

RAPORT

# EI TAHA ENAM ELADA...

MIDA MÕTLED, KUI SAAD TEADA, ET SINU LÄHEDANE ON  
ENESETAPU TEINUD? MIS ÜLDSE TOIMUB INIMESE PEAS,  
KES KAALUB ENDALT ELU VÕTMIST? KAIRIKÜTT



Alexander McQueen ja Robin Williams on tuntud mehed, kes on sooritanud enesetapu. Kuid kas teadsid, et endalt on püüdnud elu võtta ka Drew Barrymore, Halle Berry, Britney Spears ja Owen Wilson? Kuigi staaride puhul spekulatsioonid, et enesetapumõtteid toovad pähe nii kurnav tähelepanu kui ka meelemürgid, on sel tihti palju sügavam tagamaa, mida isegi lähedased ei tea.

### “MU PARIM SÕBER TAPPIS END.”

“Ülikooli teisel aastal saatis kursusekaaslane mulle sõnumi, et temaga viivitamatult kokku saaksin. Eeldasin, et asi puudutab mõnd eksamit,” meenutab **Betti** (25, nimi muudetud). “Tema öeldud sõnad ei lähe mulle aga kunagi meelest: “Üks me parimatest sõpradest on end vanni uputanud ja surnud.””

Betti järgnevad päevad olid segu eitusest ja šokist: “Tundus ebareaalne, et tema vanemad plaanivad matuseid, kui vaid nädal tagasi naersime ühikas viimasel peol kordasaadetud lolluste üle. Mitte miski tema käitumises ega öeldus ei viidanud, et tal võiks selline mõte olla.”

“Mind tabas emotsioonide karussell. Ühel hetkel korruptasin endale, et ta astub kohe mu uksest sisse, järgmisel nuuksusin põrandal, sest sain aru, et ta ei tule kunagi tagasi,” räägib Betti.

“Sain tema perelt hiljem teada, et mu sõber oli alates teismeeast maadelnud depressiooniga. Ta oli seda ülikoolis kõigi eest saladuses hoidnud. Tema öde oli algusest peale muretsenud, kuidas vend kodust ja mugavustsoo-

nist kaugel olles hakkama saab. Minu pähe ei mahtunud mõte, et lähedase sõbra sees, keda enda arvates hästi tundsin, oli peidus veel teine, pinges ja paanikas inimene. Nii purunes mu väike mull muretest ülikoolielust. Tundus pealiskaudne muretseda tühiste asjade pärast, nagu hinded või see, kas saan endale lubada kingi, mida poes märkasin.”

Betti jätkab: “Mõni aeg hiljem jõudis minuni kahetsus. Äkki oleksin saanud midagi teha? Kui oleksin talle sellel päeval helistanud, oleks ta ehk veel siin. Mind kummitas mõte, kui üksikuna ta end elu viimastel päevadel tunda võis.”

“Kui jõudsid kätte tema matused, olin üllatunud, et kuigi mul oli oma sõbrast kohutavalt kahju, tundsin veelgi rohkem kurbust tema vanemate pärast. Kui juba mina end süüdistasin, siis mida võisid tunda veel nemad? Vaadates, kui südantlõhestavalt ta ema nuttis, mõtlesin, et kas mu sõber ei mõelnud, et maha jäävad inimesed, kes teda armastavad? Me oleksime saanud teda ju aidata,” leiab naine.

### Kuidas rääkida inimesega, kelle lähedane on endalt elu võtnud?

“Siinkohal on väga tähtis rääkija enda valmisolek,” sõnab kliiniline psühholoog **Piret Annus**. “See on lähedase otsus, kas ta üldse soovib sellest rääkida ja kuidas ta seda teeb. Tema otsust tuleb austada. Ka lahkunud inimese lähedasel võib olla erinevaid vastuolulisi tundeid ja leinaprotsess võib olla keerulisem. Inimene, kelle lähedane on



“Vaadates, kui südantlõhestavalt ta ema nuttis, mõtlesin, et kas mu sõber ei mõelnud, et maha jäävad inimesed, kes teda armastavad? Me oleksime saanud teda ju aidata...”

endalt elu võtnud, võib tunda end süüdi, samuti võivad teda piinata hirmud – sealhulgas: “Mida teised arvavad?” Kõigepealt tasub küsida, kas ta üldse soovib rääkida, ja samuti anda mõista, et sina oled kuulajana olemas, kui ta vajab.”

### “MA PÜÜDSIN ENDALT ELU VÕTTA.”

“Peaaegu kaks aastat tagasi võtsin vastu otsuse, et ma ei taha enam maailmas eksisteerida. Tahan endalt elu võtta, sest nii on parem nii mulle kui ka kõigile teistele. Vähemalt nii mõtlesin siis,” alustab **Maria** (27, nimi muudetud). “Pärast järjekordset tüli poiss-sõbraga tundsin, kui üks ma tegelikult olen. Tormasin koju ning võtsin kaaslasteks antidepressandid ja viski. Istusin voodis ja neelasin tablette, nagu need oleksid kommid, peale jõin alkoholi nagu vett. Ja siis oli kõik. Järgmisel hetkel ärkasin haiglas.”

Naine ütleb, et oli enne juhtunud aeg-ajalt enesetapule mõelnud. Peamisteks põhjusteks oli see, et tal polnud püsivat töökohta, suhted läksid alati aia taha ja ta tundis, et teda pole kellelegi vaja. “Ma



## Kahju pigem... lähedastest

Olukorras, mil inimene on hukkunud ootamatult (näiteks õnnetuse tagajärjel) on mõistetavalt kahju just temast. Kuid vahel öeldakse, et enesetapu sooritanud inimese puhul tuntakse enim kaasa just tema lähedastele. Miks? "See on vägagi mõistetav," kommenteerib Annus. "Enesetapu teinud inimene on oma otuse ja lõpliku valiku teinud. Sii maailma jäänud inimesed peavad aga valusa kogemuse ja ränga mälestusega toime tulema ning suutma edasi elada."

lihtsalt ei näinud elul mingit eesmärki. Olin pidevalt kurb, rahulolematu ega saanud millegagi hakkama. Tundsin end täiesti kasutuna. Lisaks vaevlesin unehäirete käes."

Maria elu päästis tema poiss-sõber. Kuna naine oli vihjanud, et võib endale viga teha, hakkas noormees kartma ning tormas mõned tunnid pärast tüli Mariale tema koju järele. Ta leidis eest meelemärkuseta naise. "Olin tol ajal üsna ebastabiilne ja tüli käigus olin peikale isegi

öelnud, et kui minu elus midagi paremaks ei lähe, tapan end ära. Nüüd tagasi mõeldes saan aru, kui hullumeelsena tundusin. Siiski olen igavesti tänulik, et noormees mind päästis," jutustab Maria, kes käib siiani psühholoogi juures.

"Kui haiglas ärgates telefoni kätte võtsin, vaatasid vastu kümned vastamata kõned ja sõnumid stiilis: "Kas kõik on korras?" Mõtlesin, et mida ma ometi tegin ja kuidas kõik juba teavad? Tuli välja, et enne "ärakustumist" olin Facebooki oma plaanist postitanud. Jah, olin meeltesegaduses kõikidele tuttavatele teada andnud, et plaanin endalt elu võtta," räägib naine.

"Seega uudis, et tegin enesetapukatse, levis kulutulena. Siiani küsitakse minult, miks ma seda teha püüdsin? Vastan alati, et olin siis sügavas depressioonis. Mõnes mõttes olingi. Kuid hommik, mil haiglas ärkasin, oli minu jaoks midagi enam kui lihtsalt "ärkamine". Perekond saatis mu kohe psühholoogi juurde ning saan endiselt abi. Tasa-pisi tunnen, et mind on siiski kellelegi vaja ja minust hooli-

takse. Vahel mõtlen ka, et kui oleksin juba varem abi otsinud, ei olekski ehk asjad nii kaugele läinud..."

## Kuidas rääkida inimesega, kes on püüdnud endalt elu võtta?

"Pole küsimusi, mis oleksid kuidagi vastunäidustatud," sõnab psühholoog. "Pigem on oluline rääkija hoiak, mis ei tohiks olla hukkamõistev ega süüdistav – need on taas hea pinnas depressiooniks. Oma mõtteid ja tundeid seoses juhtunuga võib avaldada (ka negatiivseid), kuid oluline on mitte unustada, et isegi kui inimesel on negatiivseid tundeid, peab väljendama hoolivust, toetust ja mõistmist. Enesetappu üritanud tegelase hinges on nagunii segadus ja tema süütunne võib olla pärast juhtunut eriti suur ja tugev. Kindlasti varu aega, ole olemas ja kuula teda. Austa tema arvamust. On müüt, et kui keegi on enesetappu üritanud, jääbki ta selliseks. Enamik suitsidaalselt käitunud inimestest on sellised vaid teatud eluperioodil." ■

## VASTAB PERH PSÜHHIAATRIKLIINIKA JA STUUDIO TASAPISITASAKAAL KLIINILINE PSÜHHOLOOG PIRET ANNUS.

### Mis võib inimese enesetapu planeerimiseni viia?

See on väga keeruline kombinatsioon probleemide ning taustsüsteemist tulenevate asjaolude kokkulangemisest. Riskiteguriteks on näiteks keerulised suhted, sõituvuskäitumine, majanduslikud raskused, aga ka temperamendiomadused, nagu kõrgeenunud tundlikkus. Kindlasti ka psühholoogiline häiritus ja diagnoositud psüühikahäire. Eriti siis, kui see on kestnud kaua, näiteks depressioon, bipolaarne häire, alkoholism või muu sõltuvushäire, skisofreenia, isiksusehäired. Nendest on depressioon kõige sagedasem lõpule viidud enesetapu põhjus. Ka

kehalsed ja kroonilised haigused võivad süvendada lootusetuse ja väärtusetuse tundeid.

### Mida teha, kui on hirm, et lähedane võib endalt elu võtta?

Võiks rahulikult temalt suitsiidimõtete kohta küsida. On vaevarvamus, et kui seda teha, siis ta võibki end tappa – küsimine ei pane teda seda tegema. Uuri, kas tal on seesugused mõtted ja kui on, siis küsi, kas ta on konkreetsemad plaane teinud. Kui selgub, et tal on üsna selge ja realistlik plaan, väljenda oma muret ning hoolimist temast. Eelkõige on sul võimalik sisendada talle lootust ning näidata, et käes-

olev olukord on ajutine. Küsi, mida ta hetkel kõige rohkem vajab, aita pöörata tähelepanu positiivsele. Kui võimalik, püsi tema lähedal, ära jäta teda üksi ja kõrvalda võimalikud vahendid. Kaalu julgelt ka professionaalide poole pöördumist. Võid lähedasega ka esmasele terapeutile või psühhiaatri vastuvõtule kaasa minna. Kui tundub, et abõ on vaja kohe, on psühhiaatrikliinikus ööpäevaringselt vastuvõtt avatud ja valvearst olemas.

### Missugused märgid võivad suitsiidimõtetele viidata?

Enamus annab mingil viisil oma kavatsusest märku. Lähedased oskavad kõige paremini jälgida, kas

inimese käitumises on midagi muutunud. Kuula, kas ta räägib otsest oma mõttest ja konkreetsest plaanist või väljendab kaudsemalt mõtteid lootusetusest ja väljapääsmatust olukorrast. Mõnel juhul ilmselged märgid puuduvad – märk võib olla ka see, et ta ei väljenda enam ennastkahjustavaid mõtteid. Jääb mulje, et raske periood on selja taga, kuid just see on kõige ohtlikum. Inimene, kes on justkui seesmise rahu leidnud, võib tegelikult olla sisimas teinud elust lahkumise otsuse. Just see annab talle rahu ja jõudu. Sellisel juhul on enesetapp lähedaste jaoks ootamatu. Kriisi möödumine ei tähenda, et suitsiidiohtu pole!

## Asi on aastaajas? Nädalapäevas?

USAs on leitud, et soojal aastaajal tehakse rohkem enesetappe – inimesed peaksid olema rõõmsad, õnnelikud ja aktiivsed, kuid need, kellele positiivsed põhjused puuduvad, võivad hoopis masendusse sattuda. Miks? "Eestis selle kohta uuem statistika puudub, kuid varasemate andmete põhjal on välja tulnud, et rohkem enesetappe toimub pühade ajal ja päevadel enne või pärast nädalalõppu ehk esmaspäeval või reedel," sõnab psühholoog. "Ka kliinikus töötades on jäänud mulje, et just nädalalõpud on ohtlik aeg – suureneb impulsiivsete suitsiidide risk, kuna tarvitatakse näiteks alkoholi. Mõned uuringud on leidnud veenva seose vähese päevavalguse ja suitsiidiriski vahel, mis kinnitab, et pimedamatel aastaaegadel on enesetappe rohkem."

### "Ma tahan end ära, kui sa..."

Kui keegi ähvardab end ära tappa, peetakse seda esmajoones pelgalt ähvarduseks. Millal võib tal tõepoolest tõi taga olla? "Jah, see on keeruline olukord, kuid mingisugust valemit, kuidas aru saada, ei ole," lausub Annus. "Riskitegur on, kas inimene on seda varem püüdnud, kas tal on kalduvus käituda ennastkahjustavalt (näiteks tarbida ülemäära alkoholi, rahusteid), kas ta on ennast vigastanud, on ta üldiselt manipulatiivsele või impulsiivsele käitumisele kalduv? Me ei saa unustada, et isegi kui keegi tahab tähelepanu eesmärgil midagi sisse võtta või teha, võib ta tegu ikkagi halvasti lõppeda. Ka siis, kui ta seda tegelikult ei soovinud."

"Probleemi teine tahk on kalduvus manipulatiivselt või impulsiivselt käituda. Siin ei pea lähedane endaga manipuleerida laskma. Kui manipuleerija ähvardab, pöördu professionaali poole ja küsi nõu. Soovita ka ähvardajal abi otsida – ilmselgelt on ta omadega väga puntras, kui nii äärmuslikke võtteid kasutab."

