



Taastumine on võimalik, kaasatus on reaalsus

VAIMSE TERVISE ESMAABI

1.SAMM: Lähene inimesele, hinda olukorda ja aita teda iga kriisi korral

Esimeseks ülesandeks on minna inimese juurde, leida, kas tegemist on kriisiolukorraga ning aidata inimesel sellega toime tulla. Võtmepunktid on järgmised:

- Mine inimese juurde ja ütle, et sa tunned tema pärast muret.
- Leia sobiv aeg ja koht, kus te mõlemad end mugavalt tunneksite.
- Kui inimene ei alusta sinuga vestlust, et rääkida, kuidas ta ennast tunneb, siis tee ise temaga juttu.
- Austa inimese privaatsust ja konfidentsiaalsust.

Vaimse tervise alase esmaabi osutaja peab suutma kindlaks teha võimalikud kriisiolukorrad:

- Inimene võib ennast vigastada (nt. enesetapukatse ravimite või mürkainete abil või enesevigastamine mitte-eluohtlikul viisil)
- Inimene kogeb äärmuslikku stressi (nt. paanikahoog, traumeeriv sündmus või tõsine psühhootiline seisund)
- Inimese käitumine on teiste jaoks tugevalt häiriv (nt. agressiivseks muutumine või sideme kaotamine reaalsusega).

Kui esmaabi osutajal pole põhjust arvata, et inimene on kriisis, võib ta inimeselt küsida, kuidas ta end tunneb ja kui kaua ta on ennast niimoodi tundnud.

2.SAMM: Kuula hinnanguid andmata

Vaimse tervise esmaabiteenuse osutamise ajal on väga tähtis kuulata abivajajat eelarvamustevabalt ja kohut mõistmata.

Kuulamise ajal tuleb kõik hinnangud inimesele või tema olukorrale kõrvale jätta. Enamus stressiseisundis olevatest inimestest soovivad, et neid esmalt empaatiliselt ära kuulataks, enne kui asutakse lahendusi ja abisaamisvõimalusi pakkuma. Hinnaguvabaks ärakuulamiseks tuleb esmaabi osutajal omaks võtta kindlad hoiakud ja vaikiva kuulamise oskused, mis:

- lubaksid kuulajal tõepoolest kuulda ja mõista, mida talle öeldakse, ning
- tekitaksid teises inimeses tunde, et ta saab oma probleemidest vabalt rääkida, ilma et tema üle kohut mõistetak.

3.SAMM: Paku tuge ja teavet

Kui vaimse tervise probleemi kogev inimene on ära kuulatud, on esmaabi osutajal lihtsam talle tuge ja informatsiooni pakkuda. Pakutav abi hõlmab emotsionaalset tuge – kaasaelamist inimese tunnete ja paranemislootuse pakkumist ning praktilist abi asjades, mis võivad abivajajale sel hetkel üle jõu käia. Esmaabi osutaja võib ka inimeselt küsida, kas ta sooviks vaimse tervise probleemide kohta rohkem infot saada.

4.SAMM: Julgusta inimest saama asjakohast professionaalset abi

Esmaabi osutaja võiks rääkida ka kõikidest saadaolevatest toe- ja abivõimalustest. Vaimse tervise probleemidega inimesed taastuvad tavaliselt paremini sobiva professionaalse abi toel. Tuleks tutvustada saadaolevaid võimalusi, nagu ravimid, nõustamine või psühhoteraapia, pereliikmete tugi, tööalaste ja hariduslike eesmärkide saavutamiseks mõeldud tugiteenused, rahalised toetused ja majutusvõimalused, kuna abivajaja ei pruugi kõigist neist teadlik olla.

6.SAMM: Julgusta otsima teisi võimalikke abistajaid

Julgusta inimest kasutama eneseabistrateegiaid ning otsima tuge pereliikmetelt, sõpradelt ja teistelt. Abivajaja taastumisel võivad pakkuda väärtuslikku abi ka teised vaimse tervise probleeme kogenud inimesed.

Väga tähtis on ka enda eest hoolitseda

Pärast vaimse tervise esmaabi osutamist stressis inimesele, võid sa tunda end väsinuna, masendununa või isegi vihasena. Sa võida tunda vajadust tegelda tunnete ja reaktsioonidega, mida kohtumine sinus tekitab. Abiks võib olla see, kui leiad kellegi, kellega toimunust rääkida. Seda tehes tuleb sul aga meeles pidada, et austaksid teise inimese õigust privaatsusele. Kui sa kellegagi juhtunut arutad, ära maini sinult abi otsinud inimese nime ega isiklikke, äratuntavaid detaile tema elust.

Oleks vaja, et kõigis kogukondades üle maailma osataks kujunevate vaimse tervise probleemidega inimesi ära tunda ja aidata, ning mitte piirduda arvamusega, et abi saavad anda ainult vaimse tervise spetsialistid.

Abi osutamine haiguseb varajastes staadiumides annab alati paremaid tulemusi. Esmaabikursused on paljudes riikides tavalised. Vaimse tervise esmaabi kursused võiksid sama tavalisteks saada.

Kodanikel on võimalik luua vaimse tervise probleemidega inimeste jaoks toetavam ja hoolivam keskkond, sekkudes varakult, et nad saaksid asjakohast abi ja võiksid kiiremini taastuda. Sellega aidataks kaasa nende ideede elluviimisele, mille alusel ülemaailmne vaimse tervise päev sisse seati.

Allikad

Hadlaczky G, Hokby S, Mkrtchian A, Carli V, Wasserman D. Mental Health First Aid is an effective public health intervention for improving knowledge, attitudes, and behaviour: A meta-analysis. *International Review of Psychiatry*, 2014; 4; lk. 467-475;

Maailma Vaimse Tervise Föderatsioon .(2015). Väärikus vaimses tervises. Kogumik. Eesti Psühhosotsiaalse Rehabilitatsiooni Ühing. Duo Kirjastus. www.heakool.ee