

Läbipõlemine ja selle vältimine. Vaimse tervise hoidmine. Kuidas ära tunda ja kuidas ennast hoida?

Piret Annus, kliiniline psühholoog-psühhoterapeut

Põhja-Eesti Regionaalhaigla psühhiaatrikliinik
Stuudio TasapisiSaakaal
www.tasapisi.ee

September 2018

Läbipõlemise/depressiooni nägu



Läbipõlemise/depressiooni nägu



#mustlumi

<http://ekspress.delfi.ee/elu/mustlumi-pani-kumned-tuhanded-inimesed-depressioonist-raakima?id=81633171>

- Sõeltestimine veebis nii eesti, inglise kui vene keeles
- <https://peaasi.ee/depressioonitest/>
- Testi täitjad said kohest tagasisidet depressiooni sümptomite ja tervise tugevdamise viiside kohta.
- Kampaania ajal täideti sõeltesti 51 000 korda, hiljem täidetud veel mitu tuhat korda

#mustlumi

#mustlumi ja #superkangelased

- Kampaania videod 10 kogemuslooga peaasi.ee lehel
<http://peaasi.ee/erinevad-lood/>
- Noorte lood #superkangelased lehel
<https://peaasi.ee/superkangelased/>



#mustlumi

- 38%-l EL elanikest on viimase aasta jooksul olnud psüühikahäire
- 25-40%-l inimestest on elu jooksul mõni psüühikahäire
- Psüühikahäired on juhtival kohal haigestumise tõttu kaotatud eluaastate põhjustajana
- Depressioon hetkel 5,6% (70 000 inimesel), kellest kolmandik otsib abi
- Ärevushäiret umbes 9% inimestest
- Depressioon on töövõimekaotuse osas nii Eestis kui maailmas teisel kohal, prognooside kohaselt mõne aasta pärast esikohal. Majanduslikud kulud on suuremad kui vähi, diabeedi, jt füüsiliste haiguste ravile.

(Kleinberg, 2014, TAI, WHO)

Müüdid vs tegelikkus

- *Depressioon on normaalne reaktsioon elusündmustele, mis tuleb lihtsalt üle elada.*
- *Depressioon möödub ise, kui see ära kannatada.*
- *Depressioon on pigem narkade ja raskuste eest põgenevate inimeste probleem. Edukad inimesed ei ole tegelikult depressioonis.*
- *Depressioon on inimese enda süü.*
- *Depressiooni puhul peab inimese ennast lihtsalt kokku võtma.*
- *Soomeuuringlased on alati olnud depressiivsed, see on juba meil geenides ja selline on kord meie saatus.*
- *Mõnel inimesel on nii suured probleemid, et pole tegelikult lootust, et keegi teda aidata suudaks.*
- *Antidepressandid võivad tekitada sõltuvust.*
- *Antidepressandid võivad muuta inimese isiksust.*
- *Vaimse tervise häire olemasolust jääb kuhugi märk maha.*

Kuidas tunda ära läbipõlemist ja tööstressi?

Läbipõlemine on füüsiline ja/või emotsionaalne kurnatusseisund.

Kui sinu elu iseloomustab viimasel ajal

- kurnatud energiarav
- nõrgenenud vastupanuvõime haigustele
- suur rahulolematuse ja pessimism
- kahanenud töö- või perekohustuste suhtes



siis võib olla tegemist läbipõlemisega.

Läbipõlemise tunnuseid

- tunned pidevat väsimust
- puhkus ei taasta jõudu
- oled apaatne
- magad palju rohkem või vähem kui tavaliselt
- tööd teha on raske
- puudub tegutsemistahe
- pingutused tunduvad mõttetud
- sõõd endisega võrreldes väga vähe või väga palju
- sage pea- või kõhuvalu
- sagedased haigused
- ärritunud sageli
- Tarbid alkoholi üle/rohkem
- oled vaikne ja endassetõmbunud
- ei kohtu enam sõpradega
- eelistad üksiolemist, isegi väldid konatkte teistega
- ei suuda keskenduda
- ei suuda asju meelde jätta
- ei suuda otsustusi vastu võtta
- ei suuda millestki rõõmu tunda
- „kõik kaob põhjatusse auku“-tunne
- lootusetuse tunne

Kuidas ära tunda depressiooni?

- Kui sul **rohkem kui kahe nädala** keskel on püsivad:
- alanenud meeleolu
- huvide ja elurõõmu kadumine
- energia vähenemine

siis võib olla tegemist depressiooniga.

Depressiooni tunnuseid:

- tunned **pidevat väsimust**
- puhkus ei taasta jõudu
- oled apaatne
- **tööd teha on raske**
- magad palju rohkem või vähem kui tavaliselt
- sõõd endisega võrreldes väga vähe või väga palju, kõhnud või tüsenud
- sage pea- või kõhuvalu
- sagedased haigused
- ei kohtu enam sõpradega, **eelistad üksiolemist**
- ei **tunne** enam huvi varem **rõõmu** pakkunud tegevuste vastu
- oled vaikne ja tagasitõmbunud
- oled **kergesti ärrituv**, ilma põhjuseta solvav ja solvuv
- pisarad tulevad kergesti
- ei suuda keskenduda
- ei suuda asju meelde jätta
- ei suuda otsustusi vastu võtta
- **tarbid rohkem alkoholi** või uimasteid
- muutud sõnades või füüsiliselt **agressiivseks**
- kaotad ohutunde või **riskeerid meelega**
- kõneled, tegutsed, **reageerid aeglasemalt** kui varem
- tunned end **väärtusetuna**
- tulevik tundub **lootusetu** ja **mõttetuna**
- soovid surra, sest **elamine on liiga raske**

#kuulanmeest

Hiljutises Tartu Ülikooli uuringust enesetapu läbi hukkunute kohta vaatas vastu järgnev statistika:

Ajavaheemikus 2006 - 2016 hukkus suitsiidi läbi 2543 inimest, kellest 80% olid mehed.

Allikas:
http://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Tervishoid/rahvatervis/suitsiid_kokkuvote.pdf

Riskitegurid:

- Üksindus sh lahkumine, halvad suhted, oluliste suhete puudumine
- Töökaotus või töötus
- Alkoholi tarvitamine
- Kroonilised terviseprobleemid
- Suitsiid perekonnas või suguvõsas
- Väheusgruppidesse kuulumine

Ärevushäirete tunnused

- Psüühilised sümptomid: ohutunne, pingetunne, rahutus, kergesti ehmumine, keskendumisraskused, meeleolu kõikumine, suutmatus paigal olla
- Füüsilised sümptomid: pearinglus, peavalu, suukuivus, neelamisraskused, kuumatunne, värisemine, lihaste pinged, higistamine, väsimus, lämbumistunne, kiire hingamine, südameklõppimine, maovaevus, kõhulahtisus, iiveldus

Lisaks:

- muremõtted, pidev muretsemine
- hirm kaotada enda üle kontrolli, surmahirm
- unehäired (ei suuda uinuda, uni on katkendlik või ärgatakse vajalikust varem)
- keskendumisraskused (ei suuda püsida mõtte või tegevusega ühe asja juures, ei märka olulisi detaile)
- kergesti väsimine
- ärrituvus
- vältiv käitumine
- <http://peaasi.ee/erinevad-lood/>

Läbipõlemise ja depressiooni riskitegureid:

- Stressirohke aeg
- Olulised elumuutused
- Varasem traumaatiline elusündmus
- Vähenenud lähedus lapsepõlves või varane vanema kaotus
- Hijutine kaotus
- Pärlikkuse tegur (psüühikahäire suguvõsas)
- Vahetustega töö
- Üksindus, suhtlemisega probleemid
- Kroonilised haigused ja pikaajalised terviseiga seotud probleemid
- Alkoholi tarvitamine
- Inimesed:
 - kes on osavõtlikud, empaatilised, kohusetundlikud, pühendunud
 - kes on rohkem teistele inimestele orienteeritud
 - kui südamest tehtud töö ei ole soovitud või nõ käegakatsutavaid tagajärgi
 - kui tööga kaasneb suur vastutus
 - Kui tööga kaasneb pidev kohanemise vajadus
 - kui tuleb pidevalt tegeleda probleemsete olukordade või inimestega

Kuidas ennetada läbipõlemist ja depressiooni

- Leia järjepidevalt aega puhkamiseks ja lõõgastumiseks
- Planeeri puhkamist
- Planeeri meeldivaid tegevusi
- Leia meelepärane liikumisviis
- Ole maksimaalselt kohal meeldivaid tegevusi tehes
- Jälgi, et nii meeldivad tegevused kui ka kohustused varieeruksid ja oleksid tasakaalus
- Eelista täisväärtuslikku toitu, vähenda alkoholi tarvitamist
- Hoia ja hoolitse oma suhete eest
- Otsi toetust või abi (ära tõrju ega väldi toetust või abi pakkumist ka ise)
- Räägi, mida mõtled ja tunned
- Aktspteeri ennast sellisena nagu olen koos oma kõikide puudustega ja nõrkustega
- Lõpeta enda teistega võrdlemine
- Vähenda muretsemist
- Kui on uneaeg, siis maga
- Jälgi, et oleks ka midagi oodata ja millest unistada

Mida ei tohiks teha

- isoleerida ennast teistest ja ümbritsevast
- teha endale etteheiteid
- püstitada eesmärgi, mida vähenenud ressursside tõttu ei suuda täita
- ennast süüdistada
- ennast kritiseerida
- mõelda, et ei väärigi paremat
- mõelda, et selles olukorras polegi võimalik aidata
- ülemäära alkoholi tarbida

Kuidas edasi? Kuhu pöörduda?

- Hinda olukorda <http://peaasi.ee/test/>
- Depressioonitest
- Minu ärev osa
- Minu psühhootiline osa
- Arvuti- ja internetisõltuvuse test
- Söömisikäitumine
- Väimse tervise kontrollnimekirj/eraldi test meestele

<http://peaasi.ee/mees-testi-oma-vaimset-tervist/>

Küsimused testist (34 küsimust):

- Ma ei suuda lõdvestuda
- Ma liigun üksikuid edasi
- Ma ei suuda etteehetusi (süüandeid) lõpuni vältida
- Ma olen liigses närviline
- Mul on lähisuhetes palju pinged
- Ma ärritun või vihastan sageli
- Mul on mure enda pärast, kuid ei ole saanud kellegagi abi
- Ma tarvitan rohkem alkoholi kui tahaksin
- ...

Kuidas ise vestlust alustada, kui oled pereliikmel/sõbral/kolleegi märganud muutusi meeleolus või käitumises
<http://peaasi.ee/kuidas-kuulata/>

Erinevad veebilehed

- <http://peaasi.ee/>
- www.enestetunne.ee
- www.lahendus.net
- www.amor.ee
- <http://www.avitus.ee/iseendale/foorum-sa-ei-ole-uksi>



Kuidas edasi? Kuhu pöörduda? (jätk)

- Perekarst
- Psühhiaatri vastuvõtt
- Psühholoog
- Psühhoterapeut

Psühhoterapia võimalusi Eestis:

- Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsioon
<http://www.ekka.ee/likmed>
- Eesti Pereteraapia Ühing
<http://pereterapeutid.ee/>
- Eesti Skeemiteraapia Assotsiatsioon
<https://skeemiteraapia.com/skeemiteraapia-eesti/>

- Kriisitelefoniid:
 - Lasteabi 116111
 - Eluliin 655 8088 (kl 19.00 – 7.00) (vene keeles 655 5688)
 - Usaldustelevon 126 (eesti keeles) iga päev kl 17–3

- Muu:
 - Töötoad/Koolitused:
 - läbipõlemise ennetamiseks,
 - kuidas juhtida mõtteid ja tundeid
 - lõõgastustehnikate omandamiseks

(Nt. Studio Tasapistasakaal, peaksi.ee jt.)

Psühholoogi juures



Kuidas:

- Märgata oma negatiivseid mõtteid ja panna need proovile
- Märgata/peatada negatiivne mõttejada
- Lahendada probleem samm-sammult
- Märgata ennastühistavaid uskumisi ja muuta neid
- Planeerida ellu positiivseid tegevusi
- Tükeldata tegevused väiksemateks sammudeks
- Olla enda vastu kaastundlik ja leebe
- Õppida ütlema ei sh iseendale
- Tunnustada ennast
- Märgata tähendusrikkaid või positiivseid hetki
- Harjutada tehnikaid, et osata rohkem olla käesolevas hetkes hinnaguvabalt ja täie tähelepanuga
- Tulla toime muretemisega
- Õppida ära põhilised lõõgastustehnikad ja peamised võtted stressijuhtimises
- ...

Psühholoogi juures (jätk)

- I Oma tunnete kindlakstegemine
 - II Tunnete väljendamine
 - III Tunnete edasiandmine teistele
1. Veenduge, et inimene, kellele te oma tundeid avaldate, on valmis teid kuulda võtma ja ära kuulama
 2. Hoiduge oma vestluskaaslast süüdistamast või halvustamast
 3. Hoiduge arvustamast

Ole valmis uurima vajadusi oma tunnete tagant...



Supervisioon kui süstemaatiline nõustamisprotsess, mis on vajalik eelkõige inimestega töötavatele professionaalidele ja nende tööle

- Normaalne töökultuuri osa
 - Keerulised, emotsionaalselt laetud tööd
 - Eesmärk taastada töötaja tööressurs, tagada professionaalne areng ja tõsta suhtlemisalaalset kompetentsust
 - Arenguline (sh tööst õppimine, et tekiks sügavam arusaamine endast)
 - Toimetulekut tagav (teema keskne või juhtumi keskne)
- Eesmärgid:**
- Saada teadlikumaks enda reaktsioonidest, sekkumise analüüs (mida tehti, alternatiivid, võrdlus teiste juhtumitega), mõista ennast ja teist poolt paremini
 - Toimetulek iseenda emotsioonide ja reaktsioonidega

Supervisioon (jätk)

Millisel juhul ja mis eesmärgil?

- **Individaalne** (konkreetsed juhtumid, kus on esile kerkinud emotsioonid või kus on vajalik saada neutraalne hinnang või kõrvalpiik või juhtum, mis jäi kuidagi „kripeldama“ või „lahendusetaks“)
- või
- **Meeskonna** supervisioon (konkreetne juhtum või sarnaste juhtumite kogum, kus on töö kontekstis üles kerkinud probleemid: suhetes, rollijaotuses, vastutusalas)

- Keerulised juhtumid/olukorrad töös
- Kommunikatsiooniprobleemid
- Ülikõrged või ebarealistlikud ootused endale või tajutud organisatsiooni poolt sh võimete piirilt teatsemine
- Suur töökoormus ja läbipõlemine, tööstress
- Enda piiride ja vastutuse määratlemine
- Raskused distantseeruda olukorrad/tööst
- Kuidas mitte isiklikult võtta
- Muretemine

Kokkuvõtteks

Jaga, räägi kellegagi

Võta puhkamiseks aega

Jälgi, et meeldivad tegevused ja kohustused oleks tasakaalus

Ära võrdle ennast kellegi teisega, võid olla selline nagu oled

Ole kohal, mida iganes teed

