

Sõjapõgeniku vaimse tervise toetamine esmatasandi tervishoius

Dokument on soovituslik juhismaterjal esmatasandi tervishoiutöötajatele ja kliinilistele psühholoogidele. See põhineb ÜRO humanitaar-koordinatsiooni foorumi *Inter-Agency Standing Committee (IASC)* juhisel *humanitarian action guide* ja Maailma Terviseorganisatsiooni juhisel *mhGAP humanitarian intervention guide*.

12. aprill 2022

Vaimse tervise osakond

Sotsiaalministeerium

Sisukord

Sõjapõgeniku vaimse tervise toetamine esmatasandi tervishoius.....	1
Tervishoiutöötajale enesetäiendamiseks.....	2
Patsiendile mõeldud infolehed.....	2
Soovitused, kuidas käituda sõjapõgenikuga kliinilises keskkonnas.....	3
Viited.....	4

Psühholoogilised probleemid, mida põgenikud humanitaarkriisist tulenevalt kogevad, on väga erinevad ning akuutne düstress laheneb enamikul iseenesest ilma väliste sekkumisteta (WHO, 2013). Väikesel vähemusel areneb välja krooniline vaimse tervise häire (nt depressioon, ärevushäired, psühhoos), mida tuleb diagnoosida vastavalt kliinilistele juhistele, sh pidades silmas sümptomite minimaalset kestvusaega, et vältida inimese liiga varast diagnoosimist. Sellegipoolest vajab akuutne seisund, mis limiteerib inimese baasfunktsioneerimist, kliinilist sekkumist koos formaalsete ja mitteformaalsete toetustega (IASC, 2007).

Tervishoiutöötajale enesetäiendamiseks

- * Koostöös humanitaarkriiside organisatsioonide ja põgenike vaimse tervise ekspertidega on toimunud **seminarid**, mis on suunatud **eelkõige kliinilistele töötajatele**. Nendele pääseb ligi, registreerides linkidel:

[„Sõjatrauma, pagulaskogemus ja vaimse tervise vajadused“](#)

[„Lapsed sõjakeerises – kuidas mõista lastest sõjapõgenike vaimse tervise vajadusi ja neile asjakohast tuge pakkuda?“](#)

- * Maailma Terviseorganisatsioon on välja töötanud **juhendi perearstidele kliiniliseks kasutamiseks**. Juhend selgitab olulisemate vaimse tervise probleemidega tegelemist esmatasandi tervishoius, sh lein, ärevushäired, post-traumaatiline stressihäire jm.

[Inglise](#)

[vene](#)

Patsiendile mõeldud infolehed

Järgmised infolehed on kättesaadavad nii ukraina kui vene keeles, mida saab patsiendile jagada tema vajadusest lähtuvalt (võimalik nii välja trükkida kui elektrooniliselt jagada)

- * WHO poolt välja töötatud stressi leevendamise juhend patsiendile endale kasutamiseks (eestikeelne versioon on valmimas).

[ukraina](#)

[vene](#)

- * Lapsevanemad kes on mures oma laste reaktsioonide pärast. Neile on abiks järgmised infolehed:

Laste eakohased traumareaktsioonid:

[ukraina](#)

[vene](#)

Pärast kriisi – aitame lapsel terveneda:

[ukraina](#)

[vene](#)

Soovitused hooldajatele põgenike ja immigrandide lastega tegelemisel traumaatilise eraldamise järgselt:

[ukraina](#)

[vene](#)

Aitame lapsi traumaatilise leinaga: soovitused vanemale ja hooldajale:

[ukraina](#)

[vene](#)



- * Eestis kättesaadav abi on koondatud infovoldikule, mida saab jagada. Lisatud manuserina ukraina ja vene keeles.
- * Jagada võib ka ööpäevaringselt avatud emotsionaalse toe ja hingehoiu telefoni numbrit 116 123 (vene keeles) ning ohvriabi kriisitelefoni numbrit 116 006.

Soovitused, kuidas käituda sõjapõgenikuga kliinilises keskkonnas

- * Kõigi põgenikega, nagu ka teiste traumasid kogenud patsientidega kokku puutudes tuleb lähtuda psühhosotsiaalse toe põhitõdedest (WHO, 2015). Nendest olulisemad on:
 - Kuulata hoolikalt.
 - Mitte õhutada inimest rääkima oma sõjakogemusest.
 - Kuulata vahele segamata, kui inimene ise räägib oma kogemustest.
 - Küsida inimese vajaduste ja murede kohta.
 - Aidata inimesel leida abi baasvajaduste katmiseks ning anda informatsiooni teenuste kohta, sh jagada ka eeltoodud ukraina- või venekeelseid infomaterjale vastavalt vajadustele.

- * Esimesel kokkupuutel tervishoiutöötajaga peaks **tervisekontroll sisaldama kolme küsimust:**

- eelnevalt diagnoositud vaimsete häirete kohta;
- eelnevalt näidustatud ravimite kohta;
- baasfunktsioneerimise kohta.

Eelnevate häirete olemasolul tuleb uurida, milline on olnud varasem raviplaan, sellest lähtuvalt koostada Eestis olemasolevate vahenditega sarnane plaan ning vajadusel suunata inimene vastava vaimse tervise spetsialisti vastuvõtule.

- * Akuutses seisundis oleva inimese, kelle baasfunktsionaalsus on sügavalt häiritud, käsitlemist tuleks konsulteerida psühhiaatriga. Näiteks on teada, et bensodiasepiine on humanitaarkriisi olukordades üleliia välja kirjutatud ning nende näidustusel tuleb lähtuda ettevaatlikkusest – häiritud seisundis inimeste puhul võib see viia sõltuvuseni ning aeglustada traumast paranemise protsessi ekstreemsete stressoritega kokku puutunute seas. Sellegipoolest võib bensodiasepiine välja kirjutada teatud spetsiifilistele kliinilistele probleemidele (nt tugev unetus), kuid seda lühikuurina (3-7 päeva), pidades silmas ravimi vastunäidustusi (WHO, 2015). Lisainformatsiooni leiab rahvusvahelisest juhiseist, kuidas esmatasandil sõjapõgenike vaimse tervisega tegeleda:

[inglise](#)

[vene](#)

- * Kui inimene on viibinud Eestis üle kahe kuu, võib inimese vaimse tervise seisundi hindamisel abiks olla lisaks enesetunde mõõtevahendile EEK-2 ka põgeniku tervise seiramise vahend „[Refugee Health Screener-15](#)”. Kuna trauma võib põhjustada erinevaid vaimse tervise häireid, sh depressioon, ärevushäired, post-traumaatiline stressihäire, ei tohiks keskenduda vaid ühe diagnoosi seiramisele. Mainitud

põgeniku tervise seiramise ukrainakeelne mõõtevahend on hetkel valideerimisel ning jagame seda esimesel võimalusel. Hetkel on kättesaadavad inglise ja venekeelsed versioonid, millele saab ligipääsu täites ära andmed [SIIT](#).

- * Prekliinilise vaimse tervise probleemi või häirituse korral peaks küsima inimese enda toimetulekumehhanismide kohta ning koos patsiendiga leidma viisi, kuidas neid oskuseid praeguses olukorras kasutada. Inimesele saab jagada eeltoodud infomaterjale ning suunata võimalusel kogukonnapsühholoogi vastuvõtule või mõnele muule kohaliku omavalitsuse poolt korraldatud vaimse tervise teenusele. Kogukonnapsühholoogi võib palgata [Sotsiaalministeeriumi toetusmeetmest](#) nii esmatasandi tervisekeskus kui kohalik omavalitsus. Täpsem info SOM-lt vaimse tervise teenuste osutamiseks toetust taotlenud omavalitsuste kohta vttoetus@sm.ee.

Lisaküsimuste ja/või ettepanekute korral võite võtta ühendust emaili teel: vaimnetervis@sm.ee

Viited

World Health Organization. (2013). *Building back better: sustainable mental health care after emergencies*. World Health Organization.

Inter-Agency Standing Committee. (2007). *IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Geneva. IASC.

World Health Organization. (2015). *mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG): clinical management of mental, neurological and substance use conditions in humanitarian emergencies*. World Health Organization.