



Kaasrahanud
Euroopa Liit

Kriisid ja nende olemus

Urmas Lehtsalu

DVM, MSc

Superviisor, Coach

Kriisi ja leinanõustaja





Psühholoogilise kriisi mõiste. Kriisi liigid.

- **Mis on kriis?**
- Kriis on inimese elu olukord, kus senised probleemide lahendamise viisid enam ei toimi ning ta kogeb tugevat sisemist tasakaalu kaotust.
- Kriis ei ole tingimata midagi negatiivset – see võib olla ka arengu ja kasvu võimalus. Kriisihetkedel on inimene kõige vastuvõtlikum muutusteks, sest ta tunneb end haavatavana, kuid samas on ta sunnitud otsima uusi viise enda ja maailma mõistmiseks ning olukorra lahendamiseks.

Kriisi põhijooned:

- Kriis on ajutine seisund.
- See on tasakaalu, turvatunde ja kontrollitunde kadumine.
- Tekkiv stress ületab inimese olemasolevad toimetulekuoskused.
- Võib kaasneda ärevus, lootusetus, abituse tunne.
- Samas on see ka võimalus isiklikuks arenguks ja elustrateegiate uuendamiseks

Kriiside jagunemine:

- **Situatiivsed kriisid** – seotud konkreetsete sündmustega, näiteks töö kaotus, lahutus, trauma, õnnetus.
- **Arengukriisid** – seotud inimese elutsükli normaalsete muutustega, näiteks lapse sünd, puberteet, pensionile jäämine.
- **Eksistentsiaalsed kriisid** – seotud küsimustega elu mõttest, väärtustest, identiteedist, üksindusest, surmast.
- **Kogukondlikud või kollektiivsed kriisid** – looduskatastroofid, sõjad, epideemiad, ühiskondlikud vapustused.

Kriisi kulg ja etapid:

- Kriis kulgeb sageli järgmiste etappide kaudu:
- **Šokk** – inimene ei suuda toimunut uskuda, võib olla tuim, eitav, segaduses.
- **Reaktsioon** – ilmnevad tugevad emotsioonid (viha, kurbus, ärevus), tekib vajadus mõista juhtunut.
- **Töötlemine** – inimene hakkab juhtunut analüüsima ja selle tähendust otsima, kohaneb uue reaalsusega.
- **Uuesti kohanemine** – leitakse uus tasakaal, taastub kontrollitunne, kujunevad uued toimetulekuviisid.

Kriisi psühholoogiline struktuur

- Kriisi võib vaadelda kui protsessi, mis koosneb järgmistest komponentidest:
- **Vallandav sündmus** – olukord, mis viib inimese harjumuspärasest seisundist välja.
- **Tajutud oht** – inimene kogeb, et tema heaolu, turvatunne või identiteet on ohus.
- **Emotsionaalne reaktsioon** – tugevad tunded: ärevus, paanika, meeleheide, segadus.
- **Seniste toimetulekumehhanismide kokkuvarisemine** – see, mis varem aitas, enam ei toimi.
- **Abi ja toetuse vajadus** – inimene vajab mõistmist, kuulamist, suunamist.
- **Kohanemine või süvenemine** – sõltuvalt saadavast toest ja inimese sisemistest ressurssidest toimub kas kriisist väljumine või seisundi halvenemine.

Kriisi määratlus

- Psühholoogias mõistetakse kriisi kui erakorralist psühholoogilist seisundit, mis on tekkinud kas väliste tegurite mõjul, sisemiste põhjuste tõttu või järsu isikliku olukorra muutumise tagajärjel.
- Kriis tekib siis, kui inimene ei suuda enam varasema kogemuse põhjal välja kujunenud viisidel saavutada olulisi eesmärke ega vastata elu nõudmistele.
- Psühholoogiline kriis on üks võimalik arengulise arengu etapp täiskasvanu elus. See on seotud sotsiaal-psühholoogiliste ja isikliku kohanemise raskustega olukorras, kus inimene kaotab või on kaotamas midagi talle olulist.

Kriisi mõju

- Mõiste „kriis“ ei tähenda alati midagi ühemõtteliselt negatiivset. Kui aga olukord, mis kriisi põhjustas, ei muutu ja inimene ei saa vajalikku psühholoogilist abi, võivad tema negatiivsed läbielamised süveneda ja kujuneda tõsisemateks seisunditeks (näiteks depressioon, lootusetus, ärevus).
- Mõned kriisitüübid võivad põhjustada ka psüühilist traumat ja mõjutada inimese isiksuse süvatasandeid – tema väärtussüsteemi, emotsionaalset tasakaalu ja maailmapilti.

Kriisi tähendus ja sümboolika

- Sõna „kriis“ pärineb vanakreeka keelest sõnast *krisis*, mis tähendab otsustavat pööret või teelahkmele jõudmist.
- Hiina keeles koosneb sõna „kriis“ kahest hieroglüüfist – üks tähendab „oht“, teine „võimalus“.
- See sümboolika peegeldab hästi kriisi olemust: see on korraga nii ohu kui ka arengu võimaluse hetk. Kriis on olukord, kus tuleb langetada otsus, tegutseda, võtta vastutus. See tähistab pöördepunkti, mil vana ei toimi enam ja uus pole veel selge.

Kriiside tüübid

- Tinglikult võib kriisid jagada kolme põhitüüpi:
- **Elukriisid või arengukriisid** – seotud inimese vanuse ja eluetappide muutustega.
- **Kaotuse ja lahkuminekuga seotud kriisid** – näiteks lähedase kaotus, lahutus, töökoha või staatuse kaotus.
- **Traumaatilised kriisid** – põhjustatud äärmuslikest ja ootamatutest sündmustest, nagu õnnetused, vägivallajuhtumid, looduskatastroofid.

- Kriitilisi eluolukordi kirjeldatakse sageli järgmiste mõistete abil:
- **Stress**
- **Konflikt**
- **Frustratsioon** (soovitu mittetäitumine)
- **Agressioon**

Kriisitüübid: Stress

- **Stress** on organismi mitte-spetsiifiline reaktsioon olukorrale, mis nõuab suuremat või väiksemat ümberhäälestust, et kohaneda muutunud tingimustega.
- Kriitiline seisund tekitab sageli **distressi** – valuliku, kurnava seisundi, millega kaasneb kohanemisvõime ja kontrollitunde nõrgenemine.

Kriisitüübid: Frustratsioon

- **Frustratsioon** on seisund, kus inimene kogeb takistust tugeva sisemise motivatsiooni realiseerimisel – eesmärgi soovitakse saavutada, kuid midagi (takistus) ei lase seda teha.
- Frustratsiooni väljendused võivad olla:
- **Motoorne ärritus** – inimene liigub palju, rahutult, ei suuda keskenduda ega valida üht kindlat tegevusviisi.
- **Apaatia** – näiteks laps, kes seisab tegevusetult ja vaatab lakke, ei tee midagi.
- **Agressiivne käitumine** – vihapursked, rünnakud.
- **Stereotüüpne käitumine** – inimene kordab automaatselt kunagi varem kasutatud käitumismustreid, mis sarnases olukorras aitasid, kuid nüüd ei pruugi toimida.
- **Regressiivne käitumine** – inimene käitub nagu varasemas arenguetapis, näiteks muutub abituks nagu laps.

Kriisitüübid: Konflikt

- **Konflikt** on olukord, mida iseloomustab huvide, väärtuste või eesmärkide põrkumine, kusjuures mõlemad pooled peavad oma positsiooni oluliseks.
- Konflikt häirib inimese sisemise maailma tasakaalu.
- Konflikt võib olla:
- **Väline konflikt** – kahe või enama inimese huvide, vajaduste või eesmärkide kokkupõrge.
- **Sisemine konflikt** – inimese enda sees põrkuvad erinevad motiivid, soovid, väärtused või hoiakud.

Kriitiliste olukordade psühholoogia

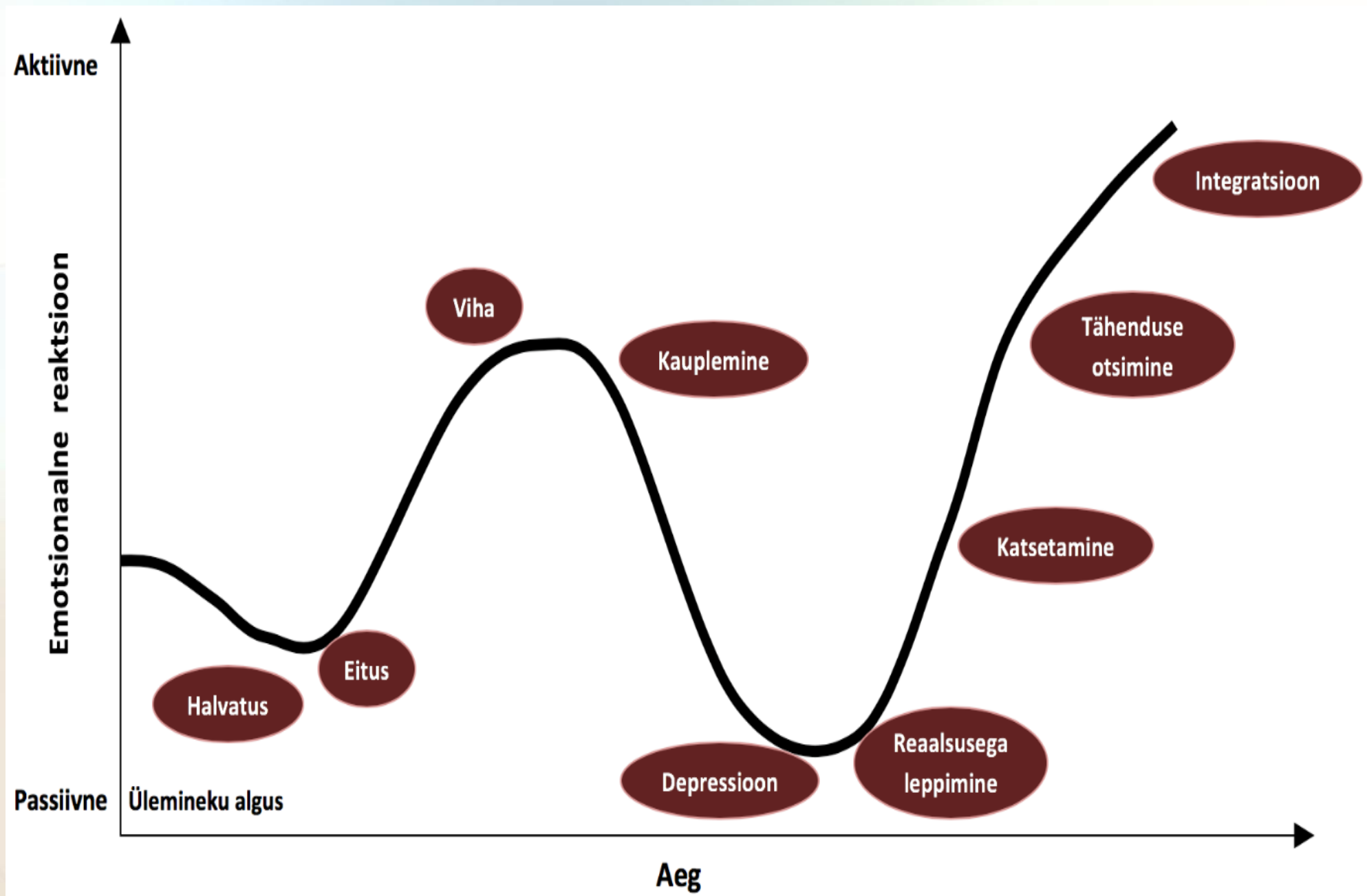
- Kriitilised olukorrad mõjutavad inimese:
- **Elutunnetust** – kogetakse elu mõttetuse või kontrolli kadumise tunnet.
- **Aktiivsust** – tegevusvõime langeb, motivatsioon nõrgeneb.
- **Suhtumist iseendasse ja maailma** – tekivad kahtlused, kõhklused, negatiivne minapilt.
- **Toimetulekut** – varasemad toimetulekuviisid enam ei tööta.
- Inimene võib kogeda sisemisi raskusi ja tajuda, et elu muutub üha keerulisemaks. Sageli tekib tunne, et “**olen sattunud ummikusse**” või “**olen kaotanud suuna**”.

Psühholoogiline trauma (psühhotrauma)

- Psühhotraumaks nimetatakse kogemust või sündmust, mis jätab inimese psüühikasse sügava jälje. See katkestab inimese sisemise järjepidevuse ja normaalse toimimise: mõtlemine, mälu, tajus ja emotsioonid võivad olla häiritud.
- Psühhotrauma võib põhjustada:
- **Isiksuse sisemise lõhenemise**, kus inimene ei tunne end enam „tervikuna“.
- **Energiataseme languse**, mis muudab igapäevased tegevused raskeks.
- **Tajus ja mõtlemise muutuse**, mille kaudu maailm tundub ohtlik või arusaamatu.
- Trauma tekkimisele on iseloomulik:
- Äkiline ohu kogemine.
- Tunne, et ei ole võimalik end kaitsta.
- Abituse ja lootusetuse seisund.

Kriis kui psühholoogiline seisund

- Kriisiga kaasnevad **intensiivsed emotsionaalsed läbielamised**, mis võivad väljenduda järgmiselt:
 - Ärevus
 - Abituse tunne
 - Häbitunne
 - Süütunne või kurbus
 - Viha
 - Hirm
 - Üksindustunne
- Need reaktsioonid on loomulikud ja näitavad, et inimene püüab olukorraga toime tulla, kuid vajab selleks sageli tuge ja aega.



Neli kriisiga toimetuleku viisi

- **Tegevuslik läbielamine** –
Isik eirab toimunut või eitab selle tähtsust, näiteks:
„Midagi erilist ei juhtunud“,
„Noh, kaotasin töö, aga leian uue“.
Selline lähenemine on kaitsemehhanism, mis hoiab inimeses illusiooni stabiilsusest. Tegemist on sisuliselt identiteedi kaitsega, mis aitab vältida tõsisemaid psüühilisi häireid, kuid ei pruugi kaasa tuua tõelist toimetulekut.
- **Realistlik läbielamine** –
Inimene suudab tunnistada tegelikkust ning mõistab, mis juhtus. Ta aktsepteerib sündmust ja kohandab oma eesmärgid ning väärtused uue olukorraga.
Sellise käsitluse puhul loob inimene uue tähenduse elule, eemaldub minevikust ja keskendub olevikule ning tulevikule.

Neli kriisiga toimetuleku viisi (jätkub)

- **Väärtuseline läbielamine** –
Isik tunnistab kriisi tõsidust ja aktsepteerib olukorda, kuid ei aktsepteeri selle mõningaid moraalseid või saatuse aspekte. Ta loob uue tähenduse elule, arvestades kaotusega, kuid ei lepi täielikult kõigega, mis juhtus.
- **Loominguline läbielamine** –
Selline toimetulek on iseloomulik tugevatele ja küpsetele isiksustele.
Inimene, kellel on elukogemust, suudab isegi kriisiolukorras säilitada võime teadlikult otsida väljapääsu ja luua oma elule uus tähendus. See on aktiivne ja konstruktiivne kriisist ülesaamise viis.

Kriitiliste olukordade põhimõisted

- **Kriisiseisund** on psühholoogiline seisund, kus inimesel tekib **maksimaalne sisemine desintegratsioon** (psüühiline lagunemine) ja/või **sotsiaal-psühholoogiline kohanematus**. See väljendub põhiväärtuste, motivatsioonialuste ja käitumismustrite kaotamises. Tavaliselt tekib see siis, kui inimene ei suuda toime tulla talle eluliselt oluliste eesmärkide takistustega.

- **Kriisiseisund** võib olla **isiksusliku kriisi** väljendus mingis kindlas ajaperioodis.
- **Kriisis isiksus** on indiviid, kes korduva kriisi tõttu kannatab negatiivsete psüühiliste muutuste all – ta võib kogeda kroonilist kohanematust, närvisüsteemi ülekoormust või psühhosomaatilisi häireid. Selline inimene kohaneb keskkonnaga vaevu ja ebaefektiivselt.
- **Haavatavuse tase** määrab, kui hästi suudab inimene kriisisituatsioonidesse sisenemist vältida, nende mõju vähendada, nendega toime tulla või nende tagajärgedest taastuda

Kuus tüüpilist reaktsiooni kriisiolukorras

- **(Emotsionaalse tasakaalu reaktsioon –**
Inimene kogeb tugevaid negatiivseid emotsioone, mis võtavad üle kontrolli. Valdavaks saavad ärevus, hirm, viha, süü- või häbitunne.
- **Pessimistlik olukorratõlgendus –**
Inimese maailmapilt muutub tumedaks, elu tundub mõttetu, väärtused hajuvad või muutuvad. Tekib kitsas ja moonutatud reaalsuse tajumine.
- **Negatiivse bilansi reaktsioon –**
Inimene hindab oma elu tulemust negatiivselt, keskendub läbikukkumistele, kaotustele, ebaõnnestumistele. Ta usub, et pole midagi saavutanud ja tulevikku pole.

- **Kontaktide destabiliseerimise reaktsioon –**
Inimene katkestab või piirab oluliselt suhtlemist teistega, tõmbub endasse. See põhjustab süveneva üksinduse ja abitusseisundi.
- **Vastandumise reaktsioon –**
Iseloomulik on agressiivsus, vihane suhtumine ümbritsevatesse, kriitiline ja eitav hoiak teiste tegude ja kavatsuste suhtes. Sageli kaasneb aktiivne konfliktotsimine.
- **Desorganisatsiooni reaktsioon –**
Ilmnevad tugevad muutused kehalisel tasandil: vegetatiivsed kriisid, unehäired, vererõhu tõus, peavalud jne.
Keha reageerib ülekoormusele füüsiliste sümptomitega.

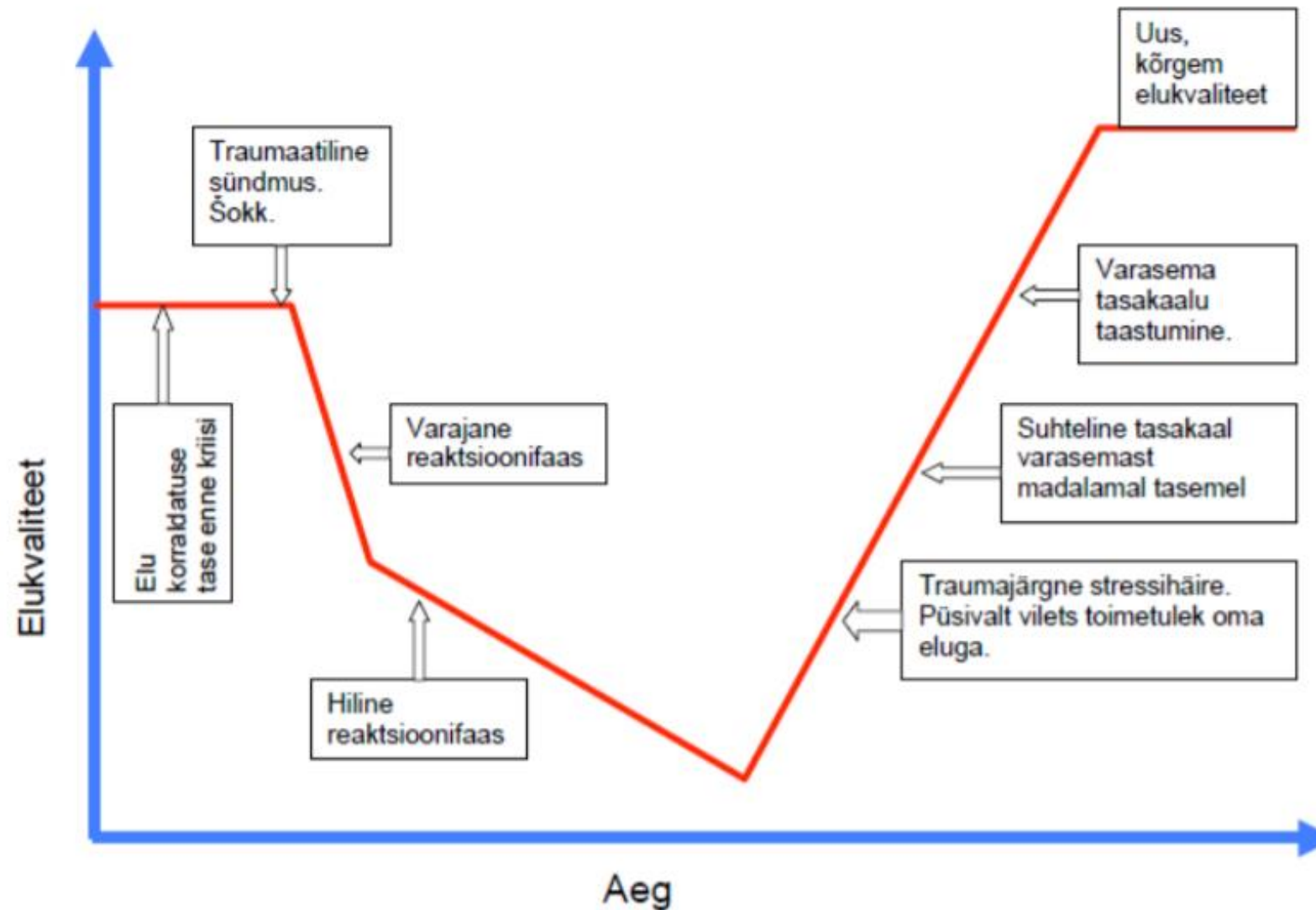
Šokitrauma

- **Psühholoogiline šokitrauma** on inimese psüühika reaktsioon äärmuslikule sündmusele või sündmuste kogumile, mis **ülekoormab** tema toimetulekuvõimet.
Tavaliselt on sellised sündmused seotud **otsese ohuga elule** – kas inimese enda või tema lähedaste elule ja turvalisusele.
- Need võivad olla:
 - vägivaldsed rünnakud,
 - õnnetused,
 - loodusõnnetused,
 - terrorirünnakud,
 - vägistamine jne.
- Šokitrauma mõju võib ilmnedas koheselt või viivitusega ning selle tagajärjed võivad ulatuda posttraumaatilise stressihäireni.

Kriisiolukorra dünaamika

- Kriisi areng toimub tavaliselt järgmise skeemi alusel:
- **Kriisi tekkimine** – inimene seisab silmitsi olukorraga, mida ei saa tavapäraste vahenditega lahendada.
- **Emotsionaalse pinge kasv** – inimene kogeb intensiivseid tundeid (ärevus, hirm, segadus).
- **Kontrolli kadumine emotsioonide üle** – tekivad impulsiivsed või irratsionaalsed reaktsioonid.
- **Teadvuse ahenemine ja tajuhäired** – inimene ei näe enam mitmeid lahendusvõimalusi, tema maailmatunnetus muutub kitsamaks.
- **Sobimatud lahendused** – võidakse rakendada lahendusi, mis olukorda hoopis halvendavad.
- **Otsuse leidmine** (võimalik) – kui toetavad tegurid on olemas, võib inimene siiski leida sobiva väljapääsu.
- **Kriisist väljumine või süvenemine** – sõltuvalt toetusest ja sisemistest ressurssidest toimub kas taastumine või süvenev desorganisatsioon.

Kriisi kulg



Kriisisekkumine psühholoogilise toena

- **Kriisisekkumine** on kiire psühholoogiline abi inimesele, kes asub kriisiseisundis.
- Kriisisekkumise peamised meetodid on:
- **Kriisipsühhoteraapia** – teraapiline töö kriisis oleva inimesega, mille eesmärk on taastada psüühiline tasakaal ja toimetulek.
- **Kriisinõustamine** – professionaalne tugi kriisiolukorras, keskendudes probleemi hindamisele, emotsionaalsele stabiliseerimisele ja praktilistele sammudele.

- Paljudes riikides osutavad kriisiabi mitte ainult riiklikud meditsiini- ja psühholoogiateenistused (nt kriisikeskused või psühholoogilise abi kabinetid), vaid ka eravaldkonna ja mittetulundusorganisatsioonid.
- Näiteks mõnes riigis tegutsevad „**Head Samaarlased**“ – vabatahtlikud, kes on saanud vastava kriisiabi väljaõppe ja pakuvad esmast tuge hädasolijatele.

KIIRE ABI

- **112 - Hädaabinumber**
- **1220 - Perearsti nõuandetelefon**
- **16662 - mürgitusinfo**
- **1747 või +372 641 4110 - narko.ee tugiliin**
- **116 006 - ohvriabi kriisitelefon**
- **116 111 - Lasteabi 24 h.**
- **116 123 - Emotsionaalse toe ja hingehoiu telefon (10-24, hingehoidjad vastavad kell 16-24).**

Kriisisekkumine psühholoogilise abina (jätkub)

- Kriisiabi eesmärgid ja põhimõtted erinevad märkimisväärselt klassikalisest psühhoteraapiast:
- **Kiire reageerimine** – kriisiabi on kiireloomuline ja keskendub eluliselt olulisele probleemile, mis nõuab psühholoogi viivitamatut sekkumist ning empaatilist ja suunavat tuge.
- **Kognitiivne fookus** – kriisiabis püütakse tuvastada ja vajadusel korrigeerida negatiivseid mõtte- ja tõlgendusmustreid, mis suurendavad ärevust ja takistavad lahenduste leidmist.
- **Suhtlemisoskuste arendamine** – eesmärk on toetada klienti uute, tõhusamate suhtlemisviiside leidmisel, mis parandavad tema kohanemisvõimet ja võimaldavad isiklikku kasvu.

Viis kriisiabi universaalsed põhimõtet

- **Tegutse kiiresti** – sekkumine peab toimuma võimalikult vara pärast kriisi puhkemist.
- **Toeta autonoomiat** – aita inimesel taastada kontroll oma elu üle ja tagada võimalikult normaalne toimimine.
- **Mõista toimunut** – toeta inimest sündmuse tähenduse mõistmisel ja trauma integreerimisel.
- **Aita probleemi raamistada** – nõustaja peab aitama ohvril mõtestada probleemi seoses konkreetse olukorra ja sellega kaasnevate tunnetega.
- **Õpeta toimetulekuoskusi** – klienti tuleb varustada töövahenditega, mida ta saab tulevikus iseseisvalt kasutada.

Kriisisekkumise etapid

- Kriisisekkumine jaguneb tavaliselt kolmeks etapiks:
- **1. Etapp: Toetus**
- Terapeutilise kontakti loomine kliendiga.
- Kliendi sisemiste kriisitunnete esiletoomine ja mõistmine.
- Kohanemissoovide ja võimalike toimetulekuvariantide mobiliseerimine.
- Psühhoteraapilise kokkuleppe sõlmimine (sh usalduse ja eesmärkide määratlemine).

- **2. Etapp: Kognitiivne töö**

- Analüüsitakse kliendi kasutatavaid mittetoimivaid lahendusviise.
- Tuvastatakse negatiivsed mõtlemismustrid, mis takistavad kriisi lahendamist.
- Toimub nende mõtte- ja käitumismustrite korrigeerimine, aidates kliendil näha olukorda uues valguses.

- **3. Etapp: Kohanemistaseme tõstmine**
- Töötatakse läbi uued toimetulekuviisid ning harjutatakse neid.
- Arendatakse oskusi **eneseanalüüsiks ja eneseregulatsiooniks**.
- Tutvustatakse uusi ressursse ja tugisüsteeme, mis aitavad kliendil pärast teraapia lõppu iseseisvalt toime tulla.

Psühholoogilise abi põhimõtted eriolukorras

- Eriolukorras psühholoogilise abi andmisel tuleb lähtuda kindlatest põhimõtetest, mis aitavad tagada abi tõhususe ja ohvri turvatunde.
- **1. Kohesus**
- Abi tuleb anda nii kiiresti kui võimalik, ideaalis esimeste tundide jooksul pärast kriisi puhkemist.
- Varajane sekkumine aitab vähendada traumajärgsete häirete riski.
- **2. Kättesaadavus**
- Abi peab jõudma kõigi abivajajateni, sõltumata nende asukohast, vanusest, soost või sotsiaalsest staatusest.

- **3. Lihtsus**

- Teabe ja juhiste edastamine peab olema selge ja arusaadav, vältides keerulist erialaterminoloogiat.

- **4. Paindlikkus**

- Meetodid ja tööviisid tuleb kohandada vastavalt olukorrale ja konkreetse inimese vajadustele.

- **5. Austus ja empaatiline suhtumine**

- Psühholoog peab hoiduma hinnangutest ja süüdistustest.
- Austama tuleb inimese isiklikke väärtusi, uskumusi ja kultuuritausta.

- **6. Konfidentsiaalsus**

- Kogu saadud teave inimese seisundi ja kogemuste kohta on konfidentsiaalne, välja arvatud juhtudel, kui see on otseselt seotud tema või teiste turvalisusega.

- **7. Ressursside tugevdamine**

- Abi eesmärk ei ole ainult kriisiolukorra leevendamine, vaid ka inimese sisemiste ja väliste toimetulekuressursside suurendamine.

Kriisipsühhoteraapia vormid

- Kriisiabi psühhoteraapias jaguneb kolmeks põhitüübiks:
- **Individuaalne,**
- **Perekondlik ja**
- **Grupiline kriisisekkumine.**



- <https://www.facebook.com/watch/?v=1189179711432222>

*MINU VALITSEMISE AJAL
SÜNNITAVAD KÕIK KULDID
JA EMISED KOLM KORDA
AASTAS!*



Tüü Sakse

- Küsimused.