



EESTI - ROOTSI VAIMSE TERVISE JA SUITSIDOLOOGIA INSTITUUT (ERSI)  
ESTONIAN - SWEDISH MENTAL HEALTH AND SUICIDOLOGY INSTITUTE (ERSI)

## **ENESETAPPUDE ENNETAMINE:**

**INFOMATERJAL PERELIIKMETELE JA SÕPRADELE  
KUIDAS TOIME TULLA RASKUSTE JA KRIISIDEGA?**

Tallinn 2006

## **Koostanud Merike Sisask**

Koostamisel kasutatud algmaterjal pärineb järgmistelt Interneti lehekülgedelt:

[www.ki.se/suicide/english/index.html](http://www.ki.se/suicide/english/index.html)

[www.save.org](http://www.save.org)

[www.befrienders.org/index.htm](http://www.befrienders.org/index.htm)

[www.psycom.net/depression.central.suicide.html](http://www.psycom.net/depression.central.suicide.html)

[www.metanoia.org/suicide/samaritans.htm](http://www.metanoia.org/suicide/samaritans.htm)

[www.suicideprevention.ca/](http://www.suicideprevention.ca/)

[www.thesupportnetwork.com/CASP/what.html](http://www.thesupportnetwork.com/CASP/what.html)

© Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut (ERSI) 2006

Esmatrükk 2004

ISBN-13: 978-9985-9647-8-1

ISBN-10: 9985-9647-8-0

Infomaterjali kordustrükk on valminud Euroopa Komisjoni ja Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi poolt finantseeritud projekti EAAD “*European Alliance Against Depression*” (Eestis nimetusega “Eesti Depressioonivabaks”) raames.

# KÕIGIL INIMESTEL ON VAHETE-VAHEL PROBLEEME

Probleemid on normaalne osa elust. Põhikooli lõpetamine ja gümnaasiumisse minek, raske eksami sooritamine, klassi ees ettekande tegemine – need on asjad, mis panevad närveerima enamiku meist. Mõnikord võib teismelisel olla väga raske taluda tunnet, et ta on end täielikult lolliks teinud ning et tal on häbi oma nägu teistele näidata. Probleemideks võivad olla ka sõbraga riidumine, tütarlapsesest või noormehest lahkumine, koolitüdimus, pingeline õhkkond kodus.

Mõned nendest probleemidest lahenevad iseenesest või leevenduvad aja jooksul, teised aga võivad olla meile koormaks päris pika aja vältel.

**PROBLEEMID ON NORMAALNE ELU OSA.  
PROBLEEME POLE VAJA TINGIMATA VÄLTIDA.  
PROBLEEME SAAB LAHENDADA.**

## LEIN JA KAOTUSVALU

Noor inimene võib olla väga kergelt haavatav raskete elusündmuste poolt. Tema reaktsioon võib olla väga tugev, kui keegi pereliikmetest raskelt haigestub või koguni sureb. Pärast vanemate lahtutust võib tekkida tunne, et kogu maailm on pea peale pööratud ja miski ei saa enam kunagi olla nii, nagu oli enne. Niisuguses olukorras inimene kaotab justkui osa iseendast. Kui armastatud ja oluline inimene kaob, halvab hüljatuse tunne inimese tervikuna. Mõnikord ei suuda sel hetkel enam üldse näha, kuidas oma eluga edasi minna. Kui teismelise jaoks on sellisel hetkel olemas ka teisi temale olulisi inimesi, tuleb ta iseendaga paremini toime. Kuigi see võtab aega ja võib mingil hetkel näida isegi võimatuna, muutuvad teravad tunded aja jooksul talutavamateks isegi pärast armsa inimese surma. Selleks võib kuluda mõni kuu või isegi terve aasta.

**LEINAPROTSSESSI EI SAA KIIRENDADA EGA AEGLUSTADA.  
KAOTUSVALU EI SAA ÄRA VÕTTA.  
INIMEST SAAB AIDATA TEMA PARADOKSAALSENA NÄIVATE TUNNETE  
VÄLJAELAMISEL JA AKTSEPTEERIMISEL.**

## KRIISID

Kui probleemidest väljatulek on liiga raske, võib inimene olla suures segaduses ning tunda end väga kurva ja ärritatuna. Kurbus ja segadus võivad olla nii äärmuslikud, et isegi nutta on raske. Mõnda aega pärast traumaatilist sündmust on inimese tunded ja mõtted justkui keeristormist haaratud ning ärevustunne on kõikehõlmav. Raskusi on uinumisega. Mõtted takerduvad tihti küsimuse taha, kuidas see küll võis juhtuda, ning inimene ei suuda kuidagi uskuda, et juhtunu võib olla tõsi.

Mõne aja pärast võib inimene tunda end pisut paremini, kuid juurdleb siiski sagedasti selle üle, mis on juhtunud. Ta mõtleb, mis pärast pidi ta niisuguse asja üle elama, mismoodi toimunu oma maailmapilti paigutada ning kas ta üldse saab olla enam see, kes ta oli varem. Mõne nädala pärast hakkab ta olukorraga kohanema ning võib tunda end juba peaaegu nagu tavaliselt, kuigi ei suuda ikkagi veel aktsepteerida, et see pidi just nimelt temaga juhtuma. Aeg aitab inimesel juhtunust distantseeruda. Hiljem saab

sellest mälestus – aeg-ajalt teeb selle meenutamine ikkagi natuke haiget, kuid juba seostuvad sellega ka helgemaid tundeid.

**TRAUMAATILISEL KRIISIL ON OMA LOOMULIK KULG – ASJAD VÕTAVAD AEGA.  
KRIISI ÕNNESTUNUD LÄBIMINE VIIB ISIKSUSE KASVULE NING TUGEVDAB INIMESE VAIMSET TERVIST JA VASTUPANUVÕIMET.**

## **DEPRESSIOON**

Mõnikord läheb kriis hullemaks ning lõpuks kujuneb selle mõjul välja depressioon. Sellisel juhul vajab inimene arsti või psühhiaatri/psühholoogi abi. Võib olla nii, et:

- Inimesele paistab kõik hallides või mustades värvides.
- Tal on raske tunda asjadest naudingut ja rõõmu.
- Ta tõmbub eemale sõpradest ja perekonnast.
- Teda valdab kurbus ja süütunne.
- Ta näeb halvas valguses iseennast ning oma võimeid.
- Ta mureseb tavalises olukorras tühistena tunduvate asjade pärast ning teda piinab ärevustunne.
- Tema uni on häiritud – raskusi on uinumisega või siis on uni väga rahutu. Noortel inimestel avalduvad unehäired tihti vastupidi – liigses magamises.
- Tema isu on vähenenud ning ta võib kaalus mõned kilod alla võtta. Mõnedel inimestel võib isu hoopis suurened, eriti magusa suhtes.
- Tal võib olla raskusi erinevates situatsioonides otsuste tegemisega.
- Ta käitub teiste suhtes agressiivselt ning ärritub kergesti ega suuda end kontrollida.
- Ta mõtleb ebataavaliselt tihti surmast ja enesetapust ning tunneb elutüdimust.

Kui kaks või enam ülalkirjeldatud seisunditest esinevad üheaegselt ning kestavad mitu nädalat, võib olla tegemist depressiooniga.

**DEPRESSIOON ON RAVITAV.  
DEPRESSIOONI EEST POLE KEEGI KAITSTUD.  
DEPRESSIOONIL ON MITU NÄGU.**

## **ALKOHOL JA NARKOOTIKUMID**

Pereliikmed on sageli uskumatult “pimedad” ega pane tähele, kui noor inimene on hakanud alkoholi või narkootikumide kuritarvitama. Kui noor saab aru, et tema peres on alkoholi tarbimine taunitud, siis üritab ta seda eriti hoolega saladuses hoida. Valetamine ning alkoholi ja narkootikumide jaoks raha näppamine süvendavad salatsemist veelgi ning ajavad järjest keerulisemaks suhted teiste pereliikmetega. Aja jooksul tuleb alkoholi kuritarvitaja tavaliselt üha vähem ja vähem oma eluga toime ning lõpuks ei suuda ega tahagi ta enam olukorda muuta.

Konfliktolukorras kaovad alkoholi kuritarvitajal sisemised tõkked, mis muidu hoiavad inimest tagasi end vigastamast või endalt elu võtmast. Mõnikord kaasneb alkoholijoobega ahastus ja äng; mõnikord tuleb see tunne peale hiljem pohmeluse ajal.

Ängistus võib tulla ka pärast pohmelli möödumist, mõned päevad peale joomaperioodi lõppu.

Mida kõrvalseisja saab teha? Kui mõni sõber kuritarvitab narkootikume või alkoholi, siis tuleb talle selgelt välja öelda, et see pole sinu jaoks mingi saladus ja sa tead seda. Näita välja, et sinu jaoks on see vastuvõetamatu – see on viis anda märku sellest, et sa temast hoolid. Räägi asjast tema teiste sõpradega, et võiksite koos teda aidata ning teda mõjutada. Sa peaksid kindlasti sellest rääkima ka mõnele täiskasvanud inimesele – see ei ole reetmine.

Ainete kuritarvitamisest lahtisaamiseks on olemas abivõimalusi, kui inimene ise on hästi motiveeritud ning tõesti tahab alkoholi- ja narkootikumisõltuvusest vabaneda. Üks võimalus on pöörduda sotsiaaltöötaja või psühholoogi poole ning arutada koos temaga, mida peaks probleemi lahendamiseks ette võtma. Konsultatsiooni meditsiinilise abi osas saab tervise- või perearstikeskusest ning psühhiaatriakliinikust. On olemas ka otseselt võõrutusravile spetsialiseerunud kabinette. Spetsialisti konsultatsioon võib aidata inimesel aru saada iseenda probleemidest ning sellest, kuidas ta saaks raskustele vastu astuda selle asemel, et nende eest peitu pugeda.

**MÕNUAINEID POLE PEOTUJU ÜLEVALHOIDMISEKS VÕI MUREDE EEST PÕGENEMISEKS VAJA, KUI NOOREL INIMESEL ON POSITIIVNE MINAPILT JA TUGEV TAHEJÕUD.**

## **ANABOOLSED STEROIDID**

Kui inimesel kujuneb välja kinnisidee sellest, milline ta peaks olema ning eriti milline peaks olema tema välimus, siis meesterahvad võivad selle kinnisidee sunnil hakata kõva jõutrenni tegema. Sellisel juhul võib tekkida kiusatus hakata tarbima anaboolseid steroide. Nende kõrvaltoimed võivad olla kehalised: vistrikud, rindade suurenemine ning spermaproduktiooni vähenemine. Psüühilised kõrvaltoimed on depressioon ning suurenenud agressiivsus. Inimesed võivad muutuda väga temperamentseks, kaotada täiesti kontrolli oma viha üle ning panna toime enesetapukatse.

Kui inimene otsib abi tervise- või perearstikeskusest või psühhiaatri juurest, siis arstid reeglina saavad aru, millega on tegemist. Vajaduse korral saadetakse inimene rääkima nõustaja või psühholoogiga.

## **ANOREKSIA JA BULIIMIA**

Tõsiste söömishäirete all kannatajad tunnevad vastupandamatut soovi saavutada tugev kontroll oma olukorra ning oma kehakaalu üle. Mõnikord on selle taustaks ülemäärane nõudlikkus iseenda suhtes üldiselt. Selle tulemuseks on dieedipidamisega liialdamine, ülemäärane sportimine, kuid mõnikord ka kontrollimatu sundmõtetest ajendatud liigsöömine, millele järgneb tahtlikult esilekutsutud oksendamine. Nende probleemide tõsisemaid variante nimetatakse anoreksiaks (enese näljutamine) ja buliimiaks (liigsöömine). Nende häiretega kaasneb suurenenud oht enesevigastuste ning suitsiidikatsete toimepanemiseks.

Kui noorel inimesel on söömishäireid, peaks ta abi saamiseks pöörduma lastele või noortele spetsialiseerunud psühhiaatri poole. Pärast meditsiinilist läbivaatust

soovitatakse tavaliselt pöörduda täiendava konsultatsiooni saamiseks psühholoogi poole. Abi võib saada ka tervise- või perearstikeskusest, et õppida oma söömiseiga seotud käitumisharjumusi muutma.

**ENESEGA RAHULOLUKS PEAKSID LAPSED OLEMA TUNNUSTATUD JA KALLIKS PEETUD JUST SELLISTENA, NAGU NAD ON. ÜLEMÄÄRANE NÕUDLIKKUS EI LASE ARENEDA ISIKLIKU VÄÄRTUSE TUNDEL.**

## **KIUSAMINE**

Paljud lapsed ja noored kannatavad kiusamise all. Mõnede jaoks kestab see pikka aega läbi mitmete kooliaastate. Traagilisemate juhtumite korral viib kiusamine tõsise vägivallani. Meedias on kirjutatud ja räägitud niisugustest juhtumitest mitmeid lugusid. Tihtipeale on kiusajatel endil mitmesuguseid probleeme, kuid mõned lapsed lähevad kiusamisega kaasa grupi survele ning ei julge seda siis enam peatada ega ohvri kaitseks välja astuda.

Vanemad tihtipeale ei tea, mis tegelikult toimub. Kiusamise ohvril on hirm, et kui tema olukorrast teada saadakse, lähevad asjad veelgi hullemaks. Kiusatav ei suuda näha, kust oleks tal võimalik kiusamise vastu abi leida. Ta vajab aktiivset toetust nendelt, kellel on küllalt julgust autsaiderit toetada.

Klassikaaslased ning sõbrad saavad tavaliselt palju rohkem kui täiskasvanud aru sellest, mis tegelikult toimub.

**SÕPRADEL JA KAASLASTEL ON TIHTI PAREMAD VÕIMALUSED ABIVAJAJAT MÄRGATA NING AIDATA TAL KIUSAMISE VASTU ABI JA TOETUST LEIDA. SEKKUMINE NÕUAB JULGUST.**

## **KUIDAS RASKUSTEST ÜLE SAADA?**

Kuidas iseseisvalt kriisiga toime tulla?

- Inimesel tuleb mõelda sügavalt selle üle, kuidas ta oma probleemi ja oma olukorda tunnetab.
- Milles täpselt seisneb probleem ning mis on läinud valesti? On vaja oma probleem sõnadesse panna.
- On vaja välja mõelda erinevaid lahendusvariante, mida saab järele proovida ning kaaluda tõsiselt igähte neist.
- Tuleb aeg maha võtta ning hoolikalt läbi mõelda iga lahendusvariandi võimalikud tagajärjed.
- Lõpuks saab välja valida parimana näiva lahenduse ning viia oma otsus ellu.

Mõnikord tuleb probleemi lahendamiseks teha rohkem kui üks katse. Sellisel juhul tuleb veelkord läbi mõelda, mis läks valesti, ning seejärel proovida uuesti. Mõnikord vajab inimene rohkem abi väljastpoolt. Siis peaks noore inimese jaoks leiduma mõni täiskasvanu, keda saab usaldada ning kes oskab väärtustada seda, kui neile räägitakse midagi konfidentsiaalselt. Loodetavasti on igäihel olemas kogemus sellest, kui hea

tunne on aidata oma sõpra, kes on ajutiselt hädas. Kui vähegi võimalik, tuleks noorel rääkida oma vanematega.

**ÜKS JA SAMA SÜNDMUS VÕIB VIIA ÜHE INIMESE MASENDUSSE JA TUNDUDA TEISELE PÕNEV VÄLJAKUTSE. KÕIK SÕLTUB VAATENURGAST NING TUNNETUSE STIILIST.**

## **SUIISIIDIMÕTTED JA SUIISIIDIKATSED**

Mõtted surmast ei ole iseenesest midagi ebanormaalset. Nad on osa normaalsest arenguprotsessist lapse- ja noorukieas, niisamuti nagu on arenguliselt normaalne mõtiskleda eksistentsiaalsete probleemide üle ja püüda mõista, mis on elu, mis on surm ning mis on elu mõte. Selliste küsimuste üle ongi vajalik arutleda koos täiskasvanutega.

Samuti polegi nii ebatavaline see, et kui asjad näivad väga trööstituna, siis tekib küsimus, kas elu üldse ongi elamist väärt. See on signaal ümbritsevatele inimestele selle kohta, et noor inimene tunneb end tõesti kehvasti.

Suitsiidimõtted muutuvad ebanormaalseteks siis, kui need on liialdatud, kestavad pikka aega või süvenevad aja jooksul ning kui nende mõtete teostegemine tundub noore jaoks ainus raskustest väljapääs. Siis on vaja viivitamatult abi otsida. Kui suitsiidirisk on suur, on vaja koheselt ühendust võtta psühhiaatriklinikuga.

Poisid ja tüdrukud on erinevad – nii selle poolest, kuidas nad raskusi tunnetavad, kui ka selle poolest, kuidas nad raskustele reageerivad. Tüdrukud kogevad sagedamini stressi ja depressiooni, kuid nad ei kiirusta seetõttu endalt elu võtma. Tõsi, nad teevad rohkem suitsiidikatseid, kuid nad jäävad ellu. Poisid ja noored mehed sooritavad suitsiide kolm korda sagedamini. Ilmselt on tüdrukute jaoks kergem otsida ja leida kriiside ajal abi ning neil on lihtsam leida toetust suhetest oma sõprade ning täiskasvanutega. Poisid ei taha välja näidata, et nad ei suuda olukorraga toime tulla, ning nad ei julge tunnistada, et neil on tõsiseid probleeme. Eelkõige on poisid impulsiivsemad, nad elavad oma ängistuse ja agressiivsuse välja ning kasutavad endalt elu võtmiseks ohtlikumaid ja vägivaldsemaid meetodeid.

**EBASTABIILSUS, HINGEVALU ENESELEIDMISEL JA HUVI EKSIISTENTSIAALSETE KÜSIMUSTE VASTU ON OSA TEISMELISEKS OLEMISEST. TEISMELINE OLLA ON NORMAALNE SEISUND.**

## **KUIDAS AIDATA SUISIDAALSET INIMEST?**

Kui keegi tunneb ennast depressiivse või suitsidaalsena, on tavaliselt meie esimeseks reaktsiooniks püüed aidata. Me anname nõu, jagame oma kogemusi, püüame leida lahendusi.

Meist oleks rohkem abi, kui me lihtsalt oleks vaikselt ja kuulaks. Inimene, kes on suitsidaalne, ei taha vastuseid ega lahendusi. Ta tahab turvalist kohta, kus saab väljendada oma hirme ja muresid, kus saab olla tema ise. Kuulata – tõeliselt kuulata – ei ole lihtne. Me peame kontrollima soovi midagi vahele öelda, kommenteerida, midagi omalt poolt lisada või nõu anda. Me peame kuulama mitte ainult neid fakte, mida

inimene meile räägib, vaid ka neid tundeid, mis on faktide taga. Me peame asjadest aru saama tema vaatenurgast, mitte enda omast.

- **Ära ignoreeri ohumärke.** Leia aeg ja koht, et inimesele rääkida sellest, milliseid ohumärke sa oled tema juures märganud ning et sa oled mures sellepärast, et ta võib mõelda oma elu lõpetamisest.
- **Võta inimest tõsiselt.** Ole rahulik ja lihtsalt kuula, avatult ja empaatiliselt. Kui su tähelepanekud on õiged, siis inimene tõenäoliselt tunneb kergendust juba sellest, et keegi on tähele pannud ja hoolib. Võta tema tundeid tõsiselt, ära ole ükskõikne.
- **Kaasa teisi inimesi.** Kui sul tekib tunne, et olukord on ohtlik, pöördu mõne täiskasvanu poole, kontakteeru lähedastega ja vajadusel otsi abi spetsialistilt – perearstilt, psühhiaatril, psühholoogilt. Ütle ka oma sõbrale, et sa niimoodi teha kavatsed. Kui olukord on tõesti akuutne, helista 112.
- **Väljenda hoolimist, toetust ja poolehoidu.** Selgita inimesele, mis paneb sind arvama, et ta võib olla suitsidaalne ja vajab spetsialisti abi.
- **Kuula tähelepanelikult.** Hoia silmsidet. Kasuta kehakeelt, olles inimesele füüsiliselt lähedal või hoides tema kätt, kui see on sobilik.
- **Küsi otseseid küsimusi.** Püüa välja selgitada, kas inimesel on olemas kindel plaan ning millist suitsiidimeetodit ta kavatses kasutada.
- **Ära luba hoida tema saladust.** Sul võib tekkida vajadus rääkida tema sõpradega, pereliikmetega või spetsialistidega. Ole inimesega aus, kui sa kavatsed kellelegi helistada. Helista tema juuresolekul, et ta ei peaks kahtlustama, mida sa tegelikult rääkisid.
- **Aktsepteeri inimese tundeid.** Ole empaatiline ja mõistev, mitte hinnanguline.
- **Paku välja alternatiivseid lahendusvariante.** Rõhuta, et suitsiid on liiga lõplik lahendus ajutisele probleemile, tuleta inimesele meelde, et on võimalik saada abi ja asjad hakkavad paremini minema.

**ÕELDAKSE, ET “AEG ANNAB ARUTUST”, KUID MIS JUHTUB SELLE AJA JOOKSUL, ON SAMUTI TÄHTIS. SUITSIDAALNE INIMENE PEAB SAAMA RÄÄKIDA OMA TUNNETEST JA HINGEVALUST OTSEKOHE.**

## **MIDA SUITSIDAALNE INIMENE EI VAJA?**

- **Üksiolemist.** Tõrjumine võib lasta probleemil paista kümme korda hullemana. Kui on olemas keegi, kelle poole pöörduda, tundub kõik teisiti.
- **Nõuandeid.** Loengupidamine ei aita. Ka mitte soovitusel “võta end kokku” ega kinnitamine “kõik saab korda” ja “läheb üle”. Ära analüüsi, ära võrdle, ära lahterda ega kritiseeri.
- **Küsitlemist ja pinnimist.** Ära muuda teemat, ära haletse ega kohtle üleolevalt. Tunnetest rääkimine on raske. Suitsidaalne inimene ei vaja kiirustamist ja ta ei taha ennast õigustada.

**TÄHTIS ON MÕISTA TEISE INIMESE ÜKSILDUST, KANNATUST JA HINGEVALU, KIIRUSTAMATA LIIGSELT SURMASOOVI KÕRVALDAMISEGA VÕI SELLELE HINNAGU ANDMISEGA.**



## **MIDA EI TOHIKS TEHA SUITSIDAALSE KRIISI KORRAL?**

- Ära naljata probleemi üle ega naeruväärista seda. Ära käitu šokeerituna ning ära püüa hädasolija poolt öeldud ümber lükata. Ära saa pahaseks.
- Ära hoia saladust endale. Kui küsimus on enesetapus, on kõige olulisem päästa oma sõbra elu, isegi kui sa pead tegema midagi niisugust, mis temale sel hetkel ei meeldi. See ei ole usalduse reetmine.
- Ära viivita abi otsimisega. Ära jäta oma sõpra üksi tema probleemidega, mis on sel hetkel tema jaoks liiga suured, et ise toime tulla.

Ära kõhkle, kui on vaja sõpra aidata ning sa saad aru, et ta tõesti abi vajab. Ebakindlus, mida tunneb su sõber ja mida tunneks enamusest, on täiesti normaalne situatsioonis, kus on vaja avada oma sisemine maailm ning paljastada oma tegelik täbar olukord. Mitte kellelgi meist pole põhjust arvata, et ta on nii üliinimlik ja nii tugev, et ei võiks ise kunagi sattuda olukorda, kus vajatakse teiste toetust. Vastupidi, julgus ületada oma ebakindlust ja paluda abi on hea märk. Õpetajad, koolipsühholoogid ja teised koolis õpilaste heaolu eest vastutavad täiskasvanud püüavad kindlasti aidata ja on tänulikud usalduse eest, kui neile seda võimalust pakkuda.

**PEA MEELES – SA EI SAA SUNDIDA KEDAGI VALIMA ELU. SA EI OLE VASTUTAV TEISE INIMESE ELU EEST, AGA SA SAADA PAKKUDA TOETUST JA AIDATA NÄHA VALIKUID.**

## **KELLE POOLE PÖÖRDUDA?**

Kui sugulaste või sõprade toetus puudub või see pole piisav, tuleb abi otsida väljastpoolt – näiteks perearstidelt, kellel on vastavaid kogemusi ning kellel on soovi mõista ja oskust kuulata.

Abivajaduse korral võib otsida kontakti koolis olemasolevate spetsialistidega – koolipsühholoog, sotsiaalpedagoog, sotsiaaltöötaja, kooliarst – või pöörduda noorte nõustamiskabinetti. Kui need spetsialistid märkavad, et on vajalik meditsiiniline abi, oskavad nad õigesse kohta edasi suunata – kas perearsti, lastele ja noortele spetsialiseerunud psühhiaatri/psühholoogi või ka täiskasvanute psühhiaatri juurde.

Psühhiaatri juurde minek võib algul tunduda natuke võõristav ning vastuvõetamatu. Võib tunduda, et tervishoiuasutuse poole pöördumisega kaasneb tingimata haiglasse minek. Reeglina seda ei juhtu ning efektiivne tänapäevastel ravimitel ja psühhoteraapial põhinev ravi kergendab olukorda tunduvalt.

**SPETSIALIST SUUDAB INIMESE PROBLEEMI OLEMUST ERAPOOLETULT HINNATA NING VAJADUSEL SOOVITADA TEISI SPETSIALISTE, PSÜHHIAATREID VÕI PSÜHHOLOOGE.**

## **MIS TOIMUB ARSTI VÕI PSÜHHOLOOGI JUURES?**

Abiotsija ning temaga kaasasolev inimene – sõber, tütarlaps või noormees, ema, isa või kes iganes – istuvad maha ning arutavad oma asju koos psühholoogi, arsti või muu

spetsialistiga. Spetsialistid on selleks, et püüda inimesel aidata selgusele jõuda oma olukorra suhtes ning korrastada seda oma mõtetes, samuti et aidata mõista, mida saab selles olukorras ette võtta. Spetsialisti juures räägitu on konfidentsiaalne ja spetsialist ei räägi kuulnud ilma loata edasi kellelegi teisele. Nende soovitus esialgse konsultatsiooni järel võib olla, et abivajaja peaks spetsialistiga kohtuma ning rääkima mitme seansi vältel. Mõnikord toimuvad need seansid kombineerituna ravimite võtmisega – kui see tundub vajalik ning kui abivajaja sellega nõustub. Praegusel ajal on olemas antidepressante, mille kõrvalmõjud on minimaalsed.

**SPETSIALIST EI ANNA NÕU, AGA AITAB INIMESEL ENDAL SEDA LEIDA. SPETSIALIST EI LAHENDA INIMESE EEST TEMA PROBLEEME, AGA AITAB TEHA VALIKUID NING AVASTADA SENI VARJUL OLNUD VÕIMALUSI INIMESE ENDA SEES VÕI TEMA ÜMBER.**

## **KUIDAS KÄITUDA PÄRAST SUITSIIDIKATSET?**

Kuidas aidata inimesel pärast suitsiidikatse toimepanemist uuesti sisse elada iga-päevasesse kooli- või tööellu? Mõnikord arvame me sõpradena, et kõige parem on teha nagu, nagu poleks midagi juhtunud ning me ei räägi toimunust sõnagi. Kuid parem on siiski leida võimalus öelda midagi niisugust, mis aitaks saada suitsidaalse kriisi üleelanud inimesega ühele lainele. Sa võid näiteks oma sõbralt põgusalt küsida, kuidas ta ennast nüüd tunneb. See annab talle võimaluse rääkida sulle rohkem ning soovi korral avada ennast. Mõnikord piisab vaid mõnest sõbralikust sõnast näitamaks, et Sa tõesti hoolid temast. Tihtipeale on kasu ainult kuulamisest ning pole mingit vajadust pakkuda omapoolseid soovitusi või anda nõu.

**SUITSIIDIKATSE VÕIB OLLA KUI “APPIKARJE”, SEDA EI TOHI IGNOREERIDA. VAIKIMINE JA VÄLTIMINE EI LEEVENDA PINGET.**

## **ABIVÕIMALUSED JA TÄHTSAD TELEFONINUMBRID**

Sinu koolis on inimesi, kelle poole abi ja toetuse saamiseks pöörduda. Tervise- ja perearstikeskused on samuti kohad, kust võib abi saada. Mõnikord tundub lihtsam rääkida oma probleemidest inimestega, keda isiklikult ei tunne. Anonüümseks saab jääda helistades abitelefoniid, kus abivajajale vastavad vabatahtlikud. Sinna helistades saab rääkida kellegagi, kes on võib-olla ise midagi sarnast nagu abivajaja üle elanud või kes on lihtsalt väga motiveeritud abivajajaga vestlema, teda ära kuulama ning võib-olla isegi vajalikke nõuandeid jagama.

**HÄDAABI 112  
ELULIIN 6 558 088 (19.00-07.00)  
USALDUSTELEFON 126 (16.00-06.00)**

## MÜÜT VÕI FAKT?

### **MÜÜT**

Kui keegi on suitsidaalne, siis jääb ta alati niisuguseks.

### **FAKT**

Inimesed, kes tahavad end ära tappa, on suitsidaalsed vaid piiratud aja jooksul. Selle aja jooksul nad kas loobuvad oma plaanist, saavad abi või surevad. Enesetapumõtted võivad tagasi tulla, aga nad pole püsivad ja paljude inimeste puhul ei tarvitse need kunagi korduda.

### **MÜÜT**

Kui keegi on juba korra teinud enesetapukatse, siis tõenäoliselt enam ta enesetappu ei ürita.

### **FAKT**

Suurem osa inimestest, kes panevad toime suitsiidi, on juba varem enesetapukatseid teinud. See on tõsine ohumärk ja riskitegur.

### **MÜÜT**

Suitsidaalne inimene on kindlalt otsustanud surra.

### **FAKT**

Ambivalentsus ehk kahestunud tunded on suitsidaalse inimese iseloomulikuks jooneks. Paljud ei taha surra, nad lihtsalt tahavad põgeneda talumatust situatsioonist. Enamik enesetapjaid kõhkleb.

### **MÜÜT**

Pole hea küsida inimeselt enesetapumõtete kohta. Suitsiidist rääkimine võib inimest just kallutada ennast ära tapma.

### **FAKT**

Inimesed arvavad, et on ohutum mitte rääkida suitsiidist inimesega, kes seda plaanib. Vastupidi, rääkimine aitab neil tegeleda raskete küsimustega ja leevendada pinget, ventileerida tundeid. Küsimine ja soov kuulata näitab, et on olemas inimesi, kes hoolivad ja tahavad aidata.

### **MÜÜT**

Kui depressiivne inimene tunneb end ootamatult paremini, siis on see tavaliselt märk sellest, et probleem on lahenenud ja suitsiidioht möödas.

### **FAKT**

Kui keegi, kes on olnud depressiivne ja kurvameelne, tunneb end äkitselt paremini, ei tohi veel kindlalt eeldada, et oht on möödas. Inimene, kes on otsustanud end tappa, võib tunda end "paremini" või tunda kergendust siis, kui ta on kindlale otsusele jõudnud. Tõsisel depressiivsel inimesel võib olla puudu energiast, et oma suitsidaalsed mõtted teoks teha. Kui ta on oma energia tagasi saanud, võib ta aga oma mõtte teoks teha.

### **MÜÜT**

Inimene, kes räägib enesetapust, ei tee seda kunagi. Niisugune rääkimine on vaid viis "auru välja lasta". Need, kes end ära tapavad, tavaliselt ei räägi sellest eelnevalt.

### **FAKT**

Enamus inimesi kas räägib enesetapust eelnevalt või teeb midagi, et anda oma kavatsusest märku. Ei ole mingit põhjust ennast süüdistada, kui sa ei pannud neid märke tähele. Aga kui sa oled kellegi oma tuttava pärast mures, siis püüa ohumärke märgata ja olla kannatlik kuulaja ning näidata, et hoolid.