

**Soovitusi iseenda ja
lähedaste toetamiseks
kriisiolukorras**

Hea Eesti elanik!

Hoiad käes voldikut, mis selgitab, kuidas inimesed võivad kriisiolukorras reageerida. Voldik pakub soovitusi iseenda, laste ja teiste lähedaste toetamiseks ärevates ja ootamatutes olukordades. Teadlikkus aitab kriisis paremaid valikuid teha.

Mis on kriisireaktsioon?

Kriisireaktsioon on inimese reageering ootamatule, ebatavalisele ja raskele sündmusele, mis ületab tema igapäevased toimetulekuoskused. See võib avalduda käitumises, mõtetes ja tunnetes ning tekitada tunde, et turvatunne ja kontroll toimuva üle hakkab kaduma. Kriisireaktsiooni võib vallandada näiteks lähedase ootamatu surm, tulekahju, liiklus- või muu õnnetus, looduskatastroof, vägivalla kogemine või selle pealtnägemine, sõjaline konflikt või muu raske olukord. Esimesed reaktsioonid võivad avalduda enamasti kohe, mõne tunni või päeva jooksul. Seepärast on hea, kui keegi lähedane saab sel ajal inimese kõrval olla. Olukorras, mida on liiga raske taluda, toimib kriisireaktsioon kaitsemehhanismina, andes ajule ja kehale aega olukorraga kohaneda.

Kriisireaktsioon:

- võib olla ebameeldiv ja hirmutav taluda, ent ei ole enamasti eluohtlik;
 - juhul, kui seisund muutub eluohtlikuks (teadvuse kaotus, enesetapumõtted, vmt) tuleb koheselt kutsuda kiirabi;
- enamasti möödub või leeveneb aja jooksul ise.

Kuidas kriisireaktsioon avaldub?

Inimeste reaktsioon kriisile võib olla väga erinev. See võib avalduda mitmel moel, olla tugevam või nõrgem ning kesta erineva aja. Sageli on esimene reaktsioon šokk.

Šokis inimene võib kogeda reaktsioone, mis on **teistele nähtavad**, aga ka selliseid, mis toimuvad **tema sees** ja mida lähedastel on raskem märgata.

Kehalised reaktsioonid: värinad, minestamine, oksendamine, tahtmatu urineerimine	Uskmatus ja ebareaalsuse tunne: „Seda pole juhtunud, see on vaid halb uni“
Muutused käitumises: naermine, nutmine, karjumine ja rahmeldamine	Tundetud emotsioonide, nälja, külma, valu või väsimuse suhtes
Apaatsus – tuim, osavõtmatu, ükskõikne või kangestunud olek	Meeltesegadus ja võimetus selgelt mõelda; tunne, et aeg on peatunud või venib

Šoki järel jõuab juhtunu teadvusesse ja toob kaasa tugevamaid või leebemaid reaktsioone. Mis tahes moel inimene reageerib, on see olukorda arvestades loomulik.

Tüüpilised kriisireaktsioonid:

- palju vastust nõudvaid küsimusi: mis juhtus, kuidas, miks minuga;
- erinevad ja vahelduda võivad tunded: kurbus, viha, süütunne, rõõm, kergendus;
- muutused toitumises: isutus, liigsöömine, seedimisprobleemid;
- katkendlik või tavalisest pikem unenäorohke uni, häirivad mälupeegeldid;
- soov kogu aeg tegutseda või – vastupidi – mitte midagi teha;
- raske keskenduda või asju meeles pidada;
- pidev valvelolek, närvilisus, kergesti ärritumine;
- pinged või valud kehas.

Kuidas reageerivad kriisile lapsed?

Lapse vastus kriisile on täiskasvanu omaga võrreldes sageli muutlikum. Ta võib ühel hetkel kurvastada, samas võib peagi selle unustada ning suunduda mängima. Siis aga tujutseda, klammerduda vanema külge või käituda oma east nooremana. Esineda võib käitumis-, keskendumis-, suhtlus- ja uneprobleeme. Noorukite reaktsioonid võivad sarnaneda nii laste kui ka täiskasvanute omadega.

Mida teha lapse heaks?

Mida väiksem laps, seda enam mõjutavad teda juhtunu enda asemel sinu kui lapsevanema või hooldaja tunded ja käitumine. Parim, mida saad lapse heaks teha, on

- jääda rahulikuks;
- pakkuda turvatunnet.

Turvatunnet aitab suurendada, kui...

- kinnitad lapsele, et oht on möödas (kui see vastab tõele);
- kuulad last ning pakud talle tähelepanu ja lähedust;
- julgustad last küsima ja arutlema ning vastad tema küsimustele ausalt, lapsele arusaadavate sõnadega ja ilma hirmutavate detailideta, ka surmast rääkides;
- annad lapsele võimaluse oma tundeid sinuga rääkides, mängides, kirjutades või joonistades jagada;
- jälgid, et laps ei puutuks kokku õudsete vaatepiltidega, ei vahetult olukorras ega meedias. Kui seda ei saa vältida, piirad kokkupuudet nii palju kui võimalik;
- järgid nii palju kui võimalik lapse tavapärast päevaplaani koos harjumuspäraste tegevustega;
- lapse elukorralduse muutumise korral selgitad võimalikult täpselt, mis edasi saab;
- võimaldad noorukil sõpradega suhelda ja endale abiks olla.

Kui lapse lähedane on surnud, paku talle võimalust matustel osaleda. See aitab juhtunut paremini mõista ja hüvasti jätta. Selgita enne, mida ta võib näha ja kuulda, ning hoolitse, et ta ei jääks üksi. Rituaalid toetavad last, sest lünklik arusaam võib panna teda juhtunut oma kujutlustega täitma, mis omakorda võib tekitada hirmu.



Pea meeles!

Märka muutusi lapse käitumises ja olekus.

Ära pahanda lapsega, kui ta ei reageeri või käitu oodatud viisil.



Ära keela last, kui läbielatu kandub tema mängudesse ja joonistustesse.

Kuidas tegutseda vahetult pärast juhtunut?

Esimestel tundidel ja päevadel aitad ennast ja lähedasi, kui pöörad tähelepanu ohtudele ja toetavatele tegevustele:

- ole koos lähedastega. See aitab sul end turvalisemalt tunda;
- pea meeles juua ja süüa. Su keha vajab seda, isegi kui sa ei tunne janu ega nälga;
- tegele millegi meelepärasega. Aju vajab muretsemisele vaheldust;
- kui oled pealt näinud midagi väga ebameeldivat, võimalusel ära mine kuue tunni jooksul magama. Muidu võib nähtu ajus kinnistuda;
- ole ajakirjanikega suheldes ja suhtlusmeedias ettevaatlik. Hiljem võib olla raske salvestusi ja postitusi kustutada või tagasi võtta;
- hoidu alkoholist ja muudest kahjulikest ainetest. Need võivad võimendada tugevaid tundeid, suurendada ärevust ja tekitada lõpuks veelgi halvema enesetunde.

Mis aitab hakkama saada?

- Hoolitse, et põhivajadused oleksid täidetud. Söö, joo, liigu ja puhka regulaarselt.
- Taasta võimalikult kiiresti oma igapäevarutiin. See toob stabiilsuse ellu tagasi.
- Jaga üleelamisi kellegi usaldusväärsega. Tee seda siis, kui oled selleks valmis.
- Anna endale aega. Kriisi järel on normaalne, et tunded kõiguvad ja muutuvad veel pikema aja jooksul. Mõni lõhn, hääl, pilt või paik võib läbielatu uuesti meelde tuua.
- Surmajuhtumi puhul osale võimaluse korral matustel või mälestusüritusel. See võib aidata leinata ja kaotusega kohaneda.
- Rõõmuhetki võib kogeda ka väga raskel ajal. Sa ei pea end sellepärast süüdi tundma.
- Võta vastu lähedaste pakutud abi. Sa ei pea sellises olukorras kõigega ise toime tulema.
- Vajaduse korral piira meedia jälgimist – eriti juhul, kui see tekitab sulle lisapingeid.

Mida meeles pidada kaasinimeste aitamisel?

- Kui sinu enda ja perega on kõik hästi → märka teisi enda ümber!
- Küsi oma naabrilt, sõbralt, sugulaselt või töökaaslaselt → kuidas sul läheb?
- Soov mitte rääkida või sinu pakutud abi vastu võtta ei pruugi olla lõplik → küsi mõne aja pärast uuesti.
- Puutusid kokku šokiseisundis inimesega → ära jäta teda üksi, sest ta võib käituda endalegi ootamatult.
- Kui tunned psühholoogilise esmaabi andmise põhimõtteid → rakenda neid!

Psühholoogilise esmaabi baasteadmised saad omandada sotsiaalkindlustusameti e-kursusel, mille leiad aadressilt palunabi.ee/et/e-kursused või QR-koodi kaudu.



Mida teha, kui enesetunne ei parane?

Vahel saadab läbielatu inimest pikka aega ja tekitab raskusi igapäevaelus. Kõigega ei pea sellises olukorras ise hakkama saama ning normaalne on kasutada professionaalset tuge.

Olenevalt olukorrast võivad abiks olla:

- tavapärane suhtlusvõrgustik (lähedased, sõbrad, töökaaslased jt);
- enesehoiuvõtted;
- elustiili korrigeerimine;
- tugiliinid ja veebinõustamine;
- kogemusnõustaja või tugirühm;
- spetsialist: ohvriabitöötaja, perearst, omavalitsuse töötaja, vaimse tervise õde, psühhiaater.

Otsi kindlasti professionaalset tuge, kui:

- ! oled mõelnud endalt elu võtta;
- ! käitunud enda suhtes hoolimatult;
- ! tunnend end äärmiselt närviliselt või kurvalt;
- ! ei saa juhtunu tõttu normaalselt magada või süüa;
- ! oled eemaldunud enda jaoks tähtsatest inimestest;
- ! häirivad mõtted või mälestused ei tundu lõppevat;
- ! püüad juhtunuga seonduvat meeleheitlikult vältida;
- ! tarvitad rohkelt alkoholi või võtad sobimatul viisil ravimeid.

Olulised telefoninumbrid ja veebilehed

Hädaabinumber 📞 **112**

Perearsti nõuandeliin 📞 **1220**

Ohvriabi kriisitelefoni 📞 **116 006** (ööpäevaringselt) ja
vaimse tervise videonõustamine 🌐 palunabi.ee lehel

Ohvriabi emotsionaalse toe telefon 📞 **116 123**

Lasteabi telefon 📞 **116 111**

Riigiinfo telefon 📞 **1247**