

KRIISID RASEDUSE AJAL JA PEALE LAPSE SÜNDI

Märkamine. Sekkumine. Kogemus.

Marje Pukk
Raseduskriisinõustaja
13. detsember 2013



SAVE
Sihtasutus Väärtustades Elu

Millest TÄNA räägime ?

- Rasedate vaimne tervis vajab suuremat tähelepanu ja süsteemsemat lähenemist, sest see on otseses seoses rahvastiku terviselega täna ja tulevikus.
- Mis on Kriis
- Millised on kriisireaktsioonid
- Mis on raseduskriis
- Kuidas märgata, et naine vajab rohkem abi ja toetust
- Kuidas seda abi pakkuda ja motiveerida vajadusel naist pöörduma vaimse tervise spetsialisti poole
- Psühholoogiline esmaabi
- Abistava elukutse esindajana ole teadlik ka oma võimalikest reaktsioonidest

Mõtle kaasa: Rasedate vaimse tervise probleemide märkamise ja ennetamise juhend

- Alates 2012 aastast saab raseduskriisi nõustaja vastuvõtule pöörduda arsti (naistearsti, perearsti, lastearsti, psühhiaatri), ämmaemanda saatekirjaga.
- Rasedatega kõige tihedamalt kohtuvad ämmaemandid.
- Mille järgi tunda ära, et rase naine võiks vajada täiendavalt vaimse tervise spetsialisti abi ?
- Kui kättesaadav see abi on ?
- Kuidas motiveerida naist pöörduma abi saama?
- Kas sina tead, kuhu ja kelle juurde sa sellise abivajava naise saadad?

KRIIS

- Kreeka keeles *krisis* - muutus, oht, pööre, otsustus, lahutus, võimalus
- Kriis kui puhver, mis kaitseb isiksuse terviklikkust, võimaldades muutustega järkjärgult kohaneda
- Psüühiline kriis jaguneb: arengukriis ja traumaatiline kriis

Kriis on kogu isiksust haarav protsess

- Psüühiline kriis on terve psüühika loomulik reaktsioon ebaloomulikuks muutunud olukorrale
- Psüühiline kriis on kohanemisprotsess, mille käigus on ohustatud inimese füüsiline heaolu, vaimne turvatunne ja sotsiaalne identiteet
- Kriis on kogu isiksust haarav protsess
- Kriisi kulg on väga individuaalne – kriisireaktsioonide tugevus sõltub varasemast kriisikogemusest, abisaamise kogemusest ja üldisest olukorrast.

(K. Ugur)

Arengukriis

- Arengukriis on loomulik ja enamasti ennustatav muutus inimese elus, identiteedi muutus, (sünd, käimaõppimine, koolimine, murdeiga, lapse sünd, tööleasumine, vananemine jne).
- Arengukriisi põhjustavad valdavalt isiksusesisesed tegurid (kasvamine, valmisolek muutusteks).

Traumaatiline kriis

- Traumaatiline kriis järgneb ootamatule isiksusevälisele muutusele (õnnetus, haigus vms).
- Traumaatiline kriis on vägivaldne muutus elu ennustatavas kulus, seetõttu reeglina akuutsema kuluga
- NB kõige raskem on, kui arengukriis ja traumaatiline /situatsioonikriis kattuvad

Traumaatilise kriisi võimalikud põhjustajad

- 1. Isiksusele olulise objekti kaotus
- lähedase inimese surm, enda või lähedase tõsine haigus, suur rahaline kaotus, kodu kaotus, mõne elundi või meele kaotus, muutused nähtavatel kehaosadel või suguelundites
- 2. Iseseisvuse kaotus
- Haiglasse, vanglasse, lastekodusse või hooldekodusse sattumine;
- Liikumisvõime osaline või täielik kaotus;
- Liikumisvahendi kaotus;
- Vanemlus;

(K. Ugur)

Traumaatilise kriisi võimalikud põhjustajad

- 3. Seksuaalelu ja soo jätkamisega seotud probleemid:
 - Soovimatu rasedus või selle katkestamine;
 - Viljatus, sellega seotud uuringud ja ravi;
 - Haige või puudega lapse sünd;
 - Abielulahutus, kontakti kaotamine lastega;
- 4. Häbi põhjustavad olukorrad:
 - Vahelejäämine väiksema seaduserikkumisega;
 - Kuriteoohvriks langemine;
 - Tööalane ebaõnnestumine;
 - Enesetapu katse.

(K. Ugur)

Traumaatilise kriisi võimalikud põhjustajad

- 5. Suured sotsiaalsed ümberkorraldused:
 - töökoha kadumine;
 - sunnitud elukoha vahetus;
 - kodukoha sotsiaalse struktuuri oluline muutus;
 - sotsiaalse tagatise kaotamine;
 - sunnitud ümberõpe
- 6. Katastroofid:
 - loodusõnnetused, tööstusõnnetused, liiklusõnnetused, tulekahjud;
 - neis sündmustes osalemine ohvri, süüdlase päästja või pealtnägijana;
 - enesetapp või psüühiline haigus lähikonnas;
 - Massikommunikatsiooni vahendusel saadud sekundaarne trauma.

Kriisi kulg

- **Šokk**
- üliemotsionaalsus või siis apaatia, ebatõelisuse tunne, ajataju-, mälu- ja mõtlemishäired, otsustamis- ja tegutsemisvõime alanemine, südamekloppimine, hingamisraskused, värisemine jm.
- **Reaktsioonifaas**
- ”Mis minuga juhtus?”, “Miks just mina?”, “Miks mina pääsesin?” jne. Tugevad tunded (hirm, ängistus kurbus, süüdistamine) aitavad taastada psüühilist tasakaalu. Ilmned võivad aga ka unetus, väsimus, valud.
- **Paranemise, läbitöötamise faas**
- Sündmuste läbitöötamine aitab juhtunust üle saada. Toimunut tunnistatakse endale kui fakti. Ei ole enam nii valuline. Emotsionaalsed ja füüsilised vaevused leevenevad.
- **Muutustega kohanemine**
- Leppimine. Juhtunust jääb küll “ arm”, kuid see ei sega enam elamist. Juhtunule tähenduse andmine. Tavaline elurütm taastub

Mis on raseduskriis ?

- **Raseduskriisi (pregnancy crisis, maternal crisis) mõiste on olnud Eestis kasutusel sellise sõnaühendi näol alates 2006. aastast – seega mõistena üsna uus.**
- **Oleme raseduskriisi olemuse sõnastanud nii:
Raseduskriis on olukord, kus väheneb naise, mehe ja nende lähedaste toimetulek füsioloogiliste, sotsiaalsete ja psühholoogiliste muutustega või traumaatiliste kogemustega, mis on seotud rasestumisega, raseduse katkemise või katkestamise, lapseootuse, lapse sünni ning emaduse ja lapsevanemaks kasvamisega.**

RASEDUSKRIISI NÕUSTAMINE

- **Enne rasestumist** (viljatus, sünnitushirm jne).
- **Raseduse ajal** (soovimatu rasedus (sh rasestumine vägistamise tagajärjel), raseduse katkestamine, raseduse katkemine või peetumine, sünnitushirm, ema või lapse terviseprobleemid, raseduse katkemise oht, lapse väärarengud, perevägivald jne).
- **Peale raseduse lõppu/sünnitust** (enneaegne laps, traumaatiline sünnitus, lapse surm, Kohanemisraskused lapsevanema rollis, perevägivald jne).

Ema vaimne tervis

- Rasedusaegse nõustamise temaatikat hõlmavates meditsiinilistes teadusartiklites domineerib ema vaimse tervise (maternal mental health) mõiste, mis on Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) poolt tõlgendatud **kui heaolu seisund, milles ema on teadlik oma võimetest, suudab toime tulla elu stressisituatsioonidega, töötada produktiivselt ja viljakalt ning on võimeline panustama ühiskonda** . See kätkeb endas eelkõige adekvaatset kohanemis- ja toimetulekuvõimet, mitte lihtsalt vaimse haiguse puudumist. Järelikult võib antud definitsioonist lähtuvalt raseduskriisi mõiste alla paigutada kõik seisundid, mis ei ole kooskõlas ema vaimse heaoluga.

World Health Organization. Improving Maternal Mental Health. 2008;
http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/Perinatal_depression_mmh_final.pdf.

Rasedus ei ole haigus, kuid ta on suurimate muutuste aeg inimese elus

- Rasedus on oma olemuselt normaalne füsioloogiline protsess.
 - Rasedusaegsete vaevuste väljendumine ning rasedusaegsete füüsiliste ning psühholoogiliste muutustega toimetulek võib olla erinevatel põhjustel häiritud.
 - Adekvaatne, tõenduspõhisel informatsioonil baseeruv ning hooldusesse kaasav JÕUSTAV nõustamine toetab naise valikuid ning soodustab toimetulekut rasedusaegsete muutustega, valmistumist sünnituseks ja imetamiseks ning emarolliga kohanemist.
-
- *Mayes' midwifery. Ed. Macdonald, S., Magill-cuerden, J. 2010. Bailliere tindall. Elsevier*

Rasedus- ja sünnitusjärgne periood ja vaimne tervis

- Rasedus- ja sünnitusjärgset perioodi loetakse naise elus enim haavatavaks ajajärguks psühhiaatriliste häirete avaldumiseks. Soodsa pinna vaimsete häirete kujunemiseks loovad nii reproduktiivhormoonide taseme nihked naise organismis kui ka mitmed psühhosotsiaalsed faktorid. *
- Kõik lapse ja ema füüsilise tervisega seonduv mõjutab ka psüühilist tervist
- Toimetulek sõltub sisemistest (isiksuse omadused) ja välimistest (pere, sõbrad, sotsiaalne staatus) ressurssidest
- *Dennis, CL. Psychosocial and psychological interventions for prevention of postnatal depression: Systematic review. British Medical Journal, 2005.*
- *Marcus, SM, Flynn, HA, Blow, FC & Barry, FL (2003). Depressive symptoms among pregnant women screened in obstetrics settings. Journal of Women's Health.*

Kuidas märgata

- Millal vajab naine lisatähelepanu. Kaks erinevat olukorda: ambulatoorne vastuvõtt ja naine haiglas.
- Esmaseks infoallikaks on anamnees, varasem raseduse- ja terviselugu
- Juhised selleks on lahti kirjutatud raseduse jälgimise juhendis (<http://rasedajalgimine.weebly.com/juhend-printimiseks.html>), milles on ära toodud ka võimalikud rasedusriskid.
- Kui anamneesis on eelnevalt katkenud või katkestatud rasedused, lapse surm, puudega lapse sünd, on täiesti loomulik ja vajalik jagada informatsiooni psühholoogilise nõustamise võimaluste kohta;
- Esmasrasedad vajavad alati rohkem tähelepanu (väga noored ja hilisemas eas esmasrasedad)

Kuidas märgata

- Väline vaatlus
- Kuidas inimene end tunneb
- Kas ta on väga nutualdis või hoopis vastupidi justkui tardunud
- Milline on tema kehahoiak
- Kui hoolitsetud või hoolitsemata ta välja näeb
- Kuidas ta suhtleb
- Kas tema kehal on märke füüsilisest vägivallast jne.
- Pane tähele ka oma tundeid
- Veel mõtteid...

Pöördumiste põhjused 2013

RKN pöördumise põhjused 2013	silmast -silma nõust		*e-n	*80020 08	KOKKU
	*SK	*ilma			
Ante- ja postnataalse depressiooni risk	557	63	42	31	693
Alaealine ja erivajadusega ema, pikaajaline haiglaravi	247	12	12	1	272
Korduvad raseduse katkemised, tüsistunud sünnitused	231	19	17	16	283
Lähisuhte vägivald	44	26	14	5	89
Planeerimata rasedused ja raseduse katkestamised	130	27	33	39	229
Viljatus	92	13	18	3	126
Väljendunud sünnitushirm, tüsistunud sünnitused ja muud ärevusseisundid	318	13	17	12	360
	79	4	40	54	177
	1698	177	193	161	2229
* SK- saatekirjaga pöördujad					
* ilma saatekirjata pöördujad					
* e-n - e-nõustamine					
* tasuta nõustamistelefon 8002008					

Ante-ja postnataalse depressiooni risk

- Seda põhjust on raseduskriisi nõustajate poolt märgitud 2013.a. juhtumikaartides enim (ligi kolmandik pöördujaist - 693 korral);*
- On kaasneva riskina kõikide järgnevalt nimetatud esialgsete pöördumiste põhjuste loetelus;
- Vajalik pikemaajalisem nõustamissuhe; vajadusel psühhiaatri konsultatsioon; teraapia;
- Depressiooni ja sh sünnitusjärgset depressiooni diagnoosivad ja määravad vajadusel ravimiravi perearstid ja psühhiaatrid; Kui palju on Eestis diagnoositud eraldi ante- ja postnataalset depressiooni ?

Psühholoogiline esmaabi

- Ole kohal, ole olemas
- Sinu rahulik empaatiline kohalolu suurendab abivajaja turvatunnet
- Kuulamine
- Info jagamine lühidalt, selgelt ja vajadusel üle korrates
- Protseduuride tegemisel oluline seletada, mida ja miks sa teed
- Kui abistajad vahetuvad (haiglas), siis oluline, et järgmine töötaja annab samasugust infot
- Kanna hoolt ka enda psühhohügieeni eest

Täna tähelepanu eest !

www.rasedus.ee

marje@rasedus.ee

tel 555 22594

Raseduskriisi nõustamistelefon
8002008

