



peaasi.ee

SUITSIID
ON ENNETATAV
Olen olemas!

Suitsiidist mõjutatud lähedaste kogemusgruppide läbiviijate koolitusprogramm

4.koolituspäev 05.12.2025 kell 10.00-17.30



SOTSIAALMINISTEERIUM

Leina ja psüühilise trauma erinevus

LEINA KORRAL:

Mälupildid kadunust

Lohutavate mälestuste meenutamine

Nähakse pigem lohutavaid unenägusid

Üldine tunne on ...*KURBUS, IGATSUS*

Leinareaktsioonid võivad olla ilma trauma reaktsioonideta

Leina korral on valu seotud kaotusega

Leina korral pole tavaliselt vihatunne destruktiivse, hävitava iseloomuga

Leina ja psüühilise trauma erinevus

TRAUMA KORRAL

Pidevad mälupildid traumaatilisest situatsioonist

Traumat puudutavate olukordade ja asjade vältimine

Trauma korral võib kannatanu näha õudusunenägusid

Üldine tunne on ÕUDUS, HIRM

Trauma korral seostub valu, hirmu ja õudusega ning äärmise abituse ja ebaturvalisuse tundega

Trauma korral muutub viha sageli ründavaks

Trauma võimalikud tagajärjed

Trauma tahtmatu taaskogemine

Mõtetes, kujutlustes, unenägudes

Vältimine

emotsionaalne tuimus ja traumaga

seonduva vältimine

eemaletõmbumine, huvipuudus

Kõrgenenud erutusseisund:

ärrituvus/agressiivsus

kõrgenenud valvsus ja ohutunne

raskused keskendumisel

Muud:

SÜÜALLIKAD

MIKS? vajadus mõista, vastuse otsimine, leppimine, et ammendavaid vastuseid ei saa; püüd taastada turvatunne ja kontroll

MIS SIIS KUI... oleksid/poleksid - suitsiid kui protsess, milles on mitmed tegurid (kaitse ja riskitegurid), mitte reaktsioon ühele olukorrale (päästik).

SÜÜ/SÜÜDISTAMINE - viha enda vastu, “süüdlase vastu”, seotud kontrolliga - pigem tunnen end süüdi, kui täiesti abituna.

Tihti vaevavad konkreetsed olukorrad

SÜÜALLIKAD

POLNUD PIISAV - läbikukkunud oma erollis vanemana, sõbrana, lapsena, kaasana

“KEELATUD” TUNDED: viha, kergendus - kuidas saan/tohin naeratada? süüa? elada? rõõmu tunda?

KONTROLL - pigem süütunne, kui täielik abitus

SÜÜTUNNE ei tähenda, et on süüdi

Soovimatu tagajärg (et lähedane on surnud) - mitte moraalselt etteheidetav tegu

HÄBI - vaikimine?

Teo/lahkunu/enda/oma rolli/meie pere/kui abistaja

nõrk, ei saanud hakkama, kukkus läbi, läks kergema vastupanu teed
patt, andestamatu
ei maeta kiriku aeda
mis teil seal kodus toimus?
ei taha rikkuda mainet
ei taha, et halvasti mõeldakse
stigma: “paras”, oligi mõttetetu inimene

Traumaga seoses

