

Kriisi sekkumise juhised õpetajatele ja teistele spetsialistidele

Kriisi saab defineerida kui olukorda, kus inimene puutub kokku asjaolude või sündmustega, millega ta ei suuda endistviisi edukalt toime tulla. Kriisi ajal keskendutakse sellele, mis on või tundub olevat ületamatu probleem. Mida kauem selline olukord kestab ja mida sügavamalt inimene situatsiooni läbi elab, seda suurem on selle mõju teistele valdkondadele inimese elus, näiteks lähisuhetele, haridusele ja karjäärile. Sellised kriisid võivad raskendada igapäevaeluga toimetulekut, alandada enesehinnangut jne. Tulemuseks võib olla alkoholi ja narkootikumide kuritarvitamine, mõned inimesed võivad endasse tõmbuda ja veeta ülemäära aega arvutimänge mängides, teised kogevad kurbust, viha, ärrituvust ja meeleheidet, mõned inimesed võivad ennast vigastada või olla muul moel ohtlikud endale või teistele.

Psühholoogilises kriisisituatsioonis olevad inimesed võivad olla eriti haavatavad, sest vaimse tervise häire tüübist ja tõsidusest olenevalt, keskenduvad nad tahtmatult palju häire tagajärgedega tegelemisele. Sündmus, mida tajutakse ähvardavana või mis põhjustab pikema aja jooksul suurt stressi, nõuab lisaenergiat ning võib seega viia jätkuvate konfliktideni. Sellisel juhul on abiks inimest mõjutavate stressorite ning ülekoormusele viitavate varajaste ohumärkide täpne väljaselgitamine. Seejärel võiks kriisis oleva inimesega vestleda, et teha kindlaks, kuidas ta plaanib selle olukorraga toime tulla ning mis sorti tuge ta selleks vajab.

Lisaks tuleb meeles pidada, et nooruk pole alati võimeline kasutusele võtma teada-tuntud ja testitud toimetulekustrategiaid või lähtuma isiklikust kogemustepagasist. Nende isiksus on veel kujunemisjärgus. Spetsialistina nendega töötades on oluline jääda tundlikuks ning professionaalseks, et juba varajases faasis ära tunda möödapääsmatuid kriise ning võimalikult kiiresti toetust pakkuda. On oluline teada, et mõned psühholoogilised kriisid võivad olla tingitud orgaanilistest muutustest või ajendatud alkoholi/narkootikumide kuritarvitamisest.

Kriisisekkumise erinevaid etappe võib kirjeldada **BELLA** kontseptsiooni abil (Sonneck 2000):

Beziehung aufbauen – Loo suhe

Erfassen der Situation – Analüüsi olukorda

Linderung von Symptomen – Leevenda sümptomeid

Leute einbeziehen, die unterstützen – Kaasa toetavaid inimesi

Ansatz der Problembewältigung in konkreten Schritten – Lähene probleemile konkreetsete sammudega

Loo suhe

- Võta piisavalt aega, et ennast tutvustada (nimi ja amet) ning luua kontakt.
- Kasuta igapäevast kõnekeelt (väldi žargooni).
- Leia turvaline kohtumispaik.

- Anna inimesele piisavalt aega, et end väljendada ja võta teda tõsiselt
- Austa inimese soovi olla esialgu kaitsepositsioonis (ära suru end peale, kuid jää lähedale, kuni olukorda saab täpsemalt hinnata).

Analüüsi olukorda

- Kuula: Mida see olukord inimese jaoks tähendab? Millised on ajendid, mis kriisi vallandasid? Jätka ettevaatlikult ja rahulikult, ära korralda ülekuulamist.
- Millised valdkonnad inimese elus on mõjutatud, millised on veel puutumata? Mida see inimese jaoks tähendab?
- Kas tegemist on erakorralise olukorraga? Kas oleks vajalik kohene tegutsemine?
- Kas inimesel on oht ennast vigastada või potentsiaalne risk teisi kahjustada?
- Suitsiidimõtted: Ära halvusta mõtteid või plaane, mis on seotud enesetapuga, räägi sellest selgelt, küsi otse, kui kahtlustad, et inimesel on olnud enesetapumõtteid.
- Kas inimene on mures oma käitumise pärast (kas see ajab teda segadusse või hämmingusse)?

Leevenda sümptomeid

- Võimalus pöörduda toetava inimesel poole aitab leevendada ärevust.
- Ära kuulamine aitab inimesel end paremini tunda. Tee kindlaks, et ta saab aru, et sa mõistad teda ja aktsepteerid teda ja tema tundeid. Ära pisenda tundeid või olukorda.
- Proovi luua korda (loo raamistik ja struktuur kohtumisele, olukorrale)
- Aita kuuldu põhjal näha inimesel olukorrast suuremat pilti.
- Näita, et olukorda saab käsitleda meetoodiliselt.
- Aita saada tagasi kontroll kaootilise olukorra üle.
- Ole ettevaatlik. Pole olemas ühtegi salanippi ning valelubadused teevad olukorra ainult hullemaks. Selle asemel peaks alustuseks keskenduma lühiajalise leevenduse leidmisele ning seejärel teha koos plaan, kuidas kriisiga samm-sammult toime tulla.

Kaasa toetavaid inimesi

- Keda informeerida? Kaasa inimesi tema sotsiaalsest lähivõrgustikust (perekond, sõbrad, sugulased), hoia ühendust teiste spetsialistidega (arst, psühholoog).

Lähene probleemile konkreetsete sammudega

- Aita organiseerida vajaminev väline tugi: Mida ulatuslikum on kriis, seda enam on vaja välist tuge, et lahendusteni jõuda.
- Uuri erinevaid võimalusi: Aita leida parim võimalik lahendus.
- Kriis nõuab otsuste tegemist. Inimene saab samuti otsustada olukorrale mitte reageerida ning lubada sel omasoodu kulgeda. Sellisel juhul teevad teised inimesed otsuseid. Millal iganes võimalik, peaks julgustama inimest ennast otsustama, kuidas edasi toimida.

- Tutvusta teisi praktilise abi vorme (nõustamine, teraapia, eneseabigrupid)
- Kui vajalik, korralda nii, et inimene oleks igapäevaelu kohustustest vabastatud (nt töövõimetuslehe organiseerimine).
- Kui on äge risk enesevigastamiseks või potentsiaalne oht teistele, soovita inimesele vaimse tervise teenuseid. Mõnikord on elu ja tervise huvides vajalik käituda inimese vaba tahte vastaselt ja pöörduda spetsialisti poole (vaimse tervise ja kriisiteenuste spetsialistid, kiirabi, politsei, päästeteenistus). Tee kindlaks, kas inimene vajab erakorralist psühholoogilist abi (psühhiaatrikliiniku erakorraline vastuvõtt, kiirabi).

Kui esmaabi on tagatud, peaks tegema koheseid jõupingutusi, et saada kriisi kohta nii palju **kasulikku infot** kui võimalik:

- Mis vallandas kriisi?
- Kas inimesele seatud nõudmisi/kohustusi peaks vähendama?
- Kas mingeid olukordi peaks tulevikus vältima?
- Milliseid ohumärke peaks tulevikus hoolikamalt jälgima?
- Mida saab muuta keskkonnas (uuesti läbi vaadata tööstruktuurid jne)?
- Kas inimene vajab tuge, et õppida, kuidas olukorraga teistmoodi toime tulla?
- Kuidas aidata inimesel (taas)avastada tema tugevused?
- Kuidas olukorda hinnata?
- Kas juhtus midagi, mida peaks kindlasti kõigi asjaosalistega millalgi hiljem (nt kui tervisekriis on möödunud) arutama?
- Mida oleks saanud teisiti teha? Mis läks hästi? Kuidas asjaosalisega kõige vabamalt ja mugavamalt suhelda? Mis on talle suure stressi leevendamisel abiks?

Koolitused ja täiendõpe

On erinevaid strateegiaid ja oskusi, millele professionaalid ja ka teised inimesed saavad kriisi sekkumisel toetuda ja mida tuleks ka teatud määral õppida. Ülaltoodud suunised on mõeldud pigem üldisteks teejuhisteks.

Töötades psühholoogilises kriisis oleva inimesega, on oluline leida õige tasakaal läheduse ja distantsi vahel ning valida sobiv viis, kuidas mingit arutelu läbi viia. Lisaks sellele on iga kriisi sekkumise puhul vajalik, et inimene, kes pakub abi, on emotsionaalselt stabiilne, sest ilmselt on mõnikord vajalik tegeleda ka tugevate emotsionaalsete pursetega ning murettekitava infoga. Samuti on oluline, et see inimene oleks valmis ennast ja enda keerulisi elukogemusi ning hirme analüüsima. Lisaks sellele peaks tagama, et inimene ei vastanduks tahtmatult ehk ei provotseeriks alateadlikult oma kõne ja käitumisega abivajaja emotsionaalseid reaktsioone.

Koolitus ja täiendõppe on vajalikud, et kriisis inimesega parimal võimalikul viisil suhelda:

- Erialaste teadmiste jagamine kriisi eskaleerumise või mitte-eskaleerumise kohta
- Enda tunnete ja väärtuste analüüs
- Pätevuste arendamine

Viited

- <http://www.psychotipps.com>
- <http://www.lebenshilfe-abc.de>
- <http://www.bagselbsthilfe.de/bundesverbaende.html>
- <http://www.telefonseelsorge.de/sites/default/files/Handbuch%20Suizidpra%CC%88vention.pdf>
- Sonneck, G.: Crisis intervention and suicide prevention. Vienna 2000
- Eink, M.; Haltenhof, H.: Basic knowledge: Interaction with people at risk of suicide. Bonn 2006
- Ketelsen, R.; Schulz, M.; Zechert, C.: Emotional crises and aggression. Handling de-escalation and coercion. Bonn 2004