

RAPORT

Ma PEAN

sedda tegema



foto: NICK ONKEN, GETTY IMAGES

Obsessiiv-kompulsiivne häire on üks ärevuse vorme, mis kergemal juhul avaldub vaid näiteks korduvas tegevuses. Lugu muutub keerulisemaks, kui see väljub kontrolli alt ja hakkab segama igapäevaelu. Loe, kuidas sundkäitumist ära tunda ja sellega elada. KAIRIT KÜTT



Loviisa (21, nimi muudetud) on noor naine, kelle käitumises ei tundu olevat esmapilgul midagi iseäralikku. Ta on energiline, jutukas ja lõbus. Seda ka siis, kui räägib käitumismustrist, millel on tema elus märkimisväärne roll. Neiu kinnitab Cosmoga oma lugu jagades, et psüühikahäiret on võimalik kontrolli alla saada ning sellega koos täisväärtuslikku elu elada.

Tähtsad teod

Loviisa muutub enda sõnul tihti ilma igasuguse põhjuseta ärevaks. “Kas sul on kunagi olnud ülitundlikku suitsuandurit, mis hakkab tööle iga vähimagi tossu meenutava asja peale? Näiteks siis, kui vannitoast tuleb auru? Just nii on minu aju üles ehitatud. Alarmi võib tööle panna ükskõik mis ja pole vahet, kui palju ma selle peale karjun või korrutan, et tulekahju pole, see on kõigest aur, ei jää sireen vaht,” alustab ta.

Loviisal on igapäevased kindlad “rituaalid” ja neid tegevusi tegemata on kodust lahkumine välistatud. “Elan kahekorruselises majas. Selle asemel et juukseid rahulikult magamistoas sirgendada, pean igal hommikul alumisele korrusele minema. Sel viisil kinnitan endale, et kasutasin sirgendajat kusagil mujal ja hiljem asetseb see minu toas kapi peal. Seega ei ole mingisugust võimalust, et see on endiselt vooluvõrgus,” ütleb Loviisa. “Kuigi teen neid liigutusi samas järjestuses iga päev, jään enne kodust lahkumist siiski magamistoa ukse juurde seisma ja vaatama, kas sirgendaja on

õiges kohas? Ega põrandal ei jookse üleliigset juhet?”

Ta ei suuda kunagi välisust enda järel kinni tõmmata ja kohe minema hakata. “Seisan paar minutit ukse juures ja pean linki mitu korda üles-alla liigutama. Miski-pärast jõuab alles siis kohale, et see on tõesti lukus.” Sama kehtib ka akende kohta. “Majas mitme tiiru tegemiseks ja kõige kontrollimiseks pean endale iga päev vähemalt pool tundi rohkem aega andma. Kiirustades ei suuda ma kunagi kodust lahkuda.”

Vanematekodust väljakolimise ja ülikooli mineku vahel elas Loviisa mõnda aega üksinda. Sel ajal lisandus tema “ma pean”-tegevustesse ka ahju kontrollimine. “Ma lihtsalt pean ahjunuppe korduvalt edasi-tagasi keerutama. Seda isegi siis, kui tean, et pole juba mitu päeva midagi küpsetanud.”

Kontrolliv kolm

Sundkäitumisega inimestel on tihti seos kindla numbriga, Loviisa puhul on selleks kolm. “Kõiki liigutusi, linkide, nuppude ja juhtmete kontrollimist pean tegema vähemalt kolm korda. Tavapäevadel sellest piisab, kuid pingelistel perioodidel, näiteks enne eksameid, on ka kolm liiga väike arv. Vahel võin ukse juures 10 minutit seista ja tühja pilguga sirgendajat jõllitada.”

Neiu hakkas kindlaid käitumismustreid märkama vanemate lahutuse ajal. “Olin siis 13 ja pidevalt närviline. Minu ärevust süvendasid tavapärasest rahutumad vanemad ning noorem vend. Kõigi nende emotsioo-

nide koosmõju muutiski mind justkui pulbitsevaks vulkaaniks.” Alguses kartis Loviisa väga. “Teatavad kergemad mustrid on alati olnud, aga kuna ma polnud varem kindlaid sundmõtteid täheldanud, läksin esimestel kordadel endast välja. Mõtlesin, mis minuga toimub? Miks ma ei suuda ennast uskuda?”

Loviisa pani end ka proovile. “Kord istusin emaga autosse, hakkasime ära sõitma, kuid me ei jõudnud isegi kodutänavast kaugemale, kui käskisin tal auto ümber pöörata. Ma ei tahtnud tunnistada, miks tegelikult tagasi minna tahtsin, ütlesin mingisuguse tobeda vabanduse ja jooksin tuppa. Ma lihtsalt ei suutnud ära minna, ilma et oleksin kõiki tegevusi järgemööda läbi teinud.”

Bakterihirm

Obsessiiv-kompulsiivne häire avaldub ka hirmuna pisikute ees. “Usun, et võin end mingil määral ka õnnelikuks pidada, sest kui sirgendaja, akende, ahju ja välisukse kontrollimist pean tegema iga päev, lööb bakteripaanika välja suhteliselt harva,” ütleb Loviisa. Ta lisab, et pole siiani mõistnud, mis selle “alarmi” tööle paneb.

“Vahel astun kööki ja miski mu peas ütleb: ma ei saa niimoodi elada, pean koristama ja seda kindlas järjestuses.” Tema sõnul võivad paanikat tekitada ka kõige väiksemad asjad, nagu kohvitass, mis on liiga kauaks kapile jäänud. “Mõtlen, et see peab olema kohe puhas ja ainult mina pean seda tegema.”

Kui Loviisa ülikooli esimesel aastal ühiselamus elas ja mitme tüdrukuga kööki jagas, leidsid toanaabrid ta tihti pisarais koristamas. “Ma ei luba kellegi endale appi tulla. Ei loe ka see, kui samal ajal on midagi tähtsat pooleli. Isegi siis, kui läksin kööki vaid kohvi tegema, ununes selle “häirekella” tööle hakates kõik muu.”

Loviisa kardab enda sõnul tohutult pisikuid ega suuda kellegi teise nõusid



pesta. “Mõtlen, et ma ei ole võimeline kruusi puudutama, sest see on olnud kellegi teise suu lähedal ja ta on seda oma mustade käte vahel hoidnud.” Lisaks sellele on tal ka kindel järjekord, kuidas kööki koristama peab. “Kunagi panin end proovile ja alustasin ahju asemel hoopis lauast. Tundsin, kuidas muutusin järsku nii ärevaks, et alustasin uuesti ja pesin lauda lõpuks kaks korda.”

Iseenda aitamine

Loviisa võrdleb sundkäitumist meditatsiooniga. “Kordan mantrat: sa vaa-

tad seda, see on väljas. Mõnikord pean seda tegema kuus korda ja nii seisangi ukiselävel viis minutit, vaadates ahju.” Tundub nagu räägiks ta kellestki, kelle käitumist peab naeruväärseks. Loviisa tunnistabki, et ajab vahel ennast närvi. “Ma olen enda peale nii pahaseks saanud, et tõmban magamistoa ukse kiirelt kinni, lähen trepist alla ning siis lihtsalt tardun. Mõtlen, et ei, sa ei kontrollinud, sa ei saa lahkuda. See on nii tüütu.”

Noort naist on aidanud jooga, aga ka fotode tegemine. “Ahju või sirgendaja jõllitamine võrdub minu jaoks



vaimse pildi tegemisega. Vahel jäädvustan eseme ka telefoniga. Seda eriti siis, kui nädalavahetuseks kusagile sõidan. Võin autos pilti mitu korda vaadata ja isegi kui sellel on kuupäev peal ning üks osa minust teab, et aken on kinni, sosistab teine pool: aga kui ei ole? See tunne ei lähegi täielikult üle enne, kui olen tagasi koju jõudnud.”

Loviisa usub, et lähedased on tema käitumisega ajapikku harjunud.

“Minu ema reageerib väga mõistvalt. Näiteks ütleb ta, et uks on juba kontrollitud. Selle peale vastan aga mina: ei, ma tõesti pean.” Ka sõbrad on toetavad. “Nende jaoks on see okei, kui palun ust katsuda. Kontrollin ise ja ütlen sõbrale, et olen oma peas seda kinnitanud, palun vaata ka sina, sest ma usaldan sind, kui sa ütled, et kõik on hästi. Mind aitab, kui teised kinnitavad mulle midagi, mida arvan end juba teadvat.” ♦

K&V Vastab psühholoog Piret Annus.

Kuidas sundkäitumist ära tunda?

Sundkäitumine on iseloomulik obsessiiv-kompulsiivsele häirele, mille puhul esinevad korduvad, ebameeldivad ja pealetükkivad mõtted või kujutlused, mis tekitavad ebamõistlikke hirme (sundmõtteid), näiteks seoses puhuse, tervise või võimaliku õnnetusega. Reaktsioonina nendele hirmudele hakatakse läbi viima erilisi rituaale, nagu korduv puhastamine, korrastamine, loendamine või kontrollimine (sundkäitumine). Sundmõtete sisuks on asjad, mis inimesi hirmutavad või mida tajutakse ebameeldivana. Kõige sagedasem on näiteks hirm haigestumise või saastumise ees, kartus, et midagi jäi välja lülitamata, või hirm teha midagi vägivaldset endale või teistele.

Mis võib selle tekkimist põhjustada?

Tavaliselt areneb häire pikema perioodi jooksul ning erinevate asjaolude koostoiel. On leitud, et seda esineb sagedamini naistel kui meestel. Samuti on avastatud mitmeid tekkemehhanisme, sealhulgas päriikkusega seotud põhjusi – näiteks lähisugulastel esineb sundhäireid sagedamini. Õppimisteooria järgi on sundtegu tingitud reaktsioon ärevusele, sest teo sooritamine toob kaasa lühiajalise ärevusnivoo alanemise, kuigi tegelikult hoiab sundtegu tegemine püsivat ärevust alal.

Kellel võib sundkäitumine suurima tõenäosusega areneda?

Riskiteguriteks on sarnaselt kõikidele teistele ärevushäiretele mõned isiksuseomadused, nagu kõrgem neurootilisus või introvertsus, suurem kontrollivajadus, perfektsionism,

hea skiiduvajadus või ärevustundlikkus. Samuti on leitud, et mõni vanemlik kasvatusstiil, nagu ülemäärane autoritaarsus, või vastupidi, liiga kontrollivad või ignoreerivad vanemad, samuti ebatavaline seotus võib tõsta häire ilmnemise riski. Sageli lööb see välja kõrge ärevuse ja oluliste elumuutuste foonil, nagu ilmnes ka antud kogemusloos. Stressiperioodil sundteod süvenevad või lisanduvad isegi uued.

Kuidas saaks sundkäitumisega inimest aidata?

Sundmõtete käes kannatav inimene saab enamasti aru, et need mõtted on mõtted, kuid ta ei suuda siiski nende mõtlemist lõpetada ega tegusid tegemata jätta. See teeb iseseisvalt häirest vabanemise väga raskeks. Olen näinud, et mõnel on elu jooksul sundkäitumisega perioode ka varem olnud ning stabiilsemate või positiivsete elumuutuste korral on häire aegamisi kadunud. Hiljem aga on see siiski teiste muutuste või stressi tõusu korral sageli uuesti ilmnenu. Seetõttu on kõige õigem pöörduda abi saamiseks teraapiasse. Näiteks on tõendus põhjustest teraapiatest obsessiiv-kompulsiivsete häirete raviks tõhusaks osutunud kognitiiv-käitumisteraapia, kuid raskematel juhtudel tasub seda kombineerida psühhiaatri poolt määratud ravimitega.

Kuidas on sundkäitumisega võimalik ilma kõrvalise abita elada?

Kõige tavalisem sundtegu on kontrollimine. Kuigi inimene teab, et on kõike õigesti teinud, on tal raske taluda ebakindlust, et äkki jäi midagi siiski kahe silma vahele. Tal on võimatu seda mõtet aktsepteerida. See viib kordu-

vate kontrollimiseni või püütakse sundmõtete muude mõtete ja tegudega tõrjuda. Kuna sundmõtted ja teod häirivad oluliselt elu, raiskavad palju aega ning tekitavad pidevat ärevust, peaks abi otsima esimesel võimalusel. Patsientide lugusid kuulates tundub mulle sundtegu tegemine nii ajamahukas ja piinarikas, et ma ei näe põhjust, miks peaks sellepärast pikemat kannatama. Näen ka seda, et ajapikku hakkab häire nii töö-, igapäevaelu kui ka suhteid segama.

Missugust abi saaksid pakkuda lähedased?

Antud loost ilmneb üsna tavapärane olukord, kus lähedased arvavad, et aitavad, kui annavad kinnitusi, abistavad kontrollimist ja jagavad vastutust. Tegelikult hoiavad nad aga enese teadmata häiret hoopis alal. Sundtegu tegija ei suutu mõttesse kui lihtsalt ühte paljudest, nagu teeme me ülejäänud. Tema jaoks on mõte automaatselt võrdväärne teo või sündmusega. Just sellest tulenevalt tunneb ta sündi mõtet neutraliseerima asuda. Teraapias töötatakse häirega eesmärgil, et inimene ei vajaks enam pidevaid väliseid kinnitusi ega tõendite olemasolu, vaid suudaks oma mõttesse suhtuda kui kõigest mõttesse, millega ei pea iga kord kaasa minema ehk mille tulemusel ei pea ilmingimata tegutsema.

Kas sundkäitumisest on võimalik täielikult vabaneda?

Psühhiaatri poole või teraapiasse pöördudes on sellest võimalik vabaneda, sest see ei ole häire, millega peaks lihtsalt elama õppima. Fotode tegemine, ülekontrollimine ja lähedaste “väljakoolitamine” hoiab aga kindlasti häiret alal.