

Enesevigastamisest
LOOBUMISE
töövihik noorele
ja lähedasele



peaasi.ee

TERVISEKASSA 



HEA TÖÖVIHIKU KÄESHOIDJA!

See vihik on loodud selleks, et aidata sinul ja sinu lähedasel paremini mõista, mis on enesevigastamine, miks see esineb, kuidas saaks selle asemel muid võtteid kasutada ja kuidas toetada lähedast, kellel esineb ennastvigastavat käitumist.

NOORELE

MIS ON ENESEVIGASTAMINE JA MILLEKS SEDA KASUTATAKSE?

Enesevigastamine on iseendale tahtlikult valu tegemine, oma kehale kahju tekitamine. Enesevigastamise viise on palju ning sugugi mitte kõik neist ei jäta kehale jälgi. Sageli on enesevigastamise eesmärgiks sisemiste pingete leevendamine. Eestis on leitud, et umbes iga kolmas kooliõpilane on end vähemalt korra tahtlikult vigastanud ning mõnevõrra enam on seda juhtunud neidude seas.

Ennastvigastav käitumine ei võrdu alati suitsidaalsusega: mõnikord võib ennastvigastav käitumine esineda suitsiidimõtetest täiesti eraldi. Samas võib ennastvigastav käitumine käia kaasas ka suitsiidimõtetega.

ENESEVIGASTAMISEL VÕIB OLLA PALJU ERINEVAID PÕHJUSEID.

Enesevigastamine võib olla:

- võimalus tunda midagi, saada oma kehaga uuesti kontakti
- viis leevendada mõtetest ja tunnetest tekkinud pingeid
- viis väljendada viha või näidata oma valu
- võimalus tunda kontrolli olukorra üle
- viis tulla toime ärevusega
- tingitud sellest, et paremaid toimetulekuoskusi ei ole
- iseenda karistamine
- viis näidata, et mured on päris, sest vaimne valu on teistele nähtamatu
-

MIS ON MINU ENNASTVIGASTAVA KÄITUMISE EESMÄRGID?

Selleks, et saada aru, mis eesmärk ennastvigastaval käitumisel on, heida pilk minevikku ja sealsetele olulistele hetkedele. Võid joonistada ajajoone oma praeguse vanuseni ja märkida sinna kõige eredamad sündmused, mille järel enesevigastamine toimus.

Proovi vastata ka järgmistele küsimustele:

- Millal esines enesevigastamine esimest korda (kui sa esimest korda ei mäleta, võid mõelda ka sellele korrale, mida mäletad)? Mis toimus vahetult enne seda, kui end vigastama hakkasid?
- Kas sinu enesevigastamine on ajas muutunud? Kas sa teed täna midagi teisiti võrreldes ajaga, mil end esmakordselt vigastasid?
- Mõttele viimasele korrale, kui end vigastasid: mis juhtus vahetult enne seda, kui vigastamise tung peale tuli?
- Milliseid sarnasusi leiad esimese ja viimase enesevigastamise korra vahel? Need võivad olla näiteks sarnased tunded või mõtted.

Enesevigastamisel võib olla mitmeid põhjusi ja seletusi, aga tihti on inimestel, kes ennast vigastavad, üpris keeruline neid täpselt sõnastada. Mõned ütlevad, et kehaline valu leevendab mõneks hetkeks mõtetest ja tunnetest tingitud valu ning enesekahjustamine muutub negatiivsete emotsioonidega toimetuleku viisiks. Ennast vigastatakse ka iseenda karistamiseks või hoopis tagant sundimiseks, julgustamiseks, sisemise pinge väljaelamiseks, aga ka teistele oma valu näitamiseks või hoopis teistele haiget tegemiseks.

Enesevigastamine on oma olemuselt üsna sarnane sõltuvuskäitumisele. Valu tundes hakkab meie keha tootma kehasiseseid valuvastaseid heaoluhormoone – endorfiine. Endorfiinid koos ise oma peas loodud enesevigastamise põhjendustega tekitavad tugeva, sõltuvusliku iseloomuga harjumuse. Sarnaselt sõltuvusele võib inimene mõista, et tema käitumine ei ole tervislik, kuid ta ei suuda seda peatada. Seetõttu tavaliselt varjatakse ennast kahjustavat käitumist.

ENESEVIGASTAMINE EI OLE ENESETAPUKATSE!

Enesevigastamist on oluline eristada enesetapukatsest, kuna nende eesmärgid on väga erinevad. Esimese puhul on tegemist endale valu põhjustamisega, mitte eesmärgiga elust lahkuda. Tuleb aga olla tähelepanelik, sest kui keegi ennast vigastab, võib ta samal ajal mõelda ka enesetapust. See, et ennast vigastav inimene on lihtsalt „tähelepanu otsija” ja tema puhul enesetapurisk puudub, on müüt.

On oluline teada, et ennastkahjustav käitumine võib olla eluohtlik ja lõppeda surmaga.

Enesevigastamine on suuruselt teine enesetappu ennustav tegur (esimene on varasem suitsiidikatse). Seetõttu on oluline enesevigastamise eesmärgist hoolimata leida enesevigastamise asemele muud turvalisemad enda käitumise juhtimise ja tunnetega toimetulemise viisid.

JÄTA MEELDE:

- Enesevigastamine ei ole veel enesetapukatse!
- Enesevigastamisel on alati eesmärk.
- Sageli on enesevigastamine inimesele sel hetkel kättesaadavaim (ja ainus) toimetulekuoskus.

Enesevigastamise kohta liigub ringi mitmeid erinevaid müüte. Võtame viis kõige põhilisemat juppideks lahti.

MÜÜT

TEGELIKKUS

Ennast vigastatakse tähelepanu saamiseks.

Uuringute kohaselt ei räägi enda vigastamisest kellelegi umbes 2/3 inimestest, kes end vigastavad. Pigem peavad ennast vigastavad inimesed vigastamist häbiväärseks saladuseks ning üritavad märke sellest varjata. Enda vigastamise põhjuseks on püüd kas vältida või kontrollida tugevaid tundeid, nagu näiteks viha enda või teiste vastu, kurbus, meeleheide või madal enese-hinnang, aga ka teistele oma valust märku andmine.

Enesevigastamine on enesetapukatse.

Pigem vigastatakse end selleks, et tulla toime tugevate tunnete või raskete sündmuste ja olukordadega. Inimene, kes ennast vigastab, võib seda isegi pidada viisiks, kuidas enesetappu vältida. Uuringute kohaselt ei ole ligikaudu pooltel end vigastanud inimestest enda vigastamise ajal enesetapumõtteid.

Enda vigastamise kaudu soovitakse lihtsalt teistega manipuleerida.

Enesevigastamisel on mitmeid erinevaid põhjuseid, näiteks tunnete juhtimine või kontrollitunde saavutamine, kui kõik ümberringi on kaootiline. Kuigi enesevigastamine võib panna teisi soovitud viisil käituma, peaks tähelepanu pöörama hoopis sõnumile, mida inimene oma käitumisega edastab ja aitama tal leida viise väljendada seda teisiti. Enamasti näevad inimesed ka palju vaeva, et ennastvigastavat käitumist varjata.

MÜÜT

TEGELIKKUS

Inimesed, kes end vigastavad, on hullud ja tuleks luku taha panna.

Inimestel, kes end vigastavad, on raske oma tundeid sõnadega väljendada, nad teevad seda käitumise abil. Nagu psüühikahäired laiemalt, kõneleb ka enesevigastamine raskustest ja haavatavusest, millega inimene on pidanud silmitsi seisma. See ei muuda kedagi hulluks. Hulluks tembeldamise müüt häbimärgistab vaimse tervise raskusi ning võib saada takistuseks abi otsimisel.

Siiski on ennast vigastav käitumine ohtlik ning vajab ravi.

Ennast vigastavad ainult teismelised tüdrukud.

Ehkki enesevigastamist esineb noorte (eriti neidude) seas keskmisest rohkem ja ennast vigastav käitumine saab enamasti alguse noorukieas, võib seda ette tulla erinevast vanusest ja soost inimestel.

Kui inimene on juba ennast-vigastavalt käituma hakanud, jääb ta seda alati tegema.

Paraneda ja olukorda muuta on täiesti võimalik. Enesevigastamine on abinõu oma tunnete juhtimiseks, see on õpitud käitumine. Käitumisse saab aga lisada ka uusi ja turvalisi tunnetega toimetulemise oskusi. Sedaviisi asendavad need aja jooksul enesevigastamise.

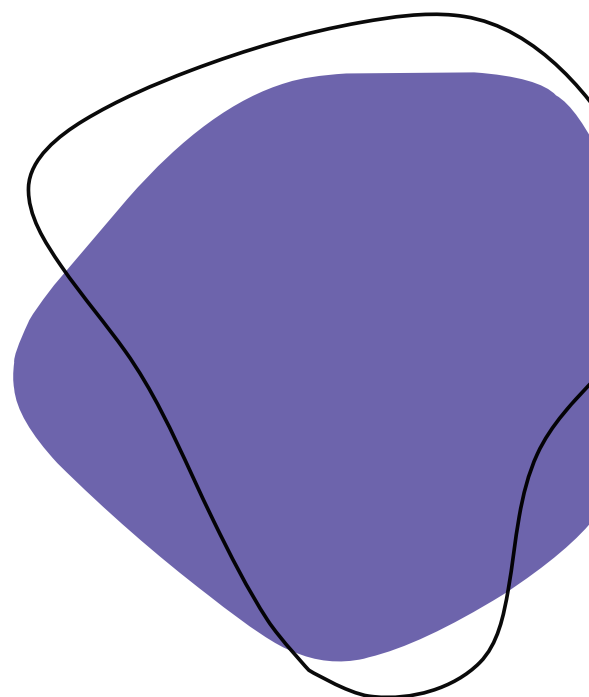
Kõige tõhusamad meetodid enesevigastamise tungi vastu võitlemiseks on hoida ennast tegevuses, olla ümbritsetud sõpradest, rääkida/kirjutada oma tunnetest, olla füüsiliselt aktiivne, nt liikuda õues, teha trenni, füüsilist tööd jms.

MOTIVATSIOON MUUTUSEKS

Ehkki enesevigastamine võib tunduda lühikeses plaanis hea viis tunnetega hakkama saamist kergendada või teistele oma valu välja näidata, siis pikas plaanis on sellel tõsised tagajärjed. Kuna lühiajalised tagajärjed püsivad paremini meeles kui pikaajalised, on ennastvigastavat käitumist raske lõpetada. Kui keskendud ainult neile, ei pruugi sa näha ühtki põhjust ennastvigastava käitumise lõpetamiseks. Oluline on endale selgeks teha ka ennastvigastava käitumise pikaajalised tagajärjed.

Järgneval lehel saad tabelisse panna kirja, millised on sinu jaoks ennast vigastava käitumisega jätkamise ja sellest loobumise positiivsed ja negatiivsed lühi- ja pikaajalised mõjud.

Leia ja märgi üles just sinu jaoks olulised põhjused, mille pärast sooviksid enesevigastamisest loobuda. Kui tung ennast vigastada muutub vastupandamatuks, aitavad need meenutada, miks on vaja kasutada oma tunnete juhtimiseks teisi võimalusi ja viise.

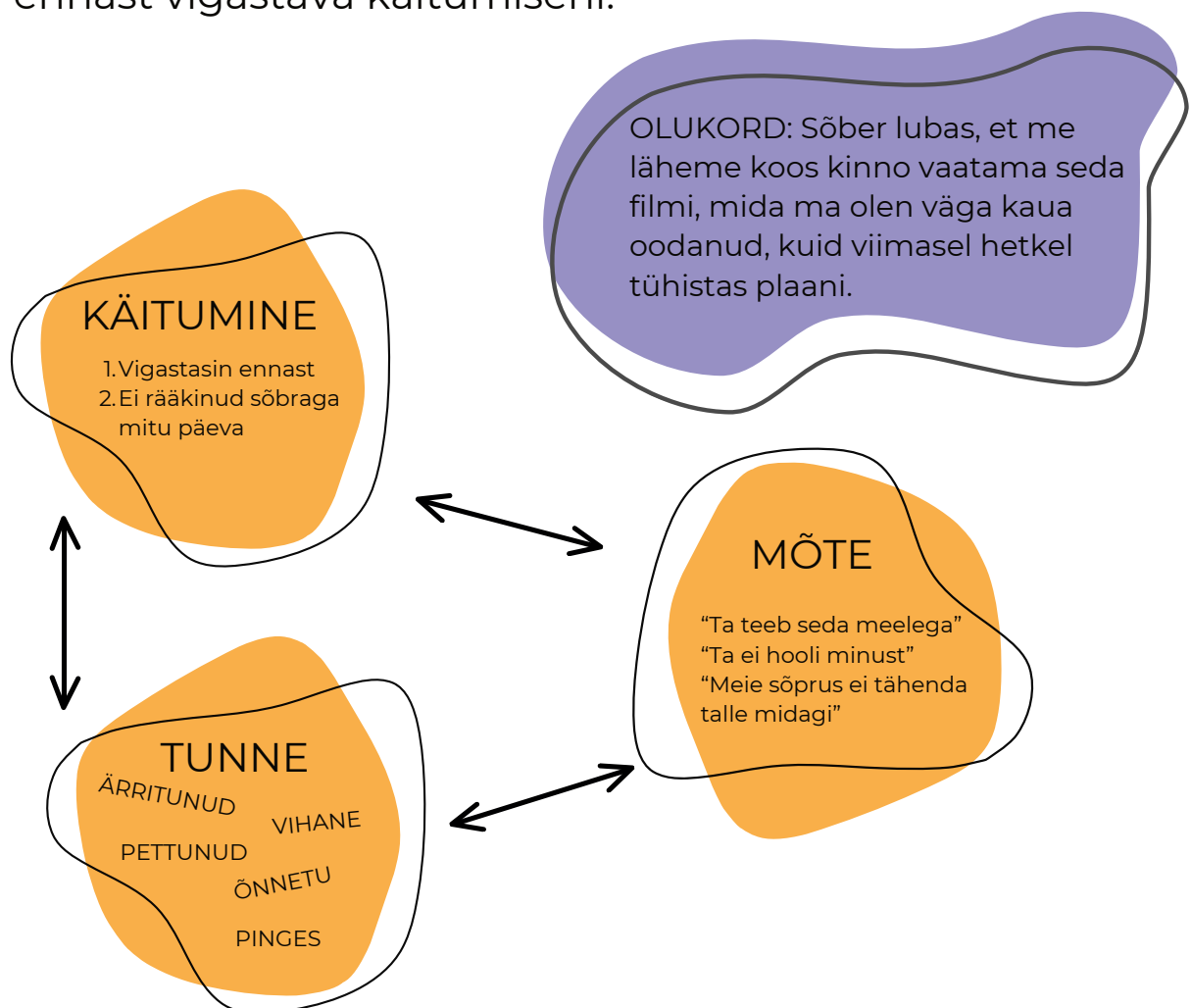


	Positiivne mõju	Negatiivne mõju
<p>Kui jätkan ennast vigastava käitumisega.</p>	<p>Lühiajaline (Nt: kohene leevendus, aitab teistele näidata, et olen kriisis.)</p>	<p>Lühiajaline (Nt: paneb lähedasi tundma hirmu minu pärast.)</p>
	<p>Pikaajaline</p>	<p>Pikaajaline (Nt: sellele võivad järgneda (elu)ohtlikud tervisekahjustused, tunnen häbi ja süüd.)</p>
<p>Kui loobun ennast vigastavast käitumisest.</p>	<p>Lühiajaline (Nt: ei järgne tervisekahjustusi ega häbi, ei muuda olukorda hullemaks või hirmsamaks.)</p>	<p>Lühiajaline (Nt: pikenenud ebamugavus, kui ei saa leevendust, minu tunded võivad minu jaoks olla valusad.)</p>
	<p>Pikaajaline</p>	<p>Pikaajaline</p>

MÕTTED, TUNDED JA KÄITUMINE

Mõtete, tunnete ja käitumise vahel on küll tugev seos, kuid need on siiski eraldiseisvad asjad. Tihtipeale ei pruugi olla olukord, kuhu oled sattunud, su jaoks iseenesest ohtlik, kuid viis, kuidas sellest mõtled, tekitab tundeid, mis muudavad olukorraga toimetuleku või selle talumise keeruliseks.

Ja nii nagu mõtted võivad mõjutada tundeid ja need omakorda käitumist, võivad kõik seosed nende kolme vahel ka vastupidised olla. Võid märgata, et kui oled õnnelik, mõtled kergemaid mõtteid ja tahad näiteks palju rohkem teistega suhelda, kui aga oled kurb, on mõtete sisu sageli teine ja võid leida end hoopis tõmbumas teistest inimestest eemale. Siin on üks näide, kuidas mõtted ja tunded võivad viia ennast vigastava käitumiseni:



Sarnase skeemi saame teha iga olukorra kohta, mis meil elus ette tuleb. Vahel võtab tunnete ning mõtete eristamine aega. Mõnikord võid märgata, et ei oskagi oma tunnet eriti paremini kirjeldada kui sõnaga „halb“. Siin on mõned tundesõnad, mida saad kasutada, et oma tundeid paremini tuvastada:

hirm	ärrituvus	šokk	lõbu	igatsus	armukadedus
üksildus	nutusus	rahutus	kadedus	armastus	elevus
vastikus	ebameeldivus	optimism	tõrjutus	uhkus	pahurus
häbi	igavus	rahulolematus	mure	meeleheide	kaastunne
viha	tüdimus	hoolimine	valvsus	pelglikkus	lahkus
murelikkus	ebakindlus	umbusk	kirg	erutus	ettevaatlikkus

Ennastvigastava käitumise puhul on mõtete, tunnete ja käitumise seostest aru saamine väga oluline. Mida täpsemini oskad nimetada oma tunnet, seda lihtsam on sul saada aru, mis mõte selle taga oli. Edasi saad juba proovida mõelda selle mõtte asemele välja mõne teise mõtte, mida endale öeldes ei muutu tunded nii talumatult raskeks (näiteks „midagi olulist tuli vahele“ või „ma olen ise ka vahel väga suure väsimusega pidanud tühistama plaanid, kuid see ei tähenda, et mu sõbrad ei meeldiks mulle, vaid lihtsalt seda, et ma tõesti jaksanud minna“).

Järgnev leht on tabeli jaoks, mida saad täita olukorra kohta, mis pani sind ennast vigastama, ning kirjutada oma tunnetest ja mõtetest enne ja pärast enesevigastamist.

Püüa vastata järgmistele küsimustele.

1. Mis pani sind reageerima?
2. Mida sa mõtlesid ja tundsid vahetult enne enesevigastamist?
3. Mida mõtlesid ja tundsid selle ajal?
4. Mida tundsid vahetult pärast enesevigastamist?

Olukord	
Tunded ja mõtted enne enesevigastamist („Ma otsustasin ennast vigastada, sest...”)	
Tunded ja mõtted enesevigastamise ajal	
Tunded ja mõtted pärast enesevigastamist	
Muud mõtted	

Siin lehel on toodud välja mõningad viisid, kuidas erinevate tunnetega toime tulla. Iga tegevuse proovimisel on oluline seda teha **vähemalt viis minutit**, enne kui otsustad, kas see aitab sind sel raskel hetkel või mitte.

VIHA JA FRUSTRATSIOON

- Tee trenni/mine jooksmas
- Löö patju/poksikotti
- Rebi miski sajaks tükiks
- Värista ennast
- Karju ja tantsi
- Viska palli vastu seina
- Pigista stressipalli
- Purusta mõni kõva puu- või juurvili
- Näri korrakahte kuni kolme nätsu

KURBUS JA HIRM

- Mässi end teki sisse
- Mine sooja duši alla
- Räägi oma tunnetest
- Veeda aega mõne loomaga
- Kõnni looduses
- Kuula rahustavat muusikat
- Lase endal nutta ja/või magada
- Masseeri oma käsi
- Venita/joogata
- Tee hingamisharjutusi

HÄBI

- Veeda aega inimestega, kellega sa tunnend end lähedasena/kes tekitavad sinus head tundeid
- Kirjuta endale kaastundlik ja/või andestav kiri
- Kasuta teadveloleku harjutusi
- Muuda oma kehahoiakut: aja selg sirgu ja tõsta pea üles
- Keskendu olevikule: kasuta oma meeli, et olla hetkes

TUIMUS JA LAHTI ÜHENDATUS

- Hoia jääkuubikuid käes
- Mine väga külma duši alla
- Hüppa üles-alla
- Nuusuta midagi, millel on väga tugev lõhn
- Nimeta 3 asja, mida näed, kuuled, haistad ja maitsed
- Leia enda ümbert 3 asja, mis on rohelised, sinised ja pruunid

KONTROLLIVAJADUS

- Koosta nimekirju
- Korista ja tõsta oma tuba ümber
- Sorteeri asju
- Rohi aeda
- Pingulda ja lödvesta oma lihaseid
- Kujutle, et oled ühe kuju ja värviga, seejärel muuda enda kuju ja värvi
- Meisterda midagi
- Kirjuta kiri, milles väljendad oma tundeid; seejärel rebi see tükikides või kirjuta uus lõpp

ENESEVIHA

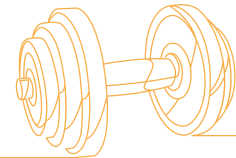
- Pane kirja kolm positiivset omadust, mida teised sinu kohta välja tooks
- Meenuta häid asju, mida sa sel nädalal oled korda saatnud
- Kirjuta kiri eneseviha perspektiivist ja seejärel vastav kiri, kus oled nii kaastundlik, kui saad
- Anna kehale füüsilist koormust, et väljendada viha, mida tunnend
- Leia loovaid viise, kuidas end väljendada: kirjutamine, luuletamine, joonistamine, tantsimine, laulmine vms.

VÄGA TUKEVATE TUNNETE JA ENESEVIGASTAMISE TUNGI KORRAL KASUTA TIKK OSKUSEID JA KÜSI ABI



Temperatuur - hoia hinge kinni ja aseta nägu külma vette või hoia jääkuubikuid oma silmade ning põskede peal. Alternatiivina võid ka käsi hoida külma vee all või kaelale panna vett/hoida jääkuubikuid. See alandab pulssi ning annab kehale signaali, et närvisüsteem võib rahuneda.

Tegele kõrge intensiivsusega **treeninguga**, et leevendada kogunenud emotsioone. See vabastab endorfiine ja suurendab rahulolutunde tekkimise võimalust.



Kontrollitud hingamine viitab sellele, et hinga sügavalt ning aeglusta oma hingamise tempot. Väljahingamise pikkus võiks olla vähemalt 1-2 sekundit pikem kui sissehingamise pikkus, et alandada keha erutust

Kombineeritud lihaskõhustuseks pingulda lihaseid oma kehas, hoia neid hetkeks ja siis hinga aeglaselt välja ja lõdvesta lihaseid. Korda seda protsessi. Võid lihaseid lõdvestada ka grupiti (ainult käelihased, seejärel ainult jalalihased jne).



Kuidas saan abi küsida, kui seda vajan:

„Mul on praegu tugev tung endale liiga teha. Kas sa saaksid aidata mul mõtteid mujale viia, kuni see tunne möödab on?”

„Mul on hetkel keeruline olla. Kas sa oleksid valmis mind kuulama ja aitama mul välja mõelda, mida edasi teha?”

MINU TURVAPLAAN

Turvaplaani koostamine aitab sul jääda oma soovi juurde vähendada või lõpetada enesevigastamine. Pea meeles, et iga uut tegevust tuleb teha vähemalt viis minutit, enne kui otsustad seda vahetada.

Lõika see turvaplaan välja ning pane kuhugi, kus sul on sellele lihtsalt ning kiirelt võimalik ligi pääseda.



Minu päästikud ja ohumärgid:

Mille järgi saan aru, et on oht ennastvigastavaks käitumiseks?

1.

3.

2.

4.

Toimetulekuoskused:



Mis on mul varem aidanud toime tulla?

Mida saan järgmised 15 minutit teha (ja sellele kogu oma tähelepanu pöörata)?

Mis aitab mul veel ennast rahustada?

Sotsiaalne tugi:

Kes on need inimesed, kelle poole saan pöörduda, kui tunnen tungi end vigastada?

Nimi ja number:

Nimi ja number:

Nimi ja number:

Nimi ja number:

Sa oled oluline!!!

TURVAPLAAN LÄHEDASELE ANDMISEKS

Mille järgi saad sa aru, et on oht minu ennast vigastava käitumise esinemiseks?
(nt olen kergemini ärrituv)

1.

3.

2.

4.

Sa saaksid minu ümber olevat keskkonda aidata turvalisemaks muuta sellega, et...
(nt eemaldab EVks kasutatavad vahendid)

1.

3.

2.

4.

Kui ma olen kurb või endast väljas,
siis ma vajan, et sa ...

Kui sa näed minu ennastvigastava
käitumise jälgi, siis ma tahan, et sa ...

Ma väga soovin, et sa ütleksid
mulle, et ...

Ma tahan, et sa teaksid, et ...

KUIDAS TALITADA, KUI MÄRKAN, ET KEEGI ON END ÄSJA VIGASTANUD?



SAMM 1:

hinga ja säilita rahu!

SAMM 2:

VAJADUSEL OSUTA MEDITSIINILIST ABI!

Plaasterda, vii EMOSse kui haav vajab nt
õmblemist või põletusravi, suure verekaotuse
korral kutsu kiirabi.

Uuri, kuidas saaks teda toetada:

„Kuidas ma saan sind hetkel toetada? Mida sul on kuulda vaja?”

„Mida sa saad hetkel iseenda aitamiseks teha?”

*„Millised teised tegevused on sul varem aidanud sellises olukorras
toime tulla?”*

Oma mõistmist ja kaastunnet saad väljendada näiteks selliste mõtetega:

„Ma näen, et sa oled kurb/tujust ära/endast väljas.”

„Mulle tundub, et asjad pole päris nii, nagu sooviksid.”

„Ma kuulen, et sinu jaoks on olukord väga raske.”

„Näen, et sa oled oma vaimse tervise pärast mures.”

„Ma saan aru, et sellest on raske rääkida.”

„Kas ma saan õigesti aru, et...?”

„Mul on kahju, et see olukord on nii valus.”

„Ma olen siin sinu jaoks olemas.”

Koheselt pärast enesevigastamist võivad tunded olla tugevad ja vestlus sellevõrra lühike. Hiljem on hea uurida järgnevaid asju:

„Mis sulle muret teeb?”

„Mis tunded sind valdavad?”

„Kuidas sa mõtled sellest, mis sinuga juhtus?”

„Kui kaua sa ennast vigastanud oled?”

„Kes (veel) teab sellest, et sul see mure on?”

„Millega ma saan sind toetada?”



Enesevigastamisest loobumise juurde käib probleemi-lahendusoskuste õppimine. Enesevigastamist on seostatud tujukus olemise tundega: sellise tundega, et sul on probleem, mille lahendamine paistab väga keeruline või suisa võimatu. Sedaviisi võibki saada enesevigastamisest ajapikku justkui probleemide „lahendus”. Sellest nõiaringist pääsemiseks hakka probleemide lahendamist vaatama teise nurga alt: nii võib esile kerkida täiesti uusi ja üllatuslikke lahendusvariante. Katseta probleemilahendust alloleva töölehe abil.

PROBLEEMILAHENDUSE TÖÖLEHT

- 1.Sõnasta probleem (Mis probleem on?)
- 2.Sõnasta eesmärk (Mille järgi tunned ära, et oled probleemi lahendanud?)
- 3.Leia võimalikud lahendusvariandid. Kirjuta üles kõik lahendusvariandid, mis parasjagu pähe tulevad, sealjuures ka need, mis esimese hooga tunduvad mingil põhjusel võimatud või liiga rasked.
- 4.Hinda lahendusvariante. Kõigepealt pane iga lahendusvariandi kohta kirja plussid ja miinused (ehk võimalikud positiivsed ja negatiivsed tagajärjed). Seejärel hinda iga lahendust skaalal 1–5 selle järgi, kui suurt kasu tooks antud lahendusvariant probleemi lahendamisel.
- 5.Otsusta. Vali eelmisest sammust lähtudes kõige tõenäolisem lahendusvariant (või mitu).

Kontrolli valitud lahendusvariandi sobivust. Kas see lahendusvariant aitab eesmärki saavutada? Kui ei oska öelda, pöördu tagasi 3. sammu juurde.

Näidet probleemilahendusest näed järgmisel lehel.



PROBLEEMILAHENDUSE TÖÖLEHT - NÄIDIS

PROBLEEMI TÄPNE SÕNASTUS

Üks klassivend on minu vastu õel.
Kutsub nimedega ja tõukab.

MILLE JÄRGI SAAN ARU, ET PROBLEEM ON LAHENENUD?

Me ei räägi omavahel, ta ei tee kommentaare,
ei kutsu nimedega, ei tõuka, kui möödun.

Võimalike lahendusvariantide leidmine (kirjutan üles kõik võimalikud lahendusvariandid, mis pähe tulevad, ka need, mis esimese hooga tunduvad tehtamatud või liiga rasked).

A. Solvan ja tõuklen vastu

B. Ei tee midagi, proovin seda käitumist ignoreerida

C. Räägin vanemale ja küsin nõu

D. Räägin õpetajale ja küsin nõu

E. Õpin enesekehtestamise oskuseid ja seisan veel rohkem enda eest

F. Vahetan kooli

Plussid	Miinused	tõenäoline kasu (1-5)
A -	Olen proovinud, ei toiminud	1
B -	Olen proovinud, ei toiminud	1
C - Tean, et ta tahab mind kaitsta ja aidata, tal on alati mingid lahendused kuskil olemas	Kardan ema reaktsiooni	5
D - Ta võib kiusaja ja tema vanematega sellest rääkida	Ta ei ole pealt näinud, kardan, et ta ei usu mind	3
E - Oskused kogu eluks, saan enda eest seista ka muudes kontekstides	Võtab aega ja ressursi, ei saa 100% kindel olla, et enesekehtestamine mõjuks	4
F - Kiusamine selle inimese poolt võib lõppeda	Põgenen olukorra eest, ei saa kindel olla, et mujal ei kiusataks	2

Lähtudes hinnangust ja kasust on kõige tõenäolisem lahendusvariant: **C ja E**

Kas see lahendusvariant aitab eesmärki saavutada? Kui ei, pöördu tagasi 3. sammu poole - **leia uued lahendusvariandid**

LAHENDUSVARIANDI ELLUVIIMISEKS PEAN TEGEMA JÄRGMISED SAMMUD:

Planeerima millal ja kuidas ma seda emale ütlen. Rääkima talle oma teisestlahendusvariandist ja temaga koos mõtlema, kuidas ja kus enesekehtestamise oskuseid õppida.



PROBLEEMILAHENDUSE TÖÖLEHT

PROBLEEMI TÄPNE SÕNASTUS

MILLE JÄRGI SAAN ARU,
ET PROBLEEM ON LAHENENUD?

Võimalike lahendusvariantide leidmine (kirjutan üles kõik võimalikud lahendusvariandid, mis pähe tulevad, ka need, mis esimese hooga tunduvad tehtamatud või liiga rasked).

A.

D.

B.

E.

C.

F.

Plussid	Miinused	tõenäoline kasu (1-5)
A		
B		
C		
D		
E		
F		

Lähtudes hinnangust ja kasust on kõige tõenäolisem lahendusvariant:

Kas see lahendusvariant aitab eesmärki saavutada? Kui ei, pöördu tagasi 3. sammu poole - **leia uued lahendusvariandid**

LAHENDUSVARIANDI ELLUVIIMISEKS PEAN TEGEMA JÄRGMISED SAMMUD:

MIS SAAB SIIS, KUI SA EI SUUDA PANNA VASTU TUNGILE ENNAST VIGASTADA?

Enesevigastamisest loobumisel võib tulla tagasilööke, samamoodi kui paljude muude harjumuste muutmisel. Uute õpitud oskuste rakendamine võtab aega ja tuleb leppida sellega, et mõnda aega võivad veel esineda enda vigastamise tungid. Seega on üks esimesi ja äärmiselt olulisi samme, et õpiksid kahju vähendama. Selleks on olemas kahju vähendamise viisid, mida tasuks järgida.

- Ära jaga kellegagi terasid, nõelu vms ja puhasta vahend enne kasutamist. Jagamisega kaasneb nakkushaiguste oht
- Väldi neid piirkondi, kus on juba palju arme
- Uuri lähemalt oma keha kohta, et saaksid vältida kõige suuremate ja olulisemate närvide ja veresoonte kahjustamist
- Õpi esmaabi ja hoia alati esmaabivahendid läheduses. Pane esmaabikotti ka antiseptilised lapid, parafiinvõrk ja sidemed. Jäta meelde haavapuhastuse kolm sammu: 1. PUHASTA puhta vee või antiseptikumiga, 2. KATA puhta sidumismaterjaliga ja 3. JÄLGI haava paranemist, et panna tähele põletikku
- Loo omale tagavaraplaan: hoia telefon läheduses, et vajaduse korral saad kutsuda kiirabi
- Sea endale piirangud enne enesevigastamist ja pea neist kinni. Näiteks otsusta, mitu lõiget teed ja kui suured need on. See on hea viis, kuidas alustada ka enesereguleerimise õppimist
- Mõtle võimalustele, mis ei kahjusta su nahka (näiteks patsikumiga plaksamine või jääkuubikute käes hoidmine)

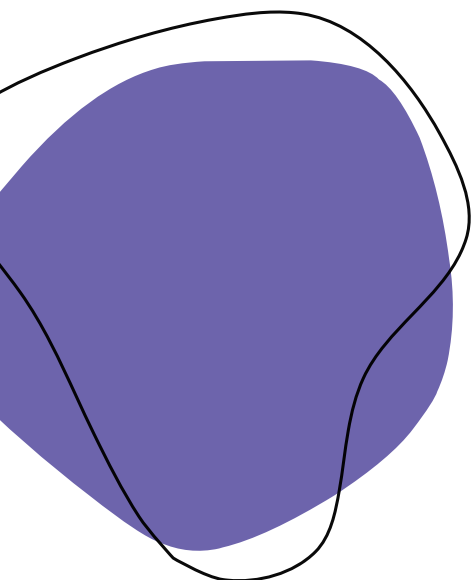
ARMISTUMISE VÄHENDAMISEKS

- Väldi haavade nokkimist – see takistab paranemisprotsessi ja põhjustab rohkem armistumist
- Kasuta haavasulgemisplaastreid (apteegist leitav ka haavasulgurite või haavastrippide nime all), et nahka kokkupoole tõmmata – sellega ennetad nii põletikku kui suurte armkudede tekkimist
- Kasuta geele, mille eesmärk on ennetada armistumist, vähendada sügelust ja põletikku.

Kui oled mures, et oled juba pöördumatult kahju teinud, pöördu kindlasti perearsti, kooliõe või mõne muu meditsiinitöötaja poole.

**KUI SA EI OLE KINDEL, KUI TÕSINE OLUKORD ON,
HELISTA KINDLASTI HÄDAABINUMBRILE 112.**

Nende soovituste eesmärk on vähendada enesevigastamisest tekkivat kahju, kuid samm-sammult on sul siiski vaja õppida oma tunnetega muul viisil toime tulema ja neid uute oskuste abil juhtima. Muutus ja paranemine on saavutatavad toetuse ning uute oskuste omandamisega!



LÄHEDASELE

MIS MÄRGID VIITAVAD ENNASTVIGASTAVALE KÄITUMISELE?

- Seletamatud haavad ja armid: enamasti asuvad need randme ja käevarre piirkonnas, reitel, rindkerel, kõhul
- Vereplekid riietel, käterätikutel, voodipesul; verised salvrätikud
- Igapäevaste asjade hulgas (näiteks kotis, öökapil või mujal) on teravad esemed nt žiletiterad, noad, nõelad, klaasitükid, terava servaga pudelikorgid jms
- Sagedased „õnnetused“: kui inimene end vigastab, siis võib ta väita, et tal juhtub tihti väikseid õnnetusi, nagu äralöömised või noaga sisse löikamised. Ta teeb seda selleks, et ümbritsevatele oma haavu ja arme põhjendada
- Armidega kehapiirkondade varjamine: inimene, kes end vigastab, võib kanda jalgu või käsi varjavaid riideid (pikki pükse, pikki varrukaid) ka siis, kui on väga soe; ta võib keelduda randa või sauna minemast
- Soov olla pikka aega segamatult üksinda, eriti vannitoas või magamistoas
- Eraldumine, ärrituvus

KUIDAS SAAB TOETADA?

- Sageli piisab täiesti lihtsalt füüsiliselt kohal olemisest. Kui inimene räägib, siis tema kuulamisest. Ka siis, kui sinu arusaam tema olukorrast ei ühti tema omaga, austa tema seisukohti ja tundeid – **ära vastandu, loe moraali ega anna hinnanguid!** Eesmärk ei ole vaielda või vaidlustada tema mõtteid. Kommentaarid „see on nii rumal“ või „see teeb mulle haiget, et sa nii käitud“ avaldavad tihti ütleja eesmärkidele vastupidist mõju
- Pea meeles, et **väga harva muutub** inimese **käitumine koheselt**. Uute toimetulekuoskuste õppimine võtab aega ja mõnikord võib inimene olla enesevigastamisest sõltuvuses viisil, mis nõuab pikaajalist tööd. Tagasilangus on normaalne osa ja ei tähenda, et mingeid edusamme ei oleks toimunud
- **Väljenda uhkust** selle üle, **kui ta tuleb keeruliste tunnetega toime muul viisil kui enesevigastamine**. Teistmoodi käitumine nõuab temalt suurt eneseületust ja selle tunnustamine suurendab selle käitumise uuesti esinemise võimalust.
- **Julgusta, ent ära liigselt survesta!** Pea meeles, et sinu võimuses on julgustada inimest muutuste ja abi otsimise poole. Kuid tema sundimine muutuseks võib tuua hoopis tagasilööke ja suurendada ennastvigastavat käitumist. Võid teemat iga mõne aja tagant tõstatada: võib-olla kui nooruk saab aja jooksul aru, et sinu kavatsused on heatahtlikud, on ta valmis sinu mõtteid vastu võtma. Ole olemas, kuid ära käi peale. Jäta isiklik ruum alles.
- Mõned kohesed probleemilahendused: uuri, kas noorukil on turvaline koht kuhu minna/kus olla; kas tal on usaldusväärne täiskasvanu, kellega ta saab rääkida/kes saab aidata; soovita pöörduda psühholoogi, psühhiaatri poole.

Töövihiku keskel on toodud ka praktiline 6-sammuline probleemilahenduse tööleht, mida saab noorega koos lahendada

- **Ära palu tal lubada, et ta enam rohkem end ei vigasta ning ära teosta kontrolli ta keha üle.** Sageli on enesevigastamise taga niigi palju häbi ja süüd. Kui nooruk ei suuda lubadusest kinni pidada, võib ta tunda veel suuremat süütunnet sinu altvedamise pärast. Keha kontrollimine võib murda usaldusliku suhte ja panna teda veel rohkem varjama kohti, kus vigastamine on esinenud
- **Julgusta professionaalset abi otsima.** Paku variante ja kontakte, kus ja kellega ta veel saaks oma muret arutada
- **Uuri lisaks ka enesetapumõtete kohta.** Enesevigastamine võib, ent ei pruugi olla osa suitsidaalsusest. Seepärast on oluline ka eraldi selle kohta uurida.

„Kas sul on vahel tunne, et sa ei taha või ei jaksa enam elada?“. „Kas sa mõtled enesetapu peale?“

Kui ta vastab sellele jaatavalt, siis küsida juurde, kuidas ja millal on ta mõelnud seda teha.

MIDA TÄPSEM JA KONKREETSEM ON PLAAN, SEDA SUUREM ON SUITSIIDIOHT!

- **Aita tal korrastada igapäevarütme.** Söögiajad olgu iga päev enam-vähem samal ajal, füüsilist aktiivsust piisavalt, samuti und. Viimane mängib eriti olulist rolli impulsiivsete ja tungiga seotud käitumiste osas, vähene uni muudab impulsiivsemaks. Vaadake koos üle tema päevaplaan: kas see on muutunud liiga pingeliseks ja vajab mingit muutust.
- Kui nahal on jälgi enesevigastamisest, ära jää neid pikalt vahtima – see võib süvendada häbi- ja süütunnet.

Mida teha, kui keegi räägib, et ta ennast vigastab?

- Näita välja, et sa saad aru, mida ta räägib. **Väljenda oma hoolimist.**
- Väljenda muret vigastuste pärast. Ole **kaastundlik** ja **austa** inimest, kes enesevigastamisest räägib, **suhtu** temasse **lugupidavalt**.
- Väljenda selgelt, et enesevigastamisest võib rääkida ning seda saab mõista. **Kui sa oled mures** vigastuste pärast, siis ole selles suhtes aus, aga anna mõista, et tuled oma murega toime.
- Anna mõista, et austad inimest, kes on end vigastanud, ning austad tema püüdu **eluga toime tulla** isegi siis, kui see toob kaasa enesevigastamist. Ta on andnud endast antud hetkel parima.
- Väljenda, et sa **mõistad**, et end vigastavale inimesele võib tunduda väga raske elada ennast vigastamata.
- Kui enesevigastamist on toimunud rohkem kui kord või paar, siis soovita **pöörduda psühholoogi** või **psühhiaatri** poole.

KUIDAS ALUSTADA VESTLUST NOORUKI ENESEVIGASTAMISEST?

Siin on näide ühest võimalikust viisist.

Esmalt pööra tähelepanu iseenda tunnetele - ära lähene noorukile enne, kui oled ise rahulik ja enda emotsioonid ära maandanud. Seejärel vali vestluseks aeg, mille puhul tead, et saate rahus rääkida kahekesi ning mingeid ajalisi piiranguid või teiste inimeste sekkumisi ei tule ette.

1. Alusta vestlust sellest, **mida oled märganud**. Näiteks: „Mari, ma soovin Sinuga rääkida. Mulle tundub, et Sa ei ole päris Sina ise enam ja ma olen Sinu pärast mures.”. „Ma olen märganud, et Su käitel on on jäljed, ja see paneb mind mõtlema, kas Sa vigastad ennast.”

1. Tõenäoliselt muutub noor kaitsvaks, aga ära lasku temaga võimuvõitlusesse. Ole valmistunud selleks ning **jää empaatiliseks**. Pea meeles, et noore jaoks on see ilmselt raske hetk ning ta proovib samal ajal tulla toime oma häbi, viha ning ärevusega

2. Kinnita noorele, et oled seal tema **toetamiseks** ja **aitamiseks** ning **saad aru**, et see on tema jaoks keeruline

3. Anna ülevaade **võimalikest järgmistest sammudest**: „Vaatame koos enesevigastamise töövihikut” või „paneme aja perearsti/vaimse tervise õe/psühholoogi juurde” ning kinnita, et leiate viise, kuidas selles olukorras toime tulla ja toetad teda kogu protsessi vältel

Kõige olulisem on

KUULATA, KUULATA NING VEELKORD KUULATA NOORT!

Ära ärritu, ära jaga hinnanguid ega esita talle ultimaatumeid, vaid anna mõista, et näed teda inimesena ja tahad talle pakkuda tuge. Kui vaja, leia vaimset tuge ka iseendale.

KUI MA RÄÄGIN TEMAGA SELLEST, KAS TA VÕIB SELLE PEALE HAKATA ROHKEM ENNAST VIGASTAMA?

Siinkohal on hea lähtuda põhimõttest, et kuidas ma räägin võib olla tunduvalt olulisem sellest, kas ma räägin. Paljud inimesed, kes on end vigastanud, tunnevad seetõttu suurt häbi. Rääkides tuleb meeles pidada, et igasugused sildid ja hinnangud (nt „see on nii rumal“) võivad panna inimest veelgi enam häbi tundma ja see omakorda viia uuesti ennastvigastava käitumiseni. Kui aga rääkida malbelt ja rahulikult, on ohud rohkemaks enesevigastamiseks üldiselt üsna maandatud.

Kuidas ma saan aru, kas mu lähedane on lisaks enesevigastamisele ka suitsidaalne?

Lihtsaim viis selle väljaselgitamiseks on temalt otse küsida. Välise vaatluse põhjal üksi ei saa eristada, millisel eesmärgil keegi end vigastab. Küll aga on võimalik tähele panna mõningaid ütlemissi või käitumisi, mille puhul on edasine tähelepanelikkus eriti oluline.

Loe selgeks ohumärgiks, kui keegi:

- räägib ja naljatab enesetapust
- avaldab näiteks selliseid mõtteid: „Oleks parem kui ma oleksin surnud“, „Soovin, et ma kaaksin igaveseks“, „Kui mind enam ei ole, siis...“, „Varsti ma ei tüüta sind enam.“ jms
- räägib surmast positiivses ja lootusrikkas toonis, näiteks „Kui ma sureksin, siis inimesed armastaksid mind rohkem“; kirjutab surma-teemalisi jutte ja luuletusi
- käitub enda suhtes hoolimatult, temaga juhtub tihti tõsiste vigastustega õnnetusi
- annab ära, jagab laiali või viskab ära väärtuslikke esemeid

- jätab perega ja sõpradega hõvasti erilisel moel, tavapärasest erinevalt
- varub relvi, ravimeid või muid enesetapuvahendeid
- kirjutab enesetapukirju
- teeb arusaamatuid või veidraid mõtteavaldusi

Ebamäärasemad, kuid siiski ohumärgid on, kui:

- ta tõmbub enesesse, eraldub perest ja sõpradest
- käitub tavapärasest oluliselt erinevalt
- tal on koolis probleeme
- tema söögiisus ja magamisharjumustes on muutusi
- ta ei huvitu varasemalt rõõmu pakkunud tegevustest
- on jätnud hügieeni ja välimuse unarusse

Need tunnused võivad viidata ka muudele psüühikahäiretele või kriisidele ja probleemidele. Selliste muutuste tähelepanemisel on kõige parem noore käest küsida, kuidas tal läheb või mis tal mõttes mõlgub.

KASUTATUD KIRJANDUS:

- A Self-Harm self-help [workbook](#) for young people in secondary school.
- Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut. (2011). SEYLE Õpilaste ja õpetajate baasuuringu tulemused – [Vaimne tervis ja riskikäitumine](#).
- Vale, H., Nixon, M. K., Kucharski, A. (2008). [Working with Families and Adolescents with NSSI. In Self-Injury In youth: The Essential Guide to Assessment and Intervention](#) (lk 237-256). Routledge.
- Quish, L. (2015). [Overcoming Self-Harm and Suicidal Thoughts](#). Hammersmith Health Books.
- House, A. (2019). [Understanding and Responding to Self-harm: The One-Stop Guide: Practical Advice For Anybody Affected by Self-Harm](#). Profile Books LTD.

ABI KONTAKTID:

[Kui tegemist on pakilise murega, siis helista:](#)

[Lasteabi](#): 116111 (24h)

[Ohvriabi](#): 116 006 (24h)

[Emotsionaalne tugi ja hingehoid](#):

116 123 (igapäevaselt kell 10-24)

[Eluliin](#): 6558 088 (eesti keel), 655 5688 (vene keel)

(igapäevaselt kl 19-07)

[Kiirabi](#): 112 (24h)

[Oma perearstile](#)

Peaasi.ee nõustamine: [noustamine.peaasi.ee](#)

**TÖÖVIHK ON VALMINUD MTÜ PEAASJAD JA
TERVISEKASSA KOOSTÖÖS 2024. AASTAL.**

Koostaja: Birgit Malken, psühholoog

Kujundanud: Liis Härma, peasi.ee

