

KOOLITATUD SPETSIALISTID AITAVAD VÄHENDADA PEREVÄGIVALDA EESTIS

**Koolitustsükkel LSV-teemadel Rakveres 10.-
11. ja 17.-18. veebruar 2022**

LSV JA SÖLTUVUSPROBLEEMID

HIIE TÄÄL

Iceland
Liechtenstein
Norway grants


PÄRNU NAISTE VARJUPAIK


NTTK
Vägivallast on
väljapääs!


ühendus
vägivallavaba
elu kaitseks


RÖTIN

KAS SÕLTUVUS VÕI ELUSTIIL?

Tarvitamine - juhutarvitamine, pidudel, nädalavahetusel

Liigtarvitamine – eelnevalt planeeritud kogusest ei peeta enam kinni (rohkem, sagedamini)

Kuritarvitamine – tervist kahjustav sagedane tarvitamine suurtes kogustes. Segatarvitamine. Kahjustus võib olla somaatiline või psüühiline

Piir liigtarvitamise, kuritarvitamise ja sõltuvuse vahel on hägune!

Puuduvad ained, mis ei tekita sõltuvust!

<https://alkoinfo.ee/et/testid/>



MIS ON SÕLTUVUS?

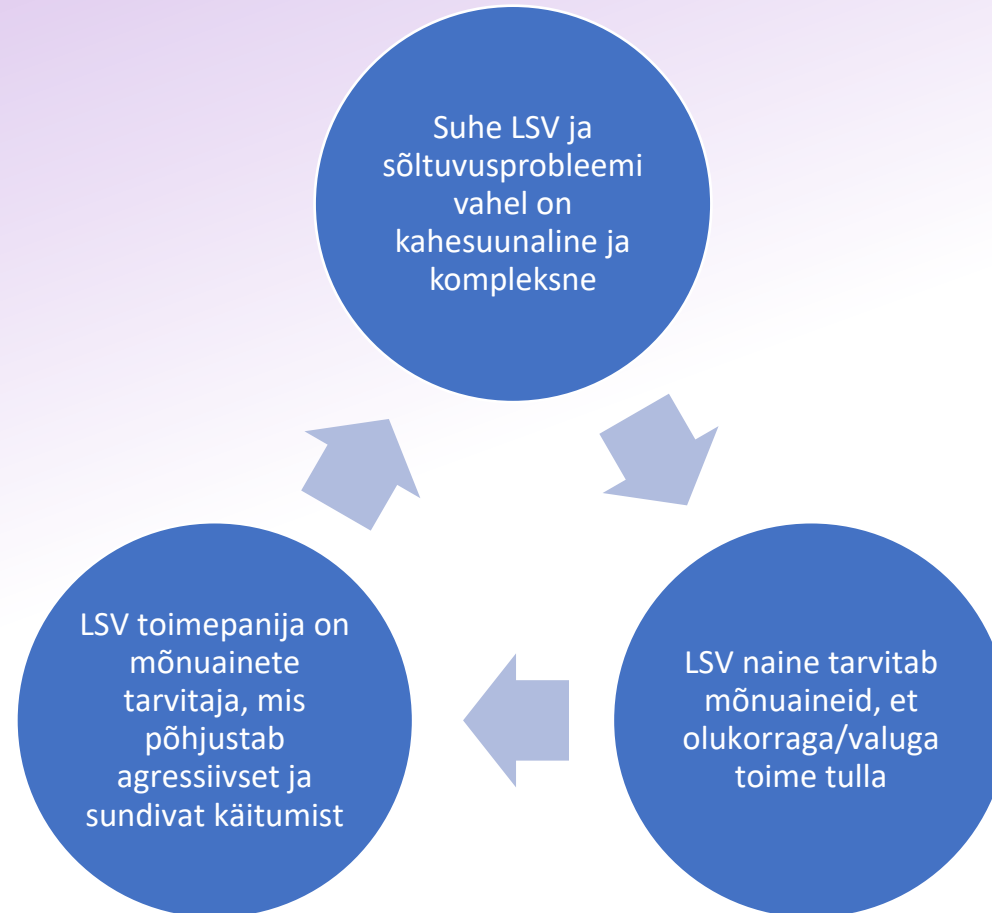
Sõltuvust võib kindlasti diagnoosida juhul, kui mingil ajahetkel eelneva aasta jooksul on esinenud kolm või enam järgmist sümptomit:

- ✓ Tugev tung või sundmõte tarvitada ainet
- ✓ Võimetus kontrollida aine tarvitamisel käitumist, tarvitamise kestvust ja aine hulka
- ✓ Füüsiline sõltuvus aine- aine tarvitamise lõpetamisel või vähendamisel tekkiv võõrutusseisund või aine tarvitamine, et leevendada või ära hoida võõrutussümptomaatikat
- ✓ Vaba aja veetmise teiste võimaluste ja huvide progresseeruv taandumine aine tarvitamise ees, suurenenud on ajahulk, mis kulub aine hankimisele, tarvitamisele ja toimest toibumisele
- ✓ Jätkuv vajadus aine järele hoolimata sellega seonduvatest väga tõsistest negatiivsetest tagajärgedest

SÕLTUVUSE KUJUNEMINE

- ✓ Keerulised perekondlikud, sotsiaalsed, kultuurilised, majanduslikud tingimused. 60% sõltlasi on lapsepõlves kannatanud mingi trauma all
- ✓ Tuumuskumused: „Ma olen väärtusetu“, „Mu olukord ei parane kunagi“, „Ma ei suuda valusaid tundeid taluda“, „Mu lähedastel pole mind tarvis“
- ✓ Narkootikume tarvitavad ja tarvitamist julgustavad „sõbrad“
- ✓ Narkootikume tarvitavad pereliikmed
- ✓ Kaassõltuvuses olevad pereliikmed
- ✓ 30% sõltlasi on isiksushäirega
- ✓ Narkootikumid ja alkohol panevad ennast suurepäraselt tundma „See aitab lõõgastuda“, Ma olen enesekindel ja lahe“

LSV VS SÕLTUVUSPROBLEEM



SÕLTUVUS ON...

Alateadlik püüd
saavutada
psühhoaktiivsete
ainete abil
leevendust
varasema elu
hästi varjatud
traumadele

Ülekaalukalt
lapsepõlve
jooksul kogetu,
mitte aine ise

NAISED JA SÕLTUVUS

Stigmatiseerimine ja häbistamine

Raskem ühiskondlik-majanduslik koorem

Vähem sotsiaalsel tuge

Suhtest tulenev ainete tarvitamise alustamine, jätkamine ja tagasilangus, vägivallarisk

Vastuvõtlikumad traumadele

Ärevus, depressioon või post-traumaatiline stressihäire ning psühhoaktiivsete ravimite kasutamine

TRAUMA KUI PROTSESS

Traumaatiline
sündmus

Reaktsioon
traumale

Tundlikuks
muutunud
närvisüsteem

Psüühiline ja
füüsiline
häiritus

Emotsionaalsed
ja/või kehalised
reaktsioonid

NAISED JA TRAUMA

Seksuaalne väärkohtlemine lapsepõlves

Vägivallakogemuse puhul esineb tõenäolisemalt post-traumaatiline stressihäire

Korduv seksuaalne ja vägivaldne väärkohtlemise kogemine lähisuhetes alates lapsepõlvest

Internaliseerimine: enesekahjustamine, söömishäired, sõltuvusprobleemid, probleemide vältimine

Pigem saab vaimse tervise alast teraapiat kui sõltuvusravi

Teraapias oluline roll jõustamisel, emotsioonide juhtimisel ja ohutusel

KAASSÖLTUVUS

<https://www.youtube.com/watch?v=hw-yndKyML4&t=19s>

BIO-PSÜHHO-SOTSIO-VAIMNE SÕLTUVUSE KONTSEPTSION

- ❖ Bioloogiline (keha, välis - ja siseorganid, füüsiline tervis)
- ❖ Psühholoogiline (tunded, mõistus, teadvus, intellekt, võime loogiliselt mõelda)
- ❖ Sotsiaalne (pere, sõbrad, töö, seadused ja riik, kodaniku ühiskond)
- ❖ Vaimne (elumõte, väärtused, tõekspidamised, eesmärgid, usk, moraal ja eetika)

SÕLTUVUSKÄITUMISEGA KAASNEVAD PROBLEEMID

- ✓ Terviseprobleemid (füsioloogilised ja psühhiaatrilised häired)
- ✓ Suhteprobleemid (suhete katkemine lähedaste ja teiste oluliste inimestega)
- ✓ Majanduslikud probleemid (võlad)
- ✓ Tööga seotud probleemid (tööl püsimine, tööle saamine)
- ✓ Eluasemega seotud probleemid
- ✓ Probleemid seaduskuulekusega (süüteod, kuritegevus)
- ✓ **Sõltuvus lahendab kõik probleemid ühe probleemiga – sõltuvusega!**

SÕLTUVUSHÄIREGA ISIK

- ✓ Omane „läbikukkuja identiteet“, vähene enesest lugupidamine, negatiivne minapilt ja ebakindlus
- ✓ Raske teisi inimesi usaldada ja abi paluda. Hirm hülgamise ees ja raske emotsionaalseid suhteid hoida
- ✓ Raske oma emotsioone väljendada ja kontrollida. Käituvad manipuleerivalt ja hoiduvad vastutusest
- ✓ Madal frustratsioonitaluvus ning võimetus aktsepteerida õnnestumisi. Meisterlikud oma probleemide eitajad
- ✓ Lahenduste otsimise asemel loobuvad võitlemast või põgenemast ning taanduvad alkoholi või uimastite maailma, sulgudes endasse ning teeseldes, et kõik on korras, tõmbuvad normaalsest elust kõrvale

TRAUMATEADLIK NÕUSTAMINE

Mida vältida

- „Mis sinuga lahti on?“
- „Kõigepealt pead lõpetama aine tarvitamise ja siis saad tegeleda traumaga.“
- Ära küsi liiga palju küsimusi!
- Ära mõista kohut, ära esita nõudmisi!
- Ära väldi vaikust!

Mida öelda

- „Mis sinuga juhtus?“
- „Sul on võimalik tegeleda mõlema probleemiga.“
- Arenda vestlust
- Näita, et pead temast lugu ja paku tuge
- Luba vaikust
- Ole koos abivajajaga valus

TRAUMATEADLIK NÕUSTAMINE

- Ära saa liiga lähedaseks
- Ära anna lubadusi, mida sa ei suuda täita
- „See teeb su tugevaks!“
- „Sa peaksid sellest juba üle olema saanud.“
- Ära räägi oma isiklikust traumast
- Ära ignoreeri olulisi elukogemusi
- Paku kättesaadavaid võimalusi (suunamine terapeudi juurde, jalutamine, hingamisharjutused jne)
- „Mida ma saan sinu heaks praegu ja edaspidi teha?“
- Peegelda ja selgita
- Keskendu käitumisele, mitte niivõrd isikule
- Loo turvaline ruum

MIDA ON TARVIS TERVENEVAL SÕLTLASEL ÕPPIDA?

- ✓ Tunnetega toime tulema
- ✓ Tundma rõõmu
- ✓ Suhtlema lähedastega
- ✓ Eesmärke saavutama
- ✓ Täitma ühiskondlikke kohustusi
- ✓ Kannatama ja mitte nõudma soovide kohest täitumist
- ✓ Hoolitsema teiste eest
- ✓ Pettuma ilma vihata
- ✓ Agressioonita kaitsma oma seisukohti ja tõekspidamisi
- ✓ Tunnistama oma vigu
- ✓ Võtma vastu otsuseid ja vastutama nende eest

SÕLTUVUSPROBLEEME KÄSITLEV KIRJANDUS

- Jaanus Harro Uimastite ajastu Tartu Ülikooli Kirjastus, 2006
- Tommy Hellsten Kuidas kohtuda inimesega Pilgrim, 2006
- Tommy Hellsten Jõehobu elutoas Pilgrim, 2007
- Melody Beattie Kaassõltuvusest vabaks Pilgrim, 2008
- Anu Rebane Elades kainelt Eesti Keele Sihtasutus, 2010
- Kaja Heinsalu, Neeme Raud Kainus Pilgrim, 2021

ABIKS SPETSIALISTILE

<https://www.tai.ee/et/valjaanded/too-alkoholi-liigtarvitava-kliendiga-abiks-spetsialistile>

Vihik on mõeldud sotsiaaltöötajatele, lastekaitse spetsialistidele, Sotsiaalkindlustusameti töötajatele, töötukassa spetsialistidele, politseiametnikele, kriminaalhooldajatele ja kõigile teistele, kes puutuvad oma töös kokku alkoholi liigtarvitava kliendiga.

<https://www.tai.ee/et/valjaanded/alkoholitarvitamise-haire-infomaterjal-patsientidele-ja-nende-lahedastele-pj-f171-2017>

Patsiendijuhendi aluseks on ravijuhend „Alkoholitarvitamise häirega patsiendi käsitus“ (www.ravijuhend.ee). Patsiendijuhendis käsitletakse ravijuhendis toodud soovitusi patsiendi vaatenurgast, jagades infot, mida patsiendil on soovitatav teada alkoholitarvitamise häire olemuse ja ravivõimaluste kohta.

<https://www.tai.ee/et/valjaanded/alkoholi-liigtarvitamise-varajane-avastamine-ja-luhisekkumine-abimaterjal-perearstile-ja>

Materjal on mõeldud kasutamiseks spetsialistidele ja klientidele uimastisõltuvuse ravis. Antud juhend on Viljandi Haigla rehabilitatsiooniprogrammi esimene moodul ja seda võib kasutada nii statsionaarses kui ambulatoorses sõltuvuse ravis ettevalmistusena pikaajaliseks rehabilitatsiooniks.

<https://www.tai.ee/et/valjaanded/ennetuse-kasiraamat>

Ennetuse käsiraamatu eesmärk on anda alusteadmised sõltuvusainete tarvitamisega seotud sotsiaalsete ja majanduslike ning terviseprobleemide ärahoidmiseks ja vähendamiseks.

TÄNAN TÄHELEPANU EEST!

Projekti “Koolitatud spetsialistid aitavad vähendada perevägivalda Eestis” rahastatakse Euroopa Majanduspiirkonna (EMP) ja Norra perioodi 2014–2021 finantsmehhanismide programm „Kohalik areng ja vaesuse vähendamine“ (Local Development and Poverty Reduction) raames ning kestab 18 kuud: 01.02.2021-31.07.2022

Iceland
Liechtenstein
Norway grants


PÄRNU NAISTE VARJUPAIK


NTKK
Vägivallast on
väljapääs!


ühendus
vägivallavaba
elu kaitseks


RÖTIN