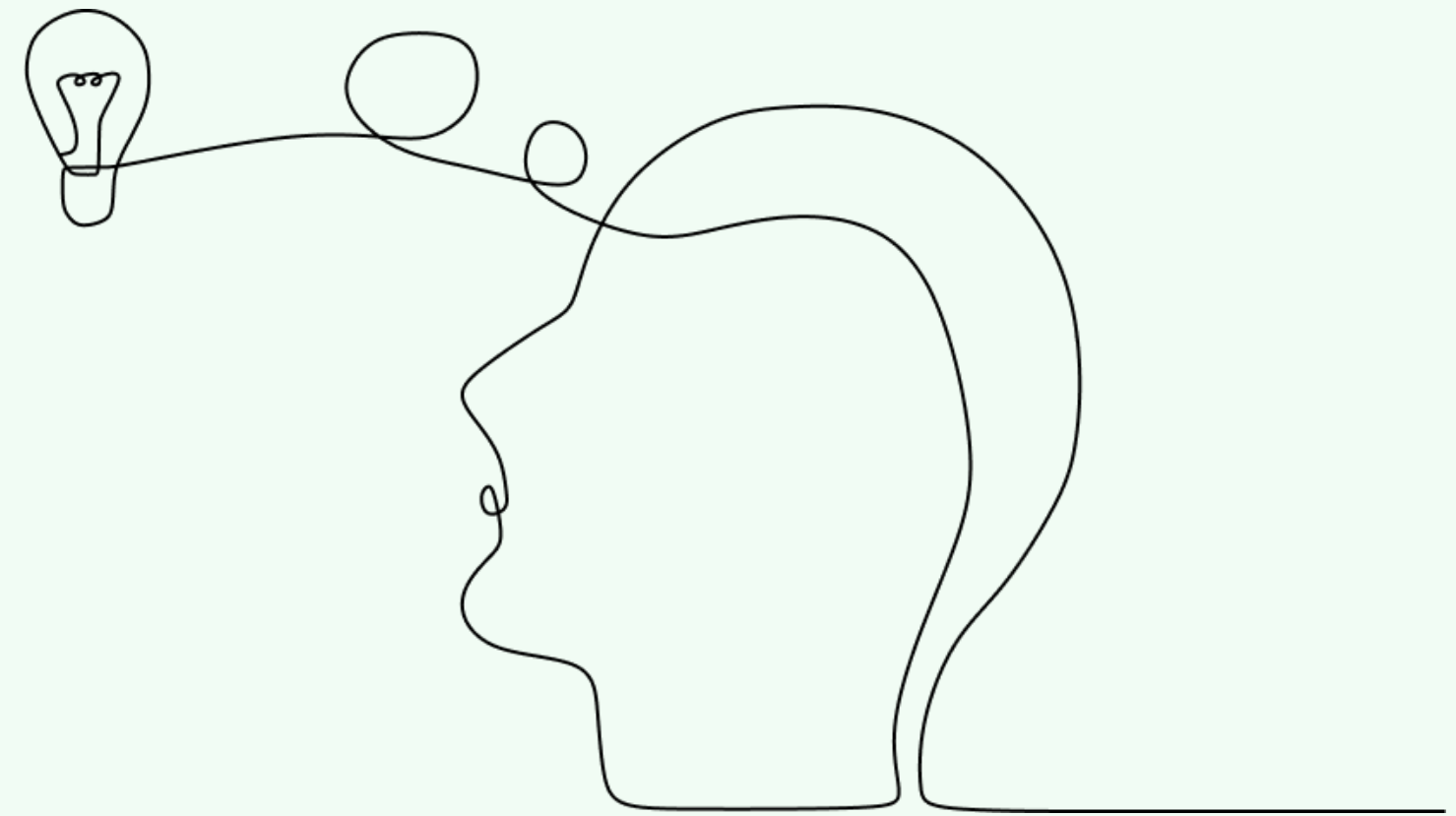


MÕNED VÄITED ENESEANALÜÜSIKS



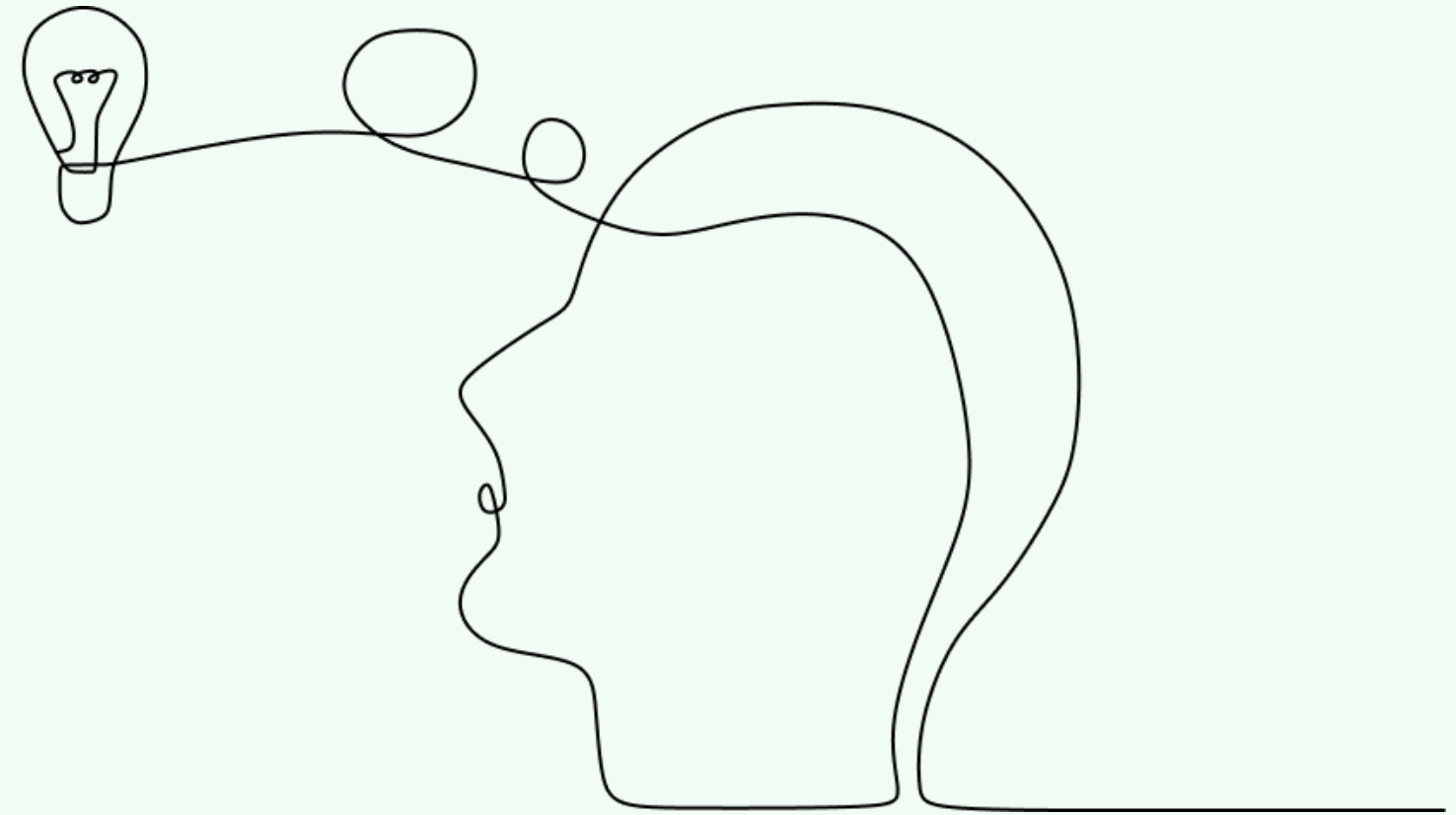
peaasi.ee

Olen kunagi kellestki eemale
hoidnud, kui olen saanud
teada, et tal on vaimse tervise
väljakutse (sh sõltuvus).



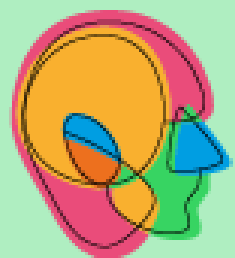
peaasi.ee

Olen kunagi kedagi
nimetanud
hulluks, skisoks, alkassiks või
hullukeseks.

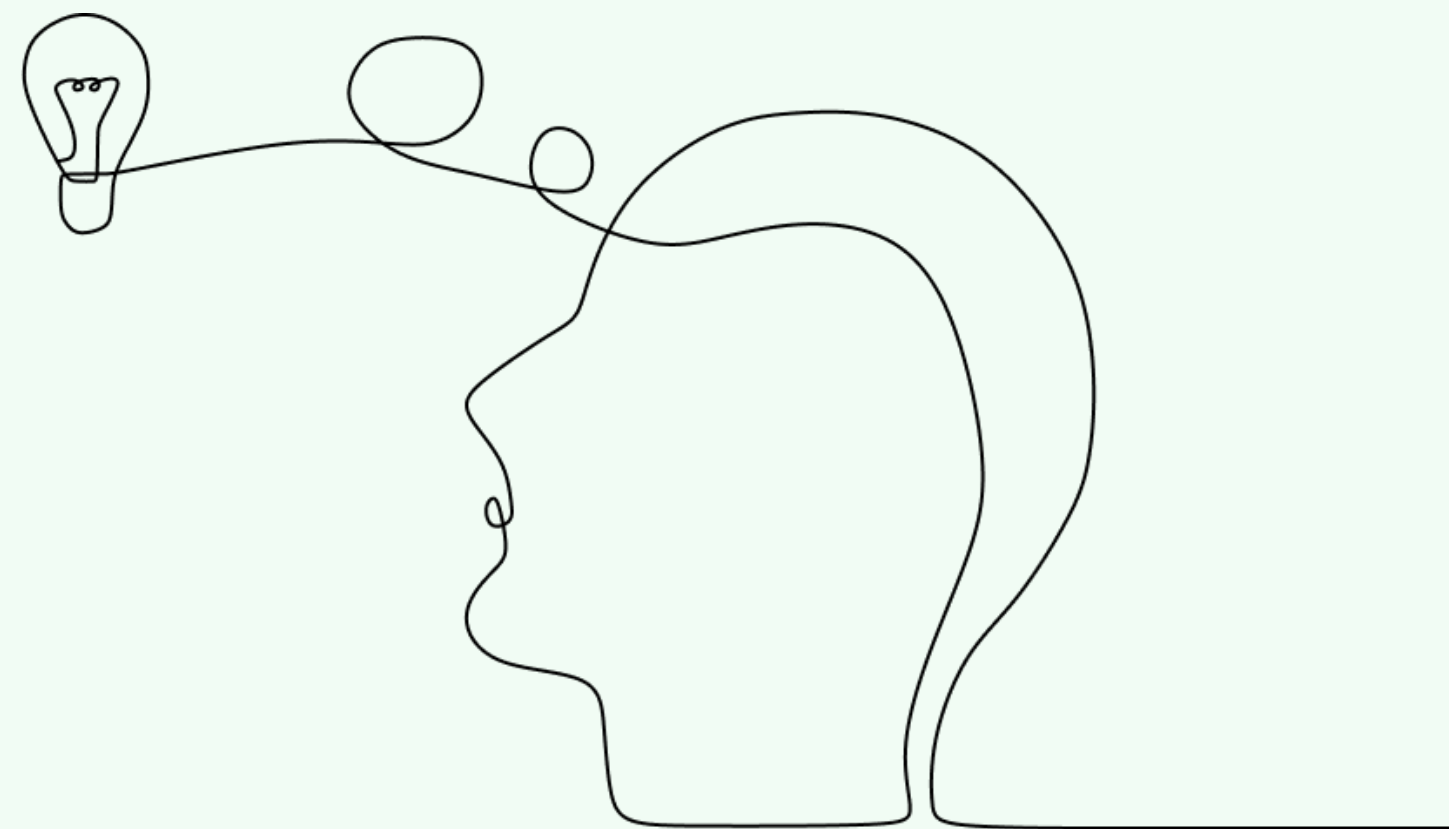


peaasi.ee

Olen mõnele oma
depressioonis lähedasele
öelnud, et saagu üle, tulgu
sellest välja.



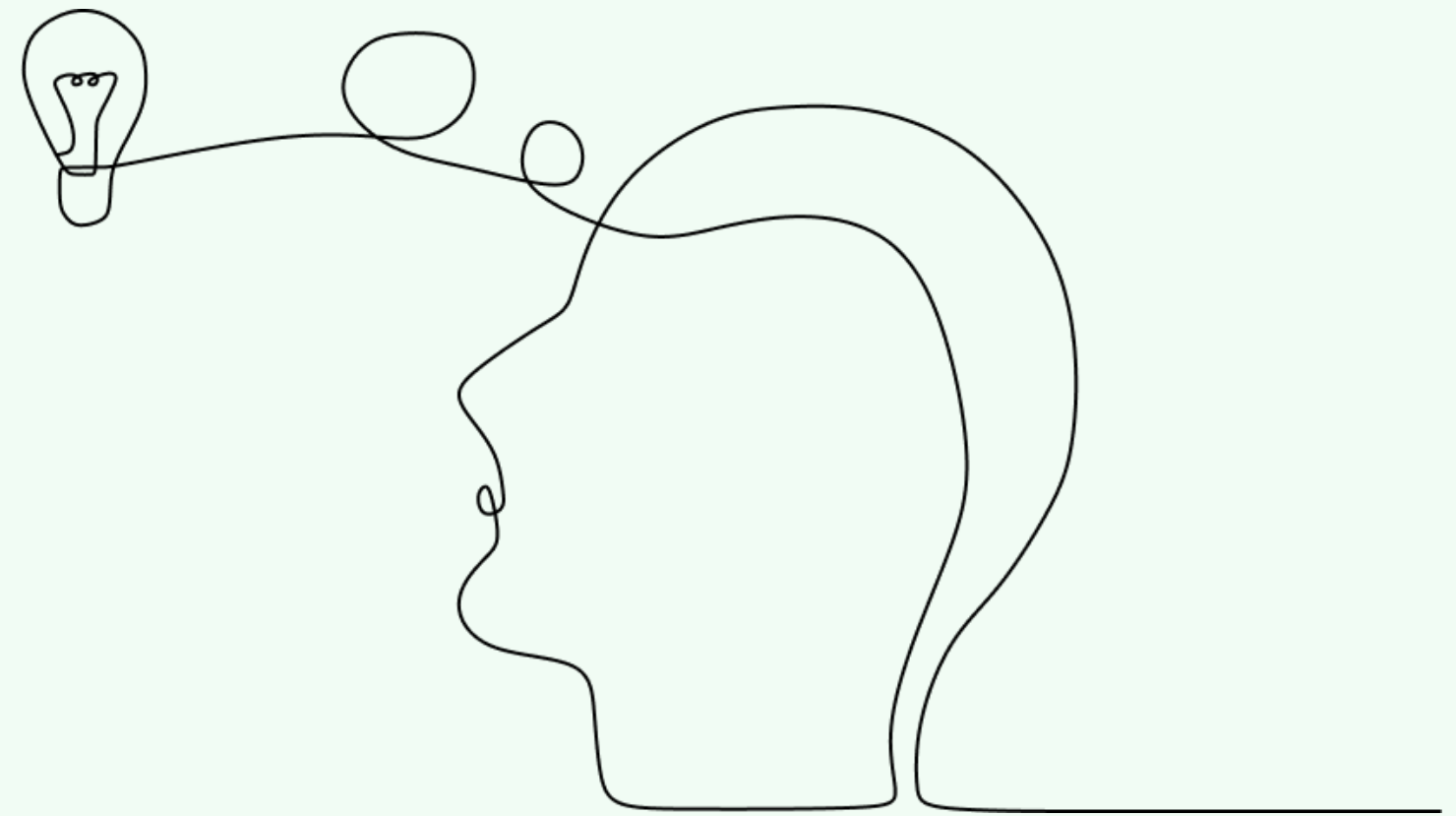
peaasi.ee



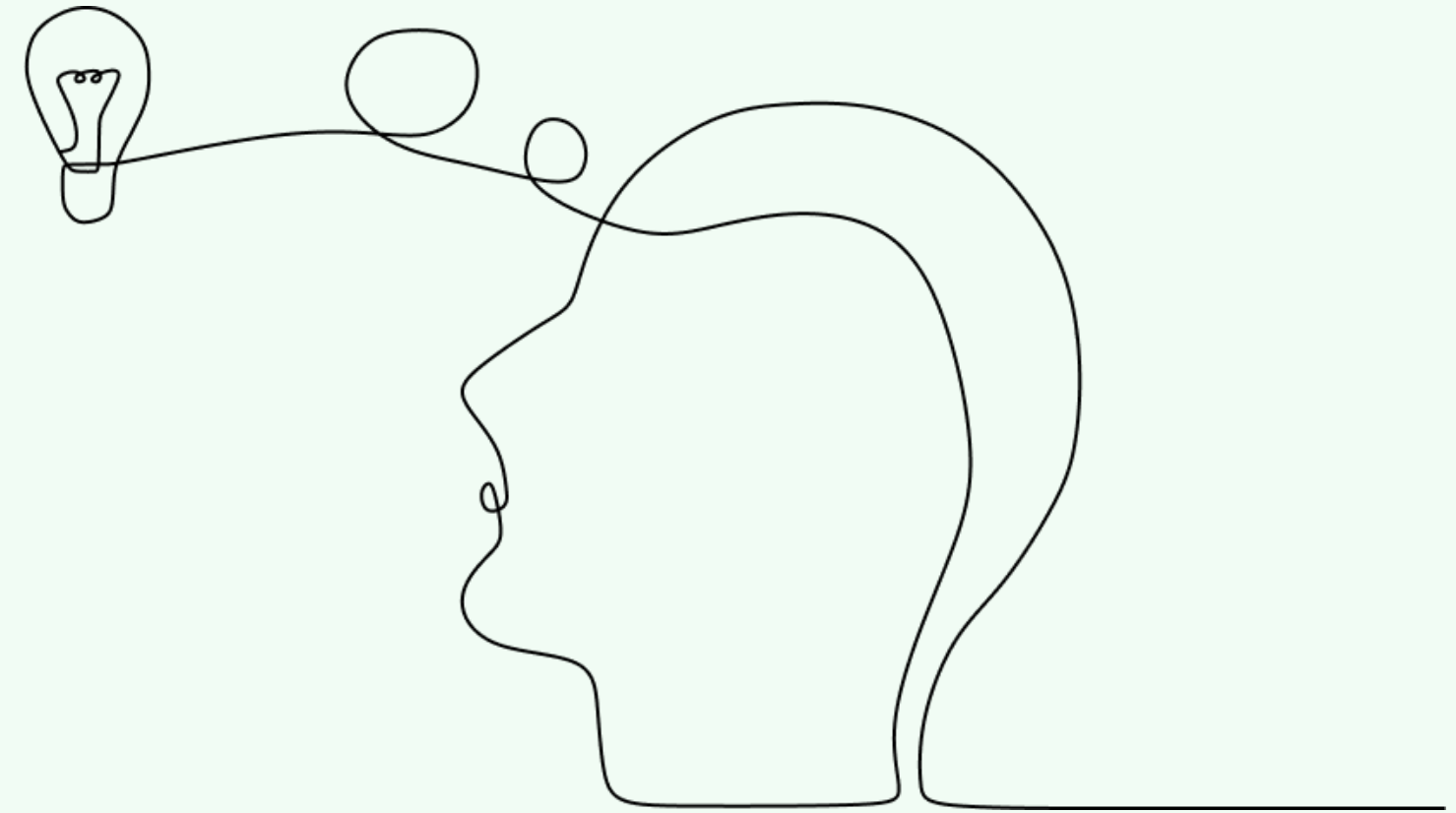
Olen arvanud/mõelnud, et
keegi räägib oma vaimsest
tervisest lihtsalt seetõttu, et
saada tähelepanu.



peaasi.ee

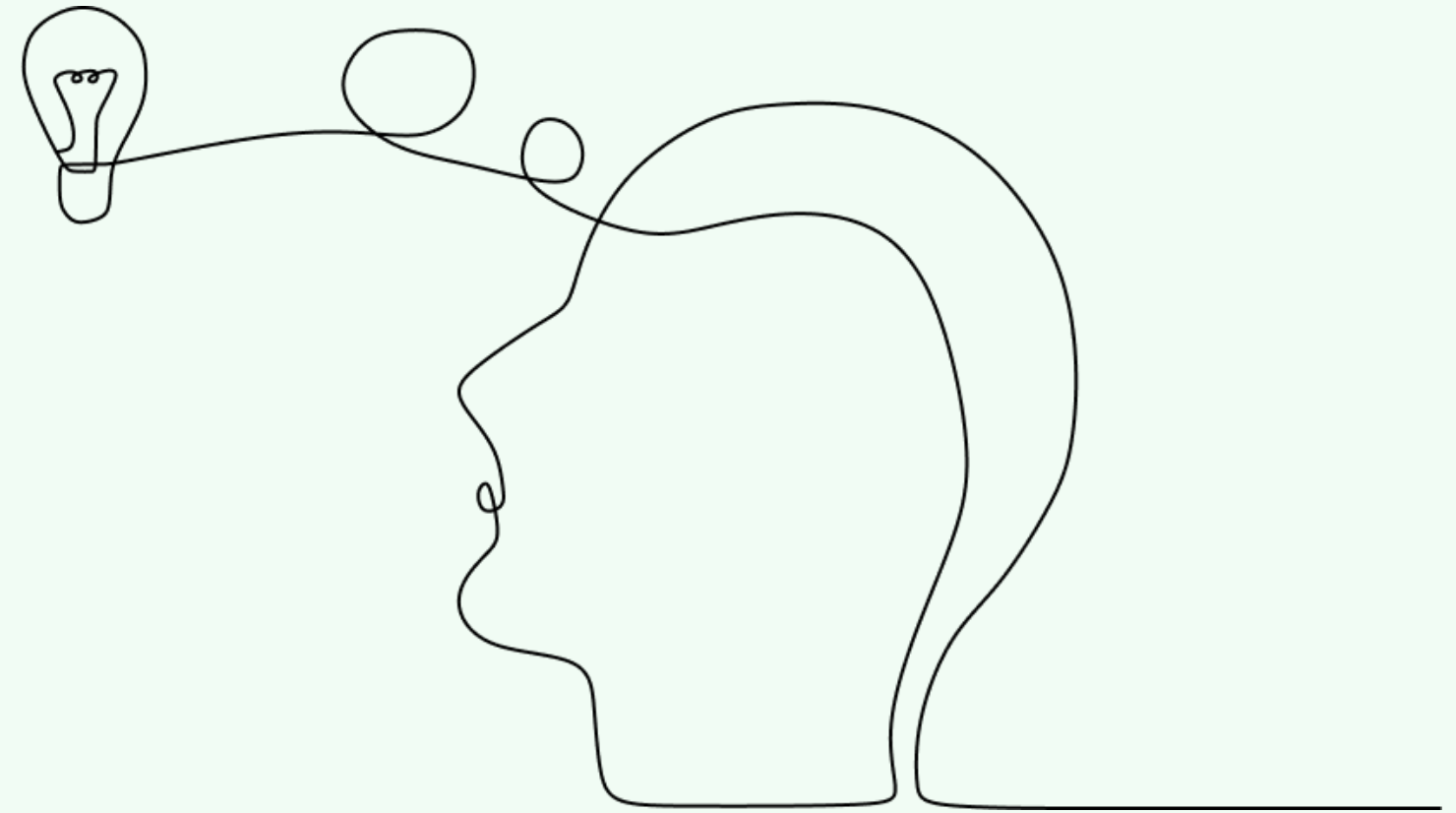


Olen vaimse tervise
väljakutsete osas
vähem tundlik kui näiteks
suhkruhaiguse või
südamepuudulikkuse osas.



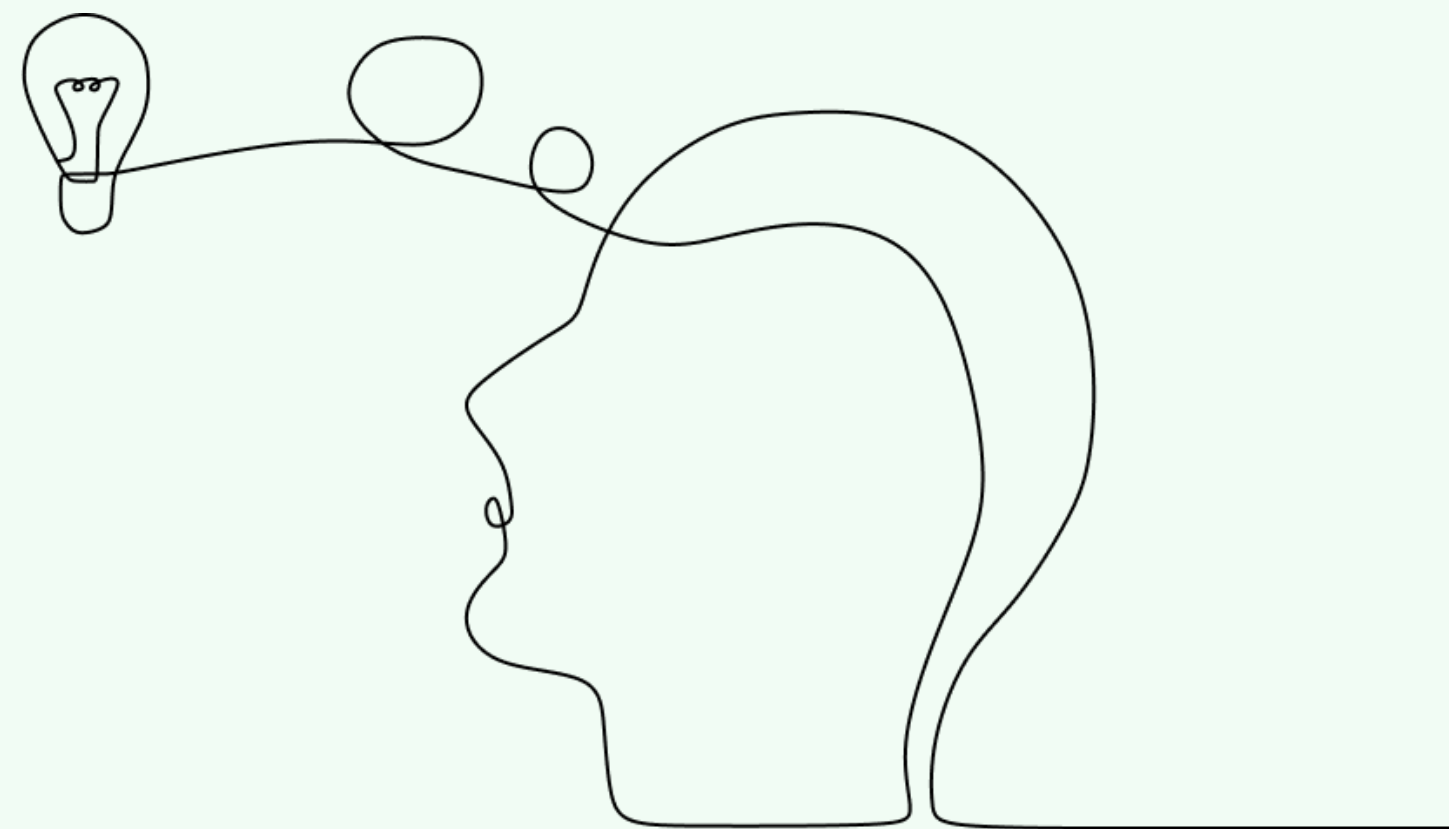
peaasi.ee

Mõned vaimse tervise häired
on minu jaoks hirmutavad.



peaasi.ee

Tunneksin end ebamugavalt,
kui mõni tuttav jagaks minuga
oma vaimse tervise
väljakutseid.



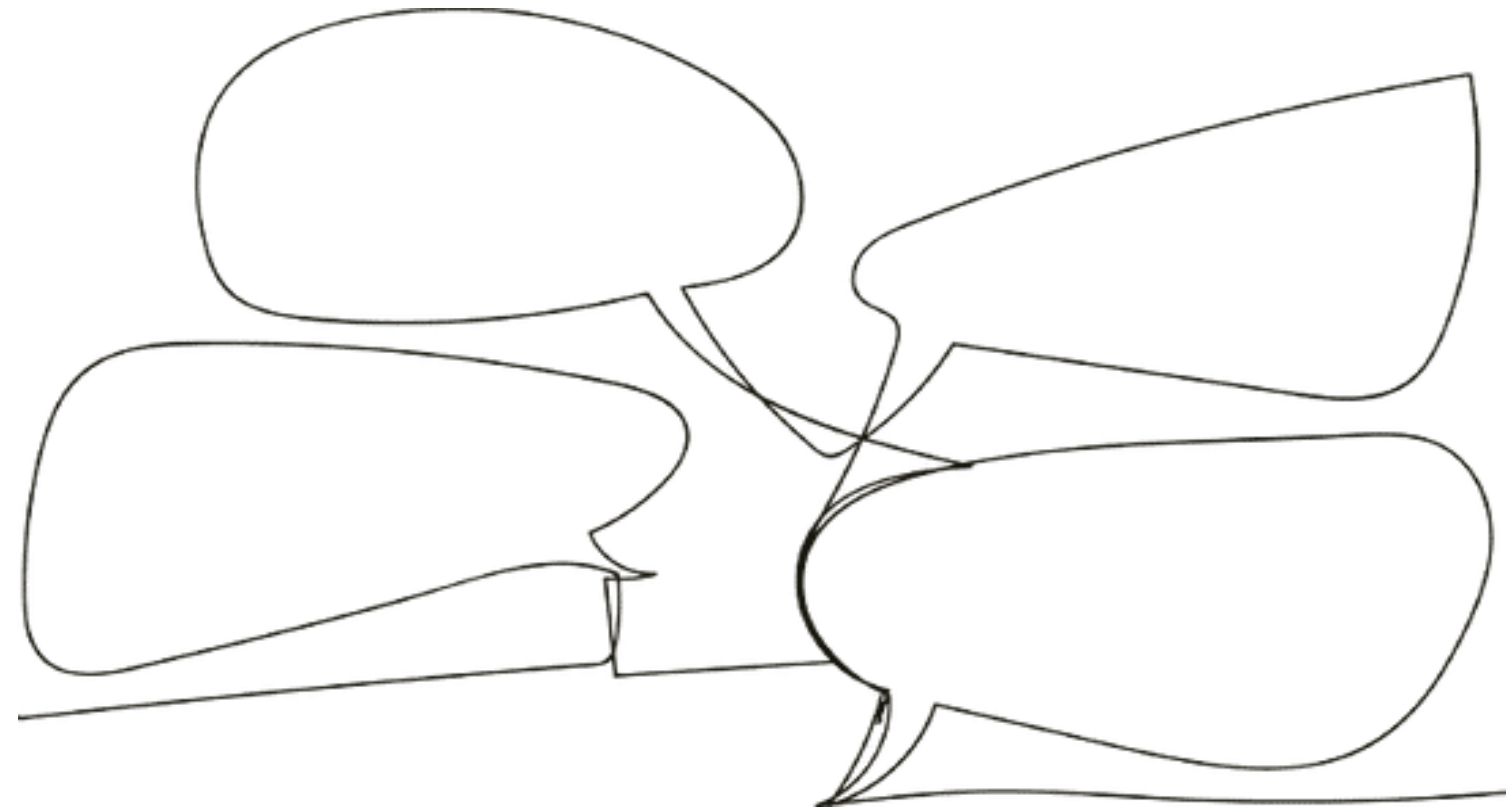
INDIVIDUUAALNE HARJUTUS – VABA MÕTTEVOOL

- Mul on mingid stigmad või mõttemustrid, näiteks ...
- Minu häbimärgistamist on mõjutanud ...
- Märkasin, et mõtlen vaimsest tervisest teistmoodi pärast seda, kui ...
- Olen veel märganud enda juures, et ...



HÄBIMÄRGISTUS: KES SEDA TEEB?

Üpris laialt levinud ...



- Ka need, kel isiklik kokkupuude psüühikahäirega inimesega
- Ka need, kes teavad psüühikahäiretest
- Ka meditsiinitöötajad
- Ka psüühikahäirega inimese pereliikmed ja lähedased

HÄBIMÄRGISTUS: EELARVAMUSED

- Rämpane, ebaintelligentne,
- Ebasiiras, väärtusetu,
- „Teistsugune/imelik“,
- Ohtlik ja ettearvamatu
- Eriline andekus või geniaalsus, kannatav kunstnik
- Lapsik, lapselik, naiivne
- Passiivne → patroniseeriv heatahtlikkus („vaesekesed“)
- Temaga on raske rääkida
- Ise tekitatud ja ise süüdi
- Ravimatu

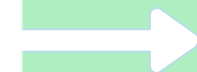
Erinevalt füüsiliste probleemide ja puuetega inimestest..

- psüühikahäiretega inimesi tajutakse oma haiguse eest vastutavana, süüdlasena oma probleemides;
- tuntakse väiksema tõenäosusega kaastunnet;
- usutakse, et abi osutamine pole välja teenitud

(Corrigan, Watson 2002)

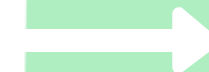
**MÕTTED JA
USKUMUSED**

Stereotüüpne
maailmavaade



**TUNDED JA
HOIAKUD**

Emotsionaalne
reaktsioon



TEGEVUSED

Diskrimineeriv
käitumine

Häbimärgistamise kujunemine

Stereotüüp

Uskumus
stigmatiseeritud
inimgrupi kohta

*"Inimesed, kes
ütlevad, et neil
on depressioon,
on lihtsalt
laisad."*

Eelarvamus

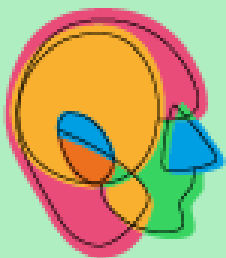
Nõustumine
stereotüübiga +
emotsionaalne reageering

*"Mind ärritab, kui
inimesed ütlevad, et
neil on depressioon,
sest nad on
tegelikult lihtsalt
laisad."*

Diskrimineerimine

Eelarvamusel
tulenev käitumine

*"Ma ei lepi temaga
kokku hilisemat
tähtaega – kui ta
oleks ennast kokku
võtnud, oleks ta
õigeks ajaks valmis
saanud."*



peaasi.ee

Paremad teadmised

Stereotüüpide kahtluse alla seadmine

Nähtamatu nähtavaks:
psüühikahäirega elavate ja
paranenud inimeste jõustamine,
avalik lugude rääkimine

Mida saame teha?

Enda lugude rääkimine

Ei defineeri inimest läbi tema
haiguse

Märkan enda
stigmatiseerivaid mõtteid
(teiste või iseenda kohta!)

Õpin ja kohendan oma sõnavara.
Asjakohane ja hooliv.
~~Anorektik~~ → inimene, kel on ...
~~Hullumaja~~ → psühhiaatriakliinik

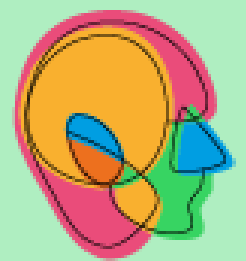
Tutvun inimeste
lugudega, kes on
paranemas või elavad
psüühikahäirega

Stigmatiseerivast meediast teada
andmine (ise või Peaasi.ee kaudu)

Õpin rääkima
(psüühikahäiresse
haigestunud) inimesega

Lisaks "sildile" inimese paranemine, elab
tavalist elu, tavalised üldnimelikud omadused

VAIMSE TERVISE ESMAABI ANDMINE

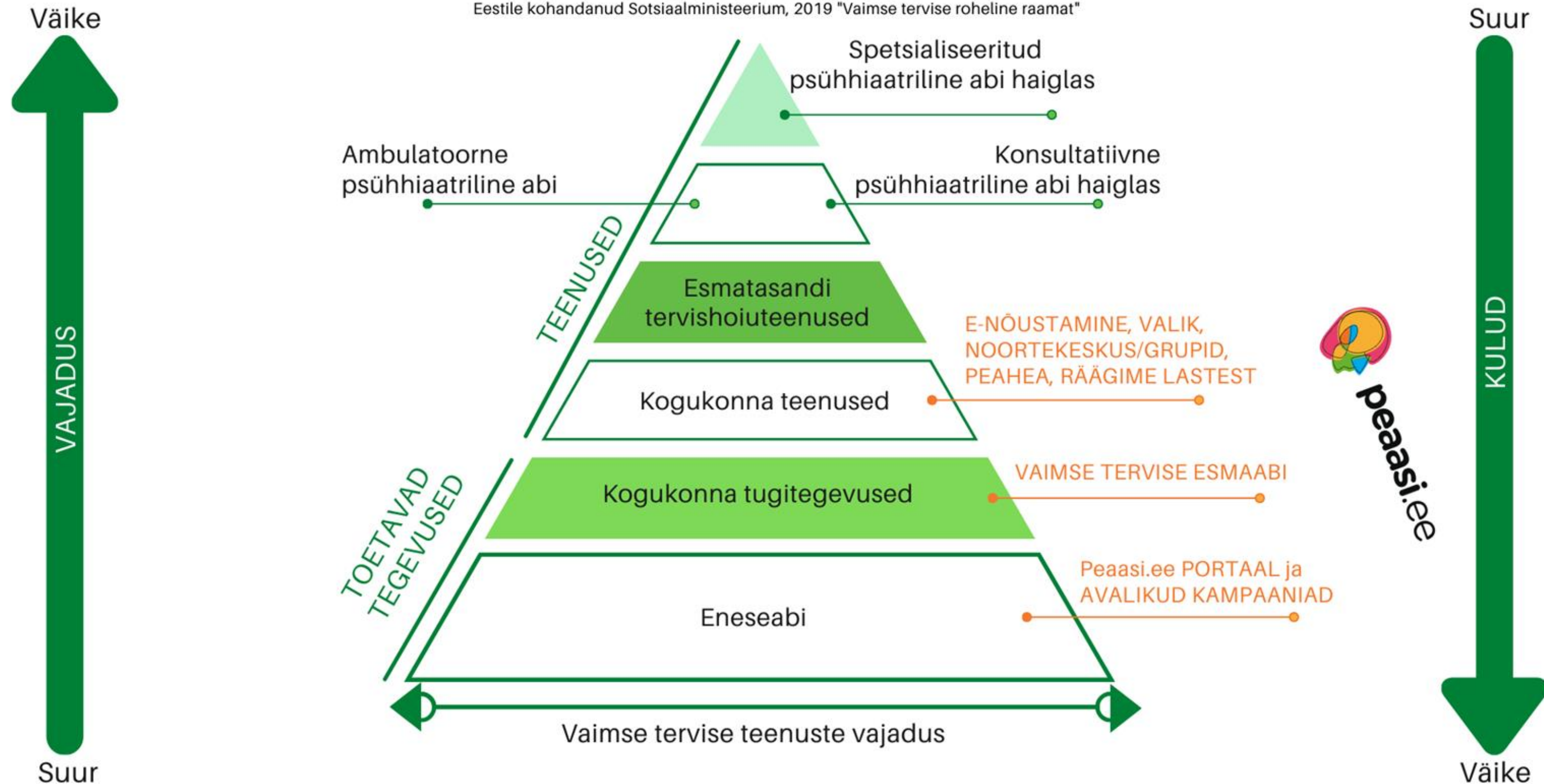


peaasi.ee

VAIMSE TERVISE ROHELISE RAAMATU PÜRAMIID

Visioon - Eesti vaimse tervise teenuste korraldusest

Allikas: Maailma Terviseorganisatsioon.
Eestile kohandanud Sotsiaalministeerium, 2019 "Vaimse tervise roheline raamat"



VAIMSE TERVISE ESMAABI

ON

- Erinevate psüühikahäirete sümptomite äratundmine
- Teadmised, kuidas pakkuda esmast abi
- Teadmine, kuidas ja kuhu edasise abi saamiseks pöörduda
- Abi osutamine, kuni kriis leeveneb või kuni inimene jõuab vajaliku professionaalse abini.

EI OLE

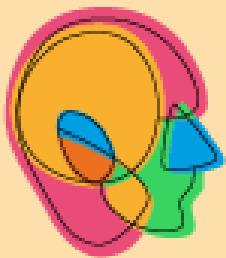
- Diagnoosimine
- Psühhoteraapia
- Tugiisikuks olemine

KELLELE OSUTADA VAIMSE TERVISE ESMAABI?

Inimesele:

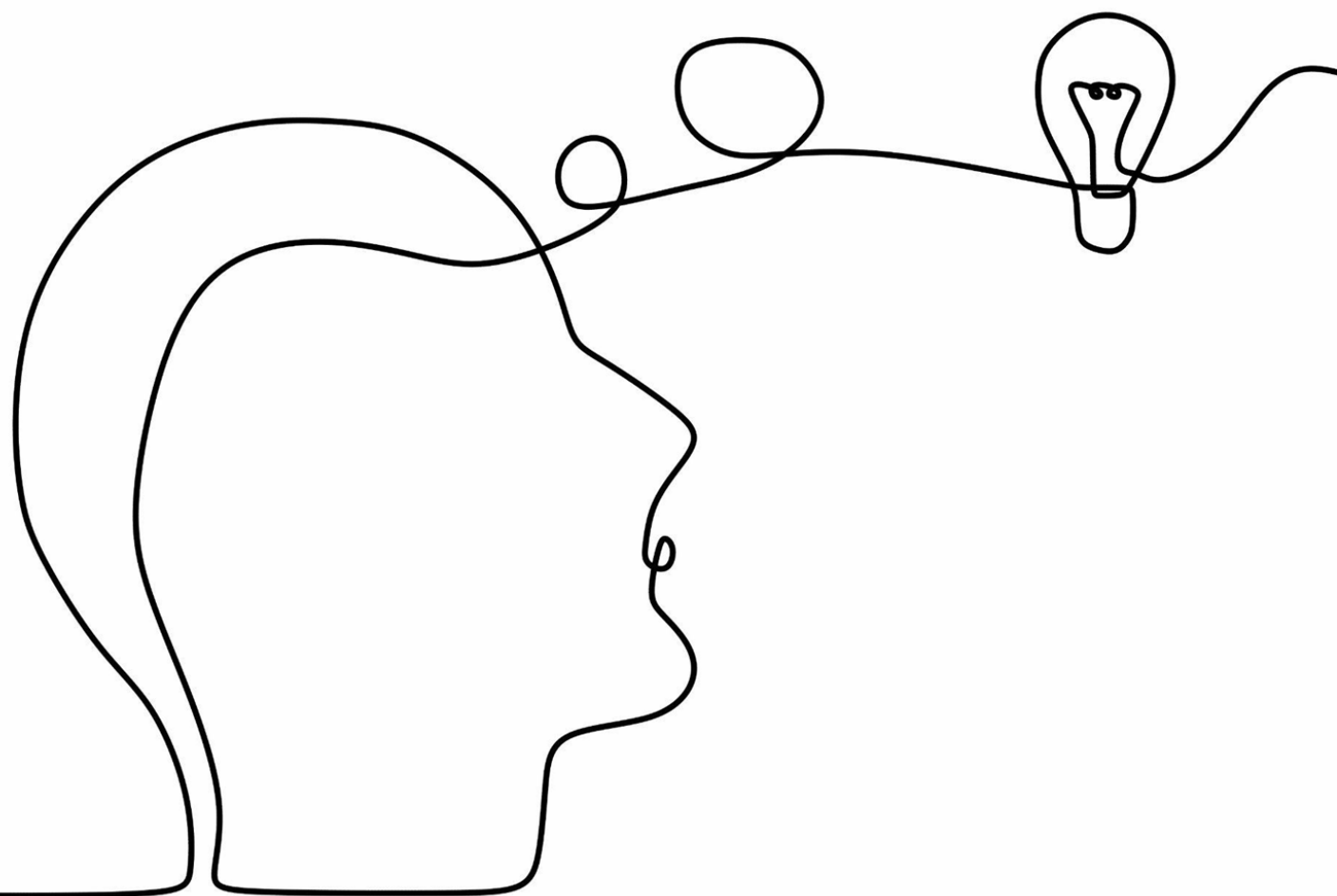
- kellel võib olla tekkimas vaimse tervise probleem
- kes võib kogeda olemasoleva vaimse tervise probleemi süvenemist
- kes võib olla vaimse tervise kriisiolukorras





peaasi.ee

Vaimse tervise
esmaabi pakkumisel
on läbivalt roll
märkamisel.



MIDA abivajaja juures MÄRGATA?

Füüsilised – järsk kaalutõus või kaalu kaotus, energiapuudus, sage haigestumine, liiga palju või liiga vähe magamine

Kognitiivsed ja emotsionaalsed – muutused keskendumises ja motivatsioonis, vihapursked, apaatia, lootusetus, nutmine, väljendab lootusetust, enese- või teiste kahjustamise mainimine

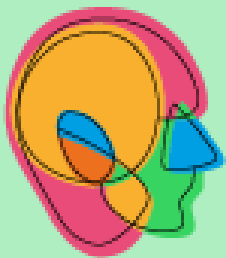
Käitumuslikud – halb hügieen, suhtlusest kõrvalehoidmine, segane kõne, asjade edasilükkamine

Sooritusega seotud – olulised muutused tööalastes või akadeemilistes saavutustes, sagedasem hiline mine ja puudumine, võlad töödes, korduvad soovid erikohtlemiseks (nt tähtaegade edasilükkamine).

MIDA abivajaja juures MÄRGATA?

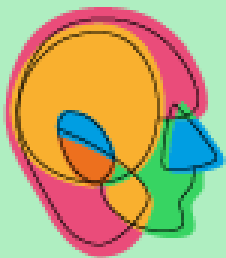
Kui teame, et inimesel on käsil **kriisiperiood** (mingi suur eluline muutus või väljakutse, näiteks lein, lahutus, haigus, kolimine või lapse sünd), saame VTEAd igaks juhuks rakendada ka siis, kui inimese käitumises või olemises pole silmnähtavaid muutuseid.

“Ma tean, et sul on praegu toimumas ..., ja ma hea meelega uurin pisut, kuidas su keha, aju ja süda end tunnevad.”



peaasi.ee

AGA KUIDAS SEE PÄRISSELT
TOIMUB?



peaasi.ee

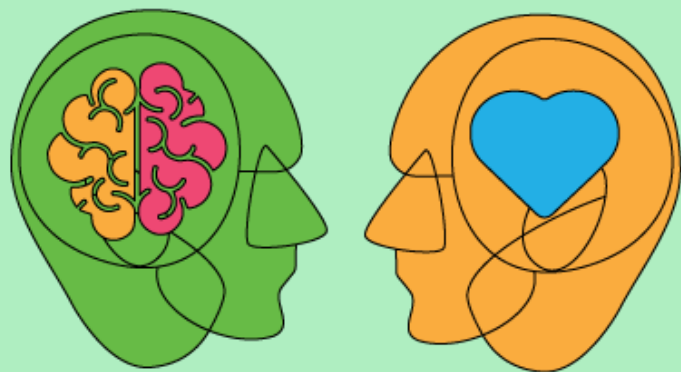
ENDA MÄRKAMINE



- Kas mina olen praegu valmis pakkuma kellelegi vaimse tervise esmaabi?
- Mida teen, kui hetkel ei ole valmis esmaabi pakkuma?

Vaimse tervise esmaabi

5 SAMMU



VAIMSE TERVISE
ESMAABI

5 VAIMSE TERVISE ESMAABI SAMMU



1. SAMM
Loo kontakt



2. SAMM
Kuula hoolega



3. SAMM
Paku kindlustunnet

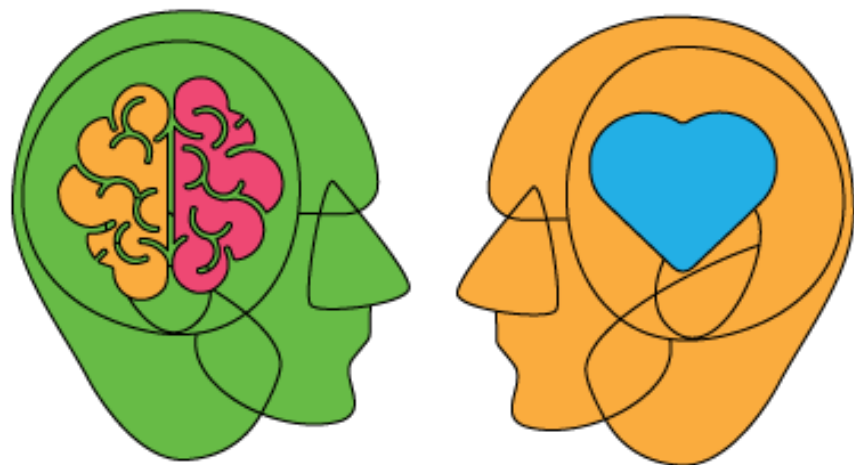


4. SAMM
Julgusta tegutsema



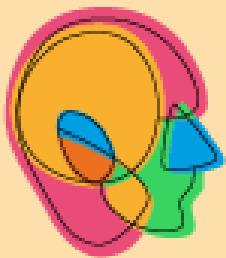
5. SAMM
Toeta iseennast

5 SAMMU KOOS EESMÄRKIDEGA



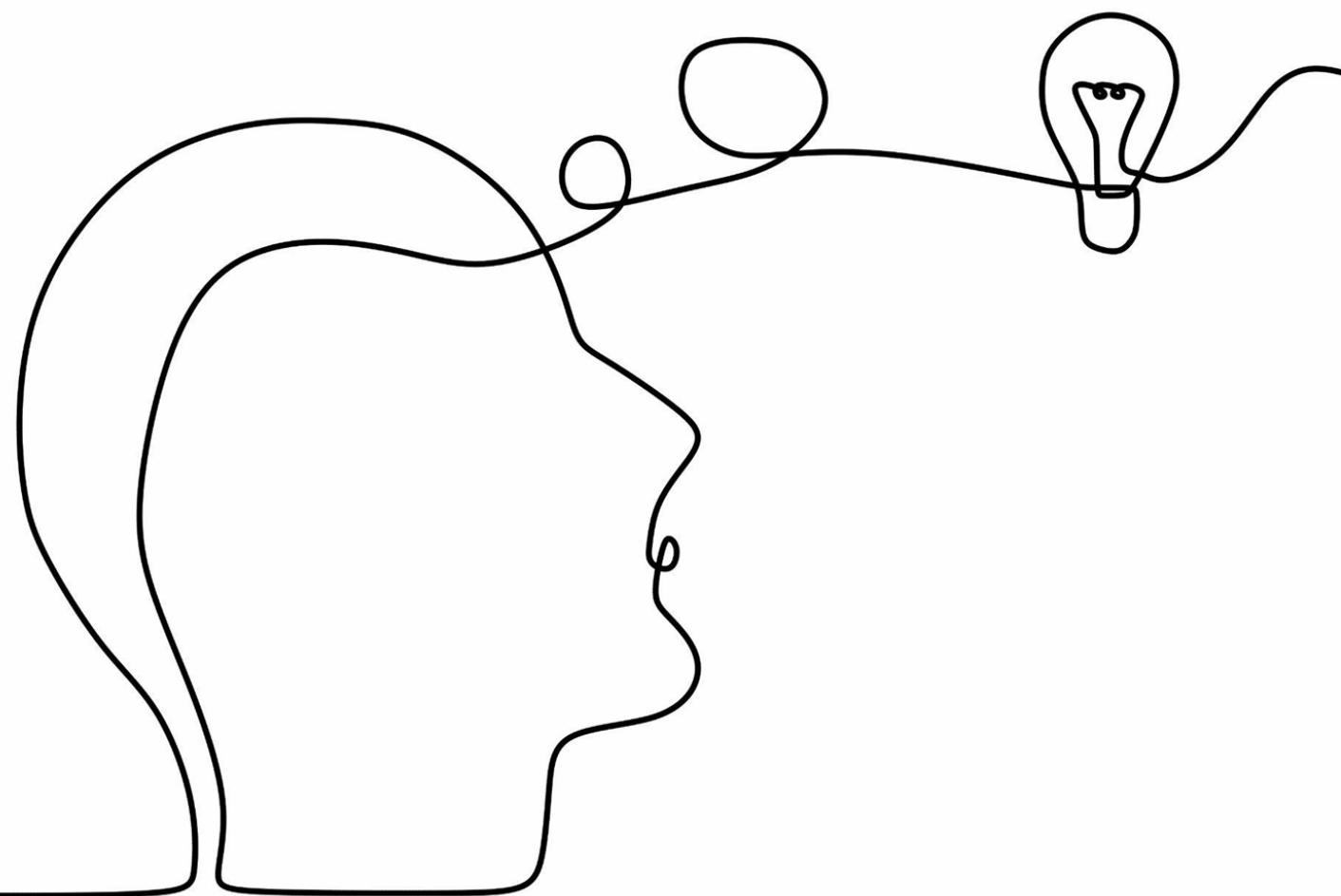
**VAIMSE TERVISE
ESMAABI**

- 1. Loo kontakt** - sekkuda olukorda, kus võimalik abivajaja võib vajada vaimse tervise esmaabi/toetust.
- 2. Kuula hoolega** - julgustada abivajajat enda vaimse tervise olukorrast rääkima, et oleks võimalik inimese seisukorda hinnata ning et abivajaja saaks enda jaoks enda vaimse tervise seisukorda mõtestada.
- 3. Paku kindlustunnet** - pakkuda igakülgset toetust teabe, praktilise abi või üldise turvatunde näol.
- 4. Julgusta tegutsema** - arutada koos abivajajaga erinevate toetusvõimaluste üle, nii professionaalse abi kui ka koheste enesetoetusvõtete osas.
- 5. Toeta iseennast** - pakkuda endale abistavas rollis olijana enesehoidu.



peaasi.ee

Kolmel sammul on
erisused,
mida tasub
sammudega koos
meeles pidada.



KOLMEL SAMMUL ERISUSED

1. Loo kontakt

- Olukorra kriitilisuse hindamine

2. Kuula hoolega

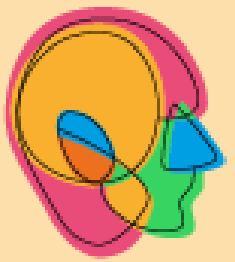
- Enesetapuriski hindamine

3. Paku kindlustunnet

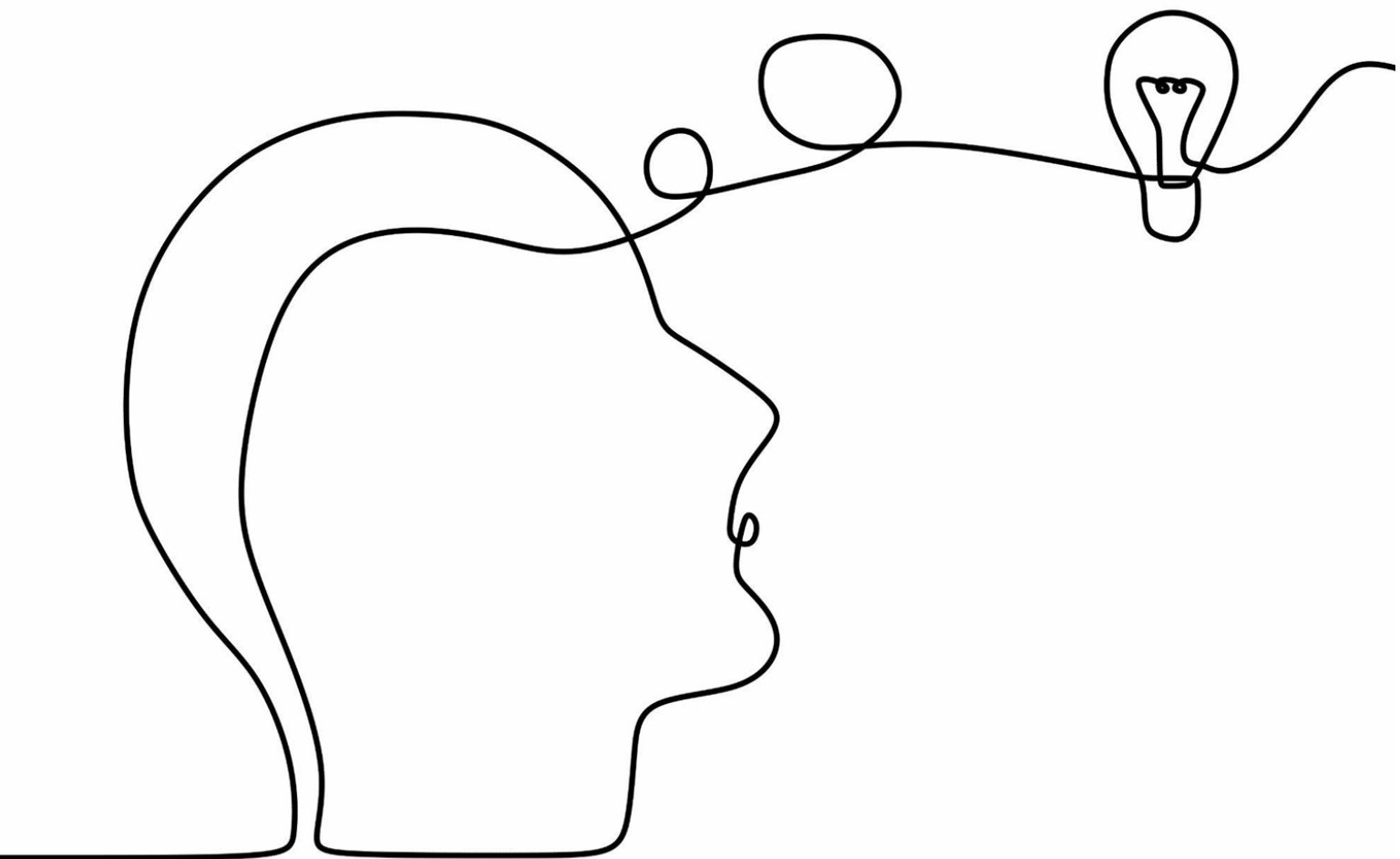
- Traumaolukorras lähtu tegutsemisel sellest sammust

4. Julgusta tegutsema

5. Toeta iseennast



peaasi.ee



Kõik sammud
tee kindlas
järjekorras

1. Loo kontakt

- Olukorra kriitilisuse

hindamine

2. Kuula hoolega

- Enesetapuriski

hindamine

3. Paku kindlustunnet

- Trauma olukorras lähtu

tegutsemisel sellest sammust



1.SAMM – LOO KONTAKT



Eesmärk sekkuda olukorda, kus võimalik abivajaja võib vajada vaimse tervise esmaabi/toetust.

Siin saab anda võimalikule abivajajale teada, et **oled teda tähele pannud ning valmis aitama.**

- Leia sobiv aeg ja koht, kus te mõlemad end turvaliselt tunneksite.
- Mine inimese juurde ja ütle, et sa tunned tema pärast muret.

1.SAMM: LOO KONTAKT



Austa inimese privaatsust ja konfidentsiaalsust.

- Kinnita, et sa ei räägi kuuldot edasi (ei kehti, kui on oht elule!).
- Vahel võib vestlus kujuneda avameelseks ka ettekavatsemata.
- Vahel võib teine vestluse alguses ise saladuse hoidmise lubaduse välja kaubelda:
 - „Ma kavatsen sulle midagi öelda ja sa pead lubama, et sa seda edasi ei räägi!”
 - Siis ole tähelepanelik ning vasta pigem midagi sellist: „Ma ei tea, mida sa kavatsed mulle öelda, kuid soovin sinu jaoks olemas olla.”

1.SAMM – LOO KONTAKT



- Mine inimese juurde, **kirjelda hinnanguvabalt, mida oled märganud, ja ütle, et tunned tema pärast muret.**
 - näiteks „Ma märkasin, et viimasel ajal oled ...“.
- Seejärel pea paus, et näha, kas inimene on omalt poolt valmis olukorda kommenteerima.
- Võid julgustada, et soovid tema jaoks olemas olla.
- Või küsi lihtsalt: „Soovid sa millestki rääkida?“
- Võib ka öelda: “Mul on mure su (vaimse tervise) pärast.”



Millised on
hinnanguvabad kirjeldused?

Erijuhtum: olukorra kriitilisuse hindamine



Olukorra kriitilisuse hindamine ehk kas selles olukorras on üldse võimalik vaimse tervise esmaabi pakkuda või tuleb rakendada kriisiplaani, kutsuda kiirabi, politsei vm?

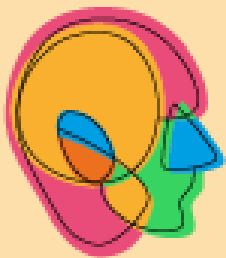
- Kas inimene on ohus ja võib ennast vigastada?
- Kas ta reageerib sellele, kui temaga räägid? Kas ta tundub mõistvat, mida sa talle räägid?
- Kas inimene kogeb äärmuslikku stressi (nt paanikahoog, äge stressireaktsioon traumeerivale sündmusele, tõsine psühhootiline seisund)?
- Kas inimese käitumine on teiste jaoks tugevalt häiriv (nt agressiivseks muutumine või sideme kaotamine reaalsusega)?

Erijuhtum: olukorra kriitilisuse hindamine



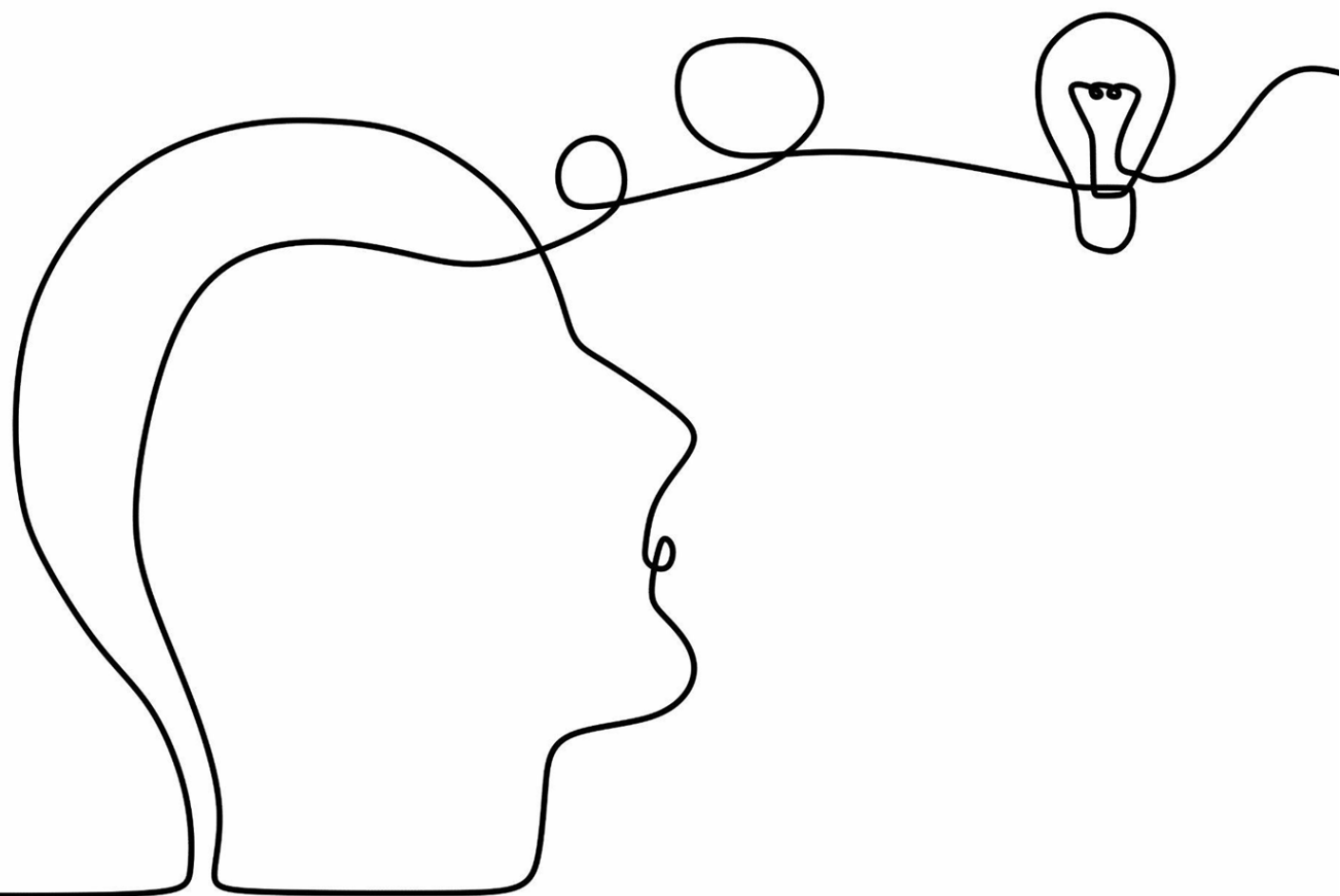
Kui hindad, et tegu on kriisiolukorraga, tuleb kasutada kriisiabi võtteid.

- Kriisiabi saamiseks **pöördu 112** või pea nõu **perearsti nõuandeliini nõustajaga 1220**.
- Kui inimene avaldab, et tal on enesetapumõtted või -kavatsus, ära jäta teda mingil juhul üksi. (Sellest täpsemalt enesetapuriski hindamise osas.)



peaasi.ee

Kui pole põhjust arvata, et inimene on kriisis, võib liikuda edasi vaimse tervise esmaabi järgmiste sammude juurde.



ESMAABI TEGEVUSKAVA

1. Loo kontakt

- Olukorra kriitilisuse

hindamine

2. Kuula hoolega

- Enesetapuriski

hindamine

3. Paku kindlustunnet

- Trauma olukorras lähtu

tegutsemisel sellest sammust

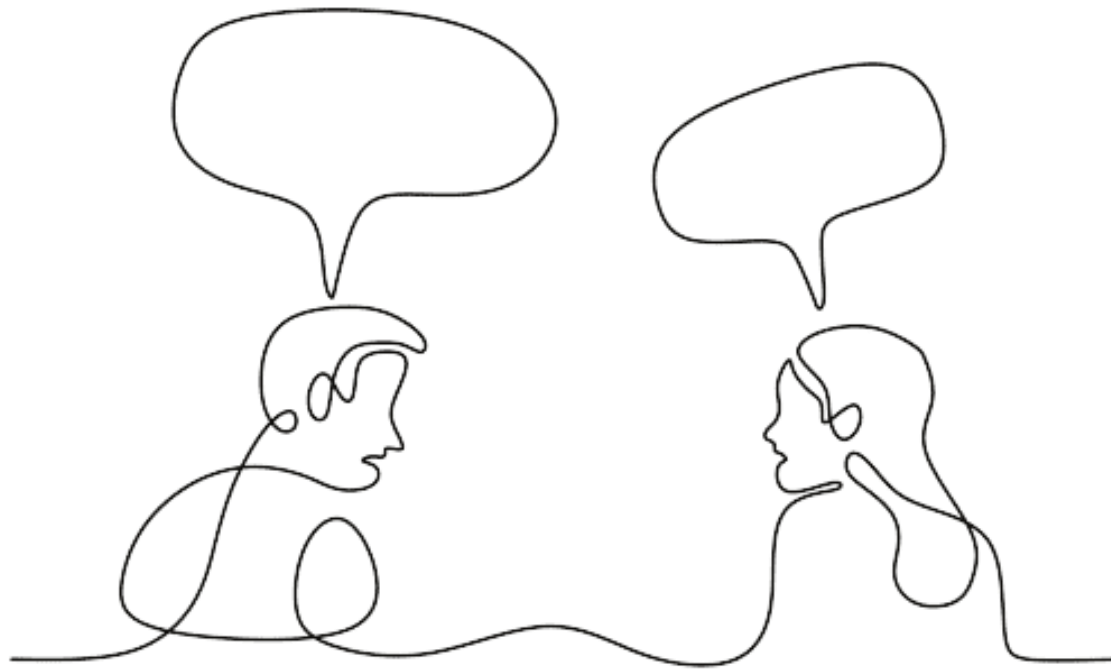




2. SAMM – KUULA HOOLEGA



Eesmärgiks julgustada abivajajat enda vaimse tervise olukorrast rääkima, et oleks võimalik inimese seisukorda hinnata ning et abivajaja saaks enda jaoks enda vaimse tervise seisukorda mõtestada.



Hinnanguvaba kuulamine võib tihti olla „võti“, mis aitab abivajajal avaneda ja oma raskusi jagada.

KUIDAS TOETAVALT KUULATA?



- Keskendu sellele, mida teine räägib, kuula südamega.
- Proovi hoiduda samal ajal mõtlemast, mida vastata.
- Enesekohased mõtted (“mul on ka nii”; “mul on hullem”; “kuidas üldse saab keegi nii mõelda?”) proovi jätta kõrvale
- Küsi rohkem avatud küsimusi (“kuidas”; “palun kirjelda”; “aita mul mõista, miks” jne)
- Hoidu teise inimese mure lahendamisest, nõu andmisest (küsi!)
- Hoidu jutu viimisest oma murele, isegi kui see on sarnane

Millised küsimused tunduvad sulle sobivamad?

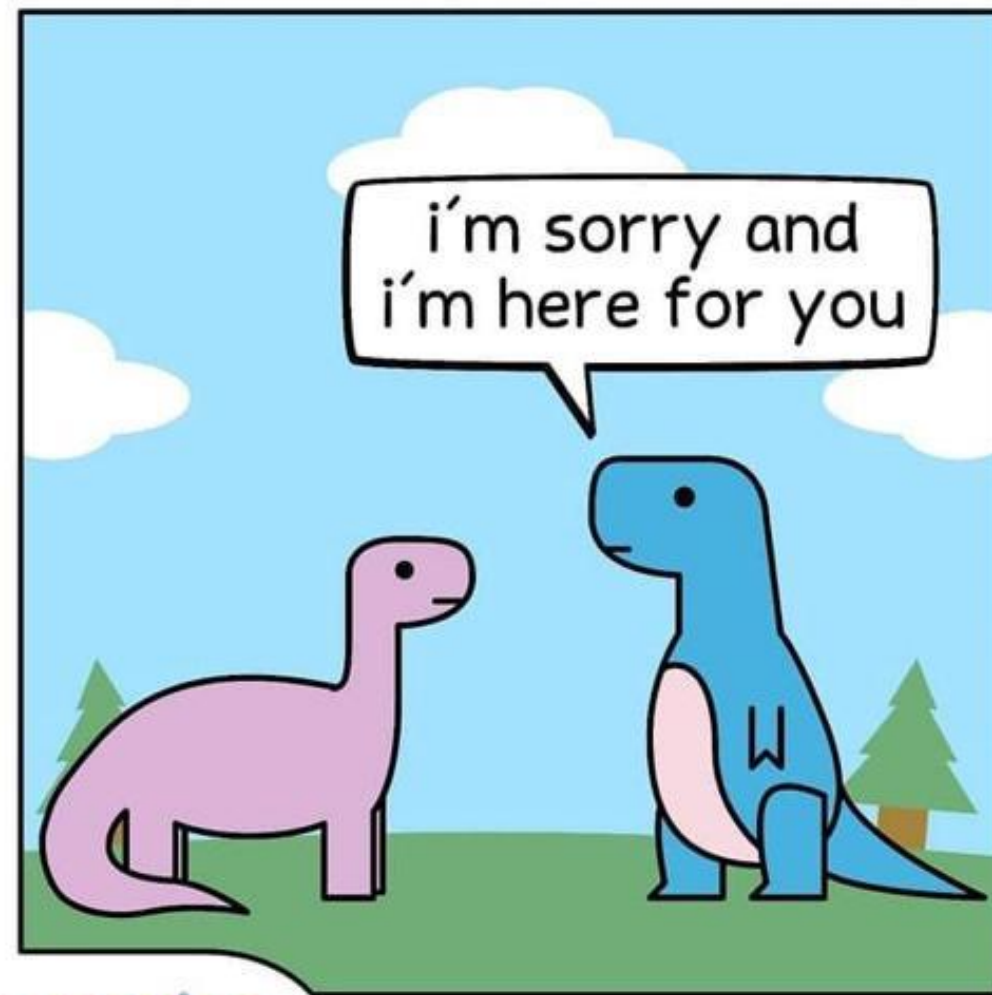
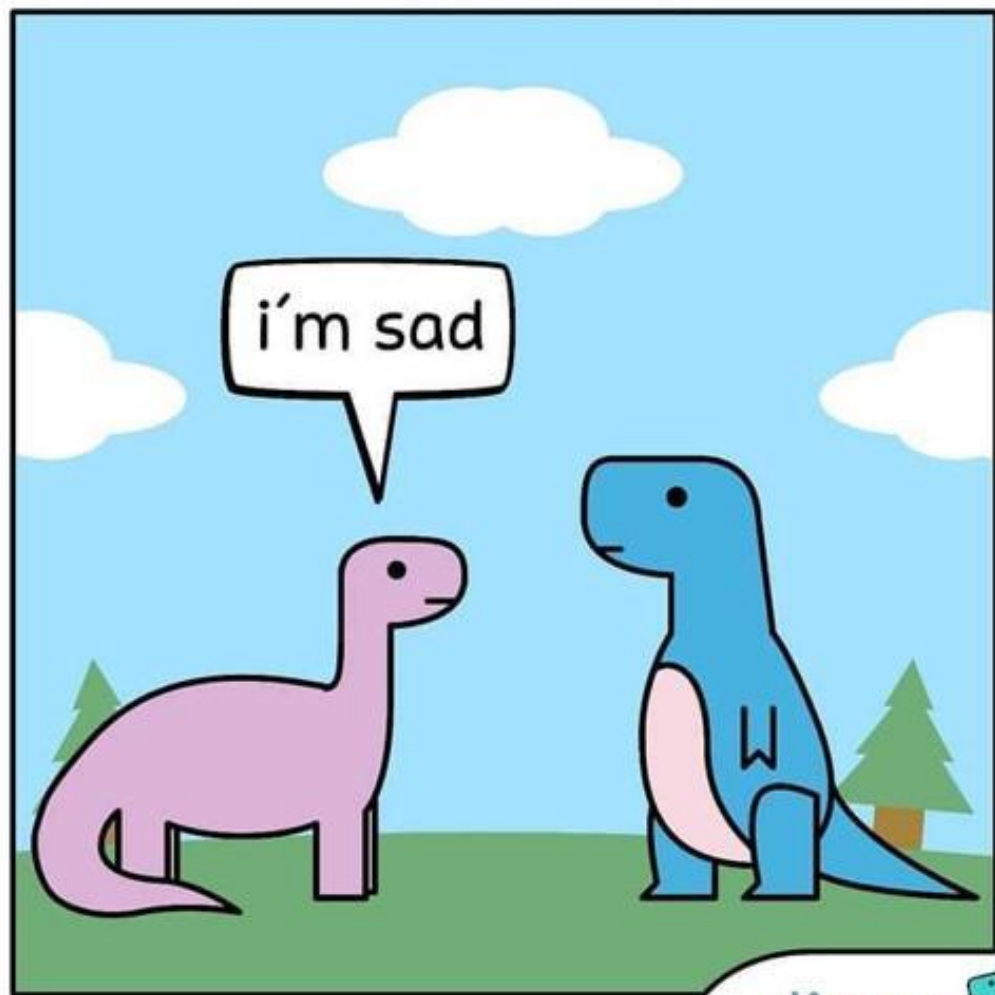


- Mis sulle muret teeb? Mis sind vaevab?
- Mis tunded sind valdavad?
- Kuidas sa mõtled sellest, mis sinuga juhtus?
- Kui kaua see on kestnud?
- Kas ma saan õigesti aru, et ...?
- Kuidas on varem sellistel keerulistel perioodidel olnud? Mis sind siis on aidanud?
- Kes teab sellest, et sul see mure on?
- Mis on veel oluline?

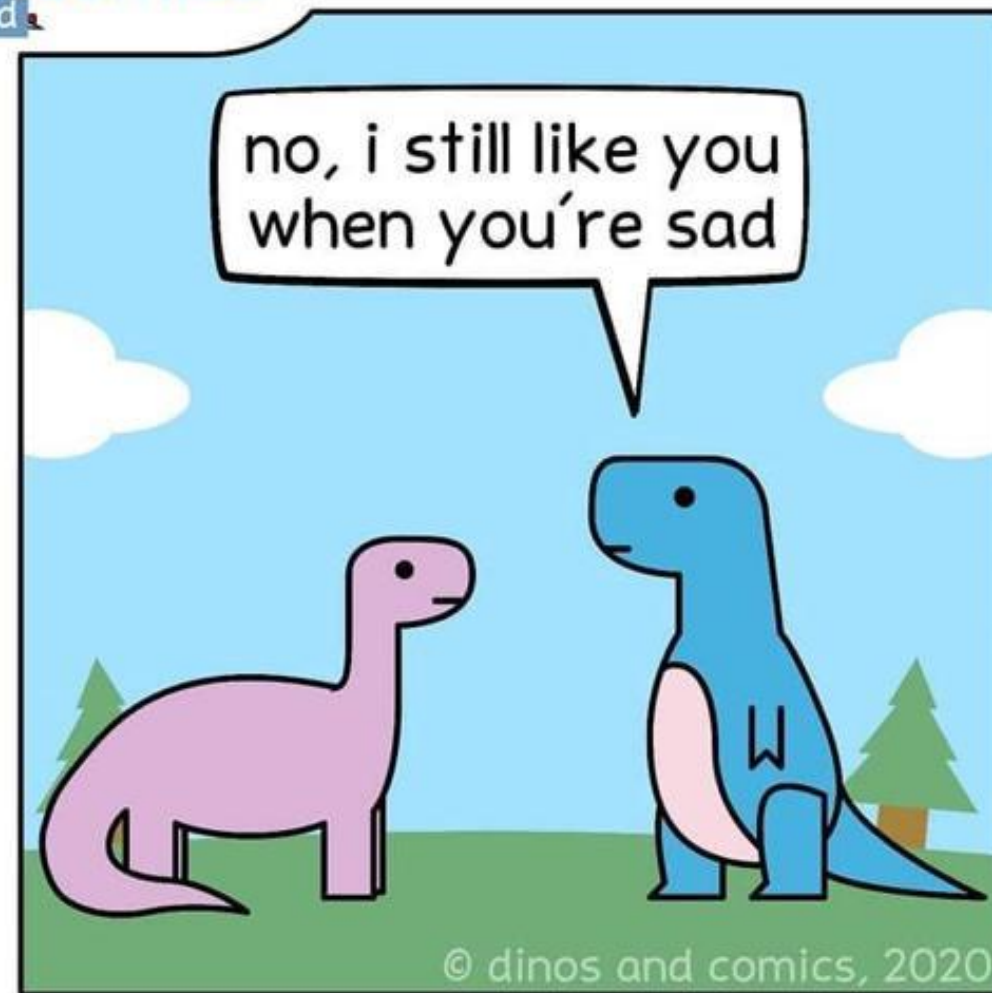
Nii võid väljendada mõistmist:

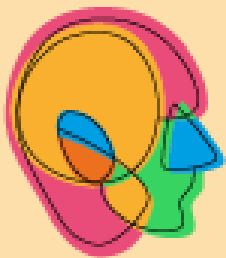


- Ma näen, et sa oled kurb.
- Ma saan aru, et sul on keeruline seis.
- Mulle paistab, et asjad pole päris nii, nagu sooviksid.
- Ma mõistan, et sinu jaoks tundub olukord väga raske.
- Näen, et sa oled oma vaimse tervise pärast mures.
- Ma saan aru, et sellest on raske rääkida.



dinos and comics

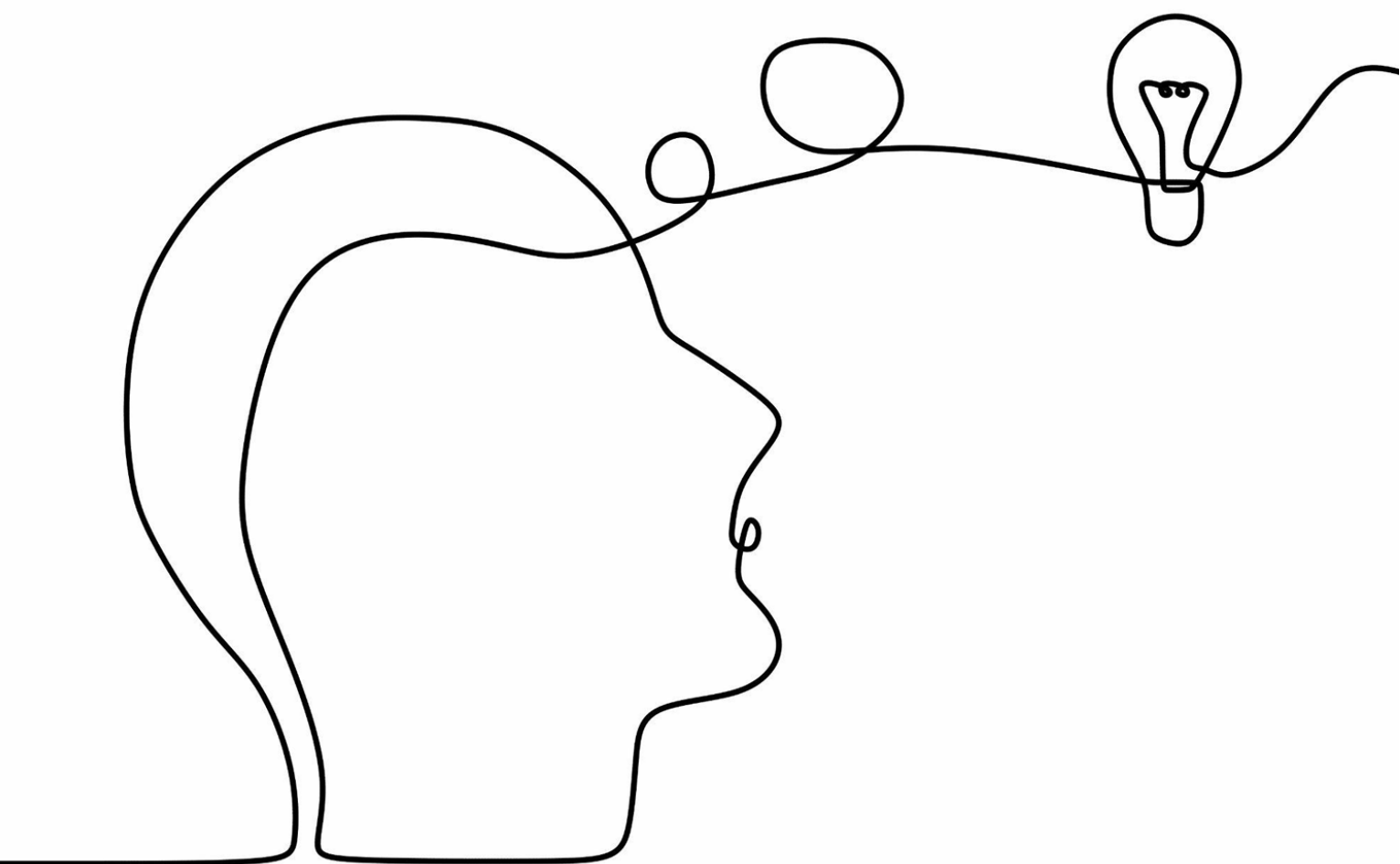




peaasi.ee



Kui vestlus kohe ei edene, vahetage vajadusel asukohta, tehke kumbki vahepeal midagi muud ja siis tulge teema juurde tagasi.



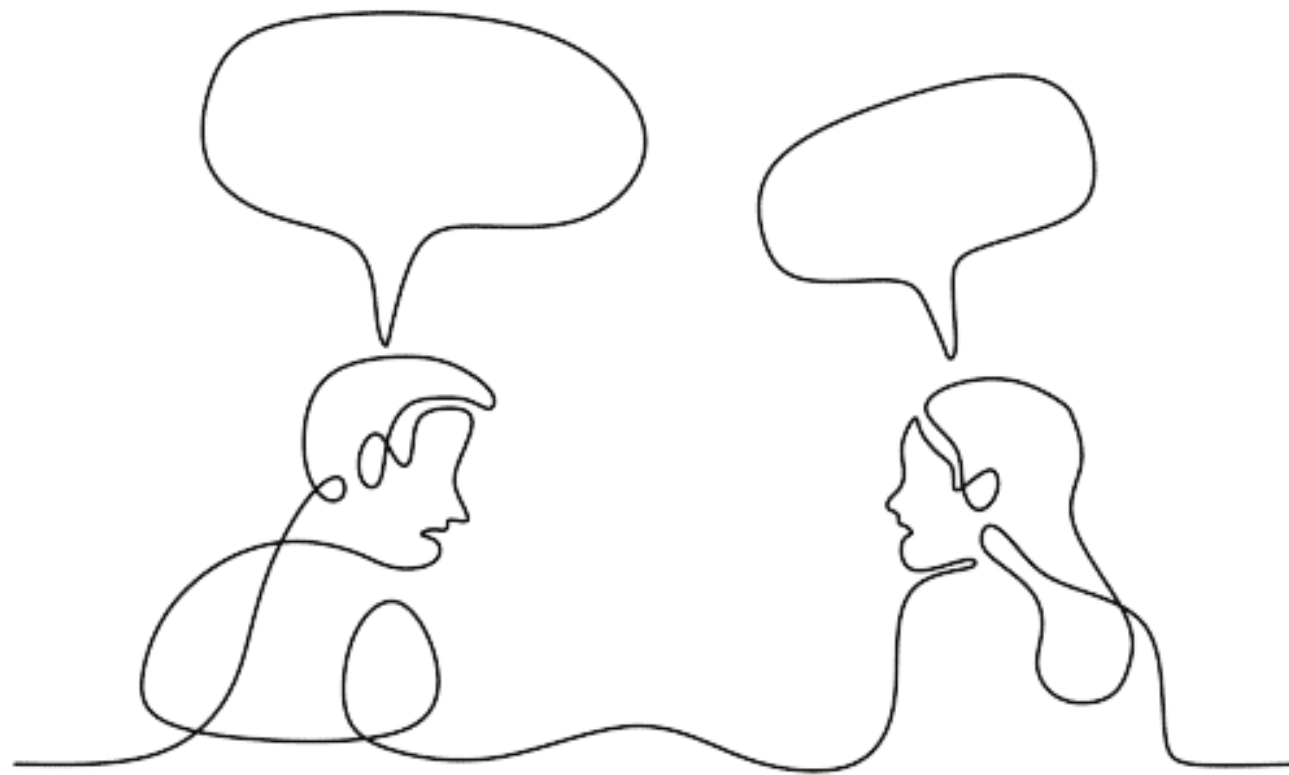
HARJUTUS I OSA



Meenuta üht **sinu jaoks väljakutsuvat olukorda**, mida oled valmis väikeses grupis jagama.

- Vali olukord, mis on juba toimunud ja ei tekita enam tugevaid emotsioone.
- Meenuta, mida selles olukorras tundsid ja mis mõtted sul peast läbi käisid.

PS! Kui sa eelistad enda päris kogemust mitte jagada, võid kasutada fantaasiat ja silmaringi, et mõelda välja üks väljakutsuv olukord.



HARJUTUS II OSA



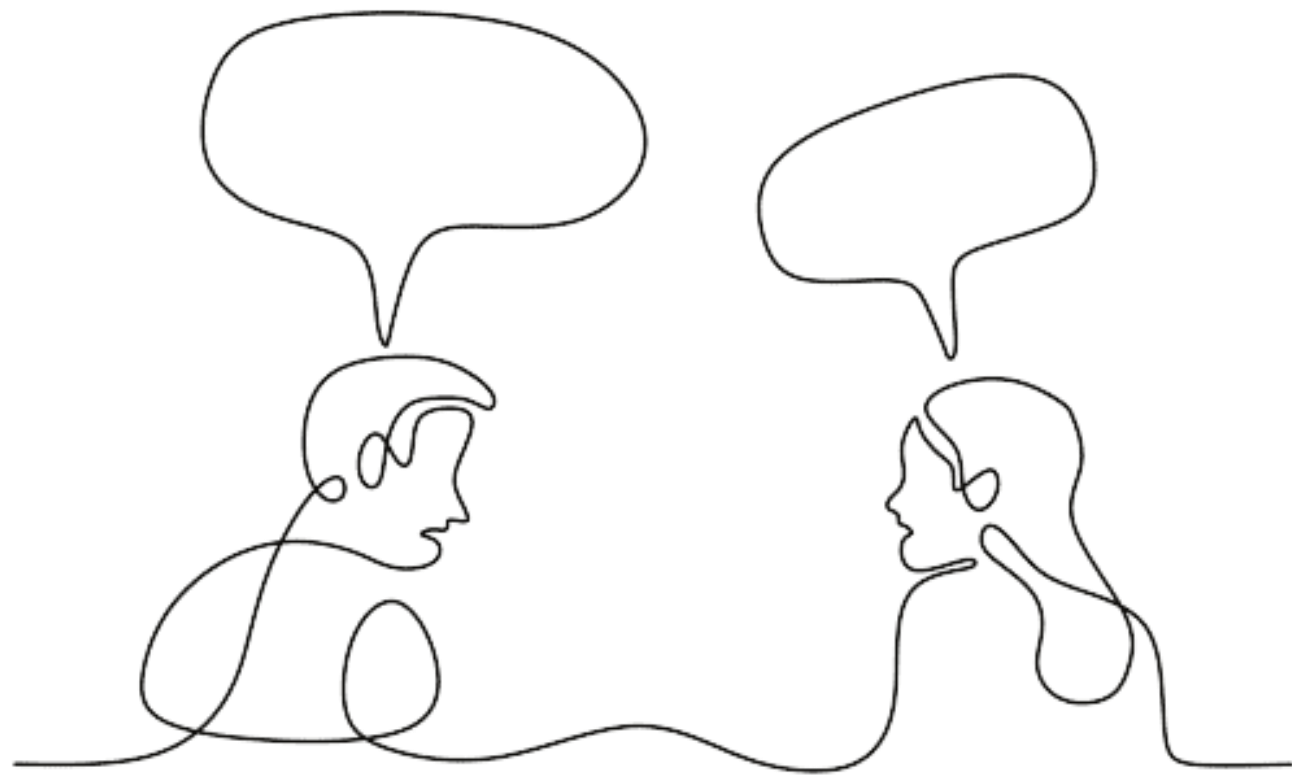
Jaguneme paaridesse.

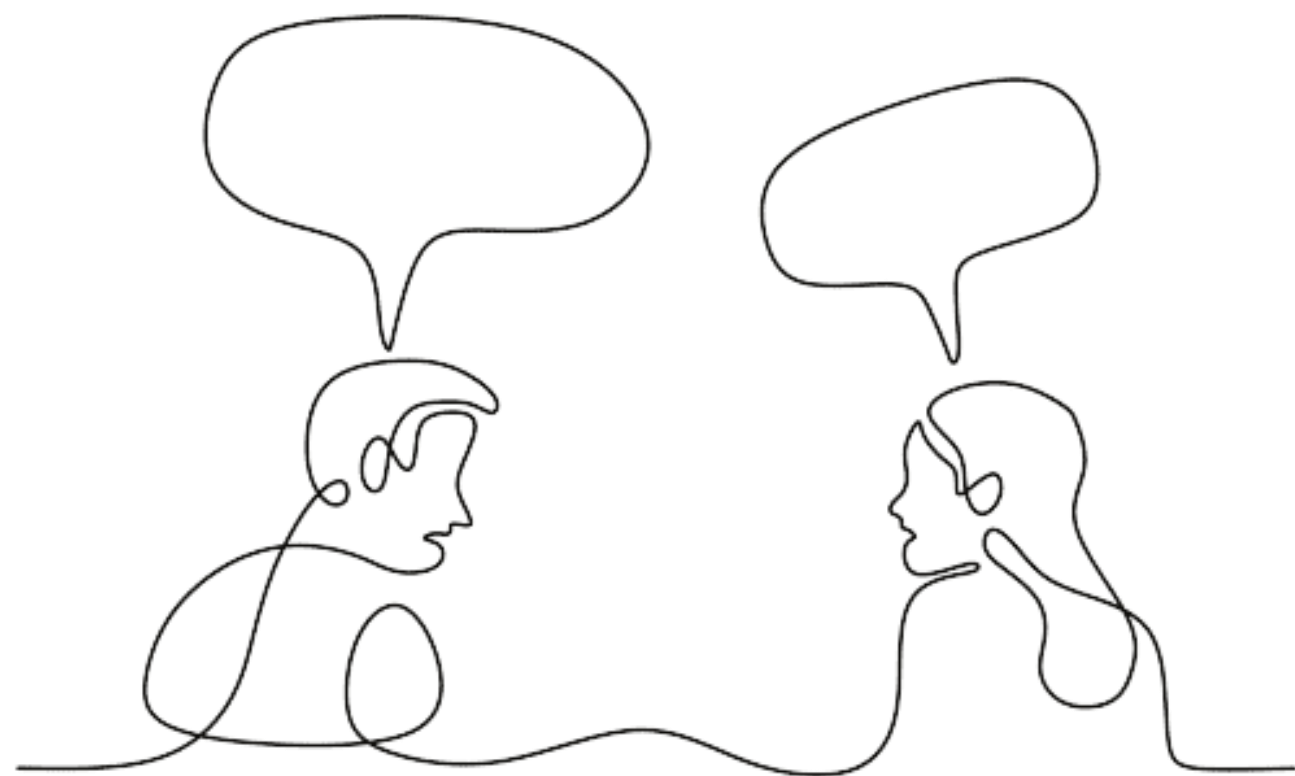
- Rääkija: tutvustab endaga seotud väljakutsuvat olukorda.
- Kuulaja: peegeldab tundeid, sõnastab ümber, täpsustab,, küsib küsimusi. Ei anna nõu, ei lahenda!
- (Vaatileja: märkab kuulamisoskusi)

Rollivahetus.

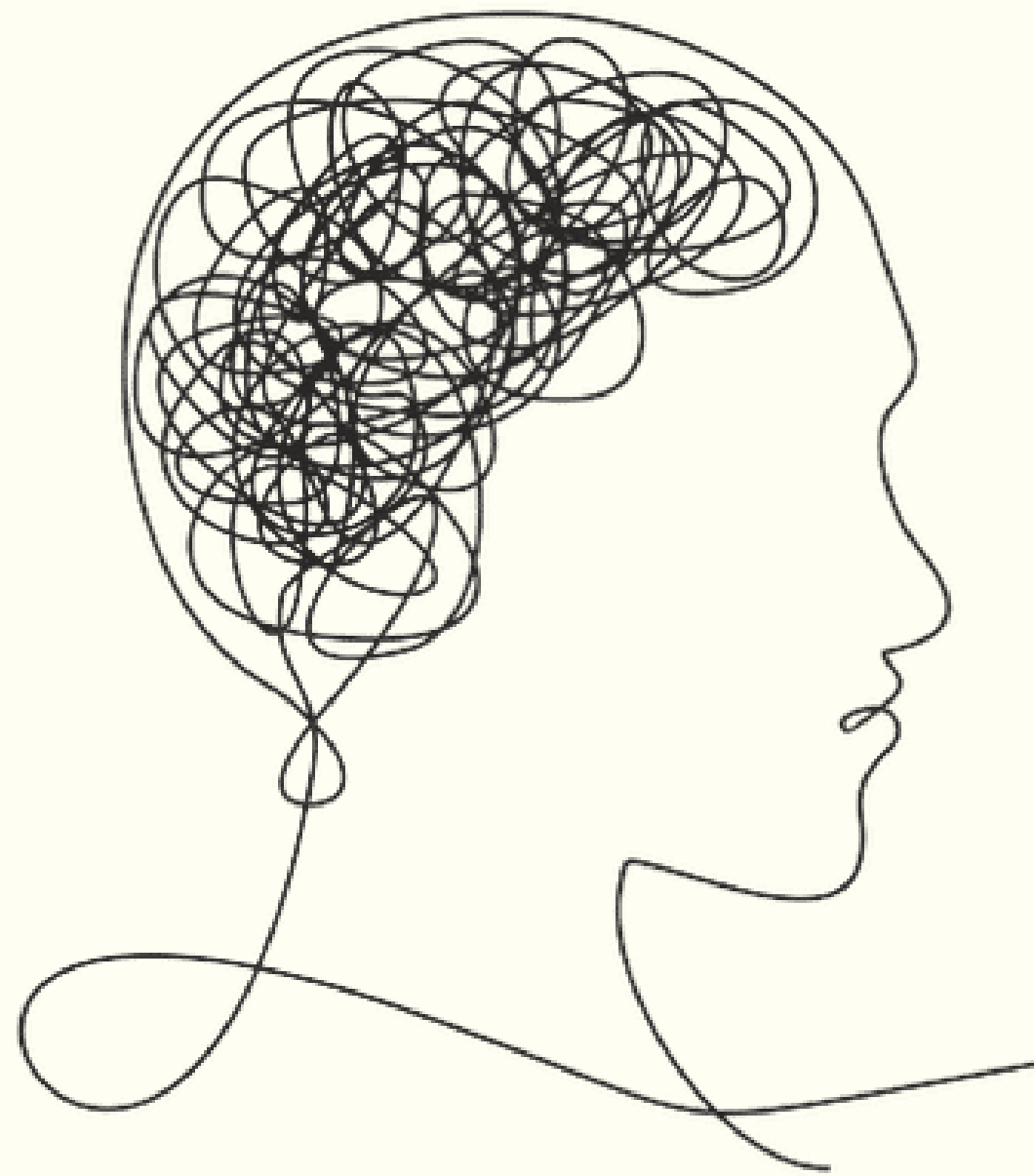
Kokku aega 10 min.

Leppige kokku, kes esimesena räägib, kes kuulab.





Kuidas läks?



Erijuhtum: enesetapuriski hindamine

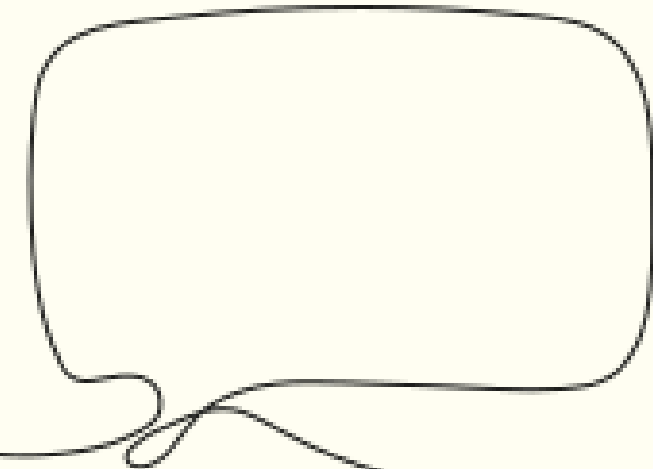
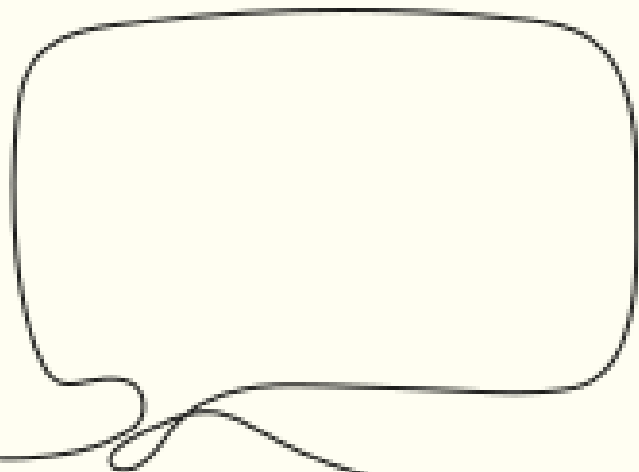
Mida teha, kui inimene
avaldab, et tal on
enesetapumõtted?



- **Eestis teeb enesetapu ca 200 inimest aastas.**
 - Üks suitsiid mõjutab 60–135 inimest (12 000–27 000 Eesti inimest aastas).
- Enesetapud
 - puudutavad inimesi kõigis vanusrühmades
 - $M > N$
 - vanemate inimeste hulgas sagedamini
- Depressioonipatsiendi suitsiidi keskmine kulu OECD standardsoovituste põhistel eeldustel **4,6 mln eurot.**



- **Räägib** ja naljatab **enesetapust**.
- Avaldab näiteks selliseid mõtteid:
 - “Oleks parem, kui ma oleksin surnud”,
 - “Kui mind enam ei ole, siis...”,
 - “Varsti ma ei tüüta sind enam” jms
- Räägib surmast positiivses ja lootusrikkas toonis, näiteks:
 - “Kui ma sureksin, siis inimesed armastaksid mind rohkem”.



ENESETAPU OHUMÄRGID



- Käitub enda suhtes hoolimatult, temaga juhtub tihti tõsiste vigastustega õnnetusi.
- **Annab ära**, jagab laiali või viskab ära väärtuslikke esemeid.
- **Jätab** perega ja sõpradega **hüvasti** erilisel moel, tavapärasest erinevalt.
- **Kogub** ravimeid vm **enesetapuvahendeid**.
- **Kirjutab hüvastijätukirju**.



RISKI HINDAMISEKS KÜSI OTSE JA SELGELT



- Kas inimene on tundnud lootusetuse tunnet?
- Kas inimene on mõelnud surmast?
- Kas inimesel on **enesetapumõtteid**?

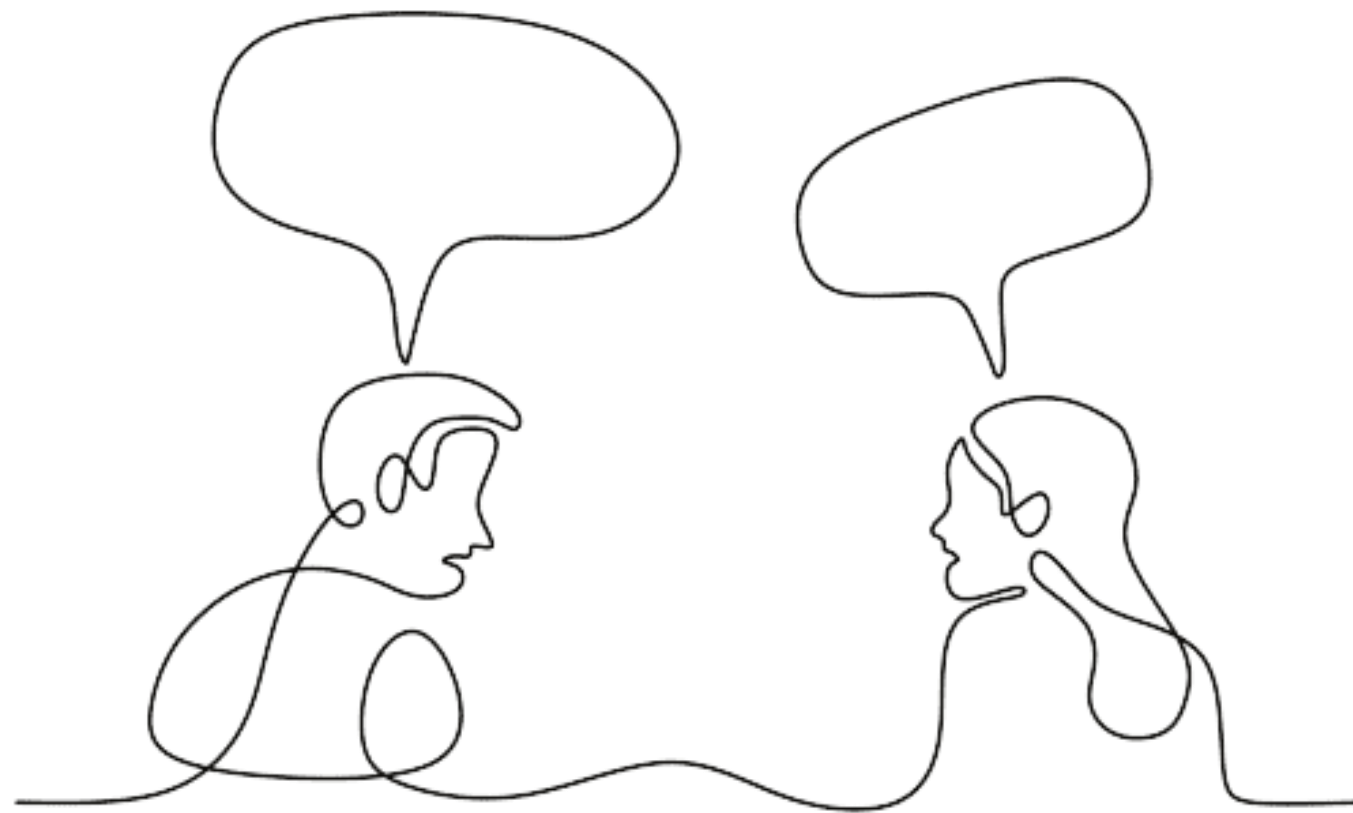
- Kas inimesel on plaan enesetapp teha? **Enesetapuplaan**
- Kas ta on mõelnud, kuidas seda teha? Kas tal on varutud selleks **vahendid**?
- Kas ta teab millal ja kus enesetapu teeb? **Aeg ja koht**

NB: Mida täpsem plaan, seda suurem risk.

Räägi suitsiidiga seotud mõtetest, plaanidest jms psühhiaatrilise ja ravitava haiguse kontekstis.



KUIDAS SELLEST RÄÄKIDA?



- Ära kasuta lööklauseid
- Ära aruta, kas suitsiid on hea või halb, õige või vale, õigustatud või ei.
- Ära pisenda inimese probleeme
- Ära väldi sõna “enesetapp” ega räägi kaude.
- Tegutse, võimalusel koos inimesega:
 - Otsige koos abi
 - Tehke kriisiplaan
 - Korralda võrgustik
- Tuleta meelde, et mõte ja tegu on erinevad asjad.
- Julgusta kiirelt professionaalset abi otsima.
- Küsi ise nõu kriisitelefoni või -nõustajalt



OLULINE!



- Sa ei saa võtta täielikku vastutust teise inimese elu ja tegude eest.
- Sa ei tohi nõus olla sellega, et suitsiidiplaani või –riski saladuses pidada!
 - “Ma hoolin sinust liiga palju, et sellist saladust hoida. Sa vajad abi ja ma aitan sul seda leida.”
- Ära võta isiklikult, kui ta sinu tegutsemise peale vihastab või solvub.
- Hoolitse enda eest!

1. Loo kontakt

- Olukorra kriitilisuse

hindamine

2. Kuula hoolega

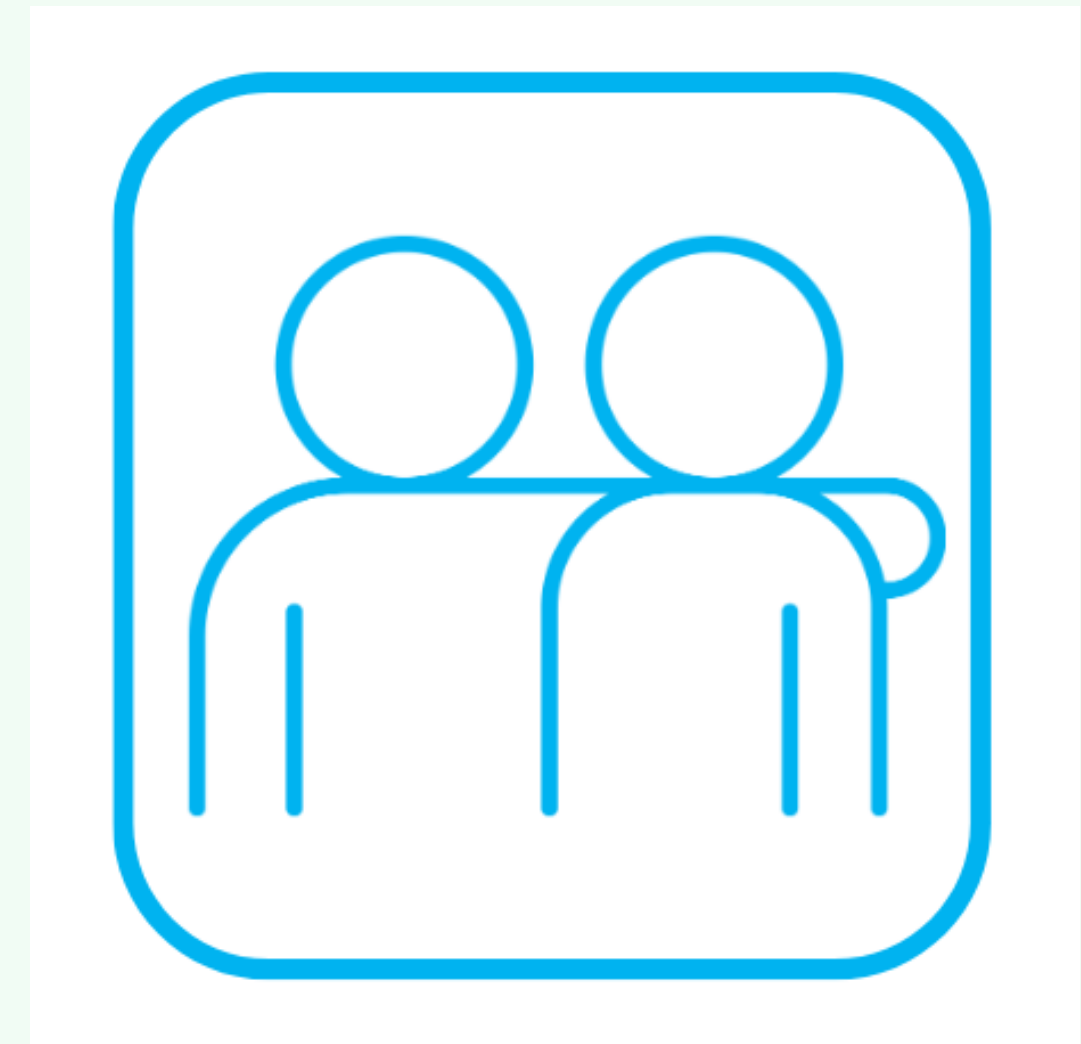
- Enesetapuriski

hindamine

3. Paku kindlustunnet

- Trauma olukorras lähtu

tegutsemisel sellest sammust



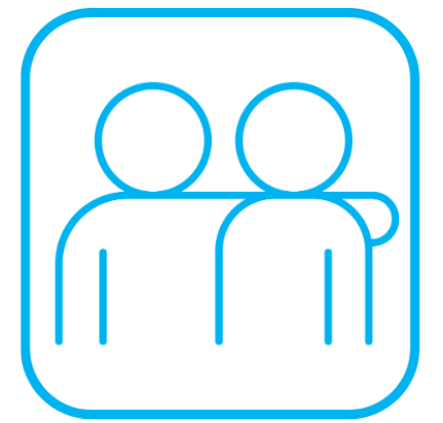
3. SAMM – PAKU KINDLUSTUNNET



Eesmärk: pakkuda igakülgset toetust teabe, praktilise abi või üldise turvatunde näol.

- **Paku teavet** erinevate vaimse tervise teemade kohta.
- **Anna kindlustunnet.** Vaimse tervise murega inimene vajab lisaks märkamisele ja ärakuulamisele ka emotsionaalset toetust. Ela kaasa inimese tunnetele ja sisenda lootust, kindlustunnet ja optimismi.
- **Võimalusel paku praktilist abi.** Aita teha igapäevaseid asju, mis võivad abivajajale endale keerulisel hetkel üle jõu käia.

3. SAMM – PAKU KINDLUSTUNNET



Oluline on, et normaliseerid vaimse tervise muret ja kinnitad, et abi ning lahendused on olemas. On vajalik, et oled seda lubades vaimse tervise teemadega kursis, tead mõnevõrra statistikat ja probleemide levimust.

Aita inimesel oma seisundit mõista vaimse tervise probleemi kontekstis:

- Küsi inimeselt:
“Oled sa mõelnud, mida need kaebused tähendada võivad?”
- Paku enda hüpotees siis, kui selleks antakse luba:
“Mul on ka mõned mõtted. Kas võin neid jagada?”



4. SAMM: JULGUSTA TEGUTSEMA

Eesmärk: arutada koos abivajajaga erinevate toetusvõimaluste üle.

PROFESSIONAALNE
ABI

ENESETOETUSVÕTTE
D

PROFESSIONAALSE ABI JULGUSTAMINE



Abivajaja kogemus ja mõtted

- Uuri professionaalse abi kasutamise kogemuste kohta.
- Küsi, mis laadi abi inimene ise eelistab või enda arvates vajab.

Suuna sõbralikul, kuid mitte üleoleval moel

- Kinnita, et abi otsimine on märk tugevusest.
- Jaga enda teadmisi psühholoogilisest nõustamisest, lihtne selgitus võib ärevust maandada.
- Pigem räägi ühekordsest külastusest kui „nõustaja juures käimisest“ või „teraapiast“.
- Austa inimese õigust abist keelduda (v.a juhul, kui on enesetapuht)



PEREARST - välistab kehalised haigused. Määrab ravi, s.t kirjutab välja ravimeid ja psühhoteraapiat. Vajadusel suunab psühholoogile, e-konsultatsioon psühhiaatriga.

Õppinud meditsiini (6a+residentuur).

PSÜHHIAATER - nõustamine & diagnoosimine, ravimite väljakirjutamine. Suunab vajadusel psühholoogile.

Õppinud meditsiini (6a+residentuur), spetsialiseerunud psühhiaatriale.

TASUTA & TASULINE. Saatekirja pole vaja.

VAIMSE TERVISE ÕDE - esimene lüli psühhiaatriakliinikus: esmane seisundi ülevaade, olukorra jälgimine, vajadusel suunab edasi.

Õppinud õeks (3,5+1,5a), spetsialiseerunud vaimsele tervisele.

TASUTA JA TASULINE.

PSÜHHOLOOG/PSÜHHOLOOG-NÕUSTAJA - nõustamine psühholoogilistes küsimustes (nt enesehinnang, enesekehtestamine, karjäärivalik jne).

KLIINILINE PSÜHHOLOOG - psüühika- ja käitumishäirete, riskikäitumise jm hindamine, leevendamine ja ennetamine; soovitud raviks, vajadusel psühhiaatri vastuvõtule suunamine. Ei kirjuta ravimeid. [Vaja saatekirja \(nt perearstilt\).](#)

PSÜHHOTERAPEUT - lõpetanud üldjuhul psühholoogia või psühhiaatria eriala, millele lisaks läbinud spetsiaalse psühhoteraapia väljaõppe. Nt: kognitiiv-käitumuslik teraapia (www.ekka.ee), pereteraapia, psühhodünaamiline teraapia, teadveloleku põhine teraapia, skeemiteraapia.

TASUTA JA TASULINE.

Psühholoogi kutsetunnistuse olemasolu tasub vaadata www.kutsekoda.ee



KOGEMUSNÕUSTAJA (avitus.ee, kogemuskoda.ee) – läbitöötatud isiklik kogemus & esmased nõustamisoskused; sageli oluline abi ka pereliikmetele

LOOVTERAPEUT (Eesti Loovteraapiate Ühing)

REHABILITATSIOONI TEENUSED (töökoha kohandamine, tugiteenused, tugiisik, rehabilitatsiooniplaan)

Sotsiaalne rehabilitatsioon (mitme eriala spetsialistide tugi lapsele, vanematele ja võrgustikule); oluline finantsiline leevendus, kui teraapiavajadus suur.

Lapsed: 2 teed sotsiaalse rehabilitatsiooni saamiseks:

- Kuni 16.a; tuvastatud puue → **Sotsiaalkindlustusameti** kaudu
- Pole puuet, on mure vaimse tervise pärast, on kogunud vaimset/füüsilist vägivalda vm → **KOV lastekaitse spetsialist** hindab abivajadust, soovib abimeetmeid → kui need ei anna tulemust, võib KOV taotleda sotsiaalset rehabilitatsiooni

Täisealised: puude või osalise töövõime korral

Peaasi.ee nõustamine (chat/ video /kohapeal).

Vaimse tervise nõustamine (Ohvriabi) (chati / video teel)

Sova.ee chat lastele vanuses 7-16a; SOS Lasteküla nõustajad ja vabatahtlikud, E-P kl 14-22

Lahendus.net nõustamine (kirja teel)

Emotsionaalse toe ja hingehoiu telefon 116 123 (Ohvriabi) (E-P kl 10-24, hingehoidjad vastavad kl 16-24)

Lasteabi (chat/telefon 116 111)

Eluliin EST 655 8088 / RUS 655 5688 (kl 19-07)

ENESETOETUSVÕTETE JULGUSTAMINE



Kas inimene saab kohe midagi ette võtta, et enda enesetunnet parandada?

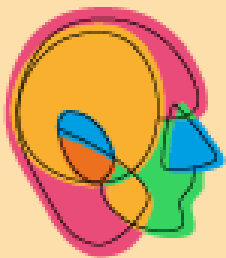
5 vaimse tervise vitamiini:

- meeldivate emotsioonide kogemine
- uni ja puhkus
- füüsiline aktiivsus
- toetavad suhted
- tasakaalustatud toitumine

Vitamiinikampaaniad: lihtsad ja leidlikud võtted kõigis valdkondades.

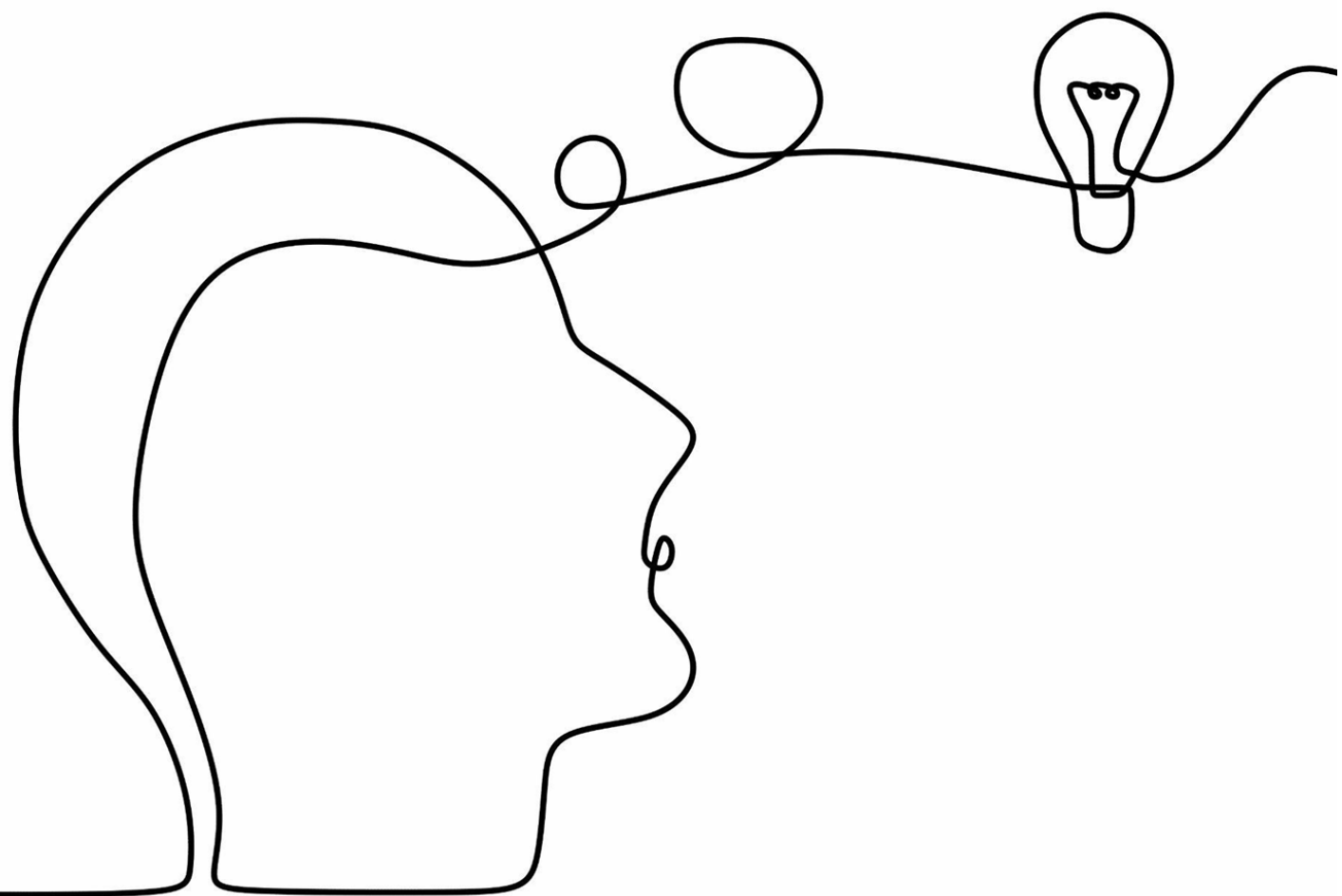
<https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/>





peaasi.ee

Nende nelja
sammuga vaimse
tervise esmaabi
pakkumine
(enamasti vestluse
vormis) lõppeb.



VESTLUSE LÕPETAMINE

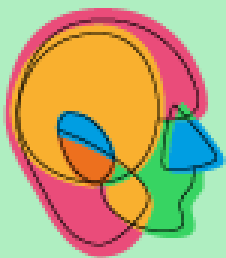
- Tunnusta
- Tee kokkuvõte
- Kas midagi on veel?
- Vajadusel täpsusta edasisi kokkuleppeid (kas kohtute veel, kes ühendust võtab jm)
- Vajadusel täpsusta konfidentsiaalsust.
- Kui inimene on endast väljas või kriisis, veendu, et inimesel on koht, kuhu minna või et keegi hoolitseb ta eest.

5. SAMM – TOETA ISEENNAST



Eesmärk: Pakkuda endale abistavas rollis olijana enesehoidu.

- Märka enda tundeid.
- Anna endale mahalaadimisaega.
- Kasuta enesehoiuvõtteid.



peaasi.ee

JÄRGMINE KOHTUMINE
01. märts 12.30-17.15

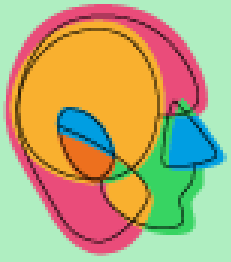
Kodutöö

Praktiseerida kuulamisoskusi ja
vaimse tervise esmaabi tegevusi.

Proovi 5 sammu läbi teha.

Nt kodus või tööl rollimänguna või
päris situatsioonis.

!Enda eest hoolitsemise praktika!



peaasi.ee

Mõnusat õhtut ja
kohtumiseni!

Aitäh!

