



# PSÜÜHILINE TRAUMA RASEDUSKRIISI KONTEKSTIS

**27.august 2014 Rakveres**

1

Maire Riis

Traumateraapia - ja koolituskeskus

Laste ja Noorte Kriisiprogramm

[maire.riis@traumateraapia.ee](mailto:maire.riis@traumateraapia.ee)

# TRAUMA



Tüüp I trauma – väljastpoolt

Komplekstrauma – suhetes vanemaga →  
kahjustab kiindumussuhte süsteemi ja  
eneseregulatsiooni oskuste arengut

Lapse jaoks on kõige traumeerivam  
peresisene, pikka aega kestev trauma

# KOGEMUS KUJUNDAB AJU

- Kogemused talletatakse neuronaalsetes mustrites.
- Kogemus talletatakse nii ajus, autonoomses närvisüsteemis, kui ka keha lihastes.
- Kõige suurem osa aju arengust toimub interaktiivsete mõjutuste kaudu.
- Vanem on lapse stressimaandaja.
  - Suhtlemisega seotud aju piirkonnad moduleerivad stressireaktsiooni ja lubavad empaatiat.

# VANEMA VAIMNE TERVIS LAPSE ARENGU MÕJUTAJANA

- Vanem on ise traumeeritud
  - Oma lapsepõlves (flashback´d, enesevigastused valu nüristamiseks)
  - Elusündmuste tõttu (nt. PTSD)
  - Lähisuhte vägivaldas kogetu tõttu
  - Emotsionaalselt ebastabiilne: kord hirmunud, kord hirmutav

[http://www.youtube.com/watch?v=9s4ADmIp\\_pl](http://www.youtube.com/watch?v=9s4ADmIp_pl)

<http://www.youtube.com/watch?v=hED4Tz1JM50>

# VARJATUD TRAUMA

Emotsionaalne hooletusse jätmine vanema poolt:

- puudulik hoolitsus ja tähelepanu
- pole emotsionaalselt kättesaadav (nt depressiivne)

(Tronick, *Still Face Experiment* )

<http://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

- ei oska lapse emotsioone reguleerida ega last rahustada
- ....
- Mõju nii vaimsele (sh dissotsiatsioon) kui füüsilisele tervisele võib olla võrdne või isegi suurem kui väärkohtlemise korral.

- Epidemioloogiliste uuringute järgi mõjutab **varase lapseea isikutevaheline (eelkõige peresisene) trauma** baasilisi psühhobioloogilisi eneseregulatsiooni võimeid.
- Samuti on see seotud kõrge traumajärgse stressihäire riskiga (50–75%) ning muude psüühika- ja käitumishäirete riskiga täiskasvanueas (Kaplow & Widom, 2007).
- Inimene muutub vastuvõtlikuks kroonilise stressiga seotud seedimis-, ainevahetuse-, kardiovaskulaarsete- ja immuunsüsteemi häiretele/haigustele (Cromer & Sach-Ericsson, 2006).

## Kaasasündinud tegutsemissüsteemid

- Viimase aja uuringute kohaselt juhivad inimese arengut tegutsemissüsteemid, mis sisaldavad kaasasündinud valmisolekuid ja eelsoodumusi tegutsemiseks.
- On olemas kaks erinevat tegutsemis-süsteemide rühma.
- Üks on seotud igapäevase eluga toimetulekuga, teine kaitsega ohu korral (ellujäämissüsteem).

# Igapäevaeluga seotud tegevussüsteemid

Seotus/Kiindumus

Mäng

Uurimine

Energia reguleerimine (puhkus, söömine )



# Loomadega sarnaselt reageerivad inimesed ohule (käivitub kaitsesüsteem- ellujäämissüsteem)

hüüame appi  
(paanikasüsteem)

kangestume

võitleme

Kui oht möödas, siis toibume

põgeneme

anname alla



# KIINDUMUSE TOIMIMISSÜSTEEM

- **Turvaline seotus** toetab igapäevaeluga seotud toimingute integreerumist nagu uurimine, mäng jne.
- Takistab tarbetu kaitsesüsteemi aktiveerumist
- **Füsioloogiline regulatsioon** (positiivsed mõjud: seedimine, südamelöögid, lihaspinge jm)
- **Reguleerib emotsioone:** rahustamine, lohutamine
- Reguleerib impulsside kontrolli

Pilkkontakti, suu, hääle ja hääletooni, puudutuse ja näoilme kaudu

Vanema-lapse omavaheline turvaline seotus on hea mitte ainult lapsele vaid ka vanemale.

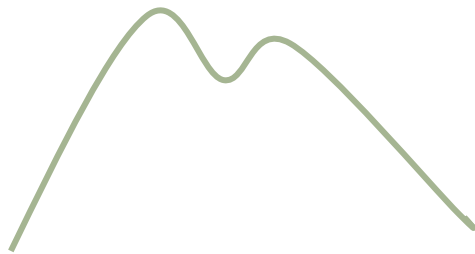
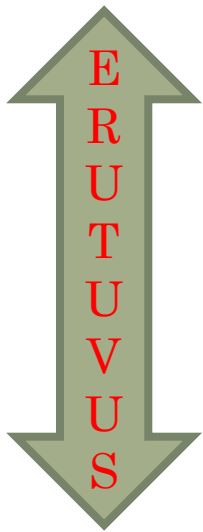


# Närvisüsteem mäletab ohtu

Ülierutuvus

(vahendaja: sümpaatikus)

**“Liiga palju,”** et integreerida kogemust:  
Tugev emotsionaalne ja kehaline reaktsioon  
Ülim valvelolek (kohe juhtub midagi)  
Unehäired, õudusunenäod  
Hüperaktiivne, rahutu  
Mõtlemine häiritud



Vanem reguleerib lapse erutuvust

“Tolerantsi aken” \*

(vahendaja:  
ventral vagal süsteem)

Alaerutuvus

(vahendaja: parasümpaatikus:  
dorsal vagal süsteem: *shutdown*)

**“Liiga vähe,”** et integreerida kogemust:

Emotsioonitu, tuim, endassetõmbunud  
Vaimne loidus, alistunud

Vähene kehaline liikuvus

Võimetu selgelt mõtlema

Dissotsiatiivsus

\* Ogden (2000), Siegel (1999)

## LAPS VAJAB

- Turvalise ja stabiilse hooldaja kohalolekut
  - Armastust
  - Turvalisi puudutusi
  - Süleshoidmist
  - Rütmiulist kiigutamist
  - Häälestumist (*attunement*)
  - Rahustamist
  - ...
- 
- Olulised on korrapärasus, järjepidevus, ennustatavus ja kordused

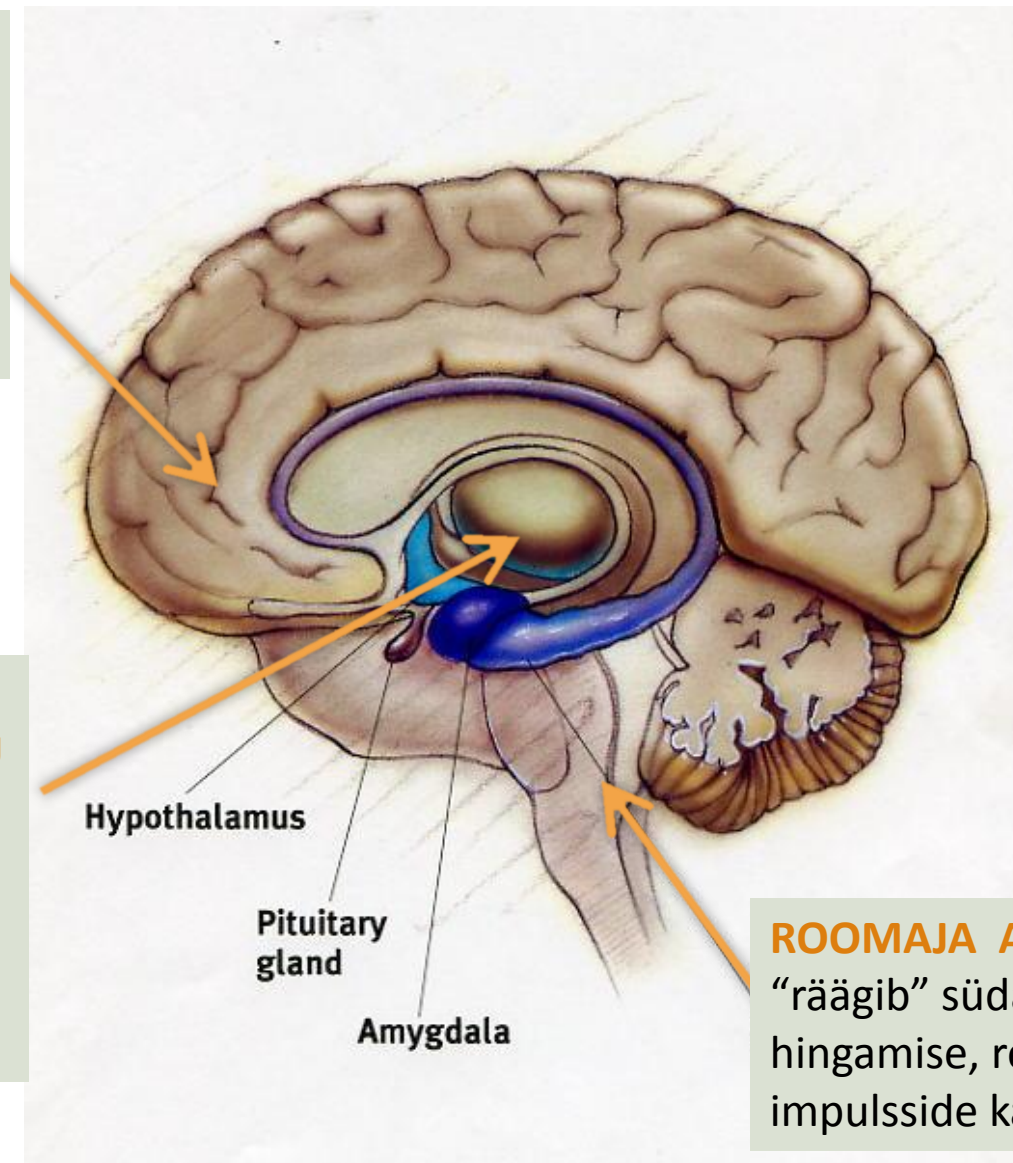
# Meil on kolm, mitte üks aju

## **MÕTLEV AJU:**

räägib sõnadega,  
mõtleb,  
planeerib, õpib  
kogemustest,  
käib koolis

## **EMOTSIONAALNE AJU (Limiline süsteem)**

“räägib” emotsioonide  
keeles, seotud  
suhetega



## **ROOMAJA AJU:**

“räägib” südamelöökide,  
hingamise, reflekside,  
impulsside kaudu

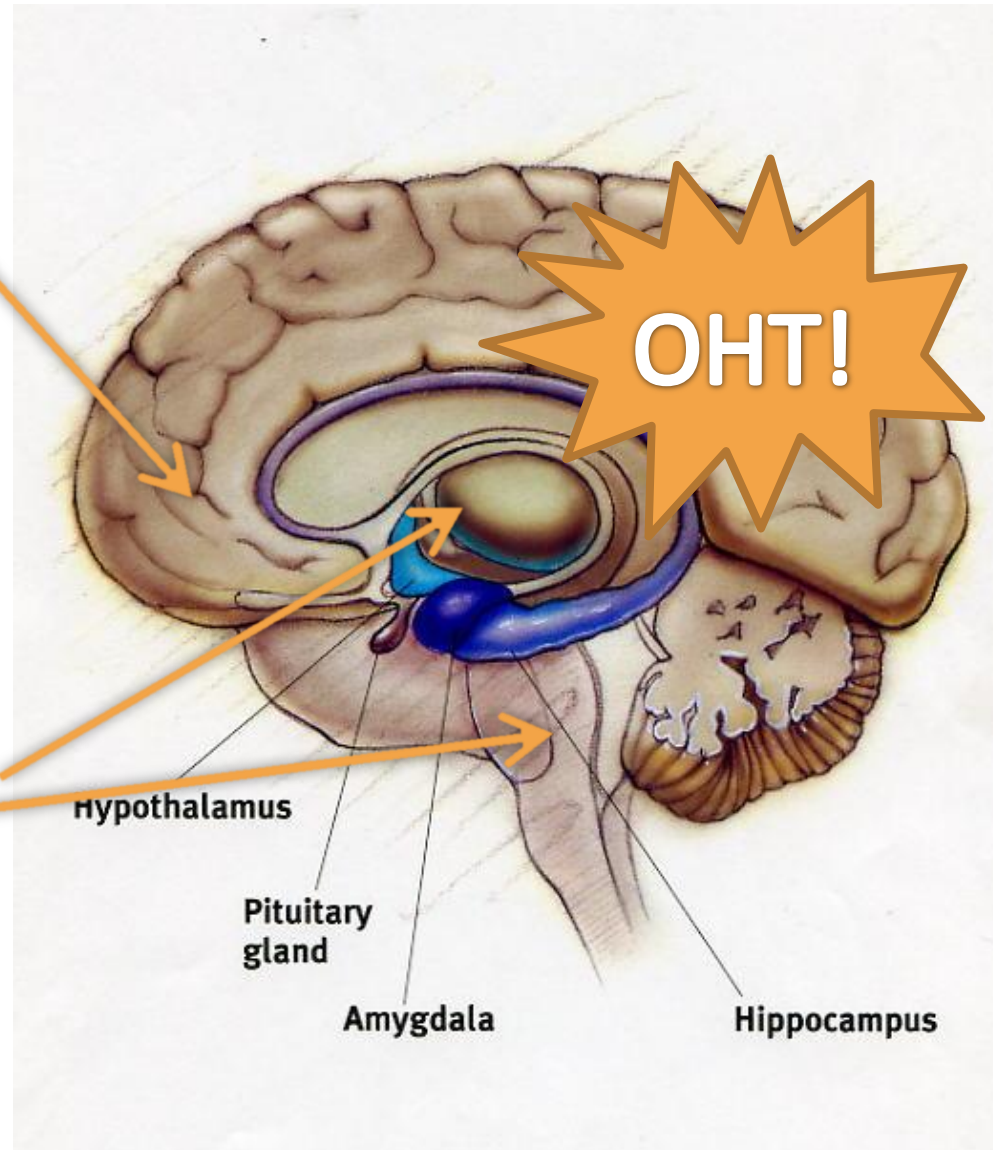
# Mis toimub hirmu korral

## MÖTLEV AJU

“lülitub välja”,  
sest reageerime  
instinktiivselt

## EMOTSIONAALNE JA ROOMAJA AJU

alarmeeritud, hirmul ja  
reageerivad,  
et ellu jääda



**Robert Scaer**, kes on teinud väga palju neuroloogilisi uuringuid ütleb, et kuni limbiline süsteem ei ole rahunenud, ei suuda inimene mõista, et oht on möödas.

R.Scaer: The Body Bears the Burden. Trauma, Dissociation, and Disease. (2001)

**Bruce Perry:** Kui neuronid on kogemuse mõjul tundlikuks muutunud, aktiveeritakse need järjest nõrgematele välisstiimulitele.

B.Perry: The boy who was raised as a dog. (2007)



Elab igapäevaelu olevikus;  
pole võimeline täielikult mõistma  
minevikku

Elab trauma-ajas (minevikus);  
võimetu täielikult kogema olevikku



# MIS ON PÄÄSTIK (VARASEMA TRAUMAREAKTSIOONI VALLANDAJA)?

Päästik sarnaneb varasemale negatiivsele kogemusele.

Näited:

- Sünnitusvalu
- Puudutus
- Lapse nutt
- Liikumine on piiratud
- Teatud näoilmed
- Kõrgendatud hääletoon
- Vaikimine
- Keegi kaotab enesekontrolli või muutub abituks
- ...

# ETTEVALMISTUS ON OLULINE

- Skriinimine vajalik (kas on olnud seksuaalsed väärkohtlemist vm)

## Ettevalmistuse näiteid:

- Uuri, kuidas ta suhtub puudutusse;
- Uuri, kuidas teda rahustada;
- ...

## Soovitusi:

- Hoidu jõu kasutamisest
- Hoia kontakti siin- ja praegu
- ...

# TURVALISUSTUNDE LOOMINE VÕI TAASTAMINE

## TURVALISUS EELKÕIGE

- Siin- ja praegu turvalisus  
*(“safe state” kehalisel tasandil – kui **on turvaline**, siis võib end **tunda turvaliselt**)*
- Aita orienteeruda **olevikus**
- Maanda
  - “Sa oled... (kus?), mina olen . (kes?), siin on turvaline.”
- Ole soe, **rahulik** ja mõistev :
  - Jälgi oma hingamist, hääletooni ja näoilmet

Sotsiaalne toetus rahustab



Vesi (suu, kurk) – rahulik, kontroll

Sidruniharjutus



# Emotsioonide vaoshoidmine

## Kujutluse kasutamine

- Kujuta ette, et jõgi voolab, viib kaasa lehed. Vool viib koos lehtedega pealetükkivad mõtted ära, mõtted lähevad vooluga kaasa
- **Konteiner**

## TRAUMATERAAPIA

- Traumaatilised juhtumid ei meenu eelkõige jutustusena, vaid on salvestunud inimese meeles ja ajus:
  - visuaalsete kujutluste,
  - lõhnade,
  - helide jm aistingutena ning
  - kehaliste tegevustena.
- Kuna traumeeritud on reeglina suuri raskusi oma kehaaistingute tajumisega, on **tulemuslikus traumateraapias** oluline õpetada inimest:
  - taluma tähelepanu pööramist oma sisemisele kogemusele,
  - reguleerima kehalist erutusseisundit ning
  - eristama ja taluma emotsioone ning kehaaistinguid enne, kui hakatakse tegelema traumeeriva minevikuga.

# EMDR - EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING

- Trauma-fokuseeritud standardiseeritud psühhoterapeutiline meetod
- Kontrollitud uurimused näitavad, et EMDR abil võib
  - kiiresti leevendada traumaatiliste mälestuste mõju:
    - märgatavalt vähendada kliendi traumajärgseid sümptomeid (näit. emotsionaalset stressi, sundmõtteid, „*flashback`e*“ ja õudusunenägusid jne).



# Rahvusvahelised teraapiajuhised

## Efektiivsed teraapiad traumajärgse stressihäire ravis

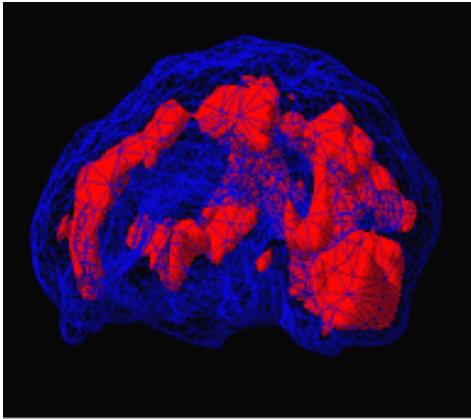
- The European Network of Traumatic Stress Studies - TENTS (2010)
- International Society for Traumatic Stress Studies – ISTSS (2009)
  - EMDR and cognitive behavioral therapy (CBT) equivalent efficacy – Level A rating
- American Psychiatric Association – **APA** (2004)
  - on tunnistanud EMDR-i efektiivseks teraapiaks PTSD-i ravis
- Department of Veterans Affairs & Department of Defense (2010)
- NICE - National Institute for Clinical Excellence, UK(2005)
- National Institute of Health and Medical Research, France (2004)
- National Board of Health and Welfare, Sweden (2010)

Rohkem infot: [www.emdr.com](http://www.emdr.com); [www.emdr-europe.or](http://www.emdr-europe.or)

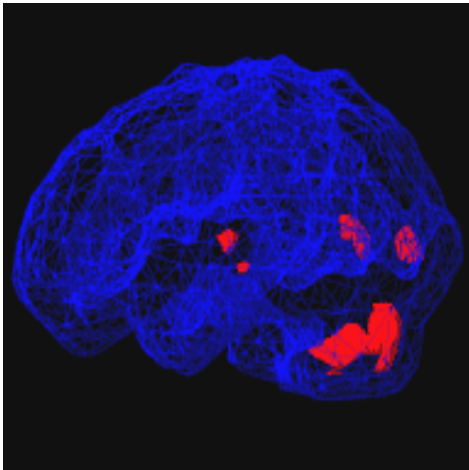




# ENNE JA PÄRAST EMDR-I TEHTUD AJUSKANEERINGUD



- PTSD-ga naispatsient
- Neli 1,5 tunnist EMDR seanssi
- Punased alad tähistavad aju üliaktiivsust.
- ENNE



- PÄRAST

*Foto: Dr. Daniel Amen, San Diego Trauma Therapy.*



Me ei saa muuta oma minevikku, kuid saame muuta seda, kuidas minevik on salvestatud meie närvisüsteemi.



Hinda vääriliselt seda, mis sul on praegu.

Arenda endas **tänutunnet**.

