

SISSEJUHATUS

Küsige mõnelt kümneaastaselt lapselt, mida tuleb teha külmetushaiguse korral, ja ta teab kohe, et peab heitma voodisse ja jooma kanapuljongit. Küsige, mida ette võtta siis, kui teete põlve katki, ning laps annab nõu katkist kohta puhastada (või määrada antibakteriaalse salviga) ja põlv kinni siduda. Lapsed teavad ka, et jalaluumurru puhul tuleb jalg panna lahasesse, et see õigesti kokku kasvaks. Kui küsida, miks seda kõike on vaja teha, vastavad nad, et nende vigastuste ravimine teeb inimese terveks ja nii ei lähe asjad halvemaks; muidu võib külmetushaigusest tulla kopsupõletik, haavadesse sattuda infektsioon ning kui luud valesti kokku kasvavad, on edaspidi, kui lahas eemaldatakse, raske käia. Me õpetame lastele päris väikesest saadik, kuidas oma keha eest hoolt kanda, ja tavaliselt õpivad nad selle hästi ära.

Ent küsige täiskasvanult, millega leevendada tõrjutusest tekkinud valu, üksilduse painavat piina või ebaõnnestumise kibedat meelehärmi, ja te leiate, et neid üsna tavalisi psühholoogilisi kahjustusi inimene ravida ei oska. Küsige, kuidas saada üle madalast enesehinnangust või kaotusest ja traumast, ning täiskasvanud on samamoodi raskustes. Küsige, mida peale hakata pealetükkivate sündmõtete või näriva süütundega, ja tõenäoliselt vaadatakse teile rumala näoga otsa, tammutakse jalalt jalale ja püütakse teemat vahetada.

Nii mõnigi võib seletada enesekindlalt, et parim vahend on rääkida oma tunnetest sõprade või pereliikmetega, olles veendunud, et ükski täie aruga vaimse tervise spetsialist ei vaidleks vastu seisukohale, et oma emotsioone on vaja jagada. Tunnetest rääkimine võib mõnes

olukorras küll kergendust pakkuda, teises situatsioonis aga tegelikult kahju tuua. Kui neile ohtudele tähelepanu juhtida, vaadatakse teile tavaliselt taas rumala näoga otsa, tammutakse jalalt jalale ja püütakse teemat vahetada.

Põhjus, miks me igapäevaelus tekkivate psühholoogiliste haavade ravimiseks midagi sihipärast ette ei võta, on see, et meil puuduvad selliste kogemustega toimetulemiseks vahendid. Muidugi võime neis olukordades küsida nõu vaimse tervise spetsialistilt, ent alati pole see asjakohane, kuna enamik psühholoogilisi haavu pole nii tõsised, et vajaksid professionaalset sekkumist. Nii nagu me esimese kõhatuse ja ninanuuskamise peale ei asu kohe perearsti ukse taha laagrisse, nii ei saa me tõtata iga kord psühhoterapeudi juurde, kui meid armastuses ära põlatakse või kui ülemus me peale häält tõstab.

Ent kui igas majapidamises leidub arstimikapike sidemete, salvide ja valuvaigistitega lihtsamate *füüsiliste* tõbede tarvis, siis hoopiski puudub meil säärane ravimikapike igapäevaelus ette tulevate väiksemate psühholoogiliste vigastuste jaoks. Ja need tabavad meid igal juhul sama tihti kui füüsilised vigastused. Kõik selles raamatus käsitletavat psühholoogilised haavad on ääretult tavalised ning kõik nad on emotsionaalselt valusad ja potentsiaalselt psühholoogiliselt kahjustavad. Ometi pole meil seni olemas käepäraseid vahendeid niisuguste vaevuste vähendamiseks, valude leevendamiseks ja kannatuste kergendamiseks, ehkki neid tuleb elus alati ette.

Esmaabiga saab selliste vigastuste puhul ära hoida seda, et nad me vaimset tervist ja emotsionaalselt heaolu pidevalt mõjutama jääksid. Tegelikult oleks suur hulk diagnoositavaid ja professionaalset ravi vajavaid psühholoogilisi seisundeid ennetatavad, kui me tekkinud haavadele kohe esmaabi annaksime. Näiteks kalduvusest üha oma murede üle pead vaevata võib kiiresti kujuneda ärevus ja depressioon, ebaõnnestumise ja tõrjutuse kogemine aga võib kergesti lõppeda enesehinnangu murenemisega. Seesuguste vigastuste ravimine mitte

ainult ei kiirenda nende paranemist, vaid aitab ka ära hoida võimalikke komplikatsioone, ning kui mõni tekibki, võib seda leevendada.

Kui psühholoogiline vigastus on tõsine, ei asenda emotsionaalse esmaabi võtted loomulikult visiiti psühhoterapeudi juurde, nõndasamuti nagu hästi komplekteeritud ravimikapike ei kaota vajadust arstide ja haiglate järele. Ent kui me füüsilise tervise puhul oma piire tunneme, siis vaimse tervise puhul mitte. Enamik meist oskab aru saada, millal haav on nii sügav, et vajab õblemist, tavaliselt suudetakse vahet teha muljumise tagajärjel tekkinud paistetuse ja luumurru vahel ning enamasti saame me aru, kui vedelikupuudus on nii tõsine, et patsient tuleb tilguti alla panna. Psühholoogiliste haavade puhul aga puuduvad meil nii vahendid, et midagi ette võtta, kui ka oskus ära tunda, millal on vaja professionaalset sekkumist. Seetõttu me tihti eirame psühholoogilisi probleeme, kuni need muutuvad nii tõsiseks, et hakkavad kahjustama me igapäevaelu. Me ei jäta põlvehaava sidumata, sest see hakkab käimist segama, psühholoogilised haavad aga jätame alatasa unarusse, sageli nii kauaks, kuni need sõna otseses mõttes hakkavad meil elus edasi liikumist takistama.

Niisugune erinevus selle vahel, kui kompetentsed me oleme oma füüsilist tervist ähvardavate ohtudega toimetulekul ja kui ebakompetentsed vaimse tervise asjus, on äärmiselt kahetsusväärne. Olukord oleks veel mõistetav, kui emotsioonide esmaabivõtteid polekski olemas, kui psühholoogilisi haavu poleks võimalik ravida. Kuid need võtted on olemas. Arvukad hiljutiste psühholoogia-alaste uurimuste edusammud on esile toonud palju ravivõimalusi just selliste, kõige sagedamini esinevate psüühiliste haavade tarvis.

Igas selle raamatu peatükis kirjeldatakse üht laialt levinud ja sageli esinevat psühholoogilist vigastust ning erinevaid võimalikke esmaabivõtteid emotsionaalse valu vaigistamiseks ja probleemi edasise süvenemise vältimiseks. Kõiki neid teaduslikel uurimustel põhinevaid võtteid saab ise kasutada, samamoodi nagu me saame anda endale

esmaabi füüsilistele haiguste puhul, ning neid võib tutvustada ka lastele. Siin raamatus olevad võtted kujutavad endast meie psühholoogiliste ravimikapikeste peamist sisu ka tulevikus, need on vaimse tervise arstiriistad, mida on võimalik läbi elu kulgedes kaasas kanda.

Neil aastail, mis ma kliinilise psühholoogia kraadiõpingutele pühendasin, kritiseeriti mind tihti selle eest, et ma andsin patsientidele konkreetset nõu, kuidas nad oma emotsionaalset valu leevendada saavad. „Meie ülesanne on tungida psühholoogilistesse süvapõhjustesse,“ tavatses üks mu juhendajatest mind manitseda, „mitte jagada psühholoogilist aspiriini – seda pole olemas!“

Agas kiire leevenduse pakkumine ja psühholoogiline süvaanalüüs ei välista teineteist. Minu arvates peaks igapäev olema võimalus emotsionaalsete haavade sidumiseks saada esmaabi samamoodi nagu iga muudki ravi. Aastate jooksul olen ma uuematest uurimistulemustest regulaarselt välja destilleerinud praktilisi soovitusi ja ravivõtteid, mida mu patsiendid oma igapäevaelu emotsionaalsete vigastuste ravis saaksid kasutada. Peamiselt olen seda teinud ühel põhjusel – need võtted toimivad. Mitu aastat on mu patsiendid, sõbrad ja pere mulle peale käinud, et ma need emotsioonide esmaabi võtted ühte raamatusse kokku koguksin. Nüüd ma otsustasingi seda teha. On aeg hakata oma vaimsesse tervisesse tõsisemalt suhtuma. Aeg on alustada oma vaimse tervise hügieeni eest hoolitsemist ja teha seda samamoodi, nagu me hoolitseme oma hammaste ja füüsilise hügieeni eest. Kõigil oleks aeg soetada omaenda psühholoogiline ravimikapike, mis sisaldaks sidemete, antiseptikute, jahutusotikeste ja palavikualandajate ekvivalente emotsionaalsete probleemide tarvis.

Teades, et psühholoogiline aspiriin on olemas, oleks igatahes rumal seda mitte kasutada.

Kuidas seda raamatut kasutada

Raamatu peatükid on pühendatud seitsmele igapäevaelus levinud psühholoogilisele vigastusele: tõrjutusele, üksildusele, kaotusele, süütundele, valusatesse kogemustesse klammerdumisele, ebaõnnestumisele ja madalale enesehinnangule. Kuigi need on kirja pandud eraldi peatükkidena, soovitan raamatut lugeda tervikuna. Isegi kui mõni peatükk teid otseselt ei puuduta, aitab teadmine meid erinevates olukordades tabada võivatest psühholoogilistest vigastustest neid ära tunda, kui nendega puutuvad kokku meie sõbrad ja pereliikmed.

Raamatu peatükid on jagatud kaheks osaks. Peatüki esimeses pooles kirjeldatakse iga vigastuse tekitatavaid konkreetseid psühholoogilisi haavu – sealhulgas neid, mida tihtipeale ära ei tunta. Näiteks tundub meile võib-olla enesestmõistetav, et üksildus tekitab emotsionaalset valu, samas ei pruugi me teada, et kui üksildusega midagi ette ei võeta, mõjub see tõsiselt füüsilisele tervisele ja võib lühendada eluiga. Vähem hoomatakse sedagi tõsiasja, et üksildastel inimestel kujuneb tihtipeale välja enesehävituslik käitumine, mille tulemusena nad alateadlikult tõukavad nende kannatusi leevendada võivaid inimesi endast eemale.

Peatüki teises pooles tutvustatakse võtteid, millega lugejail on võimalik esimeses osas kirjeldatud haavu ravida. Esitan ravi üldpõhimõtted, kuidas ja millal iga üksikut soovitatud võtet kasutada, ning ravi kokkuvõtliku ülevaate ja soovitusel „doseerimise“ kohta. Kuna see raamat on mõeldud psühholoogilise ravimikapikesena, mis mitte mingil juhul ei asenda kõrgelt kvalifitseeritud arstide või psühholoogide abi, lõpetan iga peatüki nõuannetega, milliste asjaolude korral tuleks pöörduda vaimse tervise spetsialisti poole.

Selles raamatus toodud soovitusel põhinevad prestiižikates eelretsenseeritavates teadusajakirjades ilmunud tippteaduslikel uurimustel. Viited neile uurimustele ja ravivõtetele on raamatu lõpus.