

MÕISTMISE LUGU XII

Depressiooni sügavik

„KUI olen depressioonis, ei taha ma mitte midagi teha, isegi mitte neid asju, mida mulle tavaliselt meeldib teha. Tahan ainult magada. Tunnen sageli, et ma ei vääri teiste armastust, et olen väärtusetu ja teistele koormaks,“ ütleb Anna.

„Mõtlesin enesetapule,“ meenutab Julia. „Tegelikult ma ei tahtnud surra, tahtsin vaid, et need tunded kaoks. Üldiselt ma hoolin teistest inimestest, aga kui mul on depressioon, on mul kõigist ja kõigest ükskõik.“

Anna ja Julia olid varases teismeeas, kui nad esimest korda depressiooni langesid. Kuigi iga noor võib aeg-ajalt tunda masendust, kehtsid Anna ja Julia depressiooniperioodid korraka nädalaid või kuid. Anna sõnab: „Sa oleksid nagu sügavas mustas augus, kust ei pääse välja. Selline tunne on, nagu lähetsid hulluks, sa pole enam sina ise.“

Anna ja Julia olukorras pole midagi harukordset. Noorukitel diagnoositakse depressiooni üha enam, mis on muret tekitav suundumus. Maailma Terviseorganisatsiooni sõnul on depressioon „10–19-aastaste poiste ja tüdrukute seas peamine haiguste ja töövõimetuse põhjus“.

Depressioon... Ilus võõrkeelne sõna. Tihti ületarvitatud. Enamasti aladiagnoositud. Aastaks 2030 suurim töövõimetuse põhjustaja maailmas. See kõik on teooria, hoopis teine asi on praktika. Reaalsest elust kirjutab Eesti Draamateatri näitleja Mari-Liis Lill.

Director Meedia „Depressiooni sügavikus ära käinud ja oma jalgel tagasi“ 19.06.2014

„Ma ei ole ise seal olnud, selles sügavikus, millele võiks diagnoosi anda. Aga ma olen seda väga lähedalt näinud. Ja ma julgen öelda, et ma tean, mida see tähendab.“

Möödunud suvel tegime me koos Paavo Piigiga oma tulevase lavastuse tarvis (millest töö käigus sai kaks erinevat lavastust – “Varesele valu...” Eesti Draamateatris ja “Harakale haigus...” Tallinna Linnateatris) 21 intervjuud inimestega, kes on depressiooni põdenud ja sellest ka välja tulnud. Me saime nende inimestega, kellest valdavalt enamikku me polnud kunagi elus näinud, keskmiselt paariks-kolmeks tunniks kokku, et kuulata nende lugu – esimestest mälestustest kuni tänase päevani välja, fookusega episoodil, mida võib nimetada depressiooniks.

Need kohtumised olid minu elu ühed valgustuslikumad kogemused. Mul oli tõepoolest väljavalitu tunne, sest nende kolme tunni jooksul jagas inimene minuga sedavõrd palju iseendast ja niivõrd tihedas kontsentratsioonis, et pärast kohtumise lõppu oli tunne nagu...

hoiaksin tema südant oma peos. Nii õrn, nii habras, et julgesin vaevu liigutada ja samas kartsin maha pillata. Ma väga loodan, et me ei ole neid maha pillanud, et oleme osanud neid südameid ja nende lugusid hoida ja ühendada sellisel moel, mis võiks aidata neid inimesi, kes on ise sinna augu servale, halvemal juhul ka põhja sattunud. Sest lisaks sellele hapruse tundele valdas mind nende intervjuude lõpus veel üks tunne – lendutõusu tunne, mis sai kantud sellest, et ma olin just tunnistajaks olnud, et ükskõik kui põlvili maas inimene ka ei oleks, alati on võimalik püsti tõusta.

Kujundid ja kordused

Meie intervjuueeritavad, kes kõik on saanud meilt tähestikujärjekorra järgi kauni varjunime, kasutasid depressiooni kirjeldamiseks väga paljusid erinevaid kujundeid, aga alati justnimelt kujundeid, sest nagu väga kokkuvõtvalt ütles üks neist, Roberta: “Ma ei tea, et seda depressiooni oleks võimalik kuidagi seletada, see on lihtsalt nii kalk ja nii üdini tühi, et sellele tühjusele ei ole mingit mõõdetavat... ühtegi sõna, mis oleks ligilähedane. Sa lihtsalt vajud sügavamale, sügavamale, sügavamale, kõik läheb aegluupi, iga sekund kestab miljon aastat...”. Depressiooni nähti halli tekina enda ümber, palju räägiti erinevate omadussõnadega august – mustast august, sügavast august, august, millele otsiti täidet, aga peaagu alati tajuti seda seisundit väga füüsilisena (selline tunne nagu ämblik oleks kõhus, nagu klomp oleks kurgus, nagu nutueelne emotsioon, aga mitte et tahaks nutma hakata, vaid lihtsalt ei suuda hästi olla).

Meie intervjuueeritav Jete kasutas väga tabavalt võrdlust füüsilise valuga: “See tunne on sama, et nagu käsi valutab, nagu et käsi on kipsis. Selles mõttes, et ta ongi füüsiline või füsioloogiline haigus... nagu ajukeemia häire... – et sul kogu aeg käsi valutab, sa suudad mõelda ja kõike muud teha, sa võid isegi rõõmustada mingite asjade üle, aga see käevalu ei kao kuskile... täpselt samamoodi on see mingi valu peas, mis lihtsalt ei kao mitte kusagile ja ta on kogu aeg seal.” Huvitav oli jälgida, et vaatamata sellele, et meie intervjuueeritavatel oli väga erinev taust, väga erinevad põhjused depressiooniks, väga erinev elukäik, siis ootamatult tihti nad kirjeldasid seda seisundit identsete sõnadega, kuni sinnamaani välja, et kui üks neist ütles seisundi iseloomustamiseks neli korda järjest: “Nii must, nii must, nii must, nii must!”, siis teine kasutas täiesti sõltumatult täpselt sama arvu kordusi, et öelda: “Nii pime, nii pime, nii pime, nii pime!”.

„Minu isa oli alkohoolik“

Me teadsime, et intervjuude ülempiiriks saab olema paarkümmend, et suudaksime materjali hiljem ka kunstiliseks tervikuks siduda, aga selle raamides soovisime, et valim oleks võimalikult lai. Et kinnitust leida ja ka jagada teadmist, et depressioon ei ole ainult Tallinna kultuuriinimeste probleem. Kaheksa aasta tagused Terviseuuringu andmed näitavad Eesti depressiooni levimuseks 5,6% elanikkonnast, mis näivad Euroopa keskmise 8%-se tulemuse kõrval ju väga positiivsed, ent need andmed on juba parajalt vanad, kogutud enne majanduskriisi jne. Ning olulisem igasugusest statistikast on see, et Eesti põhiprobleemiks on asjaolu, et inimesed ei pöördu oma (eriti psüühiliste) probleemidega arsti juurde, et nad ei saa õigeaegselt ravi, vaid et nad otsustavad eestlaslikult “taluda kõik raskused”, mis depressiooni puhul tähendab tihtipeale seda, et korralikult väljaravimata haigus loob soodsa pinnase selle

kordumisele ja krooniliseks muutumisele. Ja kuigi meie valimis oli tõepoolest inimesi nii pealinnast kui ka väikelinnadest, alevitest ja täieti metsade vahelt, nii Ida-Virumaalt venekeelsest perest pärit kui ka angloameerika mainekates tippülikoolides doktoritööd teinud inimesi, nii et neil kõigil tõepoolest oli erinev taust ja elukäik, siis on ometi mõned ühised jooned, mis justkui refräänina korduma hakkasid...

Kõigepealt kajastusid need muidugi peresuhetes. “Mu isa oli alkohoolik” – on lause, mida ei öeldud ainult mõni üksik neist kahekümnest. Teine refrään, mis samuti kordus, kuigi veidi harvem, oli: “Mu emal oli ka depressioon.” Või mu vanaemal. Või mu vanavanaemal. Ja isa liinis samamoodi – põlvkondade kaupa õnnetuid inimesi, kes ei ole osanud teisiti, kui seda õnnetust juurde toota. Ja tihti veel nõnda, et pealtnäha paistab kõik hästi – ei ole perevägivalda, on materiaalne heaolu, isegi ema-isa ei lähe lahku, aga ometi on midagi puudu...

Üks meie intervjueritav, Fiona, kirjeldab oma elumuutvat hetke, kui ta terapeut palus tal meenutada mõnda olukorda, kus ta oma vanematega koos midagi tegi ja... talle ei meenunudki midagi. Ja ta sai aru, et nad ei teinudki kunagi midagi koos. Õieti ainus asi, mis talle hiljem meelde tuli, oli see, et... nad sõitsid liftiga, nad elasid seitsmendal korrusel. Meie intervjuudes oli muidugi ka väliseid sündmusi nagu lähedaste inimeste surm või seksuaalne vägivald, aga need olid selgelt vähemuses.

Edasiviiv jõud

“Me kõik tuleme oma lapsepõlvest” on see klišee fraas, mis ikka ja jälle neid lugusid analüüsid meenus. Aga kõik meie intervjuud näitasid, et see teadmine ei ole tegelikult mitte niivõrd fatalistlik, et nii see on ja kõik oma edasised probleemid võib ajada selle kaela, vaid pigem edasiviiv – ma annan sellest aru, annan andeks ja liigun edasi. Ja kasvatan oma lapsi teisiti. Nagu ütles meie intervjueritav Umberto: “Meil on võimalus olla see niiöelda sitafilter.

Sa kas oled sitafilter või vead seda liini edasi. Mina olen otsustanud olla see sitafilter.” Ja naeris selle peale. See on samuti hämmastav, milline haruldane huumorimeel on nendel inimestel, kes on põhjas ära käinud. Just nimelt – ära käinud; seal olnud ja sellest välja tulnud, sest meie eesmärk oli intervjuerida inimesi, kes on terveks saanud. Isegi kui see tähendas korduvalt terveks saamist.

Sa kas oled sitafilter või vead seda liini edasi. Mina olen otsustanud olla see sitafilter.” Ja naeris selle peale. See on samuti hämmastav, milline haruldane huumorimeel on nendel inimestel, kes on põhjas ära käinud. Just nimelt – ära käinud; seal olnud ja sellest välja tulnud, sest meie eesmärk oli intervjuerida inimesi, kes on terveks saanud. Isegi kui see tähendas korduvalt terveks saamist.

Ka tervenemisteedkondadel oli teatav muster, kuigi lõplikud lahendused olid väga individuaalsed. Enamasti algas tervenemine haiguse teadvustamisest, mille eelduseks oli kohtumine psühhiaatriga. Väga paljud rõhutasid, et olid seda hirmsasti kartnud, aga et see oli tohutu vabanemine. Rohtudest oli enamikel abi, aga väga palju räägiti ka alternatiivsetest vahenditest, mis olid olulised just ennatamise seisukohast. Et peab korralikult sööma

(foolhappe-, raua- ja magneesiumirikastest toiduainetest võib olla abi), korralikult magama, kindlasti regulaarselt trenni tegema. Nagu ütles meie intervjuueeritav Niina: “Päev peabki olema jagatud kaheksa-kaheksa-kaheksa. Nagu mingi aja peab olema töö ja mingi aja olema endale ja mingi aja magama, et nagu väike laps peab oma režiimi jälgima.” Ja mis on ehk ennetamise puhul kõige olulisem – märgata inimesi oma ümber. Kui mu sõber ei ole juba mitu kuud järjest magada saanud, on põhjust muretsemiseks. Või kui ta on rohkem päevi nädalas purjus kui kaine. Või kui ta töötab liiga palju. Või kui teda on võimatu toast välja saada, sest tal lihtsalt ei ole tuju midagi teha. Või kui tal mitu erinevat füüsilist vaevust, ilma mingi selge põhjusega. **Kõige tähtsam ongi võtta see aeg, et küsida: “Kuidas sul läheb? Kuidas sul päriselt läheb?” Küsi seda oma lapse käest sageli ja uudishimuga. Vaadake oma lapsi. Nähke oma lapsi. Kuulake oma lapsi. Kuulge oma lapsi. Leidke aega märkamiseks! NB! Ja uuri ka enda käest, kuidas Sul läheb?**

Eesti Päevaleht „Appikarje: miks te meid ei märganud, miks te ei aidanud?“ 13.03.2018

Kärt Anvelt

Puberteedi-ealiste arengus on oluline psühholoogilise eraldumine vanematest, kes tavaliselt on empaatilised ja toredad inimesed. Ometi vajavad need lapsed emotsionaalset lähedust, mõnikord äärmiselt palju ning teistpidi see lähedus hirmutab ja tõukab neid vanematest eemale. „Ka kõige tasakaalukamad vanemad saavad mõnikord selle käigus palju haiget ega jõua sellele vastu panna – täna olen ma sulle vajalik, aga homme sa tühistad mind oma elus. Vanemale tundub, et trotslik laps kiusab teda, kuid tegelikult ei kiusa – ta on ebakindel ega tule lihtsalt omadega toime.

Teismeline, eriti vanuses 12–14, on väga ebakindel, ükskõik, mida ta ka välja näitab. Palju on lootusetuse tunnet. Seltskonnas on nad alati väga lõbusad, ilusad, tublid. Väga harva on keegi silmatorkavalt lössis. Inimene tahab viimseni fassaadi hoida, mis on ühtpidi mõistetav, aga selle järgi ei saa reaalselt olukorda mõõta. Siin on küsimus selles, kui siirad ja haavatavad me julgeme olla ja kuidas me tegelikult suudame abi küsida ja vastu võtta, ilma et sellega kaasneks mõte: ma olen nüüd läbi kukkunud või luuser.”

Kõik algab ikkagi kodust – lähiring on olulisim. See, kui palju me oma laste jaoks aega leiame ja suudame end nende olukorda panna. Küsimus on, kuidas ma suudan teise inimese vajadusi tähele panna, eriti kui need vajadused ajas muutuvad.

Ülim nõudlikkus või välisele edule ja fassaadile rõhu panemine viib tihti nooruki psüühikahäireteni. Lapsed on õnnetud, sest vanemad ei usu neisse või on nad tipptublid, aga ikka oodatakse veel paremaid sooritusi, toetamise asemel esitatakse nõudmisi. Või siis justkui nagu toetatakse, ent ainult kindlatel tingimustel – kui täiuslikkusest on grammgi puudu, oled sa läbi kukkunud. Ükskõik kui edukas inimene võib emotsionaalse läheduseta tunda end üksikuna. Depressiivne inimene arvab, et keegi ei mõista ega toeta teda.

Eesti noored on Euroopa lumehelbekeste kõrval põrumiskindlamad ja kraadi võrra tugevamad eluga hakkama saamises. Aga sealt tulebki välja eestlasele omane nüanss – iga hinna eest tuleb hakkama saada. Teisisõnu on Tammsaare – tee tööd, siis tuleb ka armastus – liiga sügavale juurdunud. Ja see ei ole hea.

Laste ja noorte muresid on vaja õigel ajal märgata. Iga mure taga on kellegi väga isiklik lugu, mille kohta enesega hakkama saav inimene ei tohiks kunagi öelda: see ka mõni põhjus muretsemiseks. Liiga paljudel lastel ja noortel on liiga palju tõsiseid muresid, üleväsimust, tohutut üksindust.

Artikleid vahendanud Ene Paadimeister, VG psühholoog

Mida saavad vanemad teha?

- Mõista, et depressioonis noorel võib olla raske oma tundeid väljendada ning ta ei pruugi ise aru saada, mis temaga toimub. Võib-olla ta isegi ei tea, millised on depressiooni sümptomid.
- Noortel võib depressioon avalduda teistmoodi kui täiskasvanutel, seega ole ärgas märkama suuri muutusi oma lapse käitumises, meeleolus, söömis- ja magamisharjumustes ning suhetes teistega, eriti kui need muutused kestavad nädalaid.
- Suhtu tõsiselt sellesse, kui laps räägib enesetapust või vihjab sellele.
- Kui kahtlustad oma lapsel depressiooni (mitte lihtsalt masendust), võiksid diagnoosi saamiseks pöörduda spetsialisti poole.
- Aita oma lapsel arsti ettekirjutusi järgida ning konsulteerida arstiga, kui olukord ei lähe paremaks või kui märkad ebameeldivaid kõrvalmõjusid.
- Hoolitse selle eest, et pereliikmed sööksid korrapäraselt, oleksid kehaliselt aktiivsed ja magaksid piisavalt; asjakohane päevarežiim aitab.
- Ole suhtlemisele avatud ja aita lapsel toime tulla, kui ta tunneb oma depressiooni pärast piinlikkust; oluline on lapsega iga päev suhelda.
- Kuna depressioon võib tekitada üksildus-, häbi- või väärtusetustunnet, kinnita oma lapsele korduvalt, et armastad teda; pere ühised koosolemised ja –tegemised on olulised.

Lisalugemist:

Lapse depressioon: kuidas selle esimesi märke ära tunda ja haigust ennetada?

<http://naistekas.delfi.ee/kodu/lapsed/lapse-depressioon-kuidas-selle-esimesi-marke-ara-tunda-ja-haigust-ennetada?id=77700486>