

Leina või kaotusekurbust kogevad ühel hetkel kõik



Eveliis Eek

60pluss@ajaleht.ee

Peres suri inimene. Pereisa ei suutnud sellega leppida, läks mulla juurde ja palus, et talle toodaks imeravim, mis võluks kalli inimese teispoolsusest tagasi. Mulla vastas: „Äratan surnu ellu siis, kui tood mulle vett selle pere kaevust, kus pole keegi kunagi ära surnud.”

Mees jooksis läbi terve küla, ent mitte kusagilt polnud võtta mulla nõutud vett, sest igas peres oli keegi millalgi ära surnud ja inimesed kogunud sedasama leina, mida tundis parasjagu pereisa.

Psühholoog Anneli Salgu sõnul on idamaine lugu hea näide, et kõik puutuvad millalgi leinaga kokku ning mida küpsemalt sellesse suhtuda, seda kergemini saab kaotusvalust üle.

Kriis on alati ootamatu

Paljudele toob kriisi näiteks lemmiklooma surm: inimene tunneb, et hing on suure trauma saanud. Aga näiteks lähisugulase surma korral ei kogetagi kriisi, sest ei oldud kadunukesega kuigi lähedane. „Kriis on psüühikareaktsioon raskele sündmusele, kus pole võimalik varasemale kogemusele toetuda. Kui kogeme kriisi, siis meie psüühika muutub,” räägib Salk.

Tema sõnul kaitseb psüühika inimest sel moel, et sündmuse raskus jõuab inimeseni järk-järgult leina, kurbuse ja kõigi tunnete näol, mis sündmuse läbielamisega kaasnevad. „Kui sisemises kriisis olija paneb ise endale sildi, et on näiteks sellises vanuses ja eluperioodis, et ei saa enam oma elu elada nii, nagu tahaks, siis välise kriisi mõjuga ei osata arvestada.”

Taolistes kriisides on inimese psüühiline maastik nii häiritud, et ei osata rahulikult vanaviisi edasi elada, sest kõik on muutunud. Traumaatilistest kriisidest kõige raskemaks peetakse lähedase inimese surma, suurt tervisemuudatust või kodu kaotust.

Kriis on pikk protsess

Kui kaotame lähedase või toimub elu väga muutev sündmus, siis esimese hooga võib tekkida šokk. „Isegi kui teatakse, et lähedasel on haigus ja ta võib surra, võib meid siiski tabada šokk, kui see õudne sündmus on lõpuks käes,” räägib Salk.

Šokireaktsioon võib kesta minuti, tunni, kaks. Sel hetkel pole Salgu sõnul mõtet püüda mõelda positiivselt või asja-

Raske sündmus, kas lahkumine või lähedase surm, jõuab inimeseni järk-järgult leina, kaotusekurbuse ja kõigi tunnete näol, mis selle läbielamisega kaasnevad. Inimest kaitseb sel moel tema enda psüühika.



dele selgitusi leida, vaid on vaja aeg maha võtta ja lähedastelt toetust paluda. „Šoki-reaktsiooni võib tõlgendada kui endaga vaikselt olemist. See on varajane kriisifaas. Pärast šokki tekib enamasti palju küsimusi: miks see juhtus, miks minuga ja kas oleksin saanud midagi teisiti teha,” ütleb Salk.

Palju tuleb ette enda ja teiste süüdistamist. „Varajases reaktsioonifaasis võib esineda unehäireid, hirmufoon on tugev ning erutuslävi madal. Võib juhtuda, et ei julgeta mõnda aega pimedas magada ja kardetakse vaikust. Enamasti kestab see faas nädal-kaks, mõnel lõpeb suisa paari päevaga,” räägib Anneli Salk.

Nädalate pärast asendub varajane reaktsioonifaas hilisega: kaovad mõtted, et miks ma nii tegin või ei teinud ning asemele astub kurbus või viha. „Viha võib tekkida siis, kui kadunukesega jäid asjad

REKLAAM

lõpetamata või klaarimata. Viha võib tunda ka meditsiinitöötajate vastu, et miks need ei teinud kõike piisavalt. Selles faasis elatakse läbi erinevaid tundeid,” lisab psühholoog.

Hiline leinafaas kestab mõnest nädalast kuni aastani või võtab isegi mitu aastat aega. Lõpuks hakatakse pikkamisi sündmusi läbi töötama, analüüsima ja tasapisi ka leppima, et tegu on paratamatusega ning elu läheb edasi. „Leppimine ja paratamatuse tunne hakkab endas kätkema raviefekti,” selgitab Salk.

Rolli mängib küpsus

Anneli Salgu sõnul onoleb surmale reageerime palju sellest, kui küps on inimene psühholoogiliselt, kui palju ta iseennast tunneb, kui palju tal on elus enne kriise olnud ja kui hästi ta on nendega hakkama saanud.

Väga suurt rolli mängib tugivõrgustik. Tuleks rõõmustada nende üle, kes veel elavad ja meiega on. „Kui inimene on väga üksik ja siitilmast lahkub näiteks tema viimane tugiisik, siis on loomulik, et tal on kriisist palju raskem väljuda kui inimesel, kelle kõrval on palju abistajaid ja moraalseid toetajaid,” selgitab Salk.

Väga tähtis on osata abi küsida. „Olgu selleks siis internetist informatsiooni otsimine, raamatute lugemine, sotsiaalkeskusesse spetsialisti poole pöördumine või psühholoogi jutule minek. Tuleb leida endale sobiv koht, mis tulemuse toob,” räägib Salk.

Hiline kriisireaktsiooni faas on samuti oluline. Kui jäädakse sellesse toppama, võib tekkida traumajärgne stressihäire ega suudetagi eluga edasi minna. „Üks tunnus on, et keha võtab psüühilise stressi üle. Gripp tikub kergemini ligi, immuunsüsteem on nõrk ja ollakse haigustele hästi vastuvõtlik,” lisab Salk.

Masenduses ja kurnatud inimene võib endale karuteene teha ning hakata oma käitumisega eemale peletama neid, kes püüavad toeks olla. „Kui lein kestab juba viiendat aastat ja lähedased kuulevad ikka juttu: kaasa suri ära, kuidas küll

Leinast aitavad üle saada aeg ja helged mälestused

Liisa (perekonnanimi toimetusele teada) vanaisa suri kaks aastat tagasi 93aastaselt. „Keskmise Eesti mehe kohta on see ju aukartust tekitavalt kõrge vanus. Mõeldes, kui vanaks vanaisa elas ning kui palju huvitavat ta elu jooksul nägi ja koges, mõistsin, et see ei saa olla halvasti elatud elu,” rääkis Liisa.

Kuigi vanaisa suri vanadusse, tuli tema lahkumine lapselapsele siiski ootamatult. „Tervis oli tal nagu vanainimesel ikka, probleeme jagus, aga sellist asja küll ei olnud, mis ennustaks, et kohe-kohe on kõik,” meenutas lapselaps.

Liisal oli esmalt äärmiselt raske harjuda mõttega, et inimene, kes oli olemas olnud niikaua, kui ta mäletas, on ühtäkki lihtsalt läinud. „See võib tunduda naiivne ja eba-

loogiline, aga ma ei suutnud harjuda mõttega, et ma teda enam kunagi ei näe. Olin šokis ega suutnud seda teadmist omaks võtta,” kirjeldas ta.

Lapselaps hakkas vanaisa surma uskuma ja selle kurva mõttega harjuma siis, kui algasid toimetused seoses matuste korraldamisega. „Mulle oli kõige raskem ja emotsionaalsem matus ise, sest kardan surma ja selliseid hüvastijätte väga,” ütles Liisa.

Matusele lisas müsteeriumihõngu tõik, et eluaeg põskhabet kandnud vanaisa oli ise selle mõned päevad enne surma maha ajanud. „Oli ehmatav näha kirstus inimest, keda olin harjunud nägema habemega, korraga täiesti ilma habemeta. See pani mind

mõtlemale, et kas ta äkki ise tundetas, et on aeg minna. See kõik tundus ja tundub tänaseni mulle väga müstiline,” rääkis Liisa.

Matust võttis Liisa kui sündmust, kus vanaisa täiel määral leinata ning kõik emotsioonid ja tunded endast välja elada. „Pärast ärasaatomist mõtlesin vanaisale iga päev, aga mida aeg edasi, seda enam leppisin, et ta ei tule enam tagasi. Nii hakkasin vaikselt kaotusvalust üle saama.”

Kaasa aitas ka sisendamine, et surm on elu loomulik osa. „Aastatepikkuse kurvastamise ja leinamise asemel olin siiski rõõmus selle üle, et vanaisal oli pikk ja ilus elu ning meenutan kõiki ilusaid aastaid, mis said temaga üheskoos veedetud,” lisas ta.

edasi elada, siis võib tõesti tekkida küsimus, et kaua võib. Inimene ise ei pruugi aru saada, et on traumasse kinni jäänud,” räägib Salk.

Rituaalid aitavad kaasa

Kriisist väljumisel on abi rituaalidest, näiteks surnuaias käimine ja aeg-ajalt lähedase pildi vaatamine. „Mida varem tervenemine algab, seda lihtsam on leinast välja tulla. Võib endale lubada, et olen 40 päeva hästi kurb ja siis hakkan vaatama, mida saan edasi teha ja kuidas oma elu ümber organiseerida,” ütleb Salk.

Kriisist ja leinast on kergem väljuda siis, kui lahkumine toimus armastuse ja sõpruse tähe all. „Kui lahku on mindud suure tüluga, on väga raske leppida, et teine ongi läinud ning tüliõun õhku jäänud,” räägib Salk.

Kriisist ülesaamist võib mõjutada seegi, kui sõltuv lahkunust oldi. „Kui teine pool on kõik asjatoimetused ette taha ära teinud ning tema lahkub, võib partner end leida väga keerulisest olukorrast, kus ta peab õppima ise igapäeva-eluga hakkama saama.”

Viimane faas – rahu sõlmimine

Järk-järgult hakkab kaotusvaluga inimene igapäevaelu vastu huvi tundma ja enda ümber nägema neid, kes on sama asja läbi teinud. Lõpuks lepiab ta juhtunud sündmusega ka ise. „Viimane faas ongi rahu sõlmimine enda ja maailmaga, inimene lõpetab süüdistamise ja hakkab eluga edasi liikuma,” kirjeldab psühholoog.

Püütakse uutele tekkinud raskustele lahendus leida ja oma elu muutunud olukorrale vastavalt ümber kujundada. „Kui

enne maksis abikaasa internetis kõik arved, siis nüüd tuleb ise hakata neid tasuma. Kui enne tegeles abikaasa küttepuudega, siis nüüd tuleb endal lahendus leida. Lepitakse just selliste eluvõimalustega, mida uus olukord pakub,” tõdeb Salk.

Pärast kriisi kujunevad uute kogemuste põhjal uued põhimõtted ning teistsugune arusaamine elust ja sellest, kuidas asjad käivad. „Kriisist väljutakse siis, kui hakatakse mõtlema oma uuest elust ja ees ootavatest päevadest,” räägib Salk.

Eriti positiivne on, kui inimene suudab mõelda, et igal eluetapil on oma rõõmud ja iga vanus on oma võimaluste ja variantidega elamist väärt. Kriis on möödas ka siis, kui juhtunule suudetakse tagasi mõelda ja sellest rääkida rahulikult ilma tugevate ja häirivate tunneteta. „See peegeldab, et oleme tundeväliselt tervenunud ning kriisist on saanud kogemus, mille tõttu oleme kasvanud ja küpsemaks saanud.”

Suhtumine surma on oluline

Seda, kui pikalt lähedased lahkunut leinavad, mõjutab paljuski manala teele läinu enda suhtumine elu lõppu. „Üks 75aastane naine on mulle suureks eeskujuks. Ta rääkis, et on hea tervise juures ja õnnelik ning kavatseb veel kaua elada. Kuna tal on olnud pikk ja rõõmus elu, siis on ta lastele öelnud, et ei karda teise ilma minekut, sest usub, et teispoolseski

ootab teda ees ainult hea,” jutustab psühholoog.

„Ta ei taha, et lapsed jääksid teda pikalt leinama. Ta on ette mõelnud, kuidas tema lahkumine võiks lastele mõjuda. Kui anda lähedastele sõnum, et elatud elu on olnud ilus ja õnnelik ning surm on paratamatus, millest ei pääse ning mis pole traagiline, on pärast kurva sündmuse toimumist lähedastel lihtsam toime tulla,” räägib ta.



REKLAAM

KOMMENTAARID

KADRI SUIJA,
OÜ Ülikooli
Perearsti-
keskuse
perearst



Lein on kellegi või millegi kaotus. Tegemist on kõigil elus ette tuleva protsessiga, mis on harva sarnane. Lein mõjutab elu kõiki valdkondi, ka tervist.

Leinajal võivad tekkida vaevused: söögiisu väheneb või kaob, uni on häiritud, tekivad väsimus, mäluhäired, üldine kurnatus ja kehalised probleemid, mis sarnanevad surnud inimese vaevustele, kroonilised haigused ägenevad ja infektsioonhaigused hakkavad kergesti külge.

Leinaja mõtted on pidevalt seotud lahkunuga, tihti esineb enesesüüdistamist, abitusetunnet, ärevust, meelolu alanemist, mis võib viia depressioonini. Kaotusvalu tõttu on silmad märja koha peal ja inimene tunneb üksildust kuni sotsiaalse eemaldumise ja enesetapumõtete või lausa enesetapukatseni välja.

Leina kestust ja sügavust mõjutavad mitmed asjad: meie suhe lahkunuga (pere- liige või tuttav), varasemad kogemused (oluliste inimeste kaotused) ning leinaja enese

tervislik olukord. Samuti mõjutavad leina isiksuse omadused, vanus, kultuuriline ja religioosne taust.

Psühhiaater Elisabeth Kübler-Ross on toonud välja leina staadiumid: šokk ja eitamine, viha, kauplemine, depressioon ja leppimine. Need etapid läbib iga leinaja. Kui kaua lein kestab, sõltub eespool toodud teguritest.

Terviseprobleemid tekivad reeglina siis, kui leinaja jääb mõnda staadiumi liiga kauaks kinni. Kõige tähtsam on kaotusvalu tundjale aega anda ja abistaja või toetajana vajadusel alati olemas olla. Tihti on abi sellestki, kui leinaja saab lihtsalt oma mured rääkida. Kui tervis hakkab alt vedama, tuleks kindlasti perearsti külastada. Pole muidugi tabletti, mis lahkunu tagasi tooks, küll aga saab arst tervisehädasid leevendada.

PIRET ANNUS,
kliiniline
psühholoog,
Stuudio
Tasapisi-
tasakaal



Leina etapid on eitamine, viha, kauplemine, depressioon ja aktsepteerimine. Kuna ka lahkumine ja suhte lõppemine

on kriis, siis on läbimist vajavad etapid võrdlemisi sarnased.

Esmalt tekib šokk, ei suudeta uskuda, et see tõesti juhtus, või eitamine, kui mõeldakse, et äkki saab midagi veel parandada. Seejärel võib olla suur segadus ja tuntakse vastuolulisi tundeid: enesehaletsust, süütunnet või süüdistatakse teist poolt, aga ka kurbust, viha ja armastust võidakse tunda korraga.

Sageli võib kolmanda faasina tekkida masendus või isegi depressioon, kui negatiivsetesse mõtetesse liigselt kinni jäädakse. See aga enesetunnet ei paranda. Teatav eneseanalüüs on sel perioodil vajalik, kuid see ei tohiks taanduda kasututeks üldistunud negatiivseteks mõteteks stiilis „Mina olen kõiges süüdi”, „Ma ei kohta kunagi kedagi, keda armastada”, „Ma jäängi üksi”, „Ma ei tahagi enam kedagi”.

Kasulikum oleks mitte üksinda norutama jääda, vaid sõpradega rääkida ja toetust otsida.

Eelviimase faasina toimub olukorraga leppimine ning seejärel on võimalik astuda viimasesse etappi ja eluga edasi minna, minevik selja taha jätta ning oma vabadust tunnetada.