

# KRIISID RASEDUSE AJAL JA PEALE LAPSE SÜNDI

---

**Märkamine. Sekkumine. Kogemus.**

Marje Pukk  
Raseduskriisinõustaja  
28. mai 2014  
Tallinn



**SAVE**  
Sihtasutus Väärtustades Elu

---

# Sa läbid oma kriisid ise, aga sa ei pea seda tegema üksi

**Raseduskriisi nõustamine üle Eesti**

**Tallinna Raseduskriisikeskuses**, Sõpruse pst 151  
Registreerimine ja info tel 53 910 923, [www.rasedus.ee](http://www.rasedus.ee)

**Ida-Tallinna Keskhaiglas**, Tõnismäe polikliinik, Hariduse 6  
Info ja registreerimine tel 1900, tel 51 656 76,  
või ämmaemanda/naistearsti kaudu

**Tallinna Lastehaiglas**, Tervise 28  
vastõundnute ja imikute osakond, info tel 55 506 411

**LTKH Pelgulinna Naistenõuandlas**, Sõle 23  
Registreerimine tel 1314, naistenõuandla registratuuris (Sõle 23)  
või ämmaemanda/naistearsti kaudu, <https://digireg.ltkh.ee>

**Teraapia ja grupitöö ruumides**, Tatari 44/2  
Info ja registreerimine Küllike Lällestik, tel 53 910 923  
[kyllike@rasedus.ee](mailto:kyllike@rasedus.ee)

**Rapla Maakonna Haiglas**, Alu tee 1  
Registreerimine registratuuris tel 48 90 710 või  
Marje Pukk, tel 555 22 594

**Läänemaa Haiglas**, Vaba 6, Haapsalu  
naistenõuandla registratuur tel 47 25 815  
Leili Mutso, tel 54 005 165

**Tartu Ülikooli Kliinikumis**, Naistekliinik, Puussepa 8  
Registreerimine raseduskriisi nõustaja Margit Luiga, tel 53 319 096

**Tartu Perekeskuses**, Jaama175-8  
Registreerimine Kaisa Aardevälja, tel 50 39 630, [kaisa@rasedus.ee](mailto:kaisa@rasedus.ee)

**Põlva Haiglas**, Uus 2  
Registreerimine Kaisa Aardevälja tel 50 39 630, [kaisa@rasedus.ee](mailto:kaisa@rasedus.ee)

**Viljandi Päikesekiilu Perekeskuses**, Posti 24  
Registreerimine Kaisa Aardevälja, tel 50 39 630, [kaisa@rasedus.ee](mailto:kaisa@rasedus.ee)

**Viljandi Haiglas**,  
Registreerimine Kaisa Aardevälja, tel 50 39 630, [kaisa@rasedus.ee](mailto:kaisa@rasedus.ee)

**Viljandi Ühendatud kutsekeskoolis**, Vana-Võidu, Koolmeistri 10  
Le Hussar, tel 65 606 005, [le@rasedus.ee](mailto:le@rasedus.ee)

**Võrumaa Nõustamiskeskuses**, Liiva tn 21  
Registreerimine Kaisa Aardevälja, tel 50 39 630, [kaisa@rasedus.ee](mailto:kaisa@rasedus.ee)

**Lõuna-Eesti Haiglas**, Meegomäe küla  
Registreerimine <http://www.leh.ee> või Kaisa Aardevälja,  
tel 50 39 630, [kaisa@rasedus.ee](mailto:kaisa@rasedus.ee)

**Järvamaal**, Türi Nõustamiskeskuses, Viljandi 13B  
Registreerimine ja info Silve Ott, tel 52 64 745, [silve@rasedus.ee](mailto:silve@rasedus.ee)

**Narva Perekeskoolis** „Tervislik tulevik“, Haigla 6  
Registreerimine ja info Viktoria Sumarova, tel 56 565 479, [viktoria@rasedus.ee](mailto:viktoria@rasedus.ee)

**Kohtla-Järve Sünnitusabi- ja sünnituseelses osakonnas**, Ahime Ilmajaama 12  
Registreerimine ja info Viktoria Sumarova, tel 56 565 479, [viktoria@rasedus.ee](mailto:viktoria@rasedus.ee)

Saatekirja nõustamisele saad oma günekoloogilt, ämmaemandalt või  
perearstilt. Raseduskriisi nõustamine saatekirjaga on tasuta.

Tasuta telefoninõustamine: 800 2008  
e-nõustamine: [www.rasedus.ee](http://www.rasedus.ee)

**Sa läbid oma kriisid ise,  
aga sa ei pea seda tegema üksi**

**Raseduskriisi  
nõustamine**

Eesti Haigekassa

# 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.

# Arengukriis ja traumaatiline kriis

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

*Kadri Ugur, Sissejuhatus kriisipsühholoogiasse, kodu.ut.ee/~kugur/kriiz1.ppt*

# 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.

*Kadri Ugur, Sissejuhatus kriisipsühholoogiasse, kodu.ut.ee/~kugur/kriiz1.ppt*

# 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;



# 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

# Kriisis oleva inimese abistamine

## Vahetus etapis:

- Ohutuse tagamine, füüsiline abistamine
- Konkreetsed ja selged juhendid
- Kohalolek ja kontaktis olemine
- Vajadusel füüsiline kontakt (puudutamine, soe jook ja soe tekk)
- Rahulik hääletoon
- Ootamatute reaktsioonide aktsepteerimine
- Hoidu hurjutamisest ja noomimisest
- Ära tühista juhtunut (pole midagi, küll sa saad hakkama, ikka juhtub)
- Ära anna katteta lubadusi

# Kriisis oleva inimese abistamine

## Reaktsioonifaasis:

- Aktsepteerimine
- Selgitused ja info inimesele arusaadavas “ keeles”, ülekordamine
- Sündmuste kirjeldamine, järjestamine, tervikliku pildi loomine (inimene otsib väga konkreetseid vastuseid)
- Igapäevase rutiini jätkamine
- Tunnete talumine, mõista aitamine
- Jõuvarude leida aitamine
- Mida mõistvam on olnud abi reaktsioonifaasis, seda kiirem on toibumine.

# Kriisis oleva inimese abistamine

- **Läbitöötamise faasis:**
- Töötatakse läbi juhtunu põhjused
- Reaalsusega leppimine
- Selles faasis võib abi olla kohtumisest sarnaste probleemidega inimestega (eneseabigrupid, kogemusnõustajad)
- Inimene vajab, et keegi teda kuulab ja aitab leida vastuseid
- Traumad tuletavad meelde teatud tähtpäevad (varasema traumaatilise raseduse või tüsistunud sünnituse korral kasvab ärevus käesoleva raseduse ajal).

# 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.
- [www.rasedus.ee](http://www.rasedus.ee)

# Ema on alati ema

- Raseduse teadvustamine, lapse ootamine ja sünnitus muudab ema elus kõike. See kriis on vältimatu, et ema küpseks oma uuteks ülesanneteks.
- Emaks kasvamine algab tüdrukul juba siis, kui ta sünnib, see algab hetkest, kui ta kohtub oma esmase hooldajaga. Naise emadus toetub tema eelnevale kogemusele. Emadus on naise küpsuseksam.
- Ema annab lapsele infot teda imetades, pilkkontakti kaudu, last süles hoides, oma hääletämbri jne. kaudu.
- Igasugune inimsuhe sisaldab nii positiivseid kui negatiivseid tundeid. Kuigi ema enamasti armastab last, kogeb ema lapsega seoses ka ärritust ja väsimustunnet. Mida tugevam on ema ettekujutus ideaalsest emadusest, seda raskem on tal leppida nende negatiivsete tunnetega.
- Ema on alati ema, sellest seisundist ei saa lahkuda.

# Isaks saamine

J. Myllarniemi kirjutab oma raamatus “ Meheks saamine ilma isata “: Bioloogiliselt algab isadus viljastamisega. Psühholoogiliselt on tegemist tunduvalt mitmetahulisema nähtusega. Siin räägime pigem isalikkusest kui isadusest. Isalikkuse näol on tegemist meheliku identiteedi ühe tahuga.

Need kogemused on niisiis ehitusmaterjaliks, mida poeg omakorda kasutab, luues isasuhet oma lapsega. (Lk 142)

Mõnigi mees on kade sellele ema ja beebi intensiivsele suhtele. Pettumused ja rahuldamatuse kogemus omaenda imikueast võivad mehe meele aluskihtudest üles kergitada küsimuse: miks mu laps saab seda, mida mina ei saanud? Ka armukadeduse tunded teevad isa meele mõruks. Tundub, et beebi võtab temalt ära naise. Naist ei huvita sel ajal isegi seks. No mis siis isale jääb? (Lk 50)

# 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](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

- 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://www.ens.ee/webfm\\_send/95](http://www.ens.ee/webfm_send/95) 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)

# Raseduskriisi nõustamine haiglas 1

- **Günekoloogia osakonnas**
- Raseduse peetumine / katkemine – eriti kui rasedust on juba rohkem kui 10-12 ndl-t.
- Meditsiinilistel näidustustel raseduse katkestamine (väärarengud, ema tervise tõttu jms)
- Abordi eelne ja järgne nõustamine
- **Sünnieelselt**
- Raseduse katkemise oht
- Ema ärev või ülemäära nutune
- On teada, et on sündimas puudega või haige laps
- On sündimas surnud laps (NB! Võimalusel RKN koheselt peale diagnoosimist ning uuesti sünnituse järgselt)

# Raseduskriisi nõustamine haiglas 2

- **Sünnituse järgselt**
- Raske ja/või pikk sünnitus (vaakumsünnitus, erakorraline keisrilõige)
- Erakorralised situatsioonid (verejooksud, kiirelt keisrilõikele minek jms), kus on lapse või ema elu olnud ohus
- Last on sünnitusejärgselt elustatud, on intensiivis või lastehaiglas
- Puudega / haige lapse sünn
- Alaealine ema
- Ülemäära nutune, ärev ema
- Eelnevad psühhiaatrilised diagnoosid
- Konflikt meditsiinipersonali ja pere vahel
- Soov lapsest loobuda
- Naine ei ole rasedusega arvel olnud või on või on seda teinud raseduse hilises järgus

# Kuidas märgata

- Lisaks sellele, mis on kirjas anamneesis, vaata ja kuula:
- 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.
- Milline on naise tugivõrgustik
- Pane tähele ka oma tundeid

# Pöördumiste põhjused 2013

RKN pöördumise põhjused 2013	silmast -silma nõust		*e-n	*80020 08	KOKKU
	*SK	*ilma			
Ante- ja postnataalse depressiooni risk	830	89	54	44	1017
Alaealine ja erivajadusega ema, pikaajaline haiglaravi	292	19	12	1	324
Korduvad raseduse katkemised, tuisistunud sünnitused	299	25	24	21	369
Lähisuhte vägivald	84	38	19	6	147
Planeerimata rasedused ja raseduse katkestamised	167	34	39	49	289
Viljatus	184	22	22	3	231
Väljendunud sünnitushirm, tuisistunud sünnitused	461	26	18	12	517
ja muud ärevusseisundid	150	10	47	79	286
	2467	263	235	215	3180
* SK- saatekirjaga pöördujad					
* ilma saatekirjata pöördujad					
* e-n - e-nõustamine					
* tasuta nõustamistelefon 8002008					

# Pöördumiste põhjused jaanuar – aprill 2014

RKN pöördumise põhjused 2013	silmast -silma nõust		*e-n	*80020 08	KOKKU
	*SK	*ilma			
Ante- ja postnataalse depressiooni risk	510	6	50	22	588
Alaealine ja erivajadusega ema, pikaajaline haiglaravi	149	0	7	2	158
Korduvad raseduse katkemised, tüsistunud sünnitused	118	1	8	11	138
Lähisuhte vägivald	59	2	14	3	78
Planeerimata rasedused ja raseduse katkestamised	55	2	16	7	80
Viljatus	88	1	18	0	107
Väljendunud sünnitushirm, tüsistunud sünnitused	176	10	13	5	204
ja muud ärevusseisundid	83	6	17	30	136
	<b>1238</b>	<b>28</b>	<b>143</b>	<b>215</b>	<b>1489</b>
* 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 - 1017 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;

# Psühholoogiline esmaabi

- Ole kohal, ole olemas
- Sinu rahulik empaatiline kohalolu suurendab abivajaja turvatunnet
- Kuulamine
- Info jagamine lühidalt, selgelt ja lihtsalt, 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 hea käekäigu eest, et jaksaksid oma tööd teha

# Kuidas kohtuda inimesega

Iga inimene on ainulaadne. Ei ole olemas ainult üht õiget lähenemisviisi.

See, kui tõsiselt inimene on seisnud silmitsi iseendaga, näib olevat seotud sellega, kuidas ta suudab seista silmitsi teise inimesega. Me võime käia teise inimesega koos ainult seal, kus me ise oleme olnud.

Inimesega kontaktis olemise puhul on küsimus selles, kuidas kohtan inimest omaenda hingepõhjas.

...on nii palju lähenemisviise, kui on olemas inimesi.

Tommy Hellsten, Kuidas kohtuda inimesega, 2006

# Täna tähelepanu eest !

[www.rasedus.ee](http://www.rasedus.ee)

[marje@rasedus.ee](mailto:marje@rasedus.ee)

tel 555 22594

Raseduskriisi nõustamistelefon  
8002008

