

Krooniline haigus – keerukas “elukaaslane”

Meie keskel on inimesi, kes peavad kogu elu elama omamoodi “kaaslasega”, kelleks on saanud mingisugune krooniline haigus. Krooniline haigus võib vahel olla küll üsna nähtamatu, kuid on ka perioode, mil kogu tähelepanu ja hool on juhitud just temale. Haigused, nagu näiteks reuma, diabeet ja astma on üsna keerulise iseloomuga “individualistid” ja nende ravi kompleksne. Taolistele ravimatutele haigustele on iseloomulik, et aja jooksul võivad sümptomid muutuda, samuti võib teiseneda haiguse iseloom. Niisugused (ettearvamatud) muutused võivadki inimeses omajagu pingeid tekitada. Toime tuleb tulla haigusnähtudega (valud, põletikud jm sümptomid), oma igapäevaelu ja ka erinevate emotsioonidega, mida põhjustavad haigusest tingitud piirangud.

Kasutada tuleb sisemist jõudu

Psühholoogilisest vaatenurgast on oluline tähele panna, kuidas inimene tajub iseennast koos oma kroonilisest haigusest “kaaslasega” ja kuidas ta oma elu kujundab. Seega tasub mõelda mitte sellele, kuidas haige olla, vaid kuidas elada inimesena, kellel on (kas siis lühemat või pikemat aega) mingi haigus.

Nii nagu kõiki teisi, tuleb ka kroonilist haigust põdevat inimest näha tervikliku olendina. Tal võib olla mitmesuguseid negatiivseid kogemusi, kuid ta vastutab ise oma tuleviku ja elukvaliteedi kujundamise eest. Et tunda end hingeliselt hästi sellal, kui ollakse füüsiliselt nõrgestatud, on vaja usku, et su väärtus inimesena on nendest füüsilistest piirangutest midagi palju enam. Näiteks: sa oled inimene, isa, ema, abikaasa, vend, sõber, oma ala spetsialist...

Jõua tunnetes selgusele

Raske diagnoos võib inimese elu täiesti pea peale pöörata, arstilt saadud tulevikuprognos võib tekitada tunnetemõllu. Kuid nendes tunnetes tulebki tasapisi selgusele jõuda. Just oma olukorrale teadliku hinnangu andmisest, oma tunnete teadvustamisest saab alguse toimetulek haigusest põhjustatud pingete ja stressiga.

Kroonilise haigusega elades ei pea tähelepanu pöörama mitte ainult kehaliste häirete ravimisele ja valu leevendamisele, vaid jälgida tuleb ka oma emotsionaalset seisundit. See ei tähenda, et peaks paaniliselt oma tundeid hakkama kusagile üles tähendama või peaks kogu elu keerlema tunneteanalüüsi ümber. Ei. Aga iga mõtet ja tunnet võib kohe märgata ka kehas. On üldlevinud tõde, et mida rohkem lasta negatiivsetel mõtetel ja tunnetel enda üle võimust võtta, seda rohkem kinnistub negatiivne muster, mis võib hakata pärssima heaolutunnet ning laiemas laastus elukvaliteeti. Kõige levinumad negatiivsed mustrid krooniliste haiguste juures on viha, ärevus, depressioon, mõtted ning tunded enda eraldatusest.

Miks mina?

Nende tunnetega seoses võib tekkida mitmeid küsimusi. Viha tekib eelkõige ebaõigluse ja abituse vastu. “Miks mina?”; “See pole aus!”; “Ma ei saa enam teha seda, mida olin harjunud tegema.”; “Kedagi ei huvita, mis minuga toimub.”; “Olin nii rumal, et ei suutnud näha, mis juhtub.” jne.

Ärevust tekitavad mõtted ja hirm tulevad sellest, et alahinnatakse oma võimeid ja ülehinnatakse haiguse negatiivset kulgu. Näiteks: “Ma ei suuda valuga toime tulla.”; “Mul pole õrna aimugi, mida peaksin tegema, kui läheb hullemaks.” Hirmu tuntakse ka ravimite kõrvaltoimete ees.

Depressiivsed meeleolud on seotud eelkõige kontrolli kaotamisega oma elu üle, kurbus tekib, sest tulevik tundub lootusetuna, ka abituse tõttu. Näiteks: "Ma ei suuda enam mitte midagi teha."; "Mis kasu sellest proovimisest ikka nii väga on."; "Tulevikus läheb niikuinii kõik hoopis allamäge."; "Ma ei oska ennast aidata ja teised oskavad mind veelgi vähem aidata."

Eraldatusetunne tekib, kui pole enam usku teistesse, tekib isegi teatud küünilisus ega saada aru, et tegelikult on palju teisigi inimesi, kes on sarnases olukorras. Näited: "Keegi ei mõista mind ja mu haigust."; "Keegi ei taha haige inimese läheduses olla."; "Olen kõik hüljanud ja unarusse jätnud, kuidas ma nüüd neile otsa vaatan?" ... Kui saadakse teada, et haigus on ravimatu, krooniline, siis võib inimene endasse kapselduda, muust maailmast kõrvale tõmbuda.

Kuidas emotsioonidega toime tulla

Kuidas toime tulla viha, ärevuse, depressiooni ja eraldatuse emotsioonidega? Loomulikult on see väga individuaalne ja seotud ka inimese elulooga. Aga üldiselt võib öelda, et tegutsema peab sammhaaval. Eneseusaldus tuleb tagasi võita väikeste sammudega. Seda saab teha täiesti konkreetsete väikeste igapäevaste asjade juures, nagu näiteks: "Täna ma jalutan kioskini."; või "Täna helistan oma sõbrale."

Kuna kõige rohkem kipuvad teistest kõrvale tõmbuma inimesed, kes enne haigestumist olid väga iseseisvad, siis oleks hea, kui haigestunu küsiks endalt: "Mida ma tunnen, kui pean teistelt abi küsima? Mida minu jaoks üldse tähendab see, et pean abi küsima?" Need küsimused on vajalikud mitte ainult eemaletõmbumise ajal, vaid kroonilise haige igapäevaelus kogu elu jooksul.

Oluline on ka oma tunnetest rääkida. Suhtlemine ja oma mõtete avaldamine aitavad isoleeritusest välja saada. Head saab endale teha seeläbi, kui muudetakse oma ootused ja lootused elu suhtes realistlikuks. Seda saab teha küsimusega: "Mida ma saan praegu teha?" Oma ootusi võib realistlikumaks muuta, näiteks endale öeldes: "Oma füüsiliste võimaluste piirides teen kõike, mida teha tahan, kui ma seda teha saan."

Iseseisvalt hakkamasaamine

Kroonilise haigusega elades on igapäevaste toimingutega hakkamasaamine päris suur kunst. Kõik ei lähe enam nii libedalt ega kiiresti ning tihtipeale pole piisavalt jaksu. Loomulikult oleneb kõik sellest, millises faasis haigus parasjagu on (kas akuutne või stabiilne) ning kui kaua selle haigusega juba on koos elatud. Haiguse algusjärgus, kui veel täpset diagnoosi pole pandud või kui sellest saadi äsja teada, võivad uudne olukord ja teadmatus igapäevaseid tegemisi täielikult halvata. Teatud rutiini leidmine võtab taas aega. Peamine on, et inimene saaks oma toimetustega võimalikult iseseisvalt hakkama.

Igapäevatoimingute juures tasub meeles pidada: tähtis on mitte keskenduda ainult sellele, mida ei saa teha (ega oma puudustele), vaid teha seda, mida saad ja mis pakub rõõmu. Enesehaletsus ei vii kuskile, enesekindlust toidavad aga igasugused pisimadki asjad, mida suudetakse iseseisvalt teha. Ega neid olegi nii vähe...

Üks reumatoidartriiti haigestunud naisterahvas rääkis mulle oma abimeetodist. Ta võttis suure paberilehe, tõmbas selle keskele joone ja kirjutas ühele poole üles "saan veel teha" ja teisele poole "ei saa enam". Kui ta nägi, et nimekiri vasakus tulpas tuli palju pikem "ei saa" loetelust, siis oli see talle suureks motivaatoriks: "On veel küllalt asju, mida ma oma haigusega elades teha saan!" Niisiis on üsna tore teha selline väike ümberorienteerumine ja võimaluste kontroll.

Ära unusta sõpru

Krooniliste haigete elus on väga oluline hoolitseda oma sotsiaalse võrgustiku eest. Haiguse tõttu võib kannatada ka kogu sotsiaalelu – suhted, sõpradega kohtumised, piirangud tööelus, kinos- ja teatriskäimised. Kuid just need suhtlemised on väga suur positiivne jõud ja tugi, loomulikult igaühe loomusele ja hetkeolukorrale vastavalt.

Paljud kroonilist haigust põdevad inimesed tõdevad, et tänu oma haigusele on nad muutunud tundlikumaks teiste abivajajate suhtes. Nad ise on muutunud sotsiaalselt aktiivsemaks – hakanud abistavates organisatsioonides kaasa lööma jne. Eks kipu ju nii olema, et ebakindlust tundes ja tervislikus madalseisus olles hakkab üksildustunne kimbutama. Aga just teiste inimestega suheldes, neid aidates näeb inimene, et ta ei ole üksi!

Tõhus lõõgastus

Emotsioonide ja argitoimetustega hakkamasaamise juures on väga oluline ka lõõgastumine. Haigusega elades võib tekkida stress, pinged võivad teha suisa hingetuks ja kivistada krampplikuks. Sellepärast ongi oskus end aeg-ajalt lõdvaks lasta üks tõhusamaid abivahendeid. Lõõgastumismeetodeid on mitmesuguseid (hingamisharjutused, veeprotseduurid jm), neid tuleb ise proovida ja vaadata, mis sobib.

Lõõgastumine ei pruugi olla vaid mõnus vedelemine tugitoolis, ka mõõdukalt aktiivne liikumine lõdvestab ja maandab pingeid suurepäraselt. Meis kõigis on olemas oma jõuallikad ja igaühel meist on mingid soodumused, kuidas oma pingeid maandada. Lõõgastumine polegi tegelikult midagi muud kui elamine siin ja praegu. See on oskus märgata, talletada endas positiivset, aeg maha võtta ja sellel positiivsel endas mõjuda lasta. Ka lihtsalt vaikuses viibimine võib anda meeletult energiat. Kirjanik Hermann Hesse on lausunud: “Sinu sisimas on rahu ja pelgupaik, kuhu võid iga hetk süveneda, et tunda end kodus.”

Üks teaduslikult kinnitatud lihtne ja hea lõõgastusvahend on huumor. Nali vabastab! Mitmed haiged on mulle rääkinud, et kroonilise haigusega elamine on muutnud neid palju tänulikumaks. Ollakse tänulikud, et siiski nii hästi läheb ja et üldse elatakse.

Selle kohta on üks väike humoorikas lugu. Ühes vanadekodus küsis hooldaja 93aastaselt vanadaamilt: “Teiste siinsete elanikega võrreldes näite teie väga rahulolevana välja. Mis on teie saladus?” Selle peale naeratas vanadaam meelitatult ja lausus: “Ma kannan hoold oma suhte eest Taevaisaga. Igal hommikul manustan ühe portsjoni usaldust ja igal õhtul portsjoni tänulikkust. Sellest piisab.”

Kokkuvõtteks

Kui inimene peab oma elu elama koos sellise “kaaslasega” nagu krooniline haigus, siis on kõige tähtsam endale teadvustada: olen palju enam kui mu haigus ja füüsiline keha! See, kel on diagnoositud mingi krooniline tõbi, ei ole (ainult) “reumahaige” või “astmapõdeja”, vaid ennekõike indiviid ja isiksus oma oskuste, võimete ning elutahtega.

Toimetulek kroonilise haigusega ei tähenda ilmtingimata mingit erilist ja aktiivset tegutsemist või millegi vastu võitlemist (Mõelge, kui palju energiat üks võitlus nõuab! Vaadake kas või näoilmet: mossis näo tegemine nõuab suuremat pingutust ja lihaspinget kui naeratamine). Oma olukorra aktsepteerimine ja oma haigusest “kaaslasega” sõbrunemine on tunduvalt tõhusam toimetulekuviis kui võitlus. Peamine, et inimene elab oma *elu*, mitte oma haigust.

Tekst Moonika King, ilmus ajakirjas „Kodutohter“ 4/2010.