

Soovitused abivajajale kriisiolukorras toimetulekuks

Iga inimese elus on hetki, mil tundub võimatu toime tulla mõne sündmuse või asjaoluga. Selleks võib olla sõprade kaotus, konfliktid vanematega, raskused praktikakohas või lihtsalt tunne, et pole kellegi poole pöörduda, kes sind mõistaks.

Järgnevad soovitused võivad aidata sul keeruliste elusündmuste ning tagasilöökidega tõhusamalt toime tulla. Loodetavasti leiad siit mõned kasulikud nipid!

Tunnista endale, et oled kriisiolukorras:

- Pane tähele, et oled ebatavalises olukorras. Sa pole hetkel päris sina ise. Paljudel juhtudel on see oluline samm, mis võimaldab inimesel kriisist üle saada.

Kasulikud mõtted:

- Selle asemel, et endaga tõreleda või öelda, et olukorrast pole väljapääsu, on abiks endale julgustavate asjade ütlemine, näiteks:
 - Me kõik leiame end vahel situatsioonidest, kus me ei tea, mida teha.
 - Isegi kui ma praegu olen täielikus ahastuses, on asjale kindlasti lahendus, mida ma lihtsalt hetkel ei tea.
- Kasulik viis, kuidas enda tunnetega tegeleda:
 - Mu tunded on lihtsalt osa minust, aga ma olen rohkem kui enda tunded.
 - Tunded tulevad ja lähevad ning isegi need negatiivsed tunded kaovad jälle.
- Tuleta endale meelde väljakutseid, mida oled juba ületanud:
 - Mul on õnnestunud jõuda nii kaugele. Järelikult olen ma juba mitmetest probleemidest üle saanud, et siiani jõuda.
 - Ma võib-olla ei tea, kuidas ma sellest takistusest üle saan, aga ma saan sellest üle.

Mis oleks mulle praegu hea?

- Kui sa ei näe praegu olukorrast väljapääsu, ei ole enda aju piinamine selle leidmiseks samuti mingi lahendus. See rõvib sinult lihtsalt rohkem energiat ning mida rohkem sa muretsed, seda ahistatumalt end tunned. Selle asemel on kasulikum uskuda, et olukorrale on lahendus, mis end õigel ajal ilmutab. Seega on hea mõte endalt küsida: mida ma saan praegu teha, et enda jaoks asjad kergemaks muuta? Kui oled rahunenud ja mõtted on selginenud, näed maailma teises valguses.

Sea endale väikesed eesmärgid:

- Et mitte tunda end abitu ja võimetuna, on tähtis võtta endale alustuseks väikesed eesmärgid näiteks korrapäraselt söömine või sõbrale helistamine. Vaata iga väikest sammu edasi nagu võitu! Kui aeg on õige, siis saad endale jälle suuremaid nõudmisi esitama hakata.

Kuidas on siis, kui ma olen kriisist üle saanud?

- Iga kriis on ajaliselt piiratud ning omab seega kindlat lõpp-punkti.
- Proovi endale ette kujutada, kuidas asjad on siis, kui oled kriisist üle saanud. See võib olla suureks abiks:
 - Kuidas ma end siis tunnen kui kogu see koorem mu õlgadelt kadunud on?
 - Mis on esimene asi, mis ma teen, kui end jälle vabana tunnen?
 - Kes on esimene inimene, kellele ütlen, et end jälle paremini tunnen?
 - Kes on esimene inimene, kellega kohtun, kui tunnen et võiks uuesti midagi teha?
 - Milline on esimene restoran, mida külastan, film mida vaatan...jne?

Otsi tuge

- Otsi tuge inimestelt, kes mõtlevad sinuga sarnaselt, sõpradelt või inimestelt, keda usaldad või nõustamisteenustelt.
- Mõnikord pole headest soovitudest abi. Kõik tundub olevat negatiivne, ükskõik kui kõvasti sa selle vastu võidelda üritad. Nõudmised, mida oled endale esitanud, et kõigega ise toime tulla, viivad ainult sügavamasse kriisi. Nüüd on aeg, et otsida abi. Teised inimesed võivad aidata sul oma mõtteid korrastada ning leida lahendusi, mida sa hetkel veel iseseisvalt ei näe.

Järgnevalt mõningaid näpunäiteid, mis toetavad sinu isiklikku arengut kriisi ületamiseks. Tuleviku tarbeks on kasulik mõelda ka põhjustele, mis võisid kriisi esile kutsuda.

Tunne ära kriisi käivitajad:

- Kas teatud olukordi peaks tulevikus vältima või õppima olukorrale teisiti lähenema?

Pane tähele ohumärke:

- Kas minu lähedased küsisid minult, kas midagi on valesti?
- Kas ma tundsin, et mul oli raskem keskenduda?
- Kas mu mõtted keskendusid ainult ühele teemale?
- ...

Vigade tegemine on normaalne osa elust ja sa saad neid kasutada õppetunnina ning end täiustada.

Tervislik viis vigadega toime tulekuks:

- Kas ma teen end maha, kui ma enda ootusi ei täida?
- Kui jah, kas ma leiaksin efektiivsema viisi endaga suhtlemiseks?

Välidi enda võrdlemist teistega:

- Kõrvalt vaadates tundub, et teised inimesed elavad fantastilist elu täis õnne, rahulolu ja ilu! On vähe inimesi, kes tegelikult oma tõelisi tundeid ja kahtlusi välja näitavad. Samuti on vähe inimesi, kes näitavad, mis on tegelikult nende fassaadi taga, see kehtib eriti sotsiaalmeedia (nt Facebook) kohta.
- Selle asemel, et teistele keskenduda, oleks parem kui keskenduksid rohkem enda soovidele ja eesmärkidele.

Püstita realistlikud eesmärgid:

- Pikemas plaanis mõjub masendavalt, kui soovid kõigi väljakutsetega korraga tegeleda. Isegi pärast kriisist üle saamist võib olla kasulik mitte üle pingutada ning läheneda probleemidele samm-sammu haaval. Lisaks võid endalt küsida, mis on praegu sinu elus hästi, selle asemel, et ainult negatiivsele keskenduda.

Ole tähelepanelik selle suhtes, kuidas sa endasse ja oma kehasse suhtud:

- Kas ma kuulan enda vajadusi või sunnin ma end pidevalt asjadest läbi tulema?
- Kas ma söön hästi, kas ma joon piisavalt vedelikke ning kas ma teen sporti või muid tegevusi, mis mu kehale head on?
- Kas ma lasen endal piisavalt puhata, kosuda ja magada?

Usu endasse ning oma tugevustesse:

- Meil kõigil on tugevusi ja võimeid, millest me alati teadlikud pole. Seega on vajalik avastada (või taasavastada) enda tugevused. Kasulik on endalt küsida, kuidas sa siiani keerulistest olukordadest üle oled saanud, millised need olukorrad on, millest enda elu jooksul siiani üle oled pidanud saama ning millised on need valdkonnad sinu elus, millega sa hästi toime tuled. Tihti võime enda suhtes nii kriitilised olla, et ei näe midagi positiivset. Tähtis on siis arvestada ka sellega, mis võib olla ilmselge. Võid ka enda lähedastelt või usaldusväärsetelt inimestelt küsida, mida nad sinu juures hindavad.

Kasuta toetust, mis sind ümbritseb:

- Enda ümber olevate inimeste toetust ei peaks otsima ainult kriisi ajal, vaid see peaks olema lahutamatu osa sinu elust.

Kujunda enda ümber stabiilne sotsiaalne võrgustik:

- Sotsiaalne kontakt on üks inimese põhivajadusi, mis aitab kaasa ka meie heaolule. Määrav ei ole mitte sõprade arv, vaid sellest tähtsam on, et sõprus oleks usaldusväärne ning pakuks võimalust isiklike probleeme käsitleda.

Järgnevad käitumisharjumused võivad olla katsed kriisi varjata. Need pakuvad ainult lühiajalisi lahendusi ning ei lahenda kindlasti probleemi täielikult.

Paljudel juhtudel kasutatakse neid strateegiaid, et varjata seda, et ei tulla iseseisvalt olukorraga toime. Nende mõju pakub valdavalt kohest emotsionaalset kergendust. Paljudel juhtudel püüavad inimesed üksi psühholoogilise koormaga toime tulla või soovivad ka edaspidi seda üksi teha. On võimalik, et abipakkumised lükatakse mõnda aega tagasi.

Olukorra eitamine:

- Loomulikult ei taha me pidevalt oma probleemidest mõelda. Ühest küljest on väga oluline end kõrvale juhtida ja välja lülitada, näiteks õhtu jooksul lõõgastuda, sest regulaarne ja adekvaatne uni on oluline, et vältida enesetunde halvenemist. Teisest küljest on sama riskantne edasi teeselda, et midagi pole valesti. Enda ja endale tähtsate inimeste suhtes aus olemine aitab võidelda üksilduse vastu. Tänapäeval nõustub enamik arste ja psühholooge, et see ei tule kasuks mitte ainult emotsionaalsele seisundile, vaid ka füüsilisele tervisele, kkindlustades seeläbi, et muresid võetakse tõsiselt ning probleemid lahendatakse.

Tunnete tuimestamine:

- Alkoholi või teiste narkootikumide tarvitamine on üks võimalus, kuidas probleemidega tegelemist vältida. See pakub kohest lohutust ning sunnib lõõgastuma. Kahjuks on sel juhul tulemuseks ainult kriisi edasilükkamine järgmisesse päeva või sagenev vajadus pöörduda joovastavate vahendite poole. Pikaajalise narkootikumide tarvitamise füüsilised ning psühholoogilised tagajärjed võivad viia järgmisesse kriisi ning viidata sellele, et päris probleemid pole ikka veel lahendatud. Isegi kui narkootikumide kasutatakse ainult ühel korral, ei ole tagatud kontroll aine üle, pigem kontrollib aine sind. Seetõttu ongi paljud kuriteod sooritatud narkootikumide mõju all. Inimesed ei taju siis enam enda ega teiste piire. Mõistlikum on proovida probleeme lahendada ning avastada, et on võimalik virgutavaid kogemusi nautida ka ilma narkootikumideta, näiteks sporti tehes, tantsides või sõpradega lõbutsedes. Siis pole vaja ka vastiku pohmelliga toime tulla. Samuti oled sa võimeline olukorra üle kontrolli säilitama. Lisaks sellele teeb teadmine, kuidas leida naudingut isiklikus tugevuses, sind teiste hulgas populaarsemaks. Tee sõltuvuseni on tihti üksildane ning selle probleemiga tegelemine muutub omakorda ise probleemiks.
- Negatiivsete tunnete tuimestamine ülemääraselt alkoholi, narkootikumide või teisi uimasteid tarvitades aitab esialgu pinget leevendada. Paljud inimesed leiavad, et see on positiivne kogemus, seetõttu nad ka kordavad seda. Lisaks füüsilise ja

psühholoogilise sõltuvuse riskile, võib alkoholi tarbimisest tulenev piiride kadumine kaasa tuua teod, mida poleks juhtunud kui inimene kaine oleks olnud. Paljud kriminaalsed teod nagu rünnak või vägistamine, samuti riskantsed olukorrad mis leiavad aset kui inimene ülehindab oma võimeid, juhtuvad alkoholi või narkootikumide mõju all. Eriti juhtub seda samas vanuses inimeste grupis, kus on suur soov üksteisele muljet avaldada. Kõigi jaoks on oluline olla teadlik riskidest, mida seostatakse ülemäärase alkoholi tarvitamisega.

- Soovitus: kasuta lõõgastuseks teisi strateegiaid nagu kehaliselt aktiivne olemine; ole teadlik tugevustest ja võimetest, mis sul kaines olekus on; ürita saada eduelamust väikestest saavutustest; õpi mõnikord ei ütleva ning informeedi end, millised on füüsilise ja psühholoogilise sõltuvuse mehhanismid.

Teistele suunatud vägivald ja agressioon:

- Agressiooni ülekandmist teistele inimestele saab kasutada enda probleemide eest põgenemiseks ja frustratsioonist lahti laskmiseks. Sellisel juhul on väga oluline pöörduda abi saamiseks psühhoterapeudi või muude vaimse tervise spetsialistide poole. Viharavist võib teatud juhtudel kasu olla. Kui kaldud agressiivselt käituma, on sul vastutus end ümbritsevate inimeste ees oma probleemidega tegeleda. Abi saamiseks tuleb olla avatud. Isegi ühekordset äpardust tuleks võtta tõsiselt. Tihti juhtub, et sedasorti äpardused hakkavad korduma. On tähtis õppida end kontrollima.
- Vabasta oma viha. On hea idee ära kasutada iga võimalust, mis emotsioonide füüsiliseks välja elamiseks on, ilma teisi inimesi ja vara kahjustamata. Näiteks võid taguda poksikotti või võtta osa võitluskunstidest, kus on selged reeglid. On normaalne viha aktsepteerida, aga pole õige aktsepteerida kahju, mida see põhjustab. Garanteeri, et tasud kahjud, kui midagi ära lõhud.
- Füüsilise vägivalda kasutamine võib sinus taastada võimu tunde, mille oled kaotanud. Oled hakanud uskuma, et oled nõrk ning nüüd saad demonstreerida, et oled tugev ja võimas. Selline käitumine võib olla eriti problemaatiline eakaaslaste hulgas. Võid leida end sooritamas kriminaalkuritegu kui kasutad füüsilist vägivalda.
- Viha välja elamine võib tunduda hea mõttena, sest tähendab, et me ei tunne end nõrga või abituna. Kuid iha end tugevana tunda võib viia ka agressiivsuseni. Esemete lõhkumine võib pakkuda lühiajalist kergendust. On hädavajalik, et sa parandaksid või asendaksid teiste inimeste vara või piiraksid end ainult oma varaga. Võib-olla on sul võimalik kuskilt saada poksikott, õpi võitluskunste või äkki on sul koguni võimalik saada luba, et lammutuskojas pööraseks minna!
- Soovitus: kaalu viise, kuidas teisiti oma enesekindlust suurendada saaksid. Proovi välja uurida, kas saaksid osaleda noortele mõeldud koolitusel.

Ennast kahjustav käitumine:

- Enesevigastamise taga on tihti vajadus midagi uuesti tunda (või mitte tunda), muutes emotsionaalse valu füüsiliseks valuks. See võib juhtuda, kui "emotsionaalne tuimus", mida kogetakse, ei haju ise või nähakse seda kui viisi end

oma ebaõnnestumiste eest karistada. Kindlasti võiksid pöörduda psühholoogi poole, kes aitab muuhulgas õppida ka endasse mitte nii karmilt suhtuma.

Stressi või ärevust tekitavate olukordade vältimine:

- Väga kasulik võib olla ajutiselt aja maha võtmine. Endale hirmu tunnistamine on juba esimene samm koorma kergendamise suunas. On oluline, et räägiksid olukordadest, mis sinus hirmu tekitavad. Olenevalt probleemi ulatusest võid pöörduda ka vaimse tervise spetsialistide poole. Jäta meelde, et abi küsimine pole nõrkuse märk, vaid näitab hoopis et sa oled võimeline pingutama, et probleemiga tegeleda. Alustuseks võid endale usaldusväärse inimesega uuesti mõned situatsioonid läbi arutada.

Kohese lahenduse otsimine:

- Otseloomulikult on see täiesti normaalne soov. Kes ei sooviks mingile probleemile leida kiiret ja viivitamatut lahendust? On oluline seda vajadust kiire lahenduse järele aktsepteerida, isegi kui see tegelikult on ebarealistlik. Abiks võib olla koos lähedase inimesega väikestest saavutatavatest eesmärkidest koosneva tegevusplaani tegemine. Ühtlasi peaksid paika panema ka plaani täide viimise tempo ning ajakava.

Vajadus kõike ise lahendada:

- Selline käitumine on samuti väga tavaline ning hõlmab endas soovi näidata, et saadakse üksi hakkama ning ei pea kelleltki abi küsima. Alustuseks aktsepteeri, et sul selline vajadus on. Seejärel, kui näed abi palumist sobiva võimalusena, mida kasutada saad ning saad aru, et sul on endal õigus otsustada, kas seda võimalust kasutada.

Need strateegiad ja soovitused on üldised. Lisaks on väga oluline end paremini tundma õppida, võtta aega, et järele mõelda ning lõpuks muutuseks valmis olla. Võib-olla oled juba mõnda nendest soovitustest kasutanud, kuid edutult. Jätkuva konflikti ajal on abiks personali hulgast endale nõ advokaadi palumine. See on inimene, kes sind mõistab ning käitub kui vahendaja sinu ja grupi vahel niim, et tunned, et ei pea kõigi teiste vastu võitlema, et sa ei ole abitu ja jõuetu, vaid saad abi hoolimata mingitest nõrkustest, mis sul on, või vigadest, mida oled teinud.

Lisainfo:

Kasulikud leheküljed

- <https://lahendus.net/>
- <https://lahendus.net/est/andmebaas>
- <http://peaasi.ee/>
- <http://meelerahu.ee/meelerahu-nipid/>
- <http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis/vaimne-tervis-kuhu-suunata-abivajaja/usaldustelefonid>

- **Tallinna Psühholoogiline Kriisiabi**
Tel 631 4300
E–R kl 9–20, L kl 10–20
- **Eluliini usaldustelefon**
Enesetappude ennetamise keskus
Tel 655 8088 (eesti keeles) kl 19–7
Tel 655 5688 (vene keeles) K, N, R kl 19–7
www.eluliin.ee
- **Usaldustelefon**
Noorte Usaldustelefon 646 6666 N–L 19–22
Usaldustelefon 126 (eesti keeles) iga päev kl 17–3
Usaldustelefon 127 (vene keeles) iga päev kl 19–23
Usaldustelefoni teenus on maksustatud sideoperaatorite poolt vastavalt kehtivatele kõnetariifidele.
www.usaldus.ee
- **Usaldustelefon Lapse mure**
See telefon on ainult lastele ja noorukitele
Tel 646 0770
E–R kl 10–18