



# PSÜÜHILINE TRAUMA RASEDUSKRIISI KONTEKSTIS

**14.mai 2014 Narvas**

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.

Perry, B. 2010

# VANEMA VAIMNE TERVIS LAPSE ARENGU MÕJUTAJANA

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

Beebi tajub vanemat kui hoolitsejat ja samal ajal kui hirmu allikat

# VARJATUD TRAUMA

Emotsionaalne hooletusse jätmine vanema poolt:

- puudulik hoolitsus ja tähelepanu
- pole emotsionaalselt kättesaadav (nt depressiivne)  
(Tronick, *Still Face Experiment*)
- 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.

*J.F.Bureau, J.Martin, K.Lyons-Ruth, 2012. Attachment dysregulation as hidden trauma in infancy: early stress, maternal buffering and psychiatric morbidity in young adulthood.*

- 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 tegutsemisüsteemid

- Viimase aja uuringute kohaselt juhivad inimese arengut tegutsemisüsteemid, 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 (söömin, magamine)
- ...



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

- Paanikasüsteem (appihüüd)
- Kangestumine
- Võitlemine
- Põgenemine
- Alla andmine
  
- Kui oht möödab – toibumine

# 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:

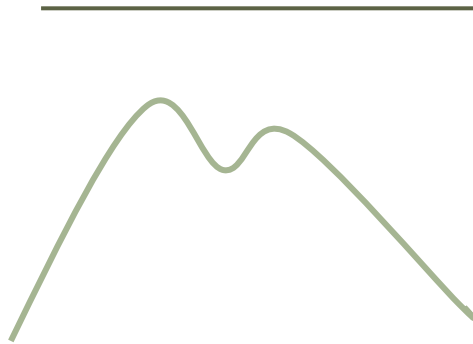
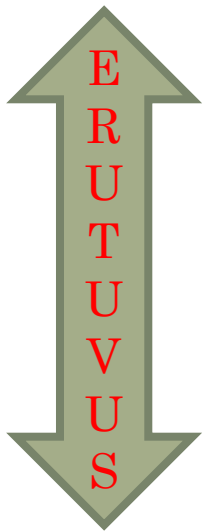
Tugev emotsionaalne ja kehaline reaktsioon

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
  - Rütmiilist kiigutamist
  - Häälestumist (*attunement*)
  - Rahustamist
  - ...
- 
- Olulised on korrapärasus, järjepidevus, ennustatavus ja kordused

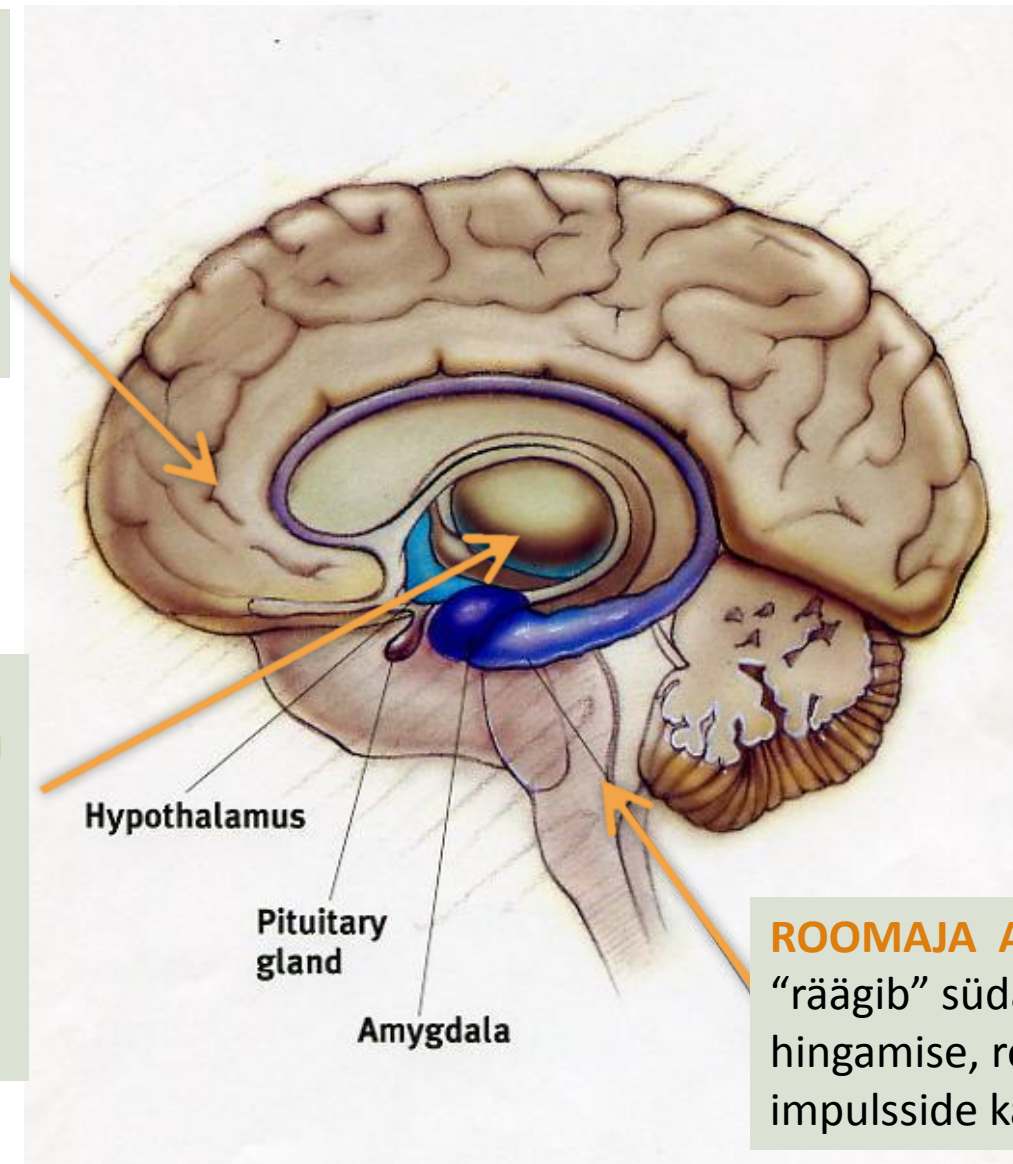
# Meil on kolm, mitte üks aju

## **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

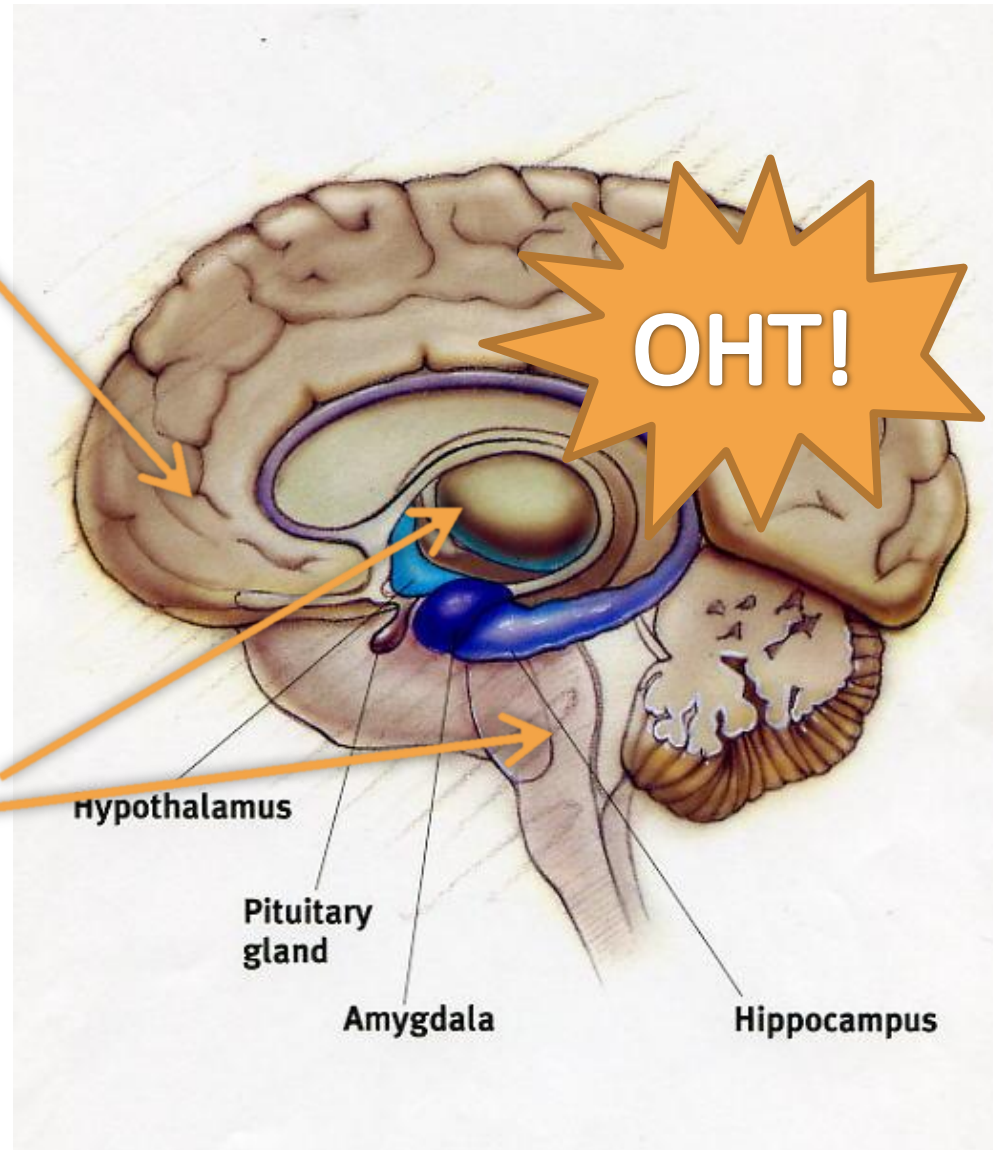
# Mis toimub hirmu korral

## 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)



## MIS ON PÄÄSTIK (VARASEMA TRAUMA-REAKTSIOONI 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

- 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



# 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

## Efektivesed 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)



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**.

