



#### **4. peatükk** **Korrelatsioon trauma, LSV ohvristamise** **ja SP vahel**

# Viis meelt

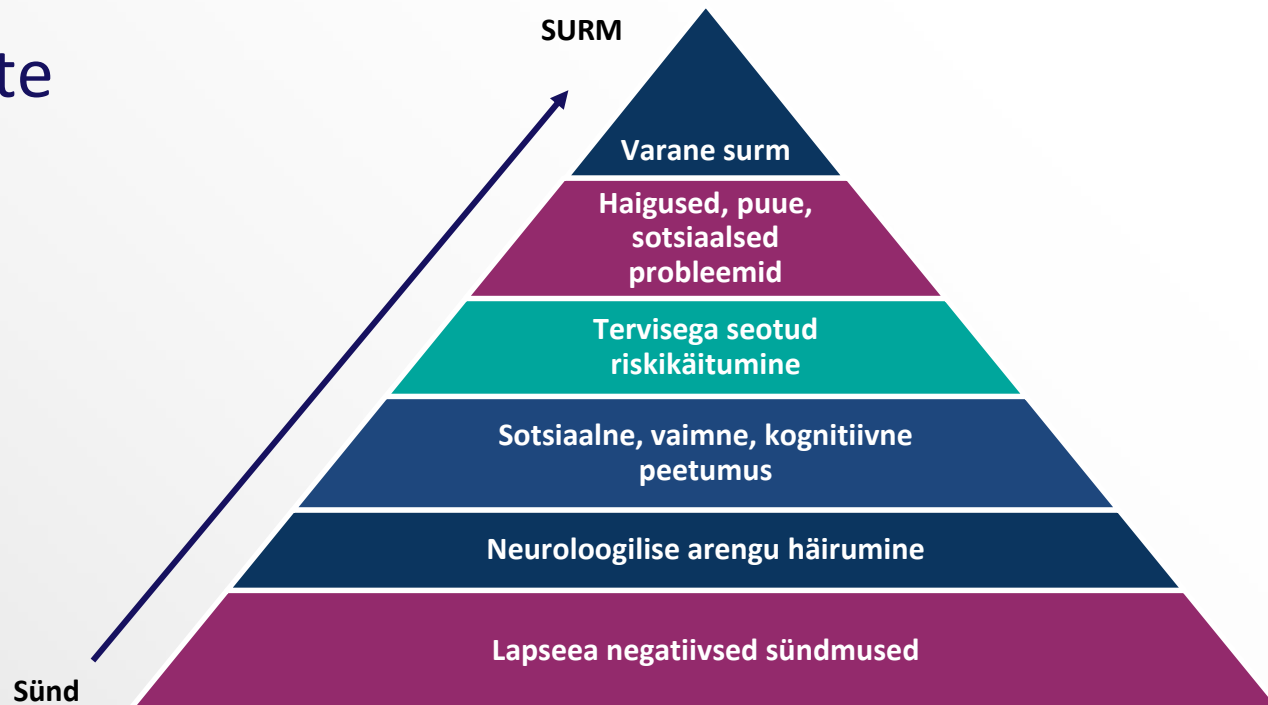


# Sugu ja trauma

Naised ja trauma	Mehed ja trauma
Tüüpiline trauma: seksuaalne väärkohtlemine lapseas	Tüüpiline trauma: vägivalda tunnistajaks olemine
Vägivallaga kokku puutudes on PTSD tekkimise tõenäosus suurem	Tõenäolisem kokkupuude vägivallaga, kuid väiksem PTSD tekkimise tõenäosus
Korduv kokkupuude seksuaalse ja vägivaldse ohvristamisega lähedaste poolt lapseast alates	Kokkupuude vägivallaga võõraste ja vastaste poolt; seksuaalne väärkohtlemine ja sund väljaspool perekonda
Internaliseerimine: enesevigastamine, söömishäired, sõltuvus, vältimine	Eksternaliseerimine: vägivald, ainete tarvitamine, kuritegevus, ülierutuvus
Pigem saab vaimse tervise ravi kui sõltuvusravi	Pigem saab sõltuvusravi kui vaimse tervise ravi
Teraapias toonitada jõustamist, tunnete regulatsiooni ja turvalisust	Teraapias toonitada tundeid, suhteid ja empaatiat

(Miller and Najavits, 2012)

# Lapseea negatiivsete sündmuste (ACE) püramiid



# Naised – LSV ja SP

## Narkootikumi tarvitava mehega võrreldes on tõenäoline, et naine:

- kogeb suuremat häbimärgistamist ja hukkamõistu;
- kannab suuremat sotsiaalmajanduslikku koormust;
- saab vähem sotsiaalselt tuge;
- sõltub tarvitamise ja teraapiaga seoses rohkem emarollist;
- on suhtes partneriga, kes mõjutab tema:
  - sõltuvusaine tarvitamise alustamist, jätkamist ja tagasilangust,
  - nakatumist vere kaudu leviva haigusega,
  - kokkupuudet vägivallega.

## Narkootikumi tarvitava mehega võrreldes on tõenäoline, et naine:

- on kaitsetum vere kaudu levivate nakkuste ees;
- on kogenud traumasid;
- kannatab ärevuse, depressiooni ja/või PTSD all ning võtab antipsühhootikume.

(Arpa, 2017)

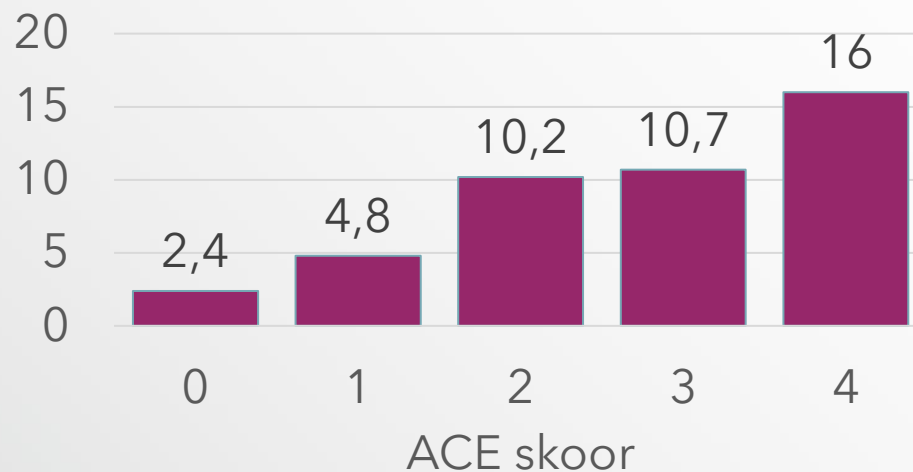
# ACEs – lapseea negatiivsete sündmuste skoor

	Enne 18-aastaseks saamist:	Jah-vastuse korral kirjutage 1
1.	Kas lapsevanem või mõni leibkonna liige sageli või väga sageli... sõimas, solvas, mõnitas või alandas sind? <b>või</b> käitus nii, et sul tekkis hirm füüsiliselt viga saada?	
2.	Kas lapsevanem või mõni leibkonna liige sageli või väga sageli... tõukas, sakutas, lõi sind või viskas sind millegagi? <b>või</b> lõi sind nii tugevasti, et sellest jäi jälg või tekkis vigastus?	
3.	Kas täiskasvanu või sinust vähemalt viis aastat vanem inimene on... sind seksuaalsel viisil katsunud või silitanud või lasknud sul teda katsuda või silitada? <b>või</b> olnud sinuga oraalses, anaalses või vaginaalses vahekorras või üritanud seda teha?	
4.	Kas tunned sageli või väga sageli, et... ükski pereliige ei armastanud sind või ei pidanud sind tähtsaks või eriliseks? <b>või</b> sinu peres ei hoolitsetud üksteise eest, ei tuntud lähedust ega toetatud üksteist?	

# ACEs – lapseea negatiivsete sündmuste skoor

Enne 18-aastaseks saamist:	Jah-vastuse korral kirjutage 1
5. Kas tundsid sageli või väga sageli, et... sul ei olnud piisavalt süüa, pidid kandma määrdunud riideid ja keegi ei seisnud sinu eest? <b>või</b> su vanemad olid liiga purjus või narkouimas, et sinu eest hoolitseda ja sind arsti juurde viia, kui vaja?	
6. Kas su vanemad elasid (mõnikord) lahus või lahutasid?	
7. Kas su ema või kasuema: sageli või väga sageli tõugati, sakutati, löödi või visati millegagi? <b>või</b> sageli või väga sageli hammustati, peksti rusikaga või millegi kõvaga? <b>või</b> peksti mitu minutit järjest või ähvardati noa või tulirelvaga?	
8. Kas elasid koos kellegagi, kellel oli alkoholiprobleem või kes oli alkohoolik <b>või</b> kasutas illegaalseid sõltuvusaineid?	
9. Kas keegi sinu leibkonnas oli depressioonis või vaimse häirega <b>või</b> tegi enesetapukatse?	
10. Kas mõni leibkonna liige oli vanglas?	
<b>Litke jah-vastused kokku. See on sinu ACE skoor.</b>	

# ACE ja „alkoholism“ täiskasvanueas





## ACE skoor (%) soo alusel

		Kokku	Naised	Mehed
ACE 1	Seksuaalne väärkohtlemine	17,50	<b>24,30</b>	10,20
ACE 2	Füüsiline väärkohtlemine	15,70	<b>15,90</b>	15,40
ACE 3	Füüsiline hooletussejätmine	5,40	<b>6,90</b>	3,60
ACE 4	Vaimne väärkohtlemine	21,30	<b>22,70</b>	19,70
ACE 5	Vaimne hooletussejätmine	17,00	<b>20,80</b>	12,90
ACE 6	Perevägivald	11,50	<b>11,80</b>	11,20
ACE 7	Vanemate lahusus/lahkumine	33,50	<b>34,90</b>	31,90
ACE 8	Kodune alkoholi/narkootikumide tarvitamine	24,50	<b>28,60</b>	20,00
ACE 9	Leibkonna liikme vaimse tervise häire / enesetapukatse	15,50	<b>19,10</b>	11,60
ACE 10	Leibkonna liige oli vanglas	8,00	<b>9,10</b>	6,80

## ACE skoor (%) soo alusel

Lapseea negatiivsete sündmuste arv	Naised N=9,367	Mehed N=7,970	N=17,337
0	35	38	36
1	25	28	26
2	16	16	16
3	10	9	10
4 ja rohkem	15	9	13

N = osalejate arv

# ACE skoor ja tagajärjed naise jaoks

Lapseea negatiivsete sündmuste seos sõltuvusainete tarvitamisega on keeruline, eriti naiste puhul.. Nad:

- on vägivalda ees kaitsetumad,
- sooritavad kuriteo tõenäolisemalt sõltuvusaine mõju all olles,
- satuvad nõiaringi – ohvristamine, tarvitamine, tunnete „väljalülitamine“, piiratud võime stressiga toime tulla, alkoholi või ainete suurem tarvitamine, suurem haavatavus ohvristamisele ja väärkohtlemise toimepanemisele

Andmed kinnitavad, et suur osa sõltuvusravil olevaist ja vaimse tervise muredega naistest on kogenud vaimset, füüsilist ja seksuaalset väärkohtlemist.

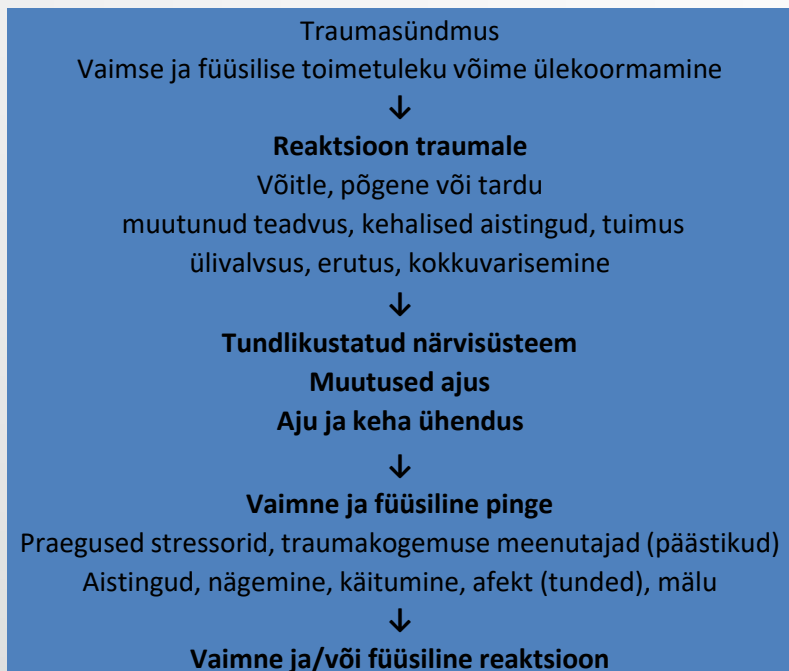
(Felitti & Anda, 2010)

# Trauma liigid

Inimtekkeline	Keskonnast tingitud
ehk inimese poolt tekitatud	ehk isetekkeline
Tõenäoliselt pikaajalisem, raskem taluda ja toime tulla	Tahtmatu või juhuslik vigastus, n-ö „jumala tahe“
Teise inimese jalaluu tahtlik murdmine	Kukkudes jalaluu murdmine
Kõige äärmuslikum vorm, vägivallatseja pahatahtlik ettekavatsetud tegu	Puudub tahtlus ja toimepanija

(Webb, Richard E. and Jane C. Widseth, 2009)

# Trauma toimemehhanism



↓	↓	↓	↓
<b>Tagasi- tõmbumine</b>	<b>Ennast- kahjustav käitumine</b>	<b>Teisi kahjustav käitumine</b>	<b>Vaimse tervise probleemid</b>
Eraldatus	Sõltuvus- probleem	Agressioon	Kopsuhaigus
Dissotsiatiivne häire	Söömishäired	Vägivald	Südame- haigused
Depressioon jm	Tahtlik enese- vigastamine	Raevuhood	Autoimmuun- haigused
Ärevushäired	Enesetapu- katsed	Ähvardused	Rasvumine

(Covington, 2019)

# Tavapärane reaktsioon traumale

1. Milliseid mõtteid nähtud joonis ja kuulud ettekanne tekitas?
2. Kas said enda kohta midagi uut teada? Või ehk on sul sügavam arusaam oma elus toimuva vahelistest seostest?
3. Kas miski seostus su tööga?

# Vana käsitus vs traumateadlik käsitus

Keskendutakse traumale või sõltuvusele	Keskendutakse sõltuvusele ja traumale
Keskmes on trauma või sõltuvus, mitte mõlemad.	Kui esinevad mõlemad, siis abi saab mõlemaga.
„Kõigile ühtemoodi“ – tervenemiseks on üks ainusõige viis.	„Palju radu, üks teekond“ – tervenemiseni võib jõuda mitut rada mööda.
Osale teraapia alusel.	Kasuta kogu võimalikku abi.
Tegele praegu sõltuvuse ja hiljem traumaga.	Tegele mõlemaga üheaegselt.
Sõltuvusest välja tulles enesetunne üha paraneb.	Sõltuvusest välja tulles võib traumaga seonduv võimenduda; sellega tuleb tegeleda.
Traumaga tegeledes laheneb SP iseenesest.	Üksnes traumast tervenemisest ei piisa.
Kui tegeleda trauma ja SP-ga üheaegselt, siis olukord halveneb.	Tähtis on see, kuidas nende teemadega tegeleda. Mõlema üheaegne käsitus annab häid tulemusi, kui seda hästi teha.
Sõltuvus on geneetiline (bioloogiline).	Sõltuvus on geneetiline ja keskkondlik (sh traumakogemus).
Jäetakse piisava tähelepanuta sugu ja kultuurikontekst.	Trauma ja SP juures on olulised sugu ja kultuur.
Sõltuvuskäitumine on moodus traumamälestuste vältimiseks.	Sõltuvuskäitumisel on palju eri põhjuseid.

(Najavits, 2019)

„Pöördeline hetk teraapias on see, mil adud traumakogemuse ja sõltuvuse seost. Avad oma südame ja leiad viise edasi liikumiseks. Sul on endast rääkida täiesti uus lugu.“

(Najavits 2019, lk 7)



# Korduv traumeerimine – mis teeb haiget?

SÜSTEEM (poliitika, protseduurid, „see kuidas asju tehakse“)	SUHTED (võim, kontroll, õõnestamine)
Oma lugu tuleb aina uuesti ja uuesti rääkida.	Mind ei kuulata/märgata.
Mind koheldakse osana statistikast.	Usaldust kuritarvitatakse.
Läbivaatus, mis eeldab lahtiriietumist.	Ei suudeta tagada vaimset turvatunnet.
Sildistamine (nt sõltlane, skisofreenik jm).	Mittekoostöine.
Teraapiat(-s) ei saa valida.	Tegevus kliendile, mitte kliendiga.
Ei saa anda tagasisidet enda kogemusest teenuse saamisega.	Karistav teraapia, sund, alandav keelekasutus.

(The Institute on Trauma and Trauma-Informed Care (ITTIC), 2015)

# Traumateadlik kohtlemine

Traumateadlik käsitus tähendab, et rõhuasetus muutub.

Ei küsita „**Mis sul viga on?**“, vaid „**Mis sinuga juhtus?**“

Selleks:

- Mõistetakse traumakogemuse laialdast mõju ja võimalikke teekondi tervenemisel;
- Tuntakse ja märgatakse trauma sümptomeid iga kliendi, pere ja töötajate juures;
- Viiakse teadmised traumast poliitikakujundusse, kordadesse ja tavadesse ning
- püütakse igal juhul vältida korduvat traumeerimist (nt ei looda keskkonda, mis meenutaks traumakogemusi ega tekitaks psühholoogilist või bioloogilist pinget).

(The Institute on Trauma and Trauma-Informed Care (ITTIC))

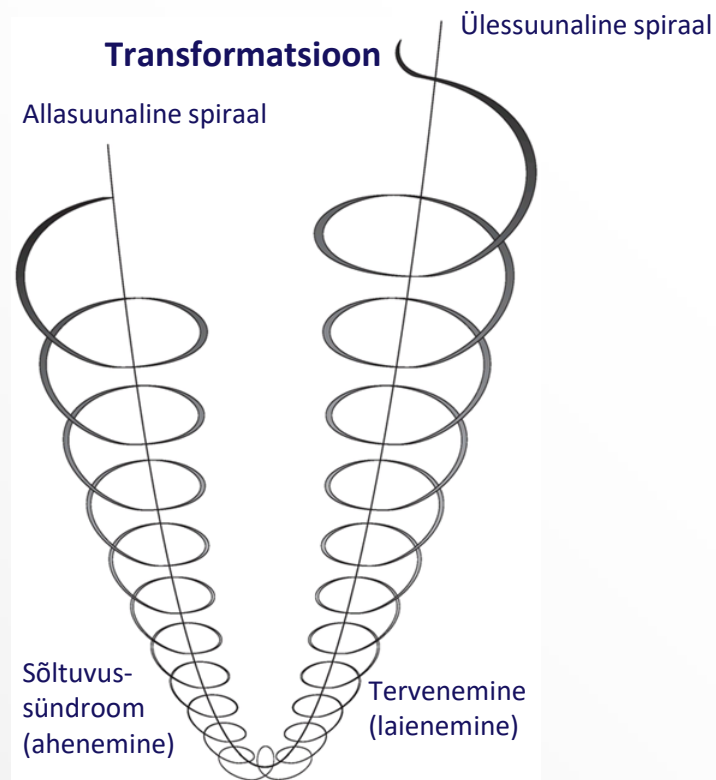
# Traumateadlik käsitus

## Traumateadliku käsitluse kuus põhimõtet:

1. Turvalisus. Organisatsiooni, töötajate ja klientide lõikes; füüsiline ja vaimne turvatunne.
2. Usaldusväärsus ja selgus. Tegevustes ja otsustamisel ollakse selged, eesmärk on luua ja hoida usaldust.
3. Kogemuskaaslaste tugi. Kogemuskaaslaste tugi ja vastastikune eneseabi on peamised viisid turvatunde, lootuse ja usalduse tekitamiseks, koostöö soodustamiseks; naise lugu ja elukogemust kasutatakse taastumise ja tervenemise toetamiseks.
4. Koostöö ja vastastikusus. Põhirõhk kliendi ja töötajate partnerlusel ja võrdsel võimupositsioonil.
5. Jõustamine, hääl ja valik. Tunnustatakse inimese tugevusi ja elukogemust, neid kasutatakse teraapias ühisel otsustamisel ja enda huvide eest seismise arendamisel.
6. Kultuuri-, tava- ja sooküsimused. Organisatsioon on vaba varasematest kultuurilistest stereotüüpidest ja eelarvamustest (nt rassilise ja etnilise kuuluvuse, seksuaalse sättumuse, vanuse, usu, sooidentiteedi, elukoha vm alusel).

(SAMHSA 2014)

# Sõltuvuse ja tervenemise spiraal



# Täname tähelepanu eest!

*Trükise sisu eest vastutab MARISSA projekt ja see ei kajasta tingimata Euroopa Liidu seisukohti.*



Women's Support and  
Information Center  
*There is a way out of violence!*



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ  
UNIVERSITY OF CRETE

RIKK  
INSTITUTE FOR  
GENDER, EQUALITY  
AND DIFFERENCE

Co-funded by the Rights,  
Equality and Citizenship (REC)  
Programme of the European Union

