

# Kriisiga kohanemine ja elu põhimõte

Roman Balõštšev

SA TÜK Psühhiaatrikliinik

Laste ja noorukite vaimse tervise keskus

15.05.15



## Elu sürrealism

**Kriis on normaalne reaktsioon sellele mida pole oodatud**

---

Wenn wir die Menschen nur nehmen, wie sie sind, so machen wir sie schlechter; wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind.“

Johann Wolfgang von Goethe

# Elu kriisid

- **Kriis** on muutumist nõudev ja seetõttu ka liikuma panev jõud. Kriiside kaudu on võimalik küpseda ja areneda. Muutused võivad olla nii välised (praktilised, käitumuslikud) kui ka sisemised (väärtushinnangud, uskumused, tõekspidamised). Inimene võib kriisi tulemusel jõuda täiesti uuele arengutasemele.
- **arenguloolised ja situatiivsed**



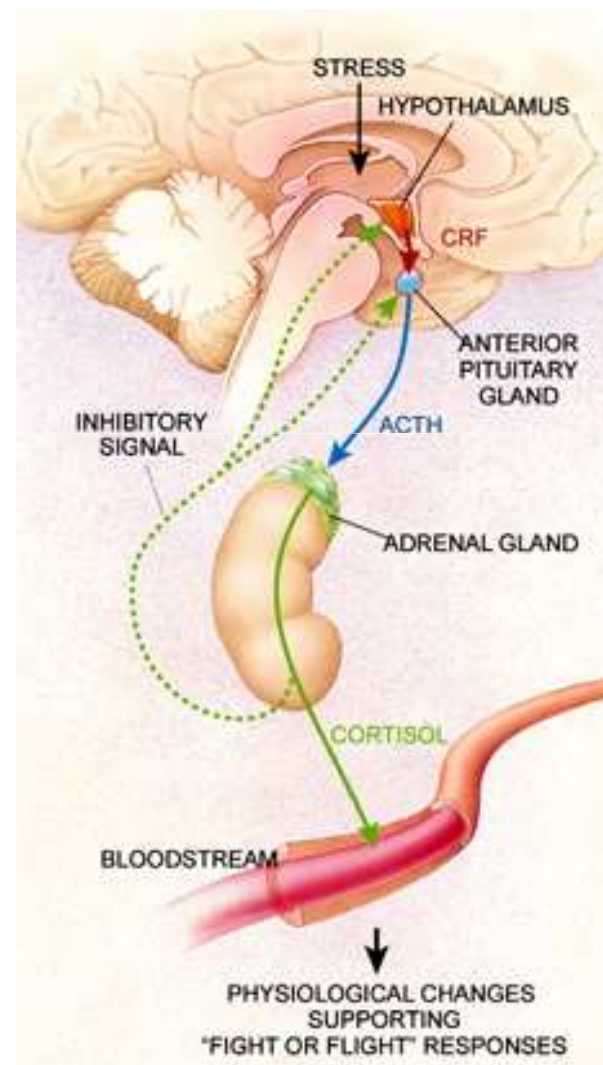
# Kriis või stress?

- Stress on pingeseisund, millega toimetulek nõuab jõuvarude mobiliseerimist (*eustress*), kuid mille lahendamine on inimesele jõu- ja oskustekohane. Ebamugavustunne (*distress*) võib tekkida ülesannete kuhjumisest, ressursside nappusest ja vähestest lõõgastumisvõimalustest.



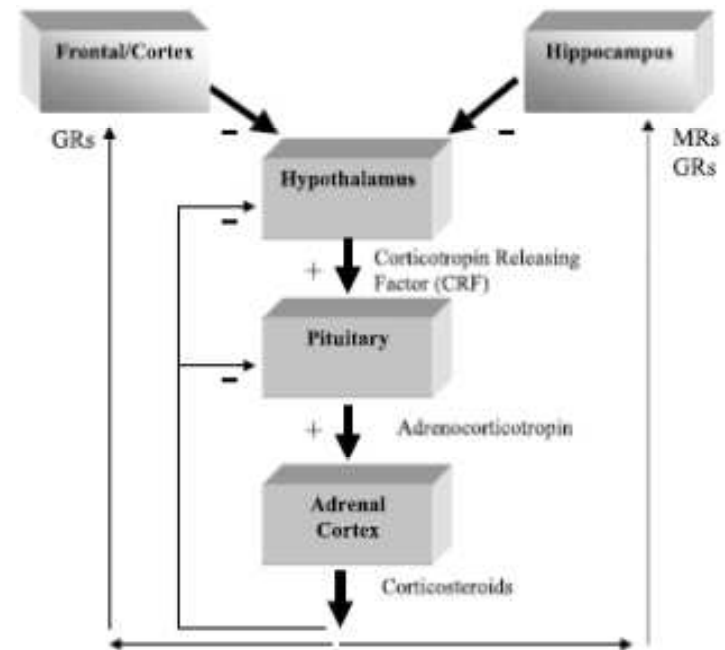
# Mis toimub stressi puhul?

1. *Alarm reaction* (ärevus reaktsioon)
2. *Resistance* (takistus, vastupidavus)
3. *Exhaustion* (kurnatus)

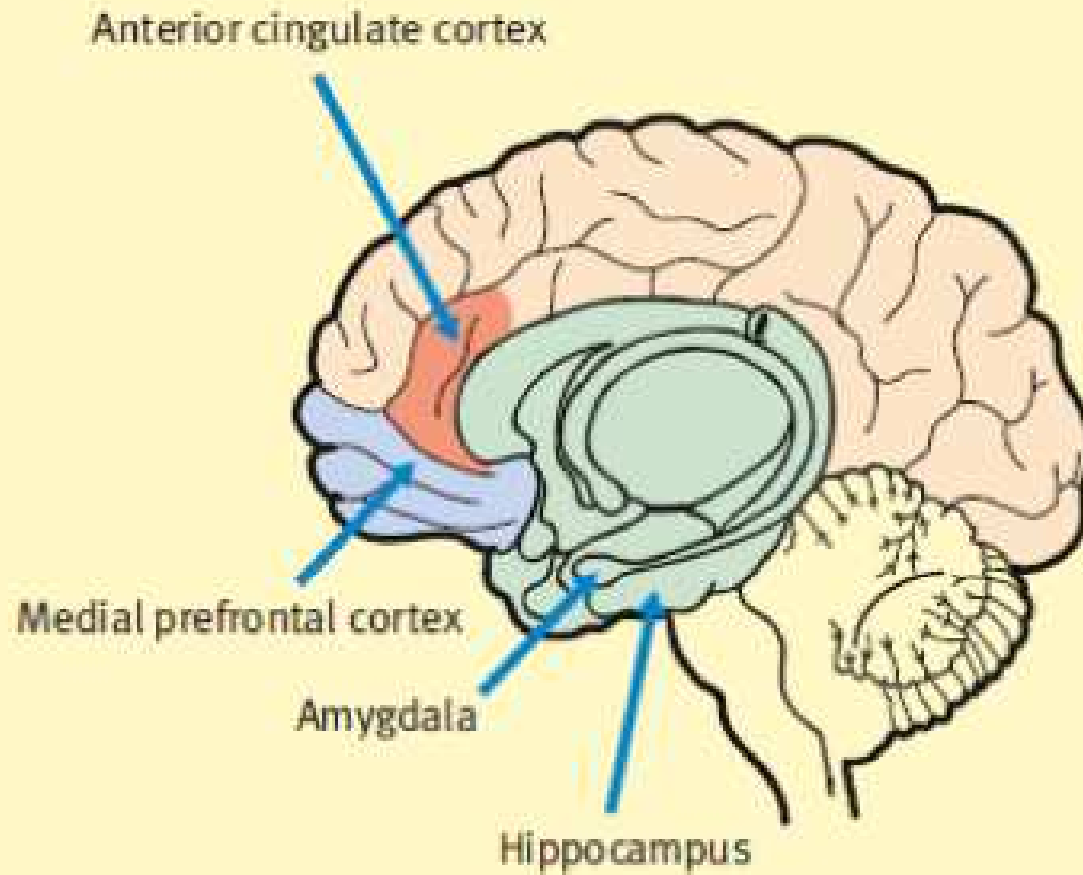


# Mis toimub stressi puhul?

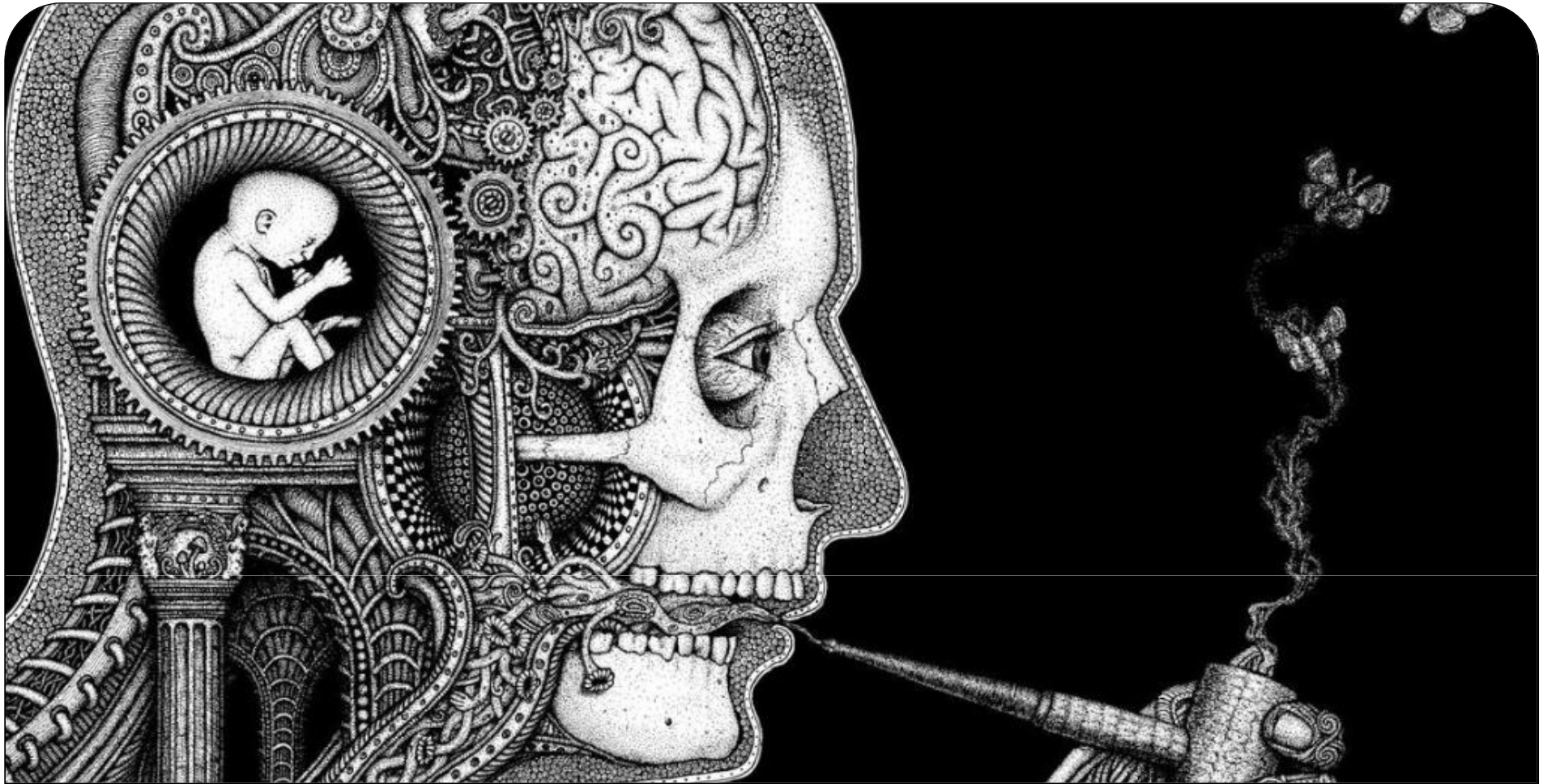
- 3-5 min jooksul ↑ kortisool
- Kortisooli max kontsentratsioon püsib 20-30 min
- 60-90 min jooksul toimub kortisooli lagunemine (ühekordse stressori mõju järgselt)



## Brain areas implicated in post-traumatic stress disorder





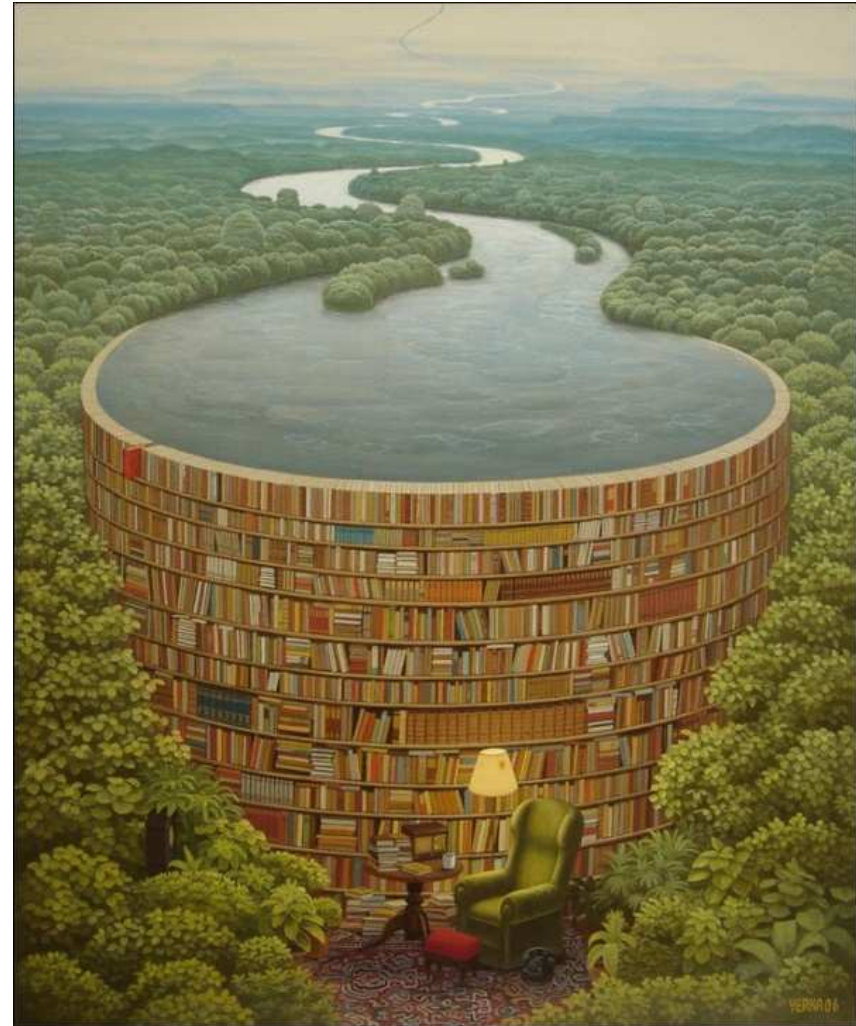


## Psüühiline kriis

on olukord (või elujärk), kus varasemad kogemused, toimetulekuviisid ja õpitud reaktsioonid ei aita mõista praegust elusituatsiooni ja seda psüühiliselt valitseda.

# Reaalsuse olemasoluga kokkupuutumine

- Isiklik surma oht
- Oluliste otsuste vastuvõtmine
- Baasmõtte/semantilise süsteemi pöördumatu lagunemine



# Kriisireaktsiooni astmed

## Traumaatilise kriisi etapid

1. Šokietapp: ei ole tõsi!
2. Reaktsiooni etapp:  
Miks just mina!
3. Käsitlemisetapp: Elu ei lõpe sellega!
4. Ümberorienteerumise etapp: Elu saab võitu!

## Kübler-Ross mudel

1. Eitamine või šokk
2. Viha
3. Kauplemine/autosuges  
tioon
4. Depressioon
5. Vastuvõtmine

## Lähedastele...

- Šokiseisundis inimene vajab kedagi enda kõrvale, kedagi, kes teda toetaks. **Nõu andmine ei aita, ole lähedal.**
- Reaktsiooniperioodil on vaja kedagi, kes inimese tundeid mõistaks ega pörkuks eemale, kui ta neid väljendab.
- Toibumise perioodil inimene vajab, et oleks keegi, kes kuulab ta küsimusi ja aitab leida vastuseid. Esineb vajadus kohtuda inimestega, kellel on samad probleemid, saada neilt õpetust, mõistmist.
- Valimise perioodil aidake näha teisi võimalusi, loobuda ebareaalsetest nõudmistest ja ootustest. Kui tema ei usu, tuleb Sinul uskuda tema eest.

**Kolme esimese perioodi läbimine võtab aega umbes 1 aasta.**

# Ülim reaalsus

- Surm
- Vabadus
- Isolatsioon
- Mõttetus



# Tähenduse leidmine

- Elu võib olla mõttekas kolmel viisil:
  1. mida me anname elule (loomingulise töö ajal )
  2. mida me võtame maailmast (kasutada oma hüvitised)
  3. positsioon situatsiooni/olukorra suhtes mida ei saa muuta (raske haigus)

■ ■ ■ ■

- Piiratud elu ei vähenda semantilise (tähenduse) sisu.
- Meie suhtumine faktidesse - see on enam kui faktid ise.
- Inimene on reflekseeriv olend, kes võib eitada ise ennast.

...

- **Das Vergangene geht;  
Das Gewesene kommt.**

*See mis möödus, see möödus.*

*Mis jäänud minevikus, see  
tuleb tagasi.*





....

- Kanadas aastal 2004-2009 küsitletud 10153 patsiente (*Psychosocial Screen for Cancer*). Tulemused: ärevuse kliinilised ja subkliinilised avaldused 19% ja 22.6% vastavalt. Depressiooni kliinilised ja subkliinilised avaldused 12,9% ja 16,5% vastavalt.

Wolfgang Linden, 2012

- Singapore General Hospital 'is intervjueritud 315 onkoloogia patsiente: 16,9 % raske depressioon ja 30% generaliseerunud ärevushäired.

Tan Shian Ming, 2014

■ ■ ■ ■

- 6 kuu vältel pärast prostata vähi diagnoosimist 30% juhtudes arenenud depressiivne sümptomaatika ja elukvaliteedi langus.

Catherine Paterson, 2015

- 1999-2009 küsitleti 1439 onkoloogia patsiendi: 55% depressioon ja 65% segatüüpi ärevushäire.

N. Salvo, 2012

# Depressiooni fenotüüp (DSM-IV)

**Vähemalt 5 järgnevaist sümptomit on esinenud 2 nädala jooksul:**

- Alanenud meeleolu
- Oluliselt langenud huvi või heameeletunne
- Kehakaalu langus või tõus (nt. 5 % kuus), suurenenud või vähenenud söögiisu
- Unetus või liigmagamine
- Psühhomotoorne erutus või pidurdatus
- Väsimus või jõuetus
- Väärtusetundetud või liialdatud või põhjendamatud süütunded
- Mõtlemisvõime langus, keskendumis- või otsustamisvõimetus
- Korduvad surmamõtted, enesetapumõtted, enesetapukatse või – kavatsus

## Generaliseerunud ärevushäire diagnoosi kriteeriumid:

- Patsiendil peavad avalduma ärevuse primaarsed sümptomid enamusel päevadest vähemalt mõni nädal järjest mitme kuu jooksul. Need sümptomid peaksid sisaldama tavaliselt järgnevaid elemente:
  - a) ootusärevus (mured võimaliku ebaedu pärast tulevikus, nagu nõeltel oleku tunne, keskendumisraskused jne)
  - b) lihaspinge (närviline nihelemine, pingepeavalu, värisemine, võimetus lõõgastuda)
  - c) vegetatiivne hüperaktiivsus (peapööritus, higistamine, tahhükardia või tahhüpnöe, epigastralne düskomfort, nõrkus, suukuivus, jne)

# Paanikahoo sümptomid

- Õhupuudus või lämbumistunne
- Pigistus või valu rinnus
- Südamekloppimine
- Iiveldus või halb tunne kõhus
- Higistamine
- Kuumatunne või külmavärinad
- Peapööritus, tasakaalutus või minestamistunne
- Paresteesiad
- Värisemine
- Ebareaalsuse tunne nagu ümbrus või ise oleks võõras
- Hirm kaotada kontrolli või hulluks minna
- Surmahirm

# Hingamise juhtimine...

- Hoi a hinge kinni ja loe 5-ni.
- Hinga aeglaselt välja ja ütle endamisirahustaval viisil sõna “lõdvestus” või “olen rahulik”.
- Hinga sisse ja välja 6-sekundilise tsüklina.
- Iga minuti lõpus (pärast 10 hingamist) hoi a 5 sekundi hinge kinni ja siis jätk a hingamist 6-sekundilise tsüklina.
- Jätka sellist hingamist 5 minutit või kuni pinge taandub.

# Lihaslõdvestus...

- Leia vaikne ja rahulik koht.
- Jätta muud mõtted kõrvale ja tunne end mugavalt.
- Kasuta hingamise juhtimist.
- Lõdvesta lihased ( iga lihasgrupi puhul pinguta lihased 7-10 sekundiks ja siis lõdvesta 10 sek). Keskendu pingelangusele ja naudi seda.



