



Suitsiidist mõjutatud lähedaste kogemusgruppide läbiviijate koolitusprogramm

3. koolituspäev 14.11.2025

Koolitaja: Maire Riis



Turvatunde arendamiseks on vaja harjutada end
siin-ja praegu olema

Harjutamine nõuab kannatlikkust



Trauma jälg on meie limbilises süsteemis ja ajutüves –
meie roomaja ajus, mitte meie mõtlevas ajus

Maire Riis_koolitusmaterjal 2025

Bessel van der Kolk

Trauma on emotsionaalse vapustuse kestev tagajärg.

Bruce Perry

Trauma ja mälu

Trauma- ja autobiograafilise mälestuse erinevus

Mälestused üleelatust ei talletu aju sõnalisse piirkonda, vaid limbilisse süsteemi (põhiliselt paremas ajupoolkeras sensorsete mälestustena), neist on raske rääkida ja mõista, rääkimata nende muutmisest. Need on eraldiolevad, tahtmatud taaskogemised.

Igapäevaelu mälestused

Neid saab teadlikult meelde tuletada, parandada ja rääkimisel kohandada vastavalt olukorrale

Traumamälestused on sõnatud ja ajatud

Sõnatu õudus

Traumamälestused on **ajatud**, neid ei saa teadlikult muuta

Hiljem “mäletame” hirmutavat kogemust oma emotsioonide ja kehaga. See aitab meil järgmisel korral ohtu sattudes kiiremini reageerida. Meie keha reageerib enne, kui me jõuame mõelda.

See kogemus ei tundu nagu minevikumälestus. **See tundub nagu PRAEGU!**

Keha reageerib nagu kõik korduks

Sotsiaalne toetus pole sama mis lihtsalt teistega koos olemine.

Suutlikkus tunda end teise inimesega koos turvaliselt on võib-olla kõige tähtsam vaimse tervise aspekt.

Tunda, et sind tõeliselt kuulatakse ja nähakse sind ümbritsevate inimeste poolt; tunda, et sa oled hoitud teise inimese meele sees ja südames.

Bessel van der Kolk “Keha peab arvet” (2014, eesti keeles 2020)

Konteiner tehnika





Kuidas kasutada “tolerantsi akna” lähenemist

“Tolerantsi aken”

Ülierutuvus

“Liiga palju,” et integreerida kogemust:

Tugev emotsionaalne ja kehaline reaktsioon

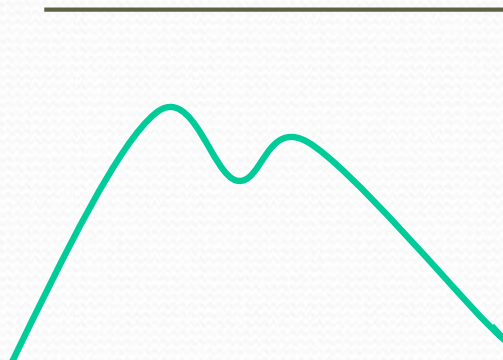
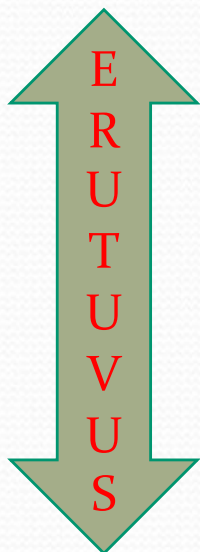
Ülivalvsus (kohe juhtub midagi)

Unehäired, õudusunenäod

Hüperaktiivne, rahutu, närviline

Mõtlemine häiritud

/Sümpaatilise närvisüsteemi aktivatsioon: “Võitle-põgene”/



Optimaalse erutuvuse ala

“Tolerantsi aken” *

/Ventraalse uitnärvi aktivatsioon/

Sotsiaalse kaasatuse seisund

Tunded on talutavad

Mõtlemine töötab

Alaerutuvus

“Liiga vähe”, et integreerida kogemust /immobiliseerumine hirmuga/

Emotsioonitu, tuim, endassetõmbunud, vaimne loidus, alistunud

Vähene kehaline liikuvus, kehaline tuimus, nõrk lihastoonus

Võimetu selgelt mõtlema

Dissotsiatiivsus

/Dorsaalse uitnärvi aktivatsioon (immobiliseerimine hirmuga/

Ogden (2000), Siegel (1999)

Uskumused/veendumused

Põhiuskumused varasemast (endast, teistest, maailmast) mõjutavad mõtteid, tundeid, tegusid. Sageli teadvustamata, raske märgata.

Võivad olla kahjulikud:

-põhinevad minevikukogemusel, tulevad meelde automaatselt

Pilt reaalsusest saab moonutatud

Tasub uskumusi analüüsida ja neis kahtlema õppida

Tunne huvi!

Nt Kas see, kuidas ma praegu endast mõtlen vm aitab mind?

Erinevad reageerimisviisid

Intuitiivne:

toimetulekuks vajavad rääkimist ja tunnete väljendamist,
kasutavad abi aktiivsemalt

Instrumentaalne:

oma tunnete valitsemine ja olukorra kontrolli all
hoidmine on kõige olulisem,
probleemilahendamine kui toimetulek tunnetega,
reaktsioonid lükatakse edasi või neid ignoreeritakse,
rohkem on kehalisi kaebusi

Oskused: kolme tüüpi regulatsiooni

Eneseregulatsioon – kui me rahustame ja toetame ennast üksi olles

Regulatsioon suhte kaudu– kui meid rahustavad ja toetavad teised

Positiivsete kogemuste aktiveerimine

kogu hetki, salvesta need

tee kujuteldavaid fotosid headest hetkedest

4- elemendi harjutused

MAA – maandamisharjutused- aitab orienteeruda
olevikus (sh maandamine meelte kaudu; kus mu jalad
on?)

ÕHK – hingamisharjutused /hingamine rahustab ajus
limbilist süsteemi/

VESI

TULI – kujutlusharjutused

Emotsioonide ja kehaaistingute nimetamine rahustab

Maandamine meelte kaudu

/mida näed, mida kuuled, maitse, puudutus, lõhn/

Aitab orienteeruda olevikus

Kas kaitsta tõe eest või aidata sellega toime tulla?





Tihti ei varjata tõde mitte sellepärast, et laps sellega hakkama ei saaks, vaid sellepärast, et lapsevanemal on seda nii raske öelda.

Kaitse lapsi:

Teiste inimeste hinnangute eest tema pere kohta

Oletuste ja kuulujuttude eest

Liigsete emotsioonide eest

Liigsete detailide eest (mitte pakkuda rohkem üksikasju, kui laps küsib)

Täiskasvanud inimeste juttude eest, mis “pole laste kõrvade” jaoks

Hirmutamise eest

Liigse vastutuse eest

• • • •



Laps ei ütle rohkem kui täiskasvanud
suudavad kuulda/taluda

“Kas ma pean rääkima?”

”Küllap sa arvad, et pole mingit vahet oma mõtete mõtlemisel ja nende väljaütlemisel. Kuid seal on VAHE!

Tume mõte peas võtab palju ruumi – see surub teised mõtted peast välja. Kui sa räägid teistega ja teised sinuga, siis õpid sa endast paremini aru saama.

Kui inimene ütleb oma mõtte välja, siis jääb see väiksemaks ja ei avalda enam nii suurt mõju.

Hea asi selle juures, et keegi meid kuulab on see, et see aitab meil oma mõtetes korda luua ja annab võimaluse uutele mõtetele.”

Vaikimisest suitsiidikäitumise korral

Kui laps jäetakse omapäi, siis ta hakkab fantaseerima
miks see juhtus?

Kas minuga on valesti?

Mis tegelikult juhtus?

Kas see oli õnnetus? Kui see polnud õnnetus, kas ta siis
tõesti tahtis surra? **Kui ta tahtis, kas ta proovib uuesti?**

Kas ma võin jääda üksi?

Ma polnud piisavalt lahke, tubli, tark, tekitasin
probleeme ...kuidas me oleksime saanud seda vältida?

Võimatu ülesanne ja vastutus:

Unustada oma vajadused ja teha kõik, mis võimalik, et see kohutav asi ei juhtuks:

jälgida meeleolusid, olla hea, hoolitseda selle eest, et vanem oleks rõõmus.

Laps kannab seda vastutust endas koos *süütundega*, et ta pole piisavalt hea ja *häbiga*, et tema vanem on proovinud endalt elu võtta, ja *leinaga*, et ta pole piisav, et tema pärast elada.

Ja seda kõike kannab laps üksi.



Leida keegi, kes julgeb vestlust alustada

Ka abistaja reageerib

Ülierutuvusega seotud sümptomid:

ABISTAJA: ärritub kergesti, kipub arvustama, on ärev, ei talu pettumust, keskendumisraskused ja otsustusvõime langus, kehalised kaebused (unehäired, probleemid vererõhuga, südamega jm) ...

Optimaalne erutuvuse ala
“Tolerantsi aken” *

Alaerutuvusega seotud sümptomid:

ABISTAJA: kadunud on huvi, motivatsioon, lootus, on loid, “lihtsalt tuleb ära teha”, endassesulgunud, suhtlemisest eemaletõmbunud, tundetu, kõrge valutaluvus, passiivne, vähene kehaline aktiivsus