

## TOIMETULEK TRAUMAATILISE KOGEMUSEGA

Traumaatiline kogemus on ohu või ähvarduse kogemine, millega kaasneb tugev hirm ja äärmine abitusetunne. Tavaliselt põhjustab traumaatilise kogemuse õnnetusjuhtumise osalemine, selle tunnistajaks olemine, oht vigastustele või surmale.

Reaktsiooni ootamatu, tugeva mõjuga ja kannatusi põhjustavale sündmusele võib nimetada ka traumaatiliseks kriisiks. Kriis võib tekkida vahetult pärast traumeerivat sündmust, kuid võib kuluda tunde, päevi või isegi nädalaid, enne kui stressireaktsioon ilmneb. Inimeste reaktsioonid on väga erinevad ning vahel ei pruugi häirivaid sümptomeid tekkida.

Vahetult pärast traumeerivat kogemust:

- lükake magamaminekut edasi vähemalt 6 tunni võrra, kuna magamine tugevdab traumeerivaid mälestusi;
- vältige alkoholi ja stimulantide, sh kofeiini ja nikotiini tarvitamist, et vähendada kehalist erutust. Jooge taimeteed või toasooja vett;
- vältige rahustina bensodiasepiine. Uuringud näitavad, et seda tüüpi rahustid pigem võimendavad traumaatiliste mälestuste kinnistumist;
- hoiduge emotsioonide käsitlemisest esimese 6 tunni jooksul, kuna see võib tugevdada traumeerivaid mälestusi;
- mängige mõnda rahulikku arvutimängu, nt Tetrisk, või tehke midagi muud, mis hõivaks Teie tähelepanu. See vähendab traumeeriva sündmusega seotud kujutluspiltide tekkimist;
- tehke lõdvestumis- või hingamisharjutusi (nt alljärgnevad harjutused) või teisi meeldivaid tegevusi;
- jätkake oma igapäevaste tegevuste ja rutiiniga ning ärge eralduge teistest.

Pärast traumeerivat kogemust võib olla raske rahuneda, võivad tekkida häirivad kujutlused ja mälopildid. Alljärgnevalt on toodud kaks harjutust – esimene on stressi kehaliste ilmingute leevendamiseks, teine häirivate mõtetega toimetulekuks.

### Hingamisharjutus

Sügavalt hingamine annab kehale käskluse lõdvestuda ja pingetest lahti lasta. Hingamisharjutust saab teha igal ajal ja igas kohas, ilma et keegi märkaks, see on lihtne ja käepärane võimalus ärevust ja pinget vähendada: hingamisrütm aeglustub, normaalne vererõhk taastub, higistamine väheneb. Sooritage harjutust pingutamata, juba kümme sellist hingamistsüklit vähendavad ärevust:

- valige endale sobiv ja mugav asend: lamage siledal pinnal, seiske sirgelt või istuge toolil;
- asetage üks käsi kõhule nabast ülespoole;
- hingake nina kaudu sügavalt sisse, lugedes mõttes viieni. Kätt kõhul hoides tunnete, kuidas see natuke tõuseb;
- hoidke viie sekundi jooksul hinge kinni;
- hingake aeglaselt suu kaudu välja nii, et kopsud võimalikult palju õhust tühjeneksid ja kõht vajub allapoole tagasi. Hingake välja viis sekundit või kauem – just aeglasel ja ühtlasel väljahingamisel on kehale rahustav mõju.

### Häirivate mõtetega tegelemise harjutus

Pärast traumeerivat sündmust võib juhtunu meenuda häirivate mälopiltide ja mõtetena, samuti võite märgata ennast juurdlemast seosest juhtunuga ja süüdlase leidmisest. Enamasti ei ole selline juurdlemine produktiivne – selle käigus ei teki uusi mõtteid ega lahendusi ning meeoleolu alaneb.

Järgnevalt on toodud mõned soovituselised häirivate mõtetega toimetulekuks:

- hoiduge mõtete mahasurumisest, sest see ei toimi ja võib mõtete esinemist hoopis suurendada. Valige endale aeg nende mõtetega tegelemiseks, nt 20 minutit iga päev. Võite kellegagi juhtunust rääkida,

- mõelda omaette või kirjutada mõtted päevikusse. Kui päeva jooksul tekivad häirivad mälopildid, siis tuletage endale meelde, et tegelete nendega ettenähtud ajal;
- hoiduge vältimiskäitumisest – ärge vältige kohti, inimesi, esemeid ja mõtteid, mis seostuvad juhtunuga, isegi kui need tekitavad ärevust või ebamugavust. Vältimine ei võimalda kogeda, et häiriv sündmus on möödas;
  - pidev ja liigne aktiivsus takistab juhtunu läbitöötamist, nt mattumine töösse või hobidesse on samuti vältimiskäitumine;
  - mõelge juhtunu üle ja töötage need tunded läbi, kuid tehke seda turvalises keskkonnas sammhaaval ja enda jaoks sobivas tempos.

### **Millal otsida abi**

Inimeste reageeringud traumaatilise kogemusele võivad olla väga erinevad. Palun vastake alljärgnevatele küsimustele. Kui **viimase nädala jooksul** olete **vähemalt kahel korral** kogunud midagi alljärgnevast loetelust, siis vastake “jah” või tõmmake ring ümber vastava numbri:

1. Teil on olnud häirivaid mõtteid või mälestusi juhtunust, mis on tahtmatult meelde tulnud.
2. Teil on olnud häirivaid unenägusid sellest, mis juhtus.
3. Te käitute või tunnete nii, et see, mis juhtus, juhtub uuesti.
4. Olete vapustatud, kui miski Teile juhtunut meenutab.
5. Kui meenutate seda, mis juhtus, siis tunnete, kuidas süda taob, kõhus keerab, Te higistate, pea hakkab ringi käima või on midagi muud ebameeldivat, mida kehas tunnete.
6. Teil on raske uinuda või uni on katkendlik (ärkate tihti).
7. Olete kergesti ärrituv või Teil on vihadood.
8. Teil on raske keskenduda, oma tähelepanu koondada.
9. Teil on teravnenud ohutunne - kardate, et Teie või teistega võib midagi juhtuda.
10. Võpatate kergesti, eriti ootamatute asjade pärast.

Kui olete vastanud kuuetele või enam küsimusele jaatavalt, siis soovitame kaaluda pöördumist psühholoogi, perearsti või psühhiaatri vastuvõtule. Eelpoolmainitud sümptomid võivad viidata posttraumaatilise stresshäire (PTSH) ilmnemisele.

### **SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla Psühhiaatriapolikliinik**

Paldiski mnt 52, Tallinn

Vastuvõtule registreerimine tel 617 2644 või 617 2623, samuti digiregistratuuris. Saatekirja ei nõuta.

### **Lääne-Tallinna Keskhaigla Psühhiaatriakeskus**

Ambulatoorne psühhiaatriline abi täiskasvanutele

#### **Haabersti tervisekeskus**

Õismäe tee 179, Tallinn

Vastuvõtule registreerimine tel 659 8483, samuti digiregistratuuris.

#### **Mustamäe tervisekeskus**

Ehitajate tee 27, Tallinn

Vastuvõtule registreerimine tel 659 8006, samuti digiregistratuuris

### **Perearst**

Perearst saab teraapiafondi kaudu suunata Teid kliinilise psühholoogi vastuvõtule ja psühhoteraapiasse.

**Psühholoogilise kriisiabi telefon** 631 4300

E–N 15–19; R 15–18

Lisaks: [www.peaasi.ee/psuhholoogiline-kriis/](http://www.peaasi.ee/psuhholoogiline-kriis/)  
[www.http://peaasi.ee/lodvestusharjutused/](http://www.http://peaasi.ee/lodvestusharjutused/)

**SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
Psühhiaatrikliinik**

Paldiski mnt 52  
10614 Tallinn

Testi tõlge: Maire Riis

Infolehe on koostanud Põhja-Eesti Regionaalhaigla psühhiaatrikliinik (2019).