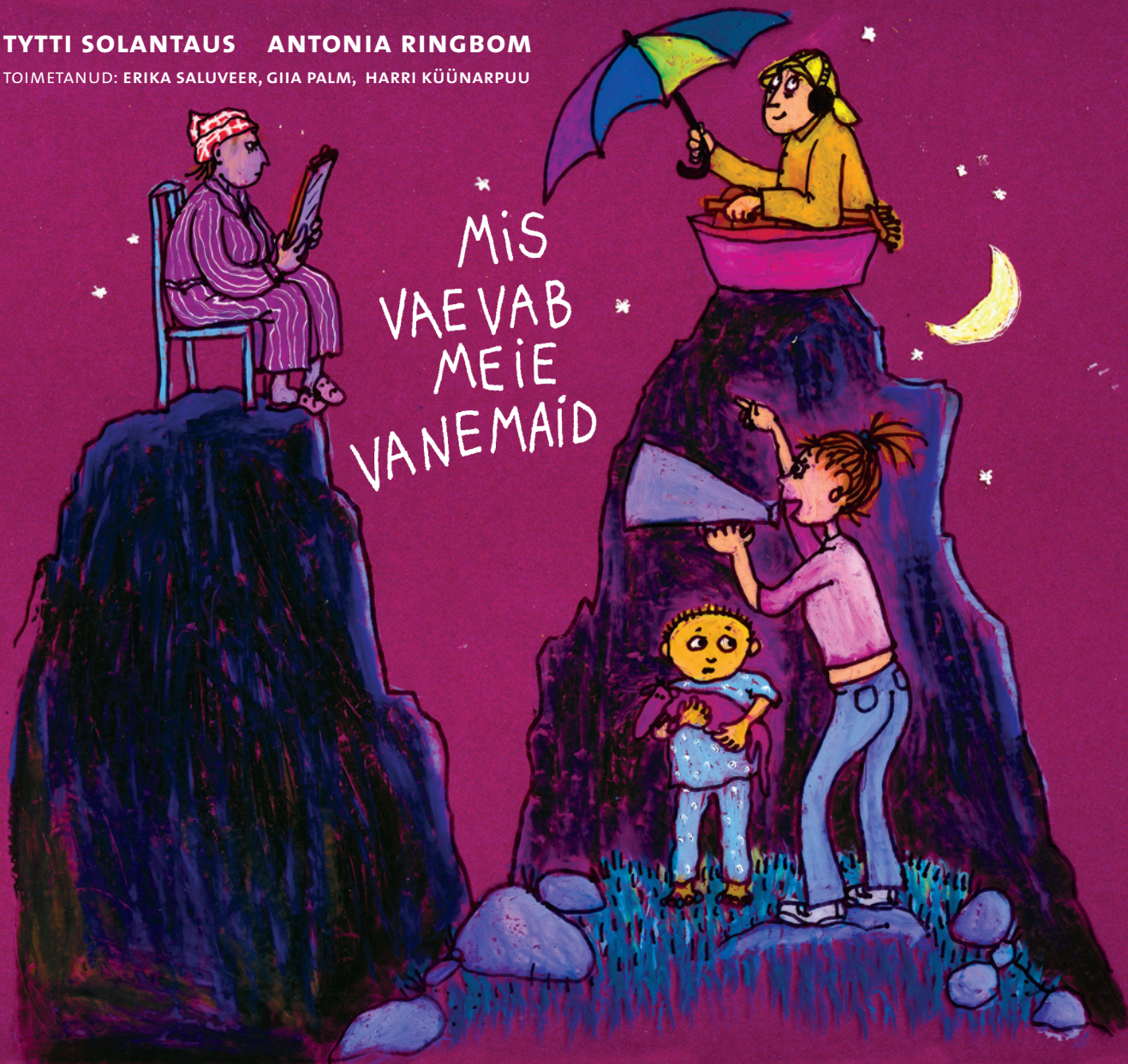


TYTTI SOLANTAUS ANTONIA RINGBOM

TOIMETANUD: ERIKA SALUVEER, GIJA PALM, HARRI KÜÜNARPUU



KÄSIRAAMAT LASTELE JA NOORTELE, KELLE
EMAL VÕI ISAL ON VAIMSE TERVISE PROBLEEMID

SISUKORD

SISSEJUHATUSEKS.....	1
MIS ON VAIMSE TERVISE PROBLEEMID?.....	3
TUNDEELU HÄIRED	4
KÄITUMISHÄIRED	6
MÕTLEMISHÄIRED	7
MILLEST TULENEVAD VAIMSE TERVISE HÄIRED?.....	8
KAS KA MINA VÕIN TÄISKASVANUNA HAIGESTUDA?	9
AGA VÕIB-OLLA MA OLENGI JUBA HAIGE?	10
KUIDAS RAVITAKSE VAIMSE TERVISE HÄIREID?.....	14
AGA RAVIMID?	15
MIDA TÄHENDAB SEE, KUI INIMENE ON SUNNITUD MINEMA HAIGLASSE?	18
KAS VAIMSE TERVISE HÄIRED PARANEVAD?.....	20
KAS MA SAAN MIDAGI TEHA, ET OMA EMA JA ISA AIDATA?	22
MÕJU PERELE JA SÕPRADELE.....	24
KUIDAS KORRALDADA KODUSEID TÖID?	25
KUIDAS ON HARRASTUSTEGA? AGA SÕPRADEGA?	28
KAS KODUS ON VÄGIVALLA OHT?	30
VALEARUSAAMAD.....	32
KAS ISA EI HOOLI MINUST ENAM? KAS EMA EI ARMASTA MIND?	32
KAS MINA OLEN PÕHJUSTANUD VANEMATE PROBLEEMID?	34
MIDA LAPSED ARVAVAD?.....	36
TUNNEN END VANEMA PÄRAST HALVASTI	36
MUL ON HIRM	38
OLEN VIHANE	40
MUL ON HÄBI	42
TAHAN ÄRA...	43
OMA ELU ALUSTAMINE PÄRAST KOOLI.....	44
RÄÄKIMISE TÄHTSUS.....	47
KELLEGA RÄÄKIDA?	51
KUIDAS ALUSTADA EMA JA ISAGA RÄÄKIMIST?	52
LÕPETUSEKS.....	54
HELISTA!	56
TÄNAME	56

© TEKST: TYTTI SOLANTAUUS
tytti.solantauus@stakes.fi

© ILLUSTRATSIIONID: ANTONIA RINGBOM
antoniaringbom@yahoo.se

TOIMETANUD: ERIKA SALUVEER, GIIA PALM, HARRI KÜÜNARPUU

GRAAFILINE KUJUNDUS:
HELENA SANDMAN

KOOSTÖÖS:
TEGUTSEV LAPS & PERE / STAKES
LÄHEDASED PSÜÜHIKAHÄIRETE RAVI TOENA, UUDENMAAN YHTISTYS RY.



SISSEJUHATUSEKS

Kui ühel või mõlemal vanemal tekivad probleemid vaimse tervisega, võivad paljud asjad kodus muutuda. Tavalised igapäevategevused ei suju enam nii nagu enne. Vanemad võivad olla ranged ja ärritunud. Nad võivad kergesti vihastuda või halvasti öelda. Nad võivad olla väsinud või endasse tõmbunud. Nad võivad veidralt käituda või öelda kummalisi asju. Neil võib tekkida tülisid. Pole ime, kui lapsed on segaduses ning ei saa aru, mis toimub ja kuidas peaks käituma.





MIS ON VAIMSE TERVISE PROBLEEMID?

Oled kindlasti mõnikord haige olnud. Mingi kehaosa ei suutnud siis enam korralikult oma rolli täita. Kui kurk on valus, siis on raske neelata. Kui kõht on korrast ära, ei võta see toitu vastu ja tekib oksendamine. Vaimsete probleemide korral on samamoodi: vaimne tegevus on häiritud ja ei suuda enam korralikult toimida.

Kui vaimne tervis on korras, mõtleb, tunneb ja käitub inimene enamasti mõistlikul viisil. Kui vaimne tervis pole korras, võivad inimese tunded, mõtted ja tegevus muutuda või olla häiritud.



Selles raamatus kirjeldatakse vaimse tervise probleeme ja vastatakse mõnedele laste tavalisematele küsimustele. Raamat on mõeldud vanemale koolieale ja noortele. Seda võib lugeda koos vanemate või teiste täiskasvanutega. Kui mõnda asja on raske mõista, küsi abi vanematelt. Alla 12-aastased peaksid seda raamatut lugema kindlasti koos vanematega.

Raamatus räägitakse lühiduse huvides lastest, kuigi nende all mõeldakse ka noorukeid. Oleme kõik ju oma vanemate lapsed vanusest sõltumata.





Tundeelu häired

Tundeelu muutumisel võib mingi tunne tugevneda ja võtta teiste üle võimust. Inimene võib muutuda üleliia kartlikuks ja araks, kurvaks ja masendunuks või kergesti ärrituvaks ja tülinorivaks. Kartlikule inimesele tunduvad kõige väiksemadki asjad hirmuäratavad ja masendunu näeb vaid asjade halbu külgi. Ärrituv inimene võib vihastada ka tühiste asjade pärast.



Erinevatele vaimsetele probleemidele on arstiteaduses oma nimetused. Tunnetega seotud probleeme nimetatakse üldiselt tundeelu häireteks ja üksikuid häireid eraldi nimetatakse vastavalt võimust võtnud tundele. Nii on saanud oma nime hirmu- ja meeleoluhäired ning masendus ehk depressioon. Siia kuuluvad ka paanikahood. Nende all kannatavat inimest haarab ühtäkki masendus, hirm ja mure, et tal tekib tunne, et ta ei saa enam hakkama.





Käitumishäired

Kui inimese käitumine on häiritud, võib ta muutuda väga aeglaseks ja loiuks, tihti ei räägi ta midagi. Või siis tegutseb hoopis vastupidi, askeldab ning kõneleb lakkamatult. Kui inimene on pidevalt kärsitu, öeldakse arstiteaduses, et inimene on maniakaalne. Ka söömine võib olla häiritud: inimene võib süüa mingil ajal liiga palju või olla üldse söömata. Sellisel juhul räägitakse söömishäiretest.

Mõnikord võtab inimese mõtetes võimust mingi tegevus. Tal võib tekkida sisemine vajadus teha vaid ühte asja, näiteks pesta pidevalt käsi, kontrollida tulede lüliteid või katsuda ust. Kõrvaltvaataja arvates ei ole see eriti mõistlik tegevus. Häiritud mõtlemise tõttu usub inimene ise, et juhtub midagi halba, kui ta näiteks ust ei katsu. See masendab ja väsitab, sest ta ei saa seda lõpetada, kui ka ise sooviks. Selliseid probleeme nimetatakse sundhäireteks.

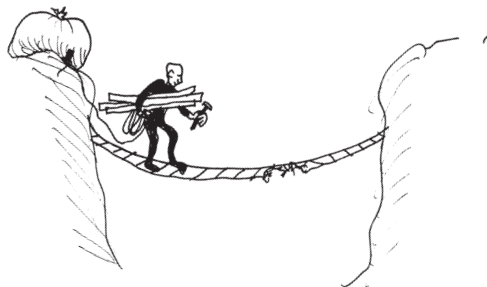
Mõtlemishäired

Kui inimese mõtlemine on häiritud, võib mõistus luua väga tähendusrikkaid mõtteid ja kogemusi, millesse inimene ise usub. Mõni võib näiteks tunda, et tema mõtteid mõjutatakse kosmosest või et naabrid saadavad kiirgust. Ta võib näha või kuulda asju, mida ei ole, ning isegi rääkida olematute olenditega. Selliseid kogemusi nimetatakse pettekujutlusteks.

Inimene võib ka mõista tavalisi asju teisiti, näiteks mõelda, et põrandal vedelev king on talle antud märk saabuvast õnnetusest. Üsna tavaliseks sellise mõtlemise tulemuseks on see, et inimene tunneb end ohustatuna. Ta arvab, et teda jälitatakse tänaval ja luuratakse akna tagant. Mõtlemishäired on tihti inimesele endale ja ülejäänud perele hirmutavad, kui ei saada aru, et tegemist on haigusega.



MILLEST TULENEVAD VAIMSE TERVISE HÄIRED?



Vaimse tervise häirete põhjuste kohta ei teata veel kõike ja alati ei osata öelda, miks need tekivad. Harva on põhjusi ainult üks, tavaliselt on neid ikka rohkem. Raske eluperiood või lähedase inimese kaotus on tihtipeale üheks probleemide põhjuseks, samuti üleelatud hirmsad sündmused. Inimene võib ka väsida liigsest tööst. Inimene justkui kulutab oma energiavarud lõpuni ära ja mõistus ei jaks enam korralikult toimida.

Mõju võivad avaldada ka varasemad liiga raskeks kujunenud eluperioodid. Need jätavad vaimsele tervisele otsekui armi, mis jääbki pisut nõrgemaks kohaks. Kui hiljem muutub elu jälle raskemaks, võib nõrgem koht järele anda.

Kui lähisugulastel on palju vaimse tervise probleeme, võib ka inimesel endal olla oht haigestuda. See on üsna sarnane eelnevalt nimetatud armiga: nõrk koht, mis võib järele anda. Oma nõrkade kohtade tundmine on väga oluline. Sellisel juhul saab õigel ajal abi ja probleemid ei paisu liiga suureks.

Kas ka mina võin täiskasvanuna haigestuda?

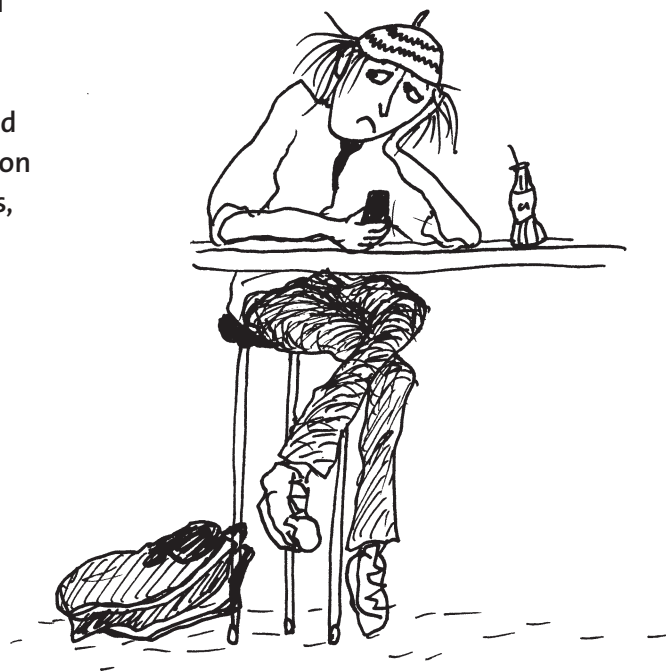
Paljud lapsed mõtlevad, kas nad ise võivad täiskasvanuna haigestuda. Vaimse tervise probleemid on nii tavalised, et ükskõik kes meist võib teatud eluperioodil haigestuda. Sinu vanemate probleemid ei tähenda siiski seda, et sina kindlasti haigestud. Teiste perede kogemustest on teada, et suurem osa lapsi saab väga hästi hakkama. Vanema haigestumine võib olla paljude tema elu puudutavate asjade ja sündmuste tagajärg. Kas sinu elu on olnud samasugune nagu vanematel? Ilmselt mitte. Meie kõigi elud on üsna erinevad.





Aga võib-olla ma olen juba haige?

Paljud lapsed jälgivad ennast ja leiavad samu tundmusi ja sümptomeid nagu vanematel. See tuleneb sellest, et iga inimene on aeg-ajalt kurb, masendunud või unetu ja kõik ei lähe alati hästi. Elu on juba selline. Haigusest saab rääkida siis, kui probleemid võtavad kõige muu üle võimust ja takistavad igapäevaelu.



Kodune elu võib siiski olla sinu jaoks nii raske, et hakkad väsima. Mure oma vanema või pere pärast võib viia öösel une. Või ei suuda sa enam keskenduda koolis ja muus tegevuses ega saa enam nii hästi hakkama kui enne. Kas oled pidevalt kurb, masendunud, hirmul? Sööd piisavalt või on kaal langenud? Kas oled rõõmus ja energiline või on elu rõõmutu ja miski ei huvita enam? Kui see on tõesti nii, siis on sinu jõuvarud lõppemas ja ka sina vajad abi.



Räägi oma vanematega ja mine kooliarsti või -õe jutule või polikliinikusse. Räägi oma kodusest olukorrast ja muredest. Kui sinu kodukandis on pere- või noorte nõuandla, võid pöörduda ka sinna. Võid näidata seda raamatut ja öelda, et see käib ka sinu kohta.

Aga kui vanemad on keelanud kodustest probleemidest rääkida? See on tavaline, sest vanemad kardavad vaimse tervise häiretega seotud eelarvamusi. Kõikidel inimestel, nii lastel kui ka täiskasvanutel, on siiski õigus rääkida oma muredest meditsiinitöötajale ja saada vajalikku abi. Ehk saavad ka su vanemad hiljem aru, kui tähtis see sulle oli.



KUIDAS RAVITAKSE VAIMSE TERVISE HÄIREID?



14

Nii nagu kõiki haigusi, saab ka vaimse tervise häireid ravida. Ravi saab psühhiaatrikliinikus või -polikliinikus. Haiglaravi pakutakse kohapeal, kui abi vajatakse rohkem. Päevases osakonnas minnakse hommikul haiglasse ja tullakse õhtuks koju.

Kui sa ei tea, millist ravi su vanem saab, küsi temalt. Ta võib vastata, et käib vestlemas ja asju arutamas. Ravivestlustel arutatakse vanema elu olukorda ja mõeldakse, kuidas seda saaks paremini korraldada. Psühhoteraapiaks nimetatav ravi põhineb vestluste abistaval mõjul. Sellise ravi ajal kohtub vanem korrapäraselt, umbes kord nädalas psühholoogi ehk psühhoterapeutiga. Teraapia võib toimuda ka rühmas, kui on teisi samade probleemide käes kannatavaid patsiente.



Aga ravimid?

Vaimse tervise häirete raviks on olemas mitmesugused ravimid. Mõned neist aitavad saada kontrolli võimust võtnud tunnete üle või päästavad patsiendi sundtegevuste küüsis. Mõned ravimid tagavad aga rahuliku une. Osad ravimid aitavad korrastada mõtlemist, et mõistus ei toodaks ebatavalise tähendusega mõtteid ja inimene saaks aru, mis on õige ja mis mitte.

Mõnikord on inimestel ravimite suhtes hirme. Need põhinevad üldiselt teadmatusel. Kui haiguse raviks on ravim olemas, tuleks seda ka kasutada. Keegi ei väida ju, et näiteks südame- või suhkruhaiguse puhul pole vaja tarvitada ravimeid.

15



Mõnikord juhtub nii, et vanem võtab talle määratud ravimit ebakorrapäraselt või jätab selle üldse võtmata. Ehk on nii juhtunud ka teie peres. Kas oled hakanud muretsema vanema ravimivõtmise üle? See on raske probleem ja valmistab sulle kindlasti muret.

Räägi oma vanemale, et oled selle pärast mures. Ütle ka seda, et ravimite võtmise kontrollimine pole sulle jõukohane. Võib-olla pole vanem osanud mõelda sellele sinu vaatepunktist. Võib juhtuda, et ta ei kuula sind. Sellisel juhul räägi asjast teise vanema või mõne muu täiskasvanuga. Vanemate ravimivõtmise eest ei saa laps hoolitseda, see on ükskõik mis vanuses lapsele liiga raske.





Mida tähendab see, kui inimene on sunnitud minema haiglasse?

Kui inimese mõtlemine on tugevasti häiritud, öeldakse tihtipeale, et ta on peast segi. Arstiteaduses öeldakse, et inimene on psühhootiline või et ta põeb skisofreeniat. Mõnikord tuleb inimene viia abisaamiseks haiglasse, kuigi ta ise seda ei soovi. Mõnikord võib inimene olla juba nii suureks ohuks iseendale ja teistele, et ta tuleb viia ravile sundkorras. Kui kiirabi või politsei viib vanema sundkorras ravile, on see lastele väga raske hoop, eriti juhul, kui ei teata, millega on tegemist.

Mõistad neid asju ehk paremini, kui meenutad mõnda paha und, kus sind taga aeti. Kujutle, et sinu arvates on see tõsi, kuid teised teavad, et see nii ei ole. Seetõttu hakkad rääkima ja tegema teiste arvates kummalisi asju. Oled mures ja tahad põgeneda, maksu mis maksab. Siis tuleb arst, kes ütleb, et vajad ravi! Sa oled solvunud ja vihane, sest sind ähvardavat ohtu ei võeta tõsiselt. Võid ka arvata, et arst on sinu tagaajajatega mestis. Ehk isegi võitled ravile viimise vastu. Aga hiljem, kui hakkad tasapisi aru saama, et see oli ainult uni, oled tänulik, et sul ei lastud teha suuremaid rumalusi.



KAS VAIMSE TERVISE HÄIRED PARANEVAD?



Suurem osa vaimse tervise häiretest lahenevad. See võtab muidugi aega ega toimu nii kiiresti, kui paljude kehaliste hädade puhul. Paranemine võib toimuda ka järk-järgult: vahepeal liigutakse kiiresti paremuse suunas ja siis tuleb jälle mingi tagasilöök. Tagasilöögi hetk on tihti hirmutav, sest see võib kergesti tekitada tunde, et kõik hakkab otsast peale. Sageli on selline etapp siiski vaid osa tervenemisprotsessist.

Vaimse tervise häire leevenemist võib võrrelda seljahaigusest paranemisega. Alguses on selg tõsiselt valus ja inimesel on raske liikuda. Siis hakkab valu järele andma ja liikumine muutub lihtsamaks. Kuid esineb päevi, mil valud on jälle tugevamad ja selg kangem. Ning lõpuks, kui selg on terve, tuleb võimelda ja kanda muul viisil hoolt, et hädad uuesti ei korduks. Samamoodi võivad su vanemad käia teraapias veel pikka aega pärast haiguse taandumist ning ehk ka teatud asju ümber korraldada, näiteks vähendada töökoormust.

Teatud vaimse tervise probleemid esinevad siiski pikka aega, mõned isegi kogu elu. On ka selliseid, millest saadakse üle, kuid võivad hiljem jälle korduda. Sel juhul on eriti oluline, et haigust põdev inimene ise ja tema pereliikmed teaks, millega on tegemist. Selline teadmine aitab tulla toime ka siis, kui vanem on haige.





Kas ma saan midagi teha, et oma ema või isa aidata?

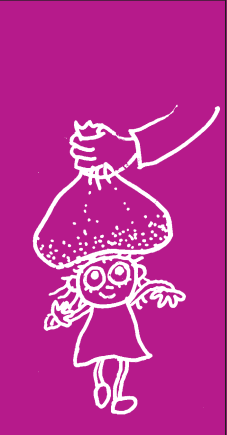
Jah, muidugi. Kõige olulisem on vanemale öelda või muul viisil mõista anda, et ta on sulle tähtis ka siis, kui tal on probleeme. Ole sõbralik ja arvestav. Mõnikord keeda talle tass kohvi, korja lilli või soovita helistada mõnele sõbrale.

Oled kindlasti märganud, et mõnikord pakub su abi ja tugi vanemale rõõmu, kuid mõnikord on ta mõtted mujal ja ta ei võta vastu su kohvi või korjatud lillekimpu. See võib sind kurvastada ja samas võib tekkida vanema pärast mure: kas tõesti midagi ei aita? Pea sellisel juhul meeles, et vanem võib haigusest tingitult olla teatud päevadel äraolev ja teda ei rõõmusta miski.



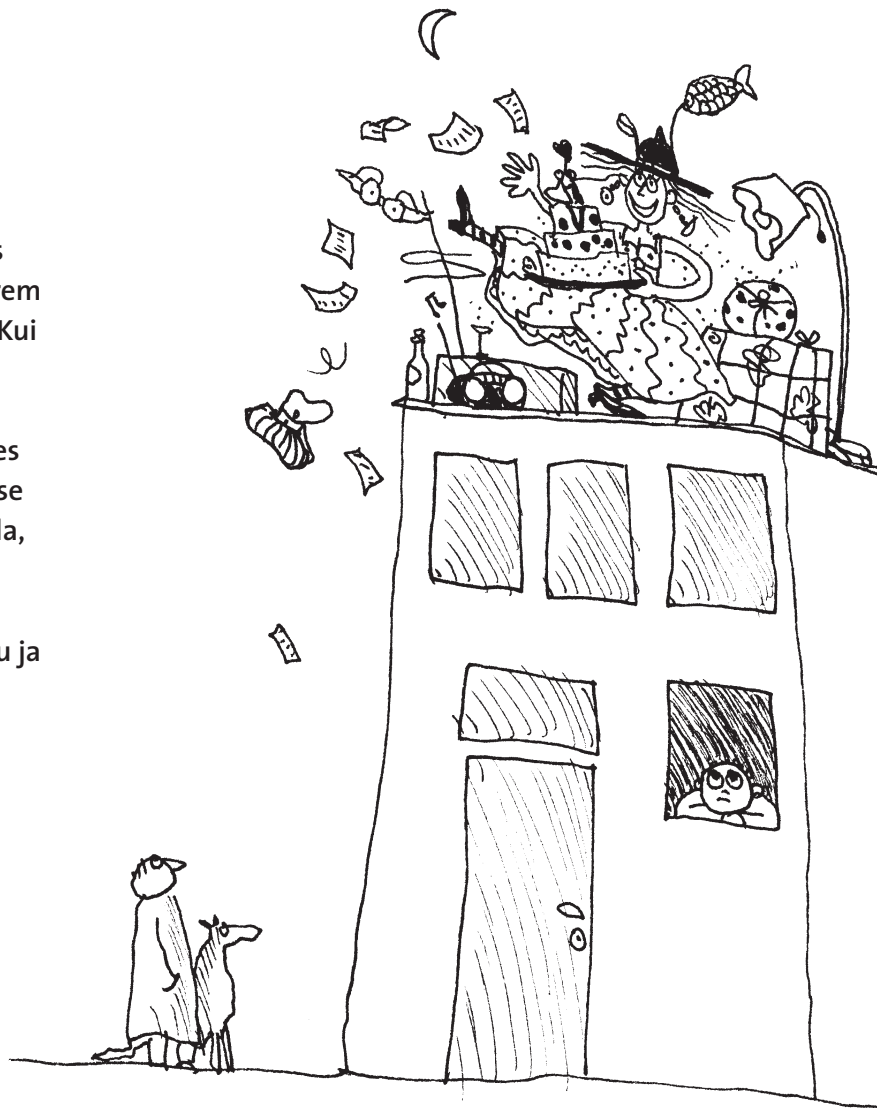
Pane lilled vaasi ja tee omi asju. Sa ju tahtsid parimat ja ehk vanem märkab lilli hiljem. Räägi teisele vanemale, tuttavale täiskasvanule või sõbrale, mis juhtus, kui sulle jäi halb tunne ja vajad lohutust. Võid ka öelda vanemale hiljem, et soovisid teda lihtsalt rõõmustada.

Mõnikord arvavad lapsed, et kui nad on piisavalt abivalmis, hakkab vanemal parem ja ta saab ehk isegi terveks. Laps ei suuda siiski omal jõul vanemat terveks teha, selleks läheb vaja ravi. Küll aga saad erineval viisil ja erineva tegevusega näidata oma kiindumust vanema vastu. Juba see on tähtis ja sellest piisab.



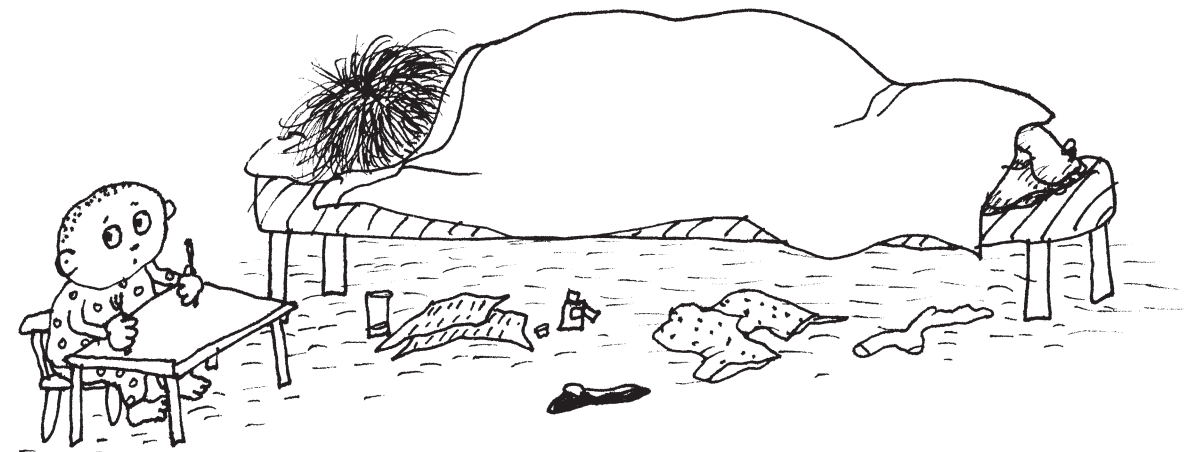
MÕJU PERELE JA SÕPRADELE

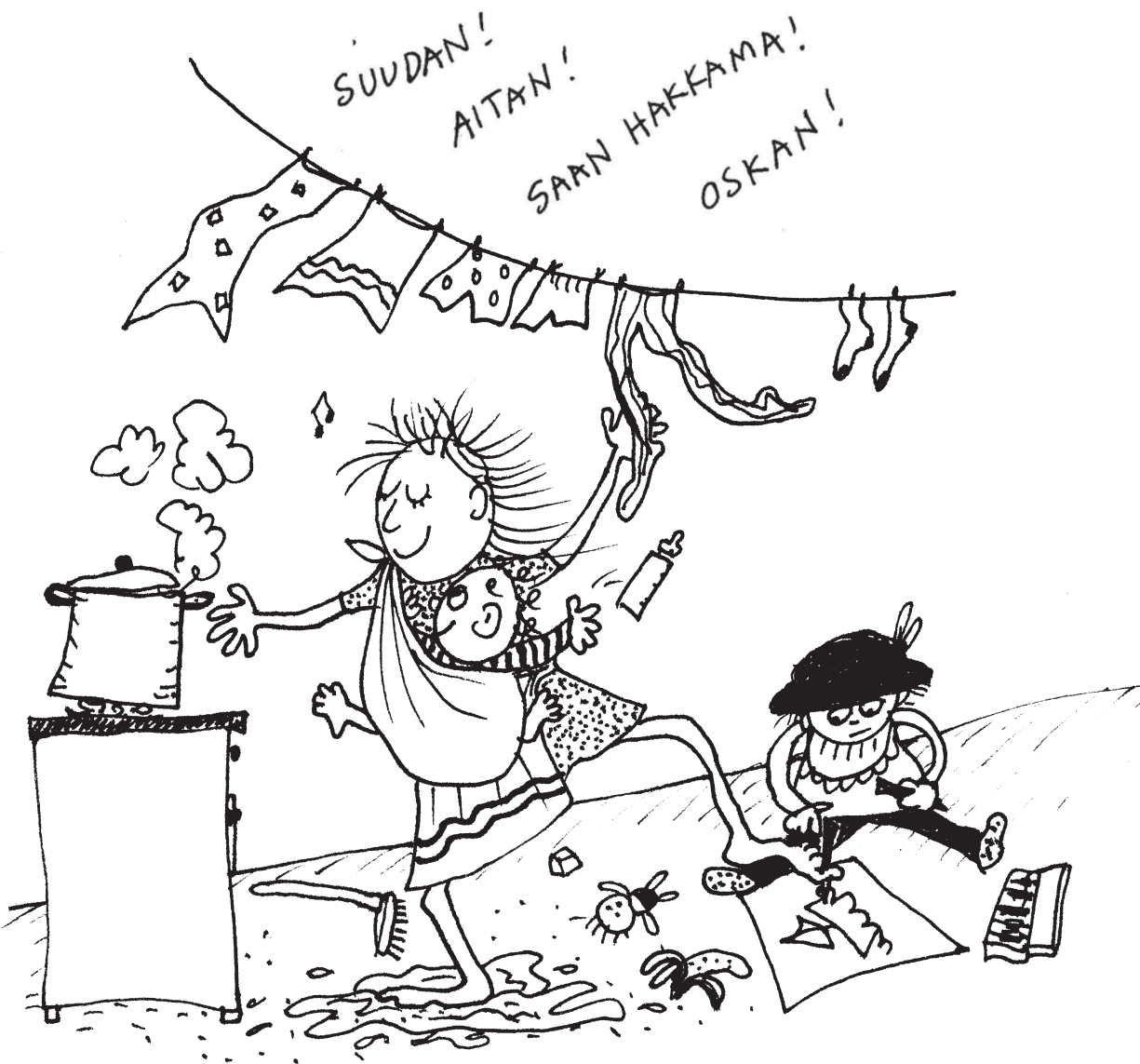
Vaimsed häired tekitavad raskusi teiste inimestega suhtlemisel. Selles mõttes on need erinevad kui suurem osa kehalistest häiretest. Kui oled näiteks jalale haiget teinud, ei saa sa liikuda, kuid oled teistega suheldes ikka sina ise. Vaimse tervise häired aga mõjutavad seda, kuidas inimene teistega suhtleb. Seepärast nad häirivadki nii palju pereelu ja inimestevahelisi suhteid.



Kuidas korraldada koduseid töid?

Kui vanematel pole enam kodusteks töödeks nii palju jaksu, koguneb kodus palju tolmu, musti nõusid ja pesemata pesu. Võib-olla ei tehta kodus enam isegi süüa. Oled ehk ise juba hakanud asjade eest hoolt kandma või teeb seda su vend või õde.





On hea, et osaled koduste tööde tegemisel ja annad sellega oma panuse. Kuid mõnikord juhtub nii, et kodused tööd ja väiksemate õdede-vendade eest hoolitsemine jääb täielikult mõne lapse vastutusele ja seetõttu ei saa ta tegeleda oma harrastustega ega suhelda sõpradega. Kas nii on juhtunud ka teil? See on ükskõik mis vanuses lapsele liiga raske.

Kuid milline on lahendus, kui vanemad ei jaksu koduseid töid teha, kuid vaja on ju süüa teha, pesu pesta ja koristada? Räägi sellest ja soovita, et te mõtleks üheskoos, kuidas saaks koduseid töid korraldada nii, et need ei jääks ainult sinu või su õevenna õlgadele. Mõnikord võib saada selles osas abi omaavalitsuse sotsiaalosakonnast, teinekord võib paluda appi sugulasi või palgata väljastpoolt abilise. Kui sul on raske ise asjast juttu teha, näita oma vanematele seda kohta käesolevast raamatust ja ütle, et see puudutab ka teie peret.



Kuidas on harrastustega? Aga sõpradega?

Mõnikord on kodune elu nii keeruline, et lapsed ei saa suhelda sõpradega ega tegeleda harrastustega. Sõpru ei julgeta alati koju kutsuda, kui ei teata, missugune on vanema hetkeseisund. Või siis on kodune õhkkond nii kurb, et tundub, justkui veaks sa vanemaid alt, kui oled ise sõprade seltsis rõõmus. Teinekord jälle ei taha sa vanemat üksi koju jätta. Harrastustega tegelemine võib jääda ära ka seepärast, et pole kedagi, kes kohale viiks.

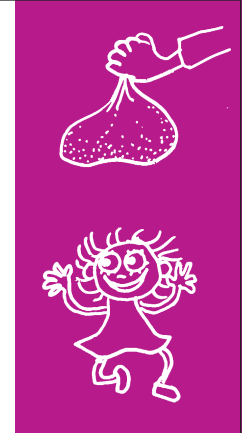
28

Lastele ja noortele on sõbrad ja harrastused siiski eluliselt vajalikud ja olulised. Äkki saab sind kohale viia naaber või sõbra ema-isa? Kui sa kardad oma vanemat üksi jätta või arvad, et sõpradega koosolemine võib talle haiget teha, püüa sellest rääkida. Võib-olla oled asjast valesti aru saanud. Tihti muretsevad ka vanemad ise, kui lastel jääb harrastustega tegelemine pooleli.

Sa võid ka rääkida oma sõpradele, mis su vanemaid vaevab ja miks teile alati külla ei saa tulla. See teeks asja arusaadavamaks ja külaskäigud lihtsamaks. Rääkimine võib alguses tunduda raske, kuid sõbrad võivad olla palju mõistvamad, kui sa arvad.



29





Kas kodus on vägivalloht?

Mõne vaimse tervise probleemi puhul on enesekontroll niivõrd häiritud, et inimene ei suuda end vihahoos talitseda. Vanem võib muutuda ähvardavaks või otseselt vägivaldseks ja ta võib teisele vanemale või lastele kätega kallale minna. Sellisel juhul on tegemist kehalise vägivallaga.



Mõnikord võib vanem hakata mõnda pereliiget kiusama. Ta võib näiteks last pidevalt süüdistada, öelda halvasti ja olla isegi julm. Laps tundub tegevat kõike halvasti, ta on alati vales kohas ja kõiges süüdi. Talle määratakse pidevalt karistusi, ta ei saa näiteks koos sõpradega midagi toredat ette võtta. Seda nimetatakse vaimseks vägivallaks.

Vaimne ja kehaline vägivald on rasked nii lapsele kui ka täiskasvanule. Vägivald pole kunagi õigustatud. Kui märkad selliseid asju oma peres, räägi sellest kohe koolis oma õpetajale, koolipsühholoogile või lastekaitsetöötajale. Olukorda tuleb kiiresti muuta. Sina ja su vennad-õed peavad olema kaitstud nii vaimselt kui ka füüsiliselt. Haigestunud vanem vajab ka ise abi.

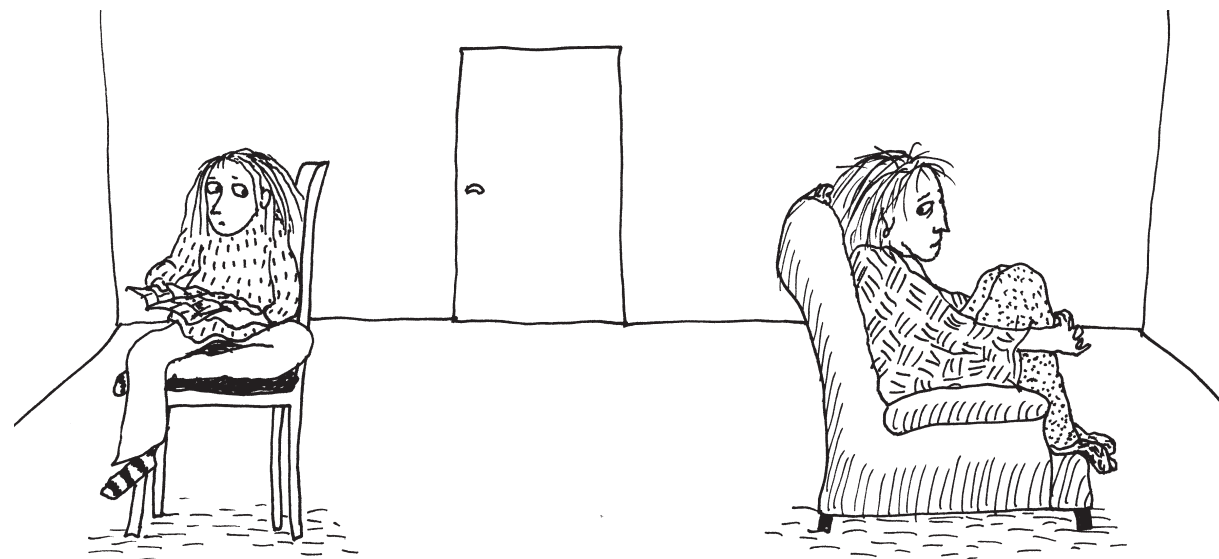
Võib-olla on vanem keelanud sul kodustest asjadest kõnelda, kuid see on üks nendest olukordadest, kus tuleb toimida vanema käsu vastaselt. Kuigi vanem ei saa sellest antud hetkel ise aru, on ka tema huvides, et olukorda sekkutaks ja tal ei lastaks oma pereliikmetele liiga teha.



Kas isa ei hooli minust enam? Kas ema ei armasta mind?



Vaimse tervise probleemid tekitavad palju väärarusaamu. Need sünnivad tihti väikestest igapäevastest asjadest. Kujuta ette, et tuled koju ja hõikad uksest: “Tere!” Keegi ei vasta, kuid näed, kuidas isa kõnnib oma toas ja paneb ukse kinni. See kurvastab kindlasti: “Kas isa ei tahtnud, et ma koju tulen? Isa ei hooli enam minust.” Kui sa aga teaksid, et isa kannatab depressiooni all ja depressioonis inimene ei suuda alati teistega koos olla, mõtleksid: “Aa, isa on täna depressioonis, kui kahju.” Tegemist ongi tegelikult isa probleemiga, mitte sellega, kuidas sina käitusid. Isa käitumine ei olnud kuidagi seotud sellega, kui palju ta sinust hoolib.



Kõige tavalisemaks valearusaamaks ongi see, et laps ja ta vanem arvavad mõlemad, et teine ei hooli temast enam. Lapsele võib tunduda, et vanem ei hooli temast enam, ta tõmbub eemale ja püüab vanema silma alla mitte sattuda. Vanem jälle arvab, et laps ei pea temast sellisena lugu. Ka tema võib tõmbuda endasse. Ja siis ollaksegi kumbki oma nurgas ja mõeldakse teise kohta alusetuid asju. Sellist olukorda ei saa lahendada muul moel, kui sellest rääkides.





Ilmselt ongi tõsi, et sa tegid midagi, mis vanemaid pahandas, kuid selliseid asju juhtub igas peres. See kuulub igapäevaelu juurde ja ei põhjusta kellelegi vaimse tervise probleeme. Vanema halb enesetunne tuleneb tema enda seisundist, mitte sellest, mida sina tegid. Kui ta sind süüdistab, siis ta ei saa ka ise õieti aru, kuidas haigus teda mõjutab.

Väärarusaamade selgitamisele aitab kaasa teadmine, mis vanemat tegelikult vaevab ja kuidas vaimne häire tema koduses käitumises avaldub. Kui sulle mingi asi muret teeb, küsi selle kohta oma vanematelt. Vanem ei märka äkki neid asju või ei mõista nende mõju sinule.

Kas mina olen põhjustanud vanemate probleeme?

Üsna paljud lapsed usuvad, et nad ise on ühel või teisel viisil põhjustanud vanemate probleeme. Ehk on nii ka sinuga. Oled võib-olla valmistanud vanemale muret või pettumust, mistõttu vanem on kaotanud enesevalitsemise, hakanud nutma või sulgunud oma tuppa. Ta on võib-olla sind otseselt süüdistanud enda halvas enesetundes. Siis pole ka ime, et sa hakkadki end süüdistama.



MIDA LAPSED ARVAVAD?

TUNNEN END
VANEMATE PÄRAST
HALVASTI



Vaimse tervise häired põhjustavad inimesele palju kannatusi. Masenduses vanem võib kirjeldada oma seisundit, et talle tundub, nagu oleks ta pimedas koopas, või et ta olek on raske ja tühi. Mõni kirjeldab seda unehaiguse, mõni nutuhaigusena. Ärevus tundub jälle sellisena, nagu ei oleks millegi eest kaitset. Segased mõtted hirmutavad, sest kunagi ei tea, mis on tõde ja mis mitte ning mis järgmisena juhtub.

Lapsel on valus näha vanemate kannatusi. Räägi oma vanematele, mis sa arvad ja et sa muretsed nende pärast. Tihti kardavad lapsed, et oma tunnetest rääkimine vaid suurendab vanemate koormat, kuid tavaliselt on vastupidi. Öeldakse, et jagatud rõõm on kahekordne, jagatud mure vaid pool sellest.

ON KURB VAADATA,
ET EMAL ON HALB OLLA... TUNDUB,
NAGU SÜDA KISUKS KOKKU..
MÕNIKORD TAHAKSIN OLLA KOGU AEG TEMA
LÄHEDUSES, MÕNIKORD JÄLLE OLEN NII PALJU
EEMAL KUI VÕIMALIK...
MA EI SAA KUIDAGI AIDATA...
AGA ÕHTUTI NUTAN TIHTI VOODIS.....





Vanema seisund või kodune olukord võib olla paljuski hirmutav. Ei teata, mis vanemat vaevab ja kas ta paraneb. Vanemate suhted võivad pingestuda ja lapsed kardavad vanemate lahkumist. Kui vanem ei suuda tööl käia, võib ka rahaline olukord pingeliseks muutuda.

Kõige suuremaks hirmuallikaks on ehk see, et vanem võib midagi endale teha. See on paljude laste hirm, eriti sel juhul, kui vanem kannatab depressiooni all. Olukord tundub mõnikord nii tõsine, et laps või noor ei lähe isegi kooli, sest ei julge vanemat üksi jätta. Rasketel aegadel võivad lapsed tõusta öösel üles, et vaadata, kas ema või isa ikka magab rahulikult.

Kui sul on selliseid või muid samalaadseid muresid, räägi nendest oma vanematega. Vestlus võib näidata, et hirmud on alusetud. Võib ka selguda, et vanem on tõesti mõelnud endale haiget teha, kuid tegelikult ta seda ei soovi. Ta võib öelda, et ta saab vältida õnnetuste juhtumist, näiteks võttes ühendust raviautusega.



Kui aga vanem räägib enesetapumõtetest ja -soovidest, kuid ei otsi kuskilt abi, on asi tõsine. Ta ei suuda ilmselt ise ennast aidata. Nüüd vajad sina abi: räägi asjast teisele vanemale või mõnele täiskasvanule. Hädalukorras helista üldisel hädaabinumbril 112 ja räägi, millega on tegemist. Vanem võib sul keelata helistada, kuid tema mõtlemisvõimele ei saa sellisel hetkel loota. Ära kardada, et helistad asjatult. Inimene, kellega räägid, hindab olukorda ja otsustab, kas su vanem vajab ravi või mitte.



40

Lapsed kannavad tihti mõtetes salajast vimma ja viha. Vanem võib olla pidevalt rahulolematu ja ebaõiglane ning nõuab ülekohtuselt palju või ainult viriseb ja kaebleb. Ta lubab, et saad osta uued kingad või kutsuda koju sõpru ja siis äkki kokkulepped ei kehti enam. Üks pettumus võib järgneda teisele. Kõige halvem on see, et kunagi ei tea, millal nii juhtub.

Vanem võib nõuda, et sa teeks pidevalt kõike tema käsu peale, peseks käsi või katsuks uksi. Ta võib rääkida alusetuid lugusid sinu sõprade või naabrite kohta. Teil võib tekkida tülisid ja sa ei teagi lõpuks, mida uskuda. Selline olukord võib hirmutada, ärritada, tekitada viha või masendada ja võtta ära kogu jõu.



Tihti on raske olla pahane oma vanema peale, kellel nagunii läheb halvasti. Viha tekitab süütunde. Oleks siiski hea, kui saaksid rahulikus olukorras talle rääkida, kui halb see on, kui ta pidevalt jätab täitmata oma lubadused või on rahulolematu. Ehk leiate siis mingi kokkuleppe, kuidas sellistes olukordades toimida. Kui lahendust ei leita, võib vestlus olla siiski kasulik. Vanem ei ole äkki lihtsalt enne mõelnud, mida tema käitumine sulle tähendab.

41





Mõnikord võib tunduda, et nüüd on mõõt täis. Enam ei tahagi midagi teha ega oma vanemat mõista. Oled ehk püüdnud teda lohutada ja igati aidata, kuid talle ei tundu millestki piisavat. Või on ta pidevalt vihane ja muutlikus meeleolus, nii et sa kunagi ei tea, mis juhtuma hakkab.

Võid tunda hingematvat viha ja kibestumust ning sellega koos süütunnet, muret ja kurbust. On arusaadav, et sellisel juhul soovid olla kodust võimalikult palju eemal või vähemalt eraldi oma toas. Nüüd oleks tõesti hea, kui saaksid rääkida oma sõpradele, mida sa kõigest arvad. Kuigi olukorrad on erinevad, on iga laps ja nooruk aeg-ajalt väsinud ning oma vanemate peale pahane. See on tavalisem, kui sa arvad!



Kas su isa või ema käitub veidralt? Kas ta äratav tänaval tähelepanu? Mõnikord võivad vaimse tervise häirete käes kannatajad käituda kummaliselt: endaga rääkida, liikuda kummalisi teid pidi, kõnelda võõraste inimestega. See on muidugi imelik ja tihti püüavad lapsed sellises olukorras vanemast pisut tahapoole jääda või kiirustavad ette. Tagantjärele võib see tunduda halb, justkui oleks oma ema või isa alt vedanud. Ära ole enda suhtes liiga karm. On täiesti arusaadav, kui su vanemate käitumine tekitab piinlikkust.

OMA ELU ALUSTAMINE PÄRAST KOOLI



Kas oled juba kooli lõpetanud? Otsid endale korterit või oled juba kodust ära kolinud. Ees ootab iseseisev elu lapsepõlve perekonnast väljaspool. Kodust lahkumine võib olla raske, kui vanematel on probleeme, eriti siis, kui vanem elab üksinda.

On oluline, et saaksid alustada oma elu ilma tundeta, et teed oma vanematele ülekohut või jätnud nad hätta. Püüa mõelda või mõelge koos, kuidas su kohaloleku ja abi saaks kuidagi asendada. Kui su vanem ei saa koduste asjadega hakkama, võta ühendust ta raviarsti või omaavalitsuse sotsiaalosakonnaga vajaliku abi saamiseks. Kui su vanem jääb väga üksikuks, võta ühendust sugulaste või vanema sõpradega ja ütle, et lahkud kodust. Palu, et nad peaks sagedamini teie vanematega ühendust. Lepi vanemaga kokku, kelle poole ta võiks häda korral pöörduda.

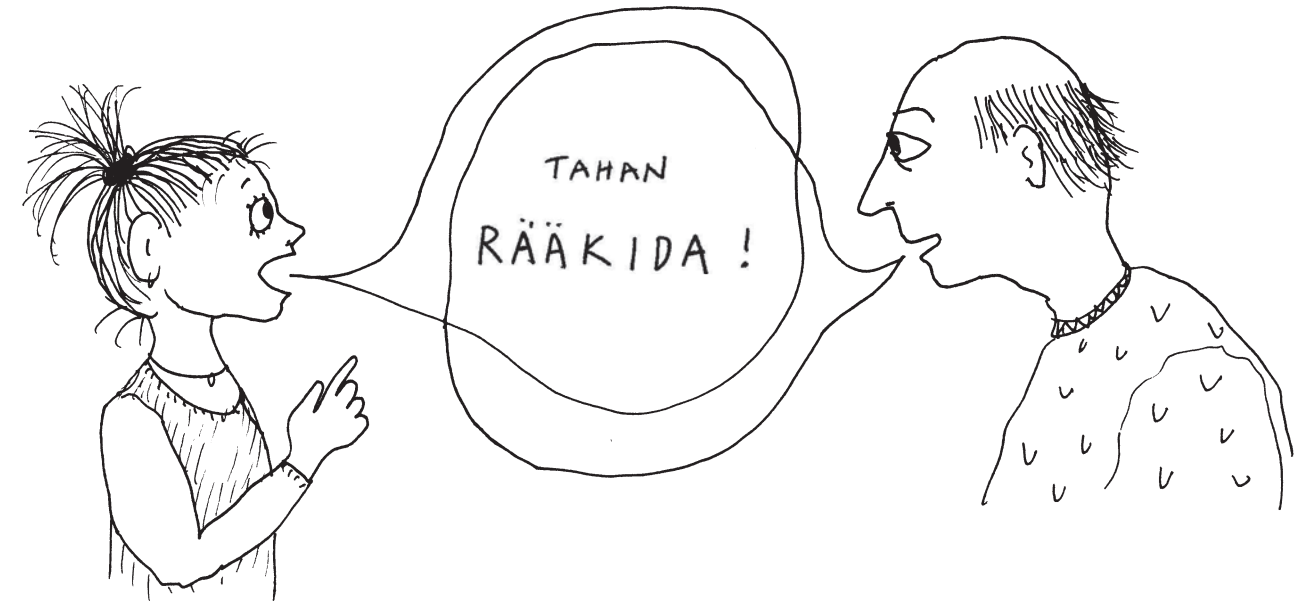
Oled juba oma kodust välja kolinud, kuid vanem helistab sulle iga päev, et rääkida kõigist oma probleemidest? Sul on vaimselt raske kodust lahkuda. Sellisel juhul püüa leppida oma vanemaga kokku mõni korrapärane, kuid harvem kõne- või kokkusaamisaeg. See võib teda rahustada ja ta ei helista enam iga päev. Leppige aeg kokku nii, et sulle jääks võimalus keskenduda vaimselt ka oma asjadele.





RÄÄKIMISE TÄHTSUS

Kui vanem on olnud sinust väga sõltuv, võib lahkumine olla valus ka sulle. On valus näha kellegi teise üksindust. Pea sellisel juhul meeles, et nüüd on sinu kord alustada oma elu. Mõnikord teeb inimene oma lähedastele haiget, kuigi püüab teha kõike paremini. Vanemad vastutavad oma elu eest ju ise. Su lahkumine võib olla ka tema jaoks kasvamise aeg, kuigi seda on antud hetkel raske uskuda.



Selles raamatus õhutatakse üha asjadest rääkima, seda nii oma vanemate, teiste täiskasvanute kui ka sõpradega. Rääkimine on oluline nii pere sees kui ka sellest väljaspool. Sellel on mitmeid põhjusi.





48

Esiteks on pereliikmed tihti oma mõtete ja tunnetega väga üksi. Vanemad kardavad, et rääkimine suurendab laste koormat. Ka lapsed ei tee sellest juttu. Lapsed ja vanemad kaugenevad üksteisest ja jälgivad üksteist eemalt. Sellise olukorra lõpetamiseks on vaja vestelda.

Teisest küljest, kõik inimesed vajavad, ka sina, kedagi, kellele saaks rääkida oma muresid ja kellele saaks kurta oma vanemate probleeme ning mõnikord ehk ka nende üle naerda. Kui sul on häid sõpru – piisab ka ühest – või lähedasi täiskasvanuid, räägi neile, mis kodus toimub. Võid pöörduda ka kooli tervishoiutöötaja, psühholoogi või polikliinikuse arsti poole. Oluline on, et sa ei jääks üksi.



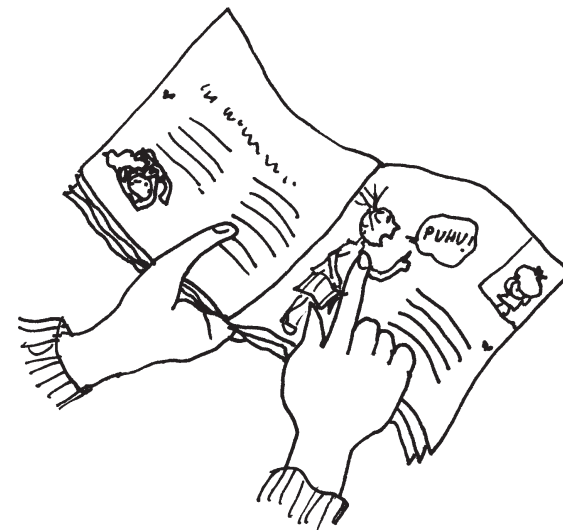
49





50

Kolmandaks, haige vanema võime teatud asju mõista võib olla häiritud. Sa oled sunnitud tegema asju vastu vanemate tahtmist ja sel juhul on hea, kui sul on toeks mõni täiskasvanu. Kui su vanem näiteks usub pettekujutlusi ja keelab sul sõpradega kohtumise, vajad kedagi, kes talle ütleks, et soovid olla ka oma sõpradega. Kui oled oma vanemate pärast mures ja mõtled, kas tuleks helistada kiirabisse vastu nende tahtmist, on tuttava täiskasvanu arvamus samuti väärtuslik.



51

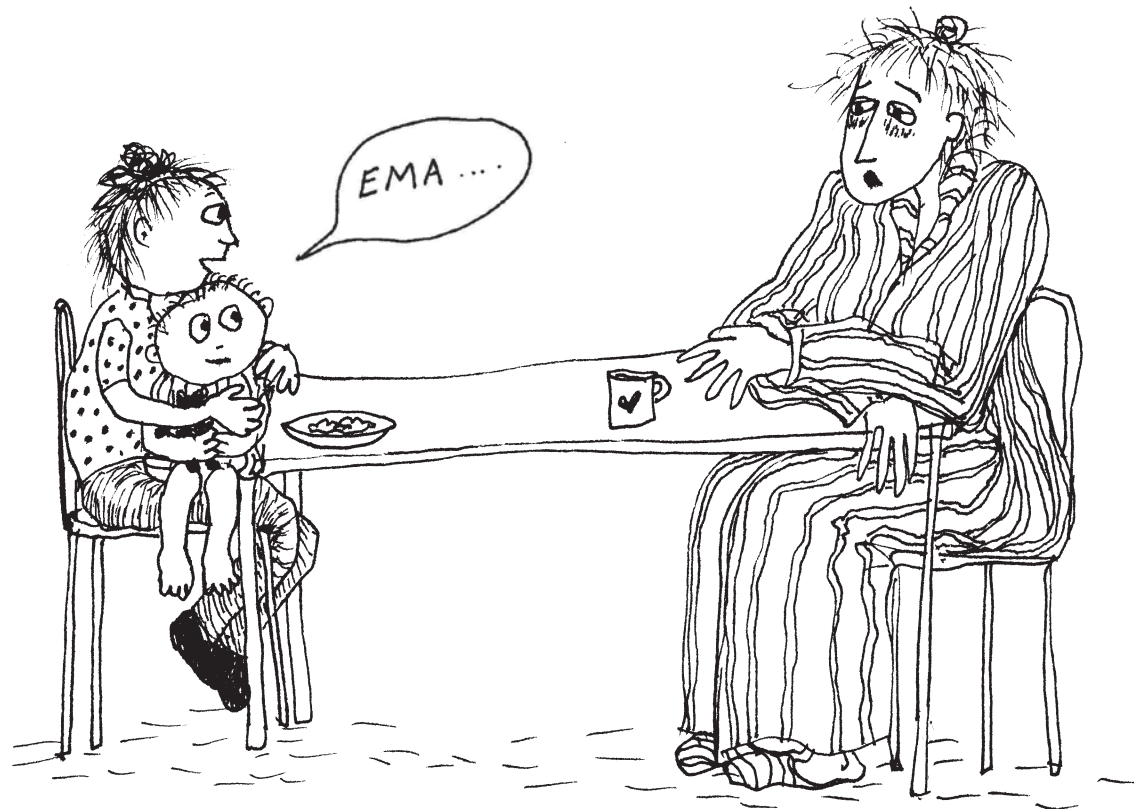
Neljandaks, su vanem ei pruugi tunnistada, et on haige. Ta ei soovi ravi ega nõustu asjast rääkima. Võib-olla on alles käesoleva raamatu lugemine pannud sind mõtlema, et su vanem võib olla haige, ning oled nüüd segaduses ja nõutu. Võta see raamat kaasa ja räägi mõnele tuttavale täiskasvanule, et siin kõneldakse ka sinu perest.

Kellega rääkida?

Mõelge ise või koos oma vanematega, keda võiks väljastpoolt pere usaldada. See võib olla sugulane, naaber, sõbra ema või isa, harrastusrühma juhendaja, koguduse või muu organisatsiooni töötaja või keegi, keda sa ise usaldad. Ära unusta oma sõpru!

Vestluskaaslaseks võib olla ka professionaalne abiline: sinu arst, kooli meditsiinitöötaja või psühholoog või klassijuhataja, pere- või noorte nõuandla töötaja. Ära kõhkle ja võta nendega ühendust.





52

Kuidas alustada ema ja isaga rääkimist?

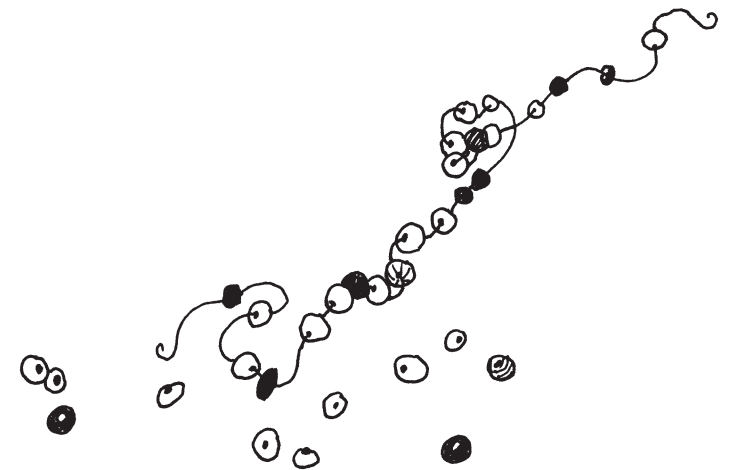
Rääkimine võib alata lühikesest lausest, mida teine jätkab. Mõnikord teine ainult kuulab ja vestlus jätkub hiljem. Võta jutuks see, mis sind rõhub või sulle muret teeb: "Ema, miks sa enam ei naera," või "Isa, miks sa rohtu võtad?" Vestlust tuleks alustada rahulikus olukorras, mitte kunagi vihahoos.



Võid ka paluda, et vanem või keegi muu täiskasvanu selle raamatu läbi loeks. Võta sellisel juhul lahti koht, mida soovid arutada. Võid ka paluda, et vanem võtaks su raviseansile kaasa. Seal saab ta koos arstiga selgitada, millised häired ja raskused tal on, ning sul on võimalus küsida sulle olulisi asju.

Vestluses ei saa kunagi kõike korraga räägitud, tulemus tekib suurtest ja väikestest ühistest hetkedest. See on nagu helmeste lükkimine niidile. Alati tekib uusi võimalusi, kui miski ebaõnnestub. Kui üks helmes kukub, saab selle asemele võtta teise. Elus on pärleid piisavalt ja ka tumedamad neist on kaunid.

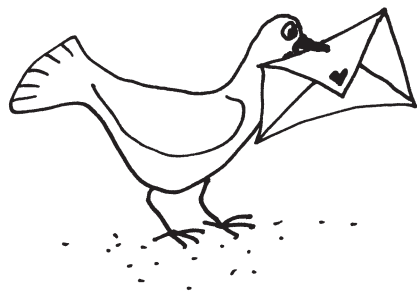
53



LÕPETUSEKS

Selles raamatus püütakse vastata mõnedele laste ja noorte rasketele, kuid sagedastele küsimustele. Raamat peaks aitama lastel ja noortel mõista kodust olukorda ning oma segaseid tundeid. See on mõeldud ka ühiste arutelude objektiks ja lugemiseks ka vanematele endile.

Raamat on kirjutatud ka seepärast, et paljud lapsed ja noored kannatavad oma murede ja hirmude all üksinda. Ehk oled ka sina mõelnud, et kellelgi teisel sellist muret ei ole. Kuid teid on palju, näiteks sinu klassis ja ümbruskonnas. Ja nagu sa märkad, ei ole keegi ju tegelikult eriline: täiesti tavalised lapsed ja noorukid. Kõigis peredes on oma raskused ja probleemid, see kuulub elu juurde. Hoia kinni oma unistustest ja olulistest asjadest, kogu su elu on veel ees.





Kui sa ei tea, kelle poole pöörduda, või soovid abi ja nõu,
helista Eluliini usaldustelefonil:
tel. 6 558 088 (eesti keeles) E - P kell 19.00 – 07.00;
tel. 6 555 688 (vene keeles) K, N, R kell 19.00 – 07.00.

Täname

56

Sain raamatu kirjutamise ajal väärtuslikku nõu ja ettepanekuid vanematelt, kellel on vaimse tervise probleemid, ning lastelt ja noorukitelt, kelle vanemad selliste probleemide all kannatavad. Suur tänu selle eest!

RAAMATU VÄLJAANDMIST ON TOETANUD



