

ALATI LEIDUB ABI!

Insuldi emotsionaalsete mõjudega toimetulek – praktilised ideed ja mõtted insuldist taastujatele ja pereliikmetele/lähedastele ning neile, kes on taastuja hooldaja rollis.

ALATI LEIDUB ABI mõtteleht suunab mõistma ja märkama emotsionaalse toe tähtsust ja vajalikkust.

Kõik need teadmised annavad olulist tuge ja sügavamad arusaama raske haiguse tagajärgedest emotsionaalse tervise vaatenurgast. Avatud suhtlus ja dialoogid ning emotsioonide jagamine mõjuvad teraapiliselt ja toovad inimesed üksteisele lähemale.

Kõik järgnevad, emotsionaalset tervist puudutavad mõtted, on kirja pandud läbi isikliku kogemusloo ja erialase enesetäienduse, mõeldes mõlemale, nii insuldi läbi elanud inimesele kui lähedasele/hooldajale.



TAASTUSSTUUDIO
ANNA ENDAL VÕIMALUS!

Insult ja emotsioonid - kuidas aidata?

Insult juhtub hetkega, kuid selle mõjud võivad olla eluaegsed. Paljud inimesed taastuvad küll hästi, kuid kuna insult mõjutab iga inimest erinevalt, on väga oluline saada just teile sobivat tuge.

Pole vahet kas Sul on endal olnud insult või oled insuldi läbi elanud inimese pereliige/hooldaja, mure ja hirm insuldi tagajärgede ja edasise elu pärast võib olla mõlemal juhul väga suur. Alguses on seda muidugi raske ette kujutada, kuidas olukord võiks oluliselt paraneda. Need muremõtted võivad mõjutada omavahelisi suhteid lähedastega.

Paljud insuldi läbi elanud inimesed varjavad oma hirme, sest nad ei suuda neid lihtsalt teistega jagada ja seda sageli väga arusaadavatel põhjustel – näiteks toimetulek insuldi füüsilise mõjuga, šokk, süütunne, viha, pettumus ja soov mitte koormata oma sõpru ja perekonda. Eriti karmilt tuleb sellist olukorda ette noortel insuldi läbi elanud inimestel. Mõnikord ka nende pereliikmetel.

Kas oled ise insuldi läbi elanud inimene, pereliige ja/või hooldaja, siis abi otsides ja leides suudad paremini järgida eesmärke, omad taastumistekonna üle paremat kontrolli ja samm sammult märkad ka paranemistulemusi ning kõrvalseisjana oskad taastujale tuge pakkuda.

Oluline ja kasulik teave võib kriisihetkel jääda osaliselt tähelepanuta, sest pärast insulti on sageli tähelepanu hajutatud. See on väga tavaline olukord, kui inimesed on nendel hetkedel emotsionaalsemad ning olulisele keskendumine on üsna keeruline.

Väljenda ome tundeid ja ootusi

Peale insuldi läbi elamist tunnevad inimesed mõnikord ennast väga üksildasena, kuid see ei pea nii olema ja jääma. Sa ei ole üks! On mitmeid erinevaid võimalusi leida emotsionaalset abi või tuge. Kasuta neid võimalusi enda heaks. Anna julgelt teada, mida tunned ja millist abi soovid või ootad.

Lase ennast aidata ja võta abi vastu!

Kõik tunded on OK

Kui Su emotsioonid või käitumine on peale insulti muutunud, siis üheks põhjuseks võib olla emotsioone kontrolliva aju piirkonna kahjustuse mõju. Kuid on ka teisi põhjusi.

Peale rasket ja traumaatilist insuldikogemust on normaalne kogeda sageli vahelduvaid emotsioone. Insulti ei ennusta miski ette, see juhtub tavaliselt ootamatult, hetkega ning toob sageli kaasa muutusi igapäevaelus. Kõik see tekitab pingeid ja ebakindlust. Uue olukorraga kohanemine vajab aega ja kannatlikkust.

On täiesti normaalne tunda hirmu, ärevust, paanikat, šokki, masendust, viha. Hirm järgmise insuldi ees võib kaasa tuua lootusetuse tunnet, pettumust hetkeolukorras ja ka leinatunnet kaotatud eelneva elurütmi pärast, mis tänaseks on oluliselt insuldi tõttu muutunud. Sarnaselt võib tunda ka insuldi läbi elanud inimese pereliige.

Stressirohketes olukordades võib peale insulti inimene käituda väga emotsionaalselt või ka kohatult. Ette võib tulla sobimatus situatsioonis naermist, nutmist, karjumist, mis võib tekitada teistes segadust või solvumist. Selline suur emotsioonide muutumine on peale insulti üsna tavapärane.



TAASTUSSTUUDIO
ANNA ENDALE VÕIMALUS

Mõned levinud mõtted ja tunded

Halb tuju, stress, madal enesehinnang, nõrk enesekindlus, viha, suheteprobleemid pereliikmetega, sõprade ja tuttavatega. Võimalik on ka see, et oled läbimas leinaprotsessi s.t Sa leinad taga oma elu enne insulti. Samuti võivad olla ka suhted töökohas keerulisemad kui enne insulti ning mõnikord võib tunduda, et sõbrad on Sulle selja pööranud. Kõik need tunded ja emotsioonid on sellises keerulises olukorras mõistetavad.

Ka lähedane võib kõike seda läbi elada, sest olukorraga leppimine on ka kõrvalseisjale väga raske ning toob mõnikord esile suuremaid emotsioone.

Noored insuldi läbi elanud inimesed võivad kogeda muremõtteid väga erinevate teemade osas:

- õppimine ja kool
- kiusamise hirm
- kohtingute hirm

- eksamite hirm
- sportimise hirm
- autoga sõitmise hirm
- kodust lahkumise hirm jne.

Lisaks emotsioonide kõikumisele ja hirmudele võib tulla ette pettumustunnet, kui ei suudeta mõne lihtsama igapäevase tegevusega toime tulla. Nagu näiteks igapäevased kodutööd, suhtlemine, transpordiga sõitmine, poes ostlemine, riietumine, pesemine, söömine jms.

Insuldi läbi elanud inimesed ja nende pereliikmed tunnevad sageli uuest keerulisest olukorrast väsimust ja isegi frustratsiooni. Samuti ka isoleeritust ja infosulgu s.t. puuduvad spetsialistide suunavad nõuanded ja soovitusel.

Õhus on palju erinevaid küsimusi: Kas ma saan tagasi endiseks? Mis juhtus selle inimesega, kellega ma kunagi abiellusin, sest ta tundub täna kuidagi võõras? Miks mina? Nendele küsimustele ei ole lihtsaid vastuseid, kuid nende küsimuste küsimine on normaale ja tavapärase. Lihtsalt tuleb püüda mõista ja aktsepteerida. Sageli need probleemid ajaga leevenevad ning inimene võib tunda ennast taas nõ iseendana, kuid mõned emotsionaalsed probleemid kestavad siiski kauem ja vajavad spetsialisti sekkumist, abi. Hea abi on olemas ja seda tuleks kindlasti kasutada.



TAASTUSSTUUDIO
ANNA ENDALE VÕIMALUS!

Ärevus ja enesekindluse kaotamine

Peale insulti võib ette tulla ärevustunnet ja liigset muretsemist. Mure, et Sa ei suuda oma pere eest enam hoolt kanda ja mis saab edasi Su töökohast, sest oma tööst tuleb teadmata ajaks eemal olla ja kas see sobib ka tööandjale? Kas Su töökoht jääb üldse alles või mitte ja kas Sul on võimalus oma tööpostile tagasi naasta? Kas Sa saad taastumiseks piisavalt aega?

Mure võib tekitada ka lähisuhte, sest ei ole teada, kuidas see uus olukord Su lähisuhet mõjutab? Mõni inimene võib tunda, et tema partner tõrjub teda, kuigi see nii ei ole. Ka intiimne lähedus võib tekitada muremõtteid, sest on tekkinud hirm uue insuldi ees.

Mida saad ise ära teha: Esmalt otsi insuldi ja taastumise kohta informatsiooni, sest kui oled piisavalt informeeritud, taandub ebakindlus ja hirm. Kindlasti tasub konsulteerida arstidega ja taastusspetsialistidega ning samuti vaimse tervise spetsialistidega, et tunneksid ennast kindlamalt ja saaksid võimalikult täpsed vastused oma küsimustele. Vajadusel võta ühendust sotsiaaltöötajaga, kohaliku omavalitsusega ning samuti ka insuldi kogukonnaga, kus pakutakse Sulle nõ küünarnukitunnet ja jagatakse läbi isiklike kogemuste praktilisi nõuandeid.

Inimesed ei oska aimatagi, kui elumuutev haigus võib insult olla.

Depressioon

Nii mõnedki insuldi läbi elanud inimesed on öelnud, et nad kogesid esimesel taastumise aastal depressiooni. Kui Sa tunned pidevat ja kiiret emotsioonide vaheldumist, huvi kaotust aktiivsete igapäevategevuste vastu, väärtusetu olemise tunnet, keskendumisraskust ning märkad enda juures söömishäireid (liigsöömine ja isutus), unehäireid, enesevigastuse mõtteid, enesehinnangu langust, siis võib olla tegemist depressiooniga.

Mida saad ise ära teha: Konsulteeeri oma perearstiga, sest mida varem Sa abi saad, seda kiiremini Su enesetunne paraneb. Kindlasti tasub pöörduda vaimse tervise spetsialisti poole, arutleda oma lähedastega, heade sõpradega ja nende kaasteeliste, kes on juba oma taastumisprotsessiga oluliselt kaugemale jõudnud. Nendest aruteludest saad palju häid juhiseid, nippe ja ideid.

Viha

Peale insuldi ei ole Su elu enam sama, nagu varem. Tegevused, mis olid enne iseenesest mõistetavad, millega varem kergesti hakkama said, ei pruugi enam õnnestuda ning see võib Sind ärritada. Sama võib juhtuda, et need olukorrad, mis Sind enne üldse ei ärritanud, võivad nüüd tekitada hoopis viha või äkilist reageeringut. Mõnikord elatakse oma emotsioonid välja lähedaste ja sõprade peal.

Mida saad ise ära teha: Kui vähegi saad, ole füüsiliselt võimalikult aktiivne. Näiteks rahulikud jalutuskäigud teevad head nii füüsilisele kui vaimsele tervisele. Kui Su liikumine on oluliselt piiratud, siis ka värskes õhus istumine teeb juba olemise heaks.

Õues jalutamine on hea võimalus nõ auru välja laskmiseks, kui emotsioonid liiga palju kõikuma hakkavad. Kui meeleolu muutused tekitavad Sulle juba muret, siis võta esimesel võimalusel ühendust oma perearstiga.



TÄASTUSSTUUDIO
ANNA ENDALE VÕIMALUS!

Isolatsioonis olemine

Mõnikord tunnevad insuldist taastuvat inimest hooldavad pereliikmed ennast kurnatuna ja üksikuna. Eriti siis, kui väljastpoolt ei tule tuge ega abi või nt teised lähedased/sõbrad ei suuda lõpuni mõista olukorra keerukust ja raskust.

Sinu jaoks kalli inimese raske terviserike võib olla hirmutav ja kurvastav, võite tunda isegi tugevat kaotusvalu. Ootamatult aitaja rolli sattumine on väga raske ning eeldab omakorda abi saamist. Tavainimene ei ole saanud spetsiaalset ettevalmistust ning hooldaja rolli sattumine võib inimeses tekitada palju segadust, stressi ja hirme.

Mida saad ise ära teha: Ole sotsiaalselt aktiivne, räägi ja suhtle teistega, ka nendega, kes on samas olukorras või sarnast olukorda kogenud. On võimalik tellida kas koduhooldusteenust või vajadusel võid pereliikmena registreerida ennast ametlikult taastuja hooldajaks. Sel juhul konsulteeeri perearstiga ja sotsiaaltöötajaga. Nemad oskavad Sulle selgitada, mis Sind ees ootab, kuidas on vaja tegutseda. Lisaks uuri, milliseid teenuseid ja teraapiaid insuldist taastuja

vajab ja kuidas selle abini jõuda. Perearst annab täpsema informatsiooni insuldi diagnoosi- ja taastusravi kohta ning sotsiaaltöötajalt saad vastuseid teenuseid ja praktilist tuge puudutavatele küsimustele. Samuti on soovitatav ka iseseisvalt vastavat informatsiooni lugeda ja uurida. Ära karda küsida abi, infot ja soovitusi!

Mure töökoha pärast

Erinevate rollide võtmine võib kokkuvõttes olla väga kurnav. Näiteks siis, kui oled insuldist taastuja hooldaja ning lisaks kõigele muule on Sul veel ka töö- ja muud perekohustused.

Mida saad ise ära teha: Räägi oma tööandjaga ja selgita julgesti oma keerulist olukorda. Ka siit võib saada tuge ja mõistmist rohkemgi, kui esialgu arvasid. Vajadusel leiab tööandja võimaluse pakkuda paindlikumat tööaega, teist ametikohta, puhkust või lihtsalt vaba aega, et hoolitseda oma lähedase eest. Sest hooldaja roll võib olla uskumatult raske, kuna insuldi läbi elanud lähedane ei pruugi olla enam sama rahumeelne ja mõistev, kui enne insulti.

Pea meeles, et rääkimine sarnase kogemusega inimesega aitab paremini mõista insuldist taastuja taastumisprotsessi ning annab olulist tuge ja praktilisi nõuandeid hooldaja rolli täitmisel.

Kas Sul on piisavalt aega enda jaoks?

Kellegi eest hoolitsemine, kes sõltub suurel määral Sinust, on väga suur vastutus ning sageli võib iseenda eest hoolitsemine unarusse jääda. Paraku on see reaalsus, kuid samal ajal mõelda ka enda heaolu peale ei ole isekas, sest muidu võib tekkida Sul endal stress ja suur väsimus.

Mida saad ise ära teha: Proovi leida rohkem aega ka enda jaoks, kuigi see võib esialgu tunduda nagu suur luksus. Selleks võib olla jalutamine, ujumine, aiandus või lihtsalt sõpradega ajaveetmine. Püüa süüa regulaarselt ja võimalusel tervislikult ning hoolitse selle eest, et saaksid piisavalt magada!

Kui oled ise insuldi läbi elanud või hooldad insuldist taastuvat inimesest, siis esimeseks oluliseks sammuks on otsida rohkem informatsiooni insuldi-, taastumise- ja omastehoolduse kohta. Kõige selle juures on väga oluline hoolitseda oma vaimse tervise eest, et oleks jõudu edasi minna. Mõnikord võib emotsionaalne taastumine olla isegi keerulisem, kui füüsiline taastumine.

Küsi julgesti abi ja võta abi vastu!

TAASTUSSTUUDIO on alati Sinu jaoks olemas!

Isiklik kogemuslugu **ELU PÄRAST INSULTI** pakub abivajajale tuge ja jõudu, praktilisi ideid ja mõtteid, et oma teekonnal enesekindlamalt edasi liikuda ning aitab kõrvalseisjal taastujat paremini mõista.

Kvaliteetne ja rõõmu pakkuv elu peale insulti on võimalik! ☺



TAASTUSSTUUDIO

ANNA ENDALE VÕIMALUS!