

Tänavuse tervisepäeva moto kutsub üles märkama ja hoolitsema

Igal aastal 7. aprillil tähistatakse ülemaailmset tervisepäeva, tänavune on pühendatud vaimsele tervisele. Juhtlause „Lõpp varjusolekule!“ kutsub vaimupuudega inimesi julgelt rahva sekka astuma, teine deviis „Julge märgata, julge hoolitseda!“ on adresseeritud kõigile ülejäänutele. Päeva mõte on purustada väärikujutelmi, nagu on kas või see, et vaimupuudega inimesed peaksid olema kusagil kinni, sest nende olemasolu on häbenemist väärt.

KAILE KABUN

Läinud nädalal korraldas Võru Maavalitsuse rahvatervise spetsialist Malle Kuusik Võrus tervisepäeva, kuhu olid kutsunud meedikud ja sotsiaalaala töötajad, et otsida võimalusi võrumaalaste vaimse tervise parandamiseks ja stressi ennetamiseks. Üritus oli jätk mullusele projektile „Võrumaa paikkondlikult tervemaks“. Selles osalenud mitme eluala esindajad leidsid, et Võrumaa suur probleem on siinsete inimeste vaimne tervis, mille põhjused on alkoholismis, tööstusest ja vaesusest tingitud stressis.

Laste depressioonist ning täiskasvanute stressist ja läbi põlemissel kõneles tervisepäeval osalenu-tele psühholoog Malle Roomeldi, kes on tegev laste ja noorukite riikliku terviseprogrammi vaimse tervise alaprojektis. Tema sõnul sai selle 2005. aastani väljatöötatud tervisekava mõte alguse 1995. aastal, kui selgus, et suur osa Eesti sõjaväekohustlastest tuleb tervisehädaga koju jätta.

Malle Roomeldi juhtis oma esinemises tähelepanu laste depressioonile, mis võib halvimal juhul

põhjustada koguni isiksuse arengu kängumist ja millele on siiani vähe tähelepanu pööratud. Uurimused näitavad, et ligi 30 protsendil Võrumaa lastest on depressiivseid häireid.

„Oluline on, et vanemad tunneksid ära, et lapsel on probleemeid, ning teaksid, kuhu abi saamiseks pöörduda, enne kui on hilja,“ lausus Malle Roomeldi lahenduse leidmise kohta. „Maailm ei lähe ka psühholoogita hukka, aga kannatajaid on vähem.“ Ta rõhutas koduse psühholoogilise kliima tähtsust: oma murede keskel ei tohiks unustada last, talle tuleks olla ka emotsionaalselt kättesaadav, pelgalt füüsiliselt kõrvalolekust on vähe.

Last mõjutab kogu kasvukeskkond. Seepärast on lastevanemate harimise kõrval oluline ka lastega töötavate spetsialistide koolitus, sotsiaalse võrgustiku parem korraldus, et oleks märkajaid ja õigel ajal abi pakkujaid.

Vaimse tervise ja elujõu hoidmisel pidasid tervisepäevast osavõtjad olulisteks ka vaesusest väljajätmist ja kõigile oma koha leidmist elus.

Depressiooni tekkepõhjused on peamiselt psühhosotsiaalsed, st sotsiaalse keskkonnaga, kasvatusena, suhetega seotud. Lapse jaoks on kõige olulisem koht kodu. Kui last armastatakse, märgatakse, tunnustatakse, julgustatakse, kui tema jaoks on aega, kui teda kuulatakse ära ja suhtutakse tema probleemidesse tõsiselt, samal ajal ka mitte ülehooldavalt; kui vanemate vahel on toetavad, mõistvad suhted, siis on risk depressiooni tekkeks lapseas suhteliselt väike isegi raske majandusliku olukorraga peres. Samas peavad vanemad, kasvatajad, õpetajad ja teised lastega seotud spetsialistid tundma ära lapse ja nooruki depressiooni viitavaid tunnuseid, kuna need ei lange kokku täiskasvanuea depressiooniga.

Väikelapse depressioonile viitab, kui laps näib pidevalt kurvana, mossitab; tal on kehakaaluga seotud probleemid, unehäired, magab rahutult ja karjub unes; kui ta on väsinud, loid, ei huvitu mänguasjadest, ei taha teistega mängida, suhelda; kui on kergesti ärrituv, piire; ei suuda lahendada emast, isalt, magab liiga palju ja vahel ka päeval; ta võib olla ka sekeldav ja tal on surma- või vääratusetusemõtted.

Noorukiea depressiooni iseloomustavad muutused käitumises ja kehalises kaebused. Depressiivne nooruk on sageli rahutu, kärsitu, ei suuda alustatud lõpule viia; ta on ärrituv ja värgus, sattudes nii sageli teistega vastuollu; ta on üksiklane, magab liiga palju ja vahel ka päeval; ta võib olla ka sekeldav ja askeldav, nagu oleks tal liiga palju



Järve kooli lapsed tunnevad ka kevadest rõõmu.

KAIDO JAKOBI

energiat; ta jätab koolitöö unarusse, lükkab oma kohustusi edasi; tal võib esineda suitsiidimõtteid; ta võib käituda agressiivselt, jõhkralt, kasutada alkoholi, naimasteid.

Mida peaksid vanemad tegema, kui kahtlustavad oma lapse depressiooni?

Kõigepealt peaks oma lapsega rääkima, püüdes aru saada, mis lapsega toimub ja teda veenda pearsusti, psühholoogi või psühhiaatri poole pöörduma. Oluline on võimalikult kiiresti abi saada ja probleemidega tegelema hakata. Väga tähtis on ka teiste lapsega kokku puutuva-

Teadmatus on kõige halvem

Võru Järve Kool on vaimupuudega lapsi õpetanud viis aastat. Direktriis REET KANGRO sõnul võib nüüd esimesi tulemusi näha. Parim hinnang kooli tööle on see, et lapsi tahetakse siia tuua, sest on aru saadud: õpetusest on kasu. Järve kooli eesmärk on ju õpetada vaimupuudega lapsi endaga võimalikult hästi toime tulema, et neid ei peaks kogu aeg passima ja hooldama. See on inehiskonnale kokkuvõttes nii odavam kui ka kergem.

Kuidas meil vaimupuudega inimestesse suhtutakse?

Mina olen heade inimestega kokku puutunud ja mõistvad suhtumist kohanud. Võib-olla mõni ongi seljatatga teisel arvamusel, aga kui ta ei tule sellega lõmastama, siis on jõudu seda tööd teha.

Kui inimesel on arenenud maailmavaade, siis ta mõistab vaimupuudega inimesi, kui ei ole, ei mõista. Ka ühiskonnariigi ei maksa tegeletki, kui ei ole teiste, teistsuguse inimese mõistmist.

Lastevanematelt olen küll kuulnud, et need tavakooli lapsed, kelle õde-vend on vaimupuudega, on langenud oma klassis põlu alla. Laps ei ole pahatahtlik, aga ta ei tea, mis on vaimupuue, ega oska käituda, tema enesekaitse väljendub vägivaldas, narmimises. Seepärast peaks terviseõpetuse või klassijuhataja tunnis selgitama, miks on vaimupuue tekkinud. Heaks näiteks on Võrusoo kool, kes on korraldanud meie koolis terviskasvatuse tunde. Tagasiside on olnud väga hea.

Kas suhtumine vaimupuudega on aja jooksul muutunud?

On muutunud ja kindlasti ka muutub positiivsemaks. Alati jäid muudigi inimesed, kelle arvamus ei murra, aga neid õpetab elu ise.

Meie kooli lapsed liiguvad bussidega koolist koju, kõigis ühiskondlikes kohtades on meid hästi teenindatud — tundub, et järele küll ei vaadata.

Mida pole ka vaja, on haletsemine. Tahame olla võrdsed, me ei taha teiste käest erivõimalusi ära võtta.

Kus ja kuidas tolerantsemust õpetada?

Täiskasvanuid me enam palju ei muuda, alustada tuleb lastest. Teadmatus on kindlasti kõige halvem. Nagu ütlesin, peaks tavakoolis lastele selgitama, mis on vaimupuue, miks ta on tekkinud, kui suur õnn on olla terve laps jne.

Meie omalt poolt oleme valmis korraldama avalikke üritusi. Plaan on tuua Kerstin ja Rein Raudmeisi vahendusel novembris Võru esimeesma vaimupuudega inimeste rock-band Rootsisit Landskronast. Nagime neid esinemas ja saime suure etanuse.

Küsimis KAILE KABUN

Küsimis KAILE KABUN