

Psühhosotsiaalne kriisiabi eriolukorras



Helen Alton

*psühhosotsiaalse kriisiabi teenuse juht
sotsiaalkindlustusamet*

Psühhosotsiaalne kriisiabi hõlmab paljusid toetavaid tegevusi, mis parandavad inimeste heaolu- ja turvatunnet, ratsionaalsed otsustamist ning käitumist. Sotsiaalkindlustusameti ohvriabi on kontaktpunktiks psühhosotsiaalse kriisiabi korraldamisel hädaolukorras.

2017. aastal pani Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon (VATEK) aluse riikliku psühhosotsiaalse kriisiabi korraldamisele. Ekspertid koostasid kava, mis anti üle sotsiaalministeeriumile edasiarendamiseks ja elluviimiseks. Eestis seni sellist kava ega struktuuri selle elluviimiseks polnud, määramata olid vastutusvaldkonnad ja rahastuspõhimõtted. Tegeldi rohkem lühiajalise ja akuutse kriisiabiga. Kriisi ei käsitletud kui pikka protsessi ega võetud arvesse olukordi, kus tagasilöögid võivad avalduda isegi kuni aasta pärast kriisi (nt inimese tervis halveneb, tekkida võivad nii psüühikahäired nagu PTSD¹, ärevus, depressioon kui ka psühhosomaatilised kaebused). Kavas olid ka ettepanekud, milline peaks olema süsteemne struktuur kriisiabi korraldamiseks riiklikul tasandil.

Kriisiabi osutamine

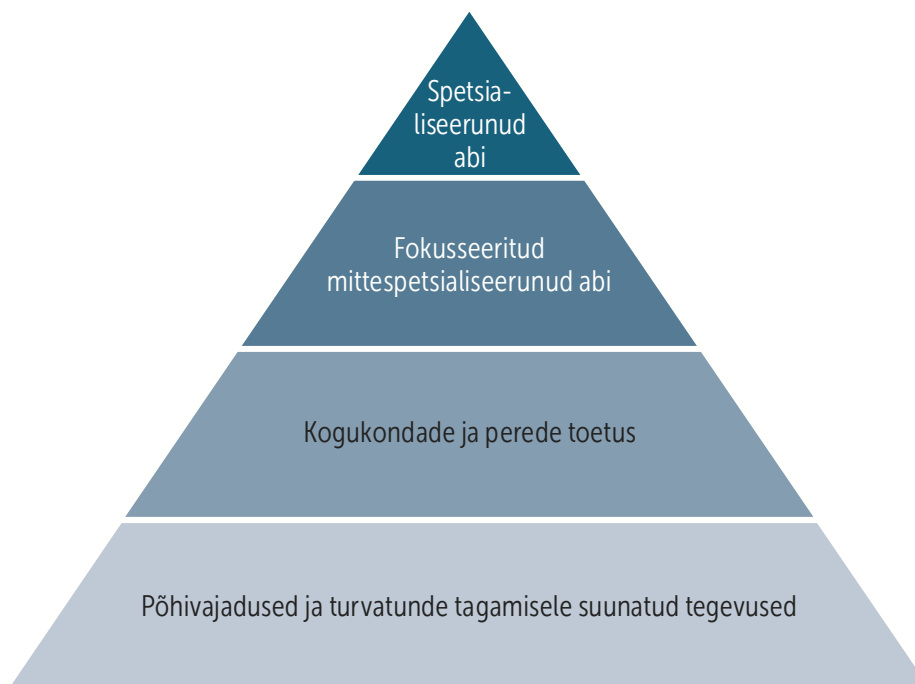
2018. aastal alustas sotsiaalministeerium sotsiaalkindlustusameti juurde psühhosotsiaalse kriisiabi loomist. Eesmärk oli, et see hõlmaks ohvriabi meeskonna koordineeritud sekkumist ja hilisemat järeltööd, sh psüühikahäirete

varajast märkamist, ennetamist ning sidumist eritoega. Ohvriabi töötajad on inimestele Eesti eri paigus kriisi ajal ja pärast seda just need, kelle poole pöörduda, et teavitada tähelepanu vajavatest ilmingutest (nt depressioon, raskused igapäevaellu naasmisel jne). Ükski kriis ei ole ainult psühhosotsiaalne, seetõttu tuleb võtta arvesse, et vajadus kriisiabi järele tekib igasugustes olukordades, millel on inimestele ja kogukondadele oluline mõju, näiteks majanduslanguse, loodusõnnetuse, viirusepuhangu korral.

Sekkumise püramiid hädaolukordades

Hädaolukordades soovitatakse psühhosotsiaalse toe pakkumisel integreerida toetuse eri tasemed (IASC – Inter-Agency Standing Committee 2007), mis on kooskõlas psühhosotsiaalse heaolu ja vaimse tervise abi spektriga (vt joonis 1, lk 20). Hädaolukorrad ja kriisid mõjutavad inimesi eri viisidel, seetõttu tuleb reageerida vajaduspõhiselt. Kõik toetuse tasemed on olulised ja ideaaljuhul tuleks neid rakendada korraga.

¹ PTSD, Post-Traumatic Stress Disorder (ingl) – post-traumaatiline stressihäire.



Joonis 1. Psühhosotsiaalse heaolu ja vaimse tervise abi sekkumispüramiid (IASC 2007)

Tegevuse killustatuse ja inimeste häbimärgistamise vähendamiseks on vaja loimida eri valdkondade tugisüsteemid ning tegevused laiemasse süsteemi (nt kogukonna toetusmehhanismid, formaalne ja mitteformaalne õpe, tervishoiu-, vaimse tervise ja sotsiaalteenused). Abi korraldamisel tuleb kaitsta inimeste väärikust ja mobiliseerida toetusvõrgustik kogukonna näol. Väga oluline on võtta arvesse psühhosotsiaalse kriisiabi olulist sekkumispõhimõtet: nii vähe kui võimalik, nii palju kui vajalik. Seega tuleb abistades kaasata ka inimesed, kes on sündmusest mõjutatud, et mõista nende vajadusi.

Põhivajaduste ja turvatunde tagamine võib hõlmata teadlikkuse parandamist, kogukondlikke tegevusi, nt haavatavate sihtrühmade jõustamine ning kaitse, teabematerjalide valmistamine ja teabelevi korraldamine jms.

Kogukondade ja perekonna toetus võib tähendada perekondade ühendamist, vanemate jõustamist, abi matuste ja leinaürituste

korraldamisel, mitmesuguste psühhohariduslike programmide algatamist, toetusgruppide loomist jpm.

Fokuseeritud mittespetsiifiline abi sisaldab psühholoogilist esmaabi ja eri programme (nt tegevusi, mis on suunatud vägivalla ennetamisele ja turvatunde taastamisele).

Spetsialiseerunud abi (nt psühholoogiline ja/või psühhiaatriline) on mõeldud neile, kes vajavad igapäevaeluga toimetulekuks olulist lisatuge. (IASC 2007)

Abivajadus koroonakriisi oludes

Üleilmse kriisi mõju meie inimeste vaimsele tervisele ei ole veel teada. Tavatus olukorras on palju ebakindlust ja see põhjustab muret ning ärevust.

Inimesed muretsevad eri põhjustel, näiteks: „Kui haigestun, kas ma võin ka surra?”; „Mis siis saab, kui ma kaotan töökoha ega tule enam toime?”; „Tunnen end jõuetuna, sest ma ei saa toetada oma vanemaid?”; „Olen mures, sest

hooldaja ei saa minu juures käia nii palju kui varem”; „Kas on veel kaua vaja kodus olla, olen sellest juba väsinud.” jpm.

Eesliinil töötavad õed, arstid, kiirabitöötajad, sotsiaaltöötajad jpt kogevad stressi tekitavaid olukordi. COVID-19 patsientidega töötavatele spetsialistidele võib osaks saada stigmatiseerimine. Pidev kaitsevahendite kandmine, valvsus, väga ranged reeglid ja kõrged nõudmised, pikk tööaeg, suur hulk abivajajaid, vajadus olla kursis pidevalt uueneva infoga jne on väga väsitav.

Hirm, ebakindlus jm võivad tekitada niigi haavatavatele inimestele ja peredele, aga ka ühiskonnale laiemalt, pikaajalisi tagajärgi. Kui ei leita sobilikke viise emotsioonide juhtimiseks ja nendega toimetulekuks, võib see viia pahameeleni valitsuse, meedikute, sotsiaaltöötajate või hoopis laste, abikaasa või pereliikme suunas. Mõned hirmud ja mured on kindlasti realistlikud, kuid sageli on muretsemise põhjus hoopis teadmiste puudumine, kuulujutud ja valeinfo.

Pikaajaliste mõjude ärahoidmiseks tuleb eriolukorras toetada inimeste psühhosotsiaalset ja vaimset tervist. Ei tohi aga ära unustada, et kõik inimesed siiski ei vaja abi või ka vastupidi – need, kes tunduvad tugevad ja vastupidavad, võivad seda väga vajada.

Mis on psühhosotsiaalne kriisiabi?

Psühhosotsiaalne kriisiabi on **inimlik**, **toetav** ja **praktiline** abi kaasinimestele kriisiolukorras või pärast seda. Abi hõlmab paljusid toetavaid tegevusi, mis parandavad inimeste heaolu- ja turvatunnet, ratsionaalset otsustamist ning käitumist.

See võimaldab ennetada kahjulikke tagajärgi sotsiaalsetele suhetele, tervisele ning igapäevasele toimetulekule. Kätesaadav ja õigel ajal osutatud psühhosotsiaalne toetus ennetab ning leevendab posttraumaatilist

stressihäiret ja sellega seotud vaevusi.

Eriolukorra ajal aitab psühhosotsiaalne kriisiabi kaasa elanikkonna hakkamasaamisele ja kohanemisele ning eesliinil tegutsejate töö- võime säilimisele ja läbipõlemise vältimisele.

Inimesel võiks olla kvaliteetseid sotsiaalseid suhteid, mis toetavad.

Eriolukorras elanikkonnale suunatud kriisiabi sisaldab muu hulgas järgmist:

- ♦ antakse adekvaatset ja ajakohast infot ning selgeid käitumisjuhiseid;
- ♦ tagatakse põhivajaduste täitmine;
- ♦ toetatakse igapäevast toimetulekut;
- ♦ toetatakse turvalisi valikuid, lootuse andmist;
- ♦ tagatakse psühholoogilise esmaabi laiem kättesaadavus.

Pärast eriolukorda toetab psühhosotsiaalne kriisiabi elanike ja spetsialistide taastumist ning normaalse elurütmi saavutamist. Kriisist traumeeritud inimesed vajavad sotsiaal- ja tervishoiusüsteemi tuge, ka professionaalset psühholoogilist ja psühhiaatrilist abi.

Psühhosotsiaalset kriisiabi korraldab sotsiaalkindlustusamet. Seda viivad oma tööga ellu paljud asutused, kogukonnad, vabatahtlikud ja lähedased, oluline on ka eneseabi. Kasutatavad meetmed peavad võtma arvesse kultuuri, keeleruumi, sotsiaal- ja tervishoiusüsteemi võimalusi ja kogukonna olukorda.

Viis strateegilist eesmärki

Üksikisikud, perekonnad ja kogukonnad kogevad raskusi. Mõni võib seetõttu vajada rohkem abi, tähelepanu ja juhendamist, seda nii enese kui ka teiste eest hoolitsemisel, aga ka teiste eest kaitsmist. Kuid see ei tähenda, et inimesi tuleb kohelda ohvritena.

Sotsiaalkindlustusamet sõnastas viis psühhosotsiaalse kriisiabi strateegilist eesmärki eriolukorras. Viime neid ellu koos oma partneritega (VATEKi liikmed, ESTA, Tallinna Puuetega Inimeste Koda, Eesti Supervisiooni ja Coachingu Ühing, sotsiaalministeeriumi kaplanaat jpt).

Teavitustööd on tehtud hoolega. Inimesed teavad, et tuleb püsida kodus ja järgida tervislikku eluviisi (sh toituda õigesti ja magada ning liikuda piisavalt). See teave peab jõudma kindlasti ka iga üksi elava vanemaealise või psüühikahäirega inimeseni. Elanikele tuleb tagada võimalus rääkida sotsiaaltöötaja, hingehoidja, meediku või mõne muu usaldusväärse inimesega. Vajaduse korral tuleb õpetada, kuidas suhelda telefoni, Skype'i, sotsiaalmeedia või e-posti vahendusel.

Infot on palju, kuid kas kõik pääsevad sellele ligi? Kas teave ja nõuanded on selged ja arusaadavad, lihtsasti kättesaadavad ning kas need pärinevad usaldusväärsetest allikatest?

Mitmed teenused on kolinud veebikeskkonda. Kas aga vanemaealistel või isoleeritud inimestel on digiseadmed ja oskus eri rakendusi kasutada? Sotsiaalkindlustusamet, Telia ja Samsung Electronics Baltics viisid 30 eelseadistatud mobiilse interneti ja videokõnede võimekusega tahvelarvutit Saare maakonna hooldekodudesse ja Kuressaare haiglasse, et sealsed elanikud ja patsiendid saaksid luua videokõnega kontakti oma lähedastega². Piisav ja adekvaatne info ja võimalus suhelda lähedastega vähendavad ärevust. Julgustage peret ja sõpru oma vanematele sugulastele tihti helistama.

Abistajaid tuleb aidata

Eesliinil töötajad vajavad toetust. Elude eest võideldes võivad väike puhkus, liikumine, lähedastega suhtlemine ja korralik lõunasöök

Sotsiaalkindlustusameti eesmärgid psühhosotsiaalses kriisiabis

1. Elanikkonna käitumine on ratsionaalne, ennast hoidev ja lähedastest ning kogukonnast hooliv.
2. Inimesed teavad ja kasutavad pakutavaid abivõimalusi.
3. Abistajad kasutavad toetavaid meetmeid ja säilitavad töövoime.
4. Riskigruppidele on tagatud mitmekülgne ja ennetav ning koostööl põhinev lähenemine.
5. Vabatahtlikud abistajad on asutuste ja spetsialistide kaudu kaasatud laialdaselt ning süsteemselt.

tunduda isegi vähe tähtsad, kuid need on praegu väga olulised. Tuleb suhelda oma kolleegide ja juhtidega – küllap on sarnased tunded teistelgi.

Psühhosotsiaalne kriisiabi on inimlik, toetav ja praktiline abi kaasainimestele kriisiolukorras või pärast seda.

Kuigi me keegi pole olnud sarnases olukorras, saame kasutada oma varasemaid kogemusi stressiga toimetulekul. Stressist annavad märku meeleolumuutused, ärrituvus, ärevustunne, kurnatus või seletamatud ja põhjendamatud füüsilised valud. Stress võib meid mõjutada veel pikalt. Seetõttu ongi tarvis abi otsida õigel ajal.

Keerulistes olukordades on kindlasti abi supervisioonist. See aitab ennetada

² <https://saartehaal.postimees.ee/6948053/tahvelarvutid-joudsid-koroonapatsientideni>.

läbipõlemist, toetada psühholoogilist heaolu ja hoida töövõimet. Nii nagu reegel 2+2, võiks meie tavapärase töökultuuri osaks saada järjepidev supervisiooni võimaldamine töötajatele ja juhtidele.


Eesliinitöötajad puutuvad kokku hirmutavate ja abitust tekitavate olukordadega, nt surmajuhtumid (suitsiid, õnnetusjuhtum, mõrv), õnnetused ja vägivaldsemine. Siis võib olla toeks psühholoogiline esmaabi, või spetsiifilisemad sekkumised, nt väljaelamisvestlused jt meetodid. Mitmes riigis on seegi juba töökultuuri tavapärase osa ja nii ei tundu kellelegi, et abi vastuvõtmine on nõrkuse märk. Juhtidel on väga suur vastutus: tuleb jälgida ja toetada oma töötajate heaolu.

Praegune olukord puudutab kõiki

Praegu on olulisem kui kunagi varem olla olemas iga töötaja jaoks: kuulata, jagada infot

ja optimeerida töökoormust. Hoolimine leevendab muret ja ebakindlust. Tööprotsessid tuleb korraldada nii, et kõik saaksid puhata ja taastuda, et säilitada füüsiline ning vaimne tervis. Ja loomulikult ohustavad samad stressitegurid ka juhte.

Erilist hoolt vajavad need, kel on varem esinenud raskusi, vaimse tervise probleeme või kellel puudub sotsiaalne tugi. Abiks on psühholoogilist esmaabi pakkuv kriisitelefoni 1247 või vestlus ohvriabi töötajaga. Pöörduda võib ka superviisori, psühholoogi, hingehoidja poole – abistajad saavad olla toeks ka videosilla vahendusel.

Sotsiaalkindlustusametis oleme mõelnud täiendavast telefoniliinist abistajatele. Andke palun märku, kas seda oleks vaja. Kui teil on häid kogemusi, mõtteid ja ettepanekuid, mis võiksid toetada teisi eesliinil töötavaid spetsialiste, siis palun jagage neid meiega aadressil: helen.alton@sotsiaalkindlustusamet.ee. 

Psühhosotsiaalse abi kanalid

- Psühholoogiline esmaabi kriisinfotelefon 1247.
- Veebivestluse võimalus www.palunabi.ee kaudu ohvriabi kriisitelefoni spetsialistidega (vestlusakent lehe all paremas nurgas).
- Tallinna Lastehaigla LVTK nõustamistelefon COVID-19 kriisi eesliinitöötajatele (tervishoiutöötajad, politseiametnikud), kes on mures oma laste ja enda pärast (E–R 9.00–12.00 telefon 678 7422).
- Haiglate ja hooldekodude hingehoiu kriisirühma telefoninõustamine.
- Peaasi Facebooki lehe vebinarid, *podcast*'id.
- Eneseabi võtted on leitavad nt veebilehelt www.peaasi.ee³, sotsiaalkindlustusameti lehelt www.palunabi.ee või blogist www.palunabi.ee/kriisiabi/blogi/tagged/enesehoid.
- Eesti Supervisiooni ja Coachingu veebileht www.supervisioon.ee⁴ või sotsiaalkindlustusameti leht www.palunabi.ee.

³ <https://peaasi.ee/moned-soovitused-ja-nipid-enda-abistamiseks/>.

⁴ https://supervisioon.ee/wp-content/uploads/EscySupervisioon_FLAIER042020.pdf.

Kontaktid psühhosotsiaalse kriisiabi teemadel

- ♦ Ohvriabi põhja piirkonna (Tallinn ja Harjumaa) juht **Olga Jevdokimova**, tel 5322 5364, olga.jevdokimova@sotsiaalkindlustusamet.ee
- ♦ Ohvriabi lõuna piirkonna (Tartu-, Jõgeva-, Viljandi-, Valga-, Võru- ja Põlvamaa) juht **Heleri Olo**, tel 5307 4196, heleri.olo@sotsiaalkindlustusamet.ee
- ♦ Ohvriabi lääne piirkonna (Lääne-, Pärnu-, Hiiu-, Saare-, Rapla- ja Järvamaa) juht **Tiina Ruul**, tel 5303 9077, tiina.ruul@sotsiaalkindlustusamet.ee
- ♦ Ohvriabi ida piirkonna (Ida- ja Lääne-Virumaa) juht **Mari-Liis Org**, tel 524 6758, mari-liis.org@sotsiaalkindlustusamet.ee
- ♦ Psühhosotsiaalse kriisiabi teenuse juht **Helen Alton**, tel 5886 7258, helen.alton@sotsiaalkindlustusamet.ee.

Kasutatud allikad

- Inter-Agency Standing Committee (IASC).** (2007). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf (27.04.2020).
- Inter-Agency Standing Committee (IASC).** (2020). Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of Covid-19 Outbreak (Interim Briefing Note v 1.5). https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS_0.pdf. (27.04.2020).
- MHPSS.net Toolkit** (2020). Comprehensive list of latest mental health and psychosocial support resources responding to the pandemic. <https://app.mhpss.net/resource/mhpss-covid-19-toolkit-version-1-0> (27.04.2020).
- SC MHPSS Briefing Note** (2020). Overarching principles and guidelines for response and globally recommended activities. www.mhinnovation.net/sites/default/files/downloads/resource/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS.pdf (27.04.2020).
- Vatek** (2011). Psühhosotsiaalne kriisiabi. <https://vatek.ee/psuhhosotsiaalne-kriisiabi/> (27.04.2020).
- WHO** (2011). Psychological First Aid. www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/ (27.04.2020).
- Sotsiaalkindlustusameti juhised ja töömaterjalid.**