Pereteraapia kui tõhus ja efektiivne ravi erinevate haiguste ja probleemide puhul.

Pereteraapia õpingutest alates on süsteemne lähenemine minu töö osa, mida kasutan iga peretöö ja iga juhtumi puhul. Saan tänasepäeva seisuga öelda, et pereteraapias kasutatavad tehnikad töötavad super hästi, on tõhusad, efektiivsed ja tulemuseks aitavad edaspidi perel paremini toime tulla.

Annan ülevaate pereteraapia tööst, lähenemisest erinevate haiguste ja probleemide puhul. Sellel korral toon teieni teema „Noorukite enesevigastav käitumine“

Minu igapäevatöös tuleb ette palju juhtumeid, kus pere pöördub murega, et nende lapse käsivarrel on lõikumise või põletuse jälgi. See tekitab vanemates hirmu ja arusaamatust, miks nooruk nii käitub. Enesevigastav käitumine tähendab iseenesele haiget tegemist selleks, et leevendada emotsionaalset valu või kannatust. Sellise käitumise kõige tavalisemaid vorme on lõikumine, muljumine või põletamine. Millest tuleneb noorukite nii tugev emotsionaalne valu või kannatus, et selleks kasutavad äärmuslikku tegu, enesehaavamist?

Tänapäeval üritavad paljud teismelised hakkama saada äärmuslike pingetega koolis, peredes, sõbrasuhetes. Mõned neist noortest on ülekoormatud ning vanemad ning kaaslased sunnivad neid läbi teismeea kihutama.

Kuigi lõikumine on enesevigastusliku käitumise kõige levinum vorm, on ka põletamine, eneselöömine, sekkumine haavade paranemisse, juuste kitkumine ja luude murdmine enesevigastusliku käitumise tüübid. Suurem osa enesevigastajaid vigastavad ennast just selleks, et endid elus hoida.

Noorukid kogevad tihti vanemate või omaealiste negatiivset suhtumist, mis neid vaimselt kahjustab ja tekitab üleliigset pinget. Paljud vanemad sageli ei mõista nooruki isiksuslikku arengut ja vajadusi, vaid suruvad tihti oskamatusest või teadmatusest need alla. Pilkamine, mõnitamine, suhtumine teismelisse kui täiskasvanusse, nõudes neilt nende mitte ea kohast käitumist. Paljud vanemad ei ole oma lastele füüsiliselt või emotsionaalselt kättesaadavad. Perekondades võib esineda ebatervet suhtlemist, vanemate alkoholiprobleeme, rahalisi raskusi, vanemlikku hoolimatust. Kõik need tegurid mõjutavad selle noore inimese elu ja suhtumist iseendasse.

Nooruki käitumise vallandab sageli lihtne elusündmus. See sündmus loob negatiivseid mõtteid nt „Ma jään alati läbikukkujaks“ ning negatiivseid tundeid nt raevu ning meeleheidet. Kui ei ole vajalikke vahendeid selliste mõtete ning tunnetega toime tulemiseks, tekib tohutu pinge ning äng. Kui pinge koguneb, hakkab nooruk pääseteed otsides dissotsieeruma või eemale tõmbuma*.*

Kui teismeline on dissotsieerunud, on ta võimeline oma keha vigastama ilma tõelist valu kogemata. Dissotsiatiivsus võimaldab teismelisel eralduda oma kehast, oma keskkonnast ning oma käitumisest. Olles oma keha vigastanud, kogevad nad kohe selle teo positiivset mõju. Negatiivsed mõtted ja tunded lähevad meelest ning taas leitakse põgus kontrollitunne. Nooruk saab läbi enesevigastuse tunde, et ta on teinud midagi sellist mida igaüks ei suuda ja läbi selle tunnetab positiivset mõju.

Teismeea enesevigastuslikul käitumisel nagu ka ainete kuritarvitamisel ei ole üht ja ainukest põhjust.Enamik neist noorukitest otsib kiiret leevendust oma emotsionaalsele kannatusele.

Üks oluline põhjus, miks teismelised kalduvad ennesevigastuslikule käitumisele on see, et teismeline tunneb, et on vanematest emotsionaalselt eraldatud või nende poolt alaväärtustatud; teismelisel on soov sobituda teatud kaaslaste gruppi, mis julgustab ja premeerib enesevigastuslikku käitumist; ta tunneb, et on sisemiselt emotsionaalselt surnud või vanemate silmis nähtamatu. Enesevigastamine paneb neid end sisemiselt elusana tundma ning aitab neil endile kinnitada nende päriselt olemasolemist. Tüdrukud võivad enesevigastamist kasutada ka kui toimetulekustrateegiat liiga nõudlike vanematega, eriti olukordades, kus isa hääl peres on distsipliini- või otsustamisküsimustes domineeriv.

Mõne jaoks on enesevigastamine kui oma keha üle kontrolli taas leidmist, mõne jaoks viis karistada oma keha füüsilise küpsemise või seksuaalses kuritarvitamises „osalemise“ eest. Enamik teismelisi, keda on väärkoheldud, et süüdistada oma väärkohtlejat. Nad kipuvad kogemust endasse suunama ning läbielatud seksuaalses traumas süüdistama ennast ning oma keha.

Enesevigastamine on viis väliselt väljendada endasse surutud raevu. Enesevigastamine võib olla ka trauma taas etendamine. Paljud teismelised vigastavad oma keha viisil, mis on sarnane eelnenud väärkohtlemisele. Haava asukoht ning iseloom räägivad sageli sõnadeta loo eelnenud väärkohtlemisest. Jälje või vigastuse tekitamine võimaldab sisemised ja nähtamatud haavad muuta väliseks ja nähtavaks. See võimaldab teistel olla nende valu tunnistajaks, enesevigastamine muudab teismelise jaoks tema valu käegakatsutavaks ning reaalsemaks. Haav kinnitab sisemise piina reaalsust ning kehtivust.

Mõned teismelised tekitavad haavu kui „märke sündmustest“. See on konkreetne viis millegi mäletamiseks, mis nendega juhtunud on. Mõnikord avavad vanad armid lugusid oluliste minevikusündmuste kohta. Enesevigastamine on ka viis tekitada eufooriat, turvatunnet, identiteeditunnet. Alati on see hüüe abi järele. Seda peaks alati tõsiselt võtma ning seda ei tohi kunagi ignoreerida.

Toon välja enesevigastamise sütitajatena järgnevad eesmärgid:

* Vabastada viha, valu, rahutust. Paljud, kes end vigastavad, ütlevad, et enesevigastamine pakub neile kohest kergendustunnet. Enesevigastamise järel nende viha-, rahutuse-, hirmutunded ajutiselt vaibuvad.
* Saavutada kontrollitunne: mitmel viisil reguleerib enesevigastuslikku käitumist enesevigastaja ise. Inimesed, kes tunnevad, et on kaotanud kontrolli, võivad enesevigastamise abil tunda, et suudavad ise toime tulla omades tingimustes.
* Tunda füüsilist valu emotsionaalse valu kõrvalejuhtimiseks: Noored ütlevad, et „millegi tundmine on parem kui mitte millegi tundmine“. Need, kes end vigastavad, tunnevad end sageli tuimana ning emotsioonidest tühjana. Nad ütlevad, et vigastavad endid selleks, et midagigi tunda; selleks, et teada, et nad on ikka veel elus.
* Suunata valu kellelegi, kes on kättesaamatu: mõned, kes tegelevad enesevigastamisega, tunnevad intensiivseid negatiivseid tundeid kellegi suhtes, kes ei ole neile nende elus kättesaadavad. Valu ülekandmine iseendale väljendab nende viha puuduoleva inimese vastu.
* Enese “maa peale” toomine: Inimene, kes end vigastab, võib öelda, et ta teeb seda selleks, et endale reaalsuses pidepunkti luua ning end käesolevasse hetke ("siin ja praegu”) tagasi tuua. Selliste indiviidide puhul on üldiselt märgata dissotsiatiivset seisundit.
* Väljendada vajadust toetuse järele: Mõnel noorukil puudub oma tunnete verbaalse väljendamise oskus. Enesevigastamine võimaldab sellisel isikul kas teadlikult või alateadlikult väljendada oma vajadust abi järele.
* Ennetada enesetappu: paljude indiviidide jaoks on enesevigastamine toimetulekumehanism, mis võib hoida neid inimesi sooritamast enesetapukatseid.

Enesevigastamisele kalduvad veel need noored, kelle vanemad ei ole neile füüsiliselt või emotsionaalselt kättesaadavad. Mõnes perekonnas võib esineda ebatervet suhtlemist, vanemate alkoholismi, ravimata vaimseid haigusi, rahalisi raskusi, koduvägivalda, vanemlikku hoolimatust või vanemate pikaajalisi puudumisi. Teismelised ei ole ilma hella hoolitseja juhendite, toetuse või tagasisideta võimelised selliste väljakutsetega tegelema, oma tundeid analüüsima, oma soove artikuleerima. Neil lihtsalt ei ole veel ise hakkama saamiseks vajalikke toimetulekuoskusi, ning nad avastavad, et enesevigastuslik käitumine on üks viis eluga toime tulemiseks.

Need teismelised, kellel on diagnoosimata ning ravimata depressioon ning ängistus, on altimad enesevigastamisele kui eneserahustamise ning –ravi viisile. Teismelised, kes maadlevad madala enesehinnanguga ning väärtusetusetundega, on samuti ohus. Suurenenud risk end lõikuda või kõrvetada on noorukitel, kellel on dissotsiatiivseid häireid, traumajärgne stress, ainete kuritarvitamise probleemid või söömishäired. Üks suurimaid riskitegureid on eelnev füüsiline, emotsionaalne või seksuaalne väärkohtlemine. Trauma üle elanud noored õpivad oma viha sissepoole suunama ning dissotsieeruma või eemalduma*,* et oma valu eest põgeneda. Lisaks on inimesed, kes neile kurja teinud, neis modelleerinud silmnähtava hoolimatuse oma keha ohutuse ning heaolu suhtes. Selline kogemuste kombinatsioon valmistab peaaegu vältimatult ette pinna enesehävitusliku käitumise mingiks vormiks.

Hoolimata sellest, et paljud teismelised on sellise käitumisega psühholoogiliselt väga seotud ning tunnevad, et ei suuda lõpetada, on siiski võimalik enesevigastuslikku käitumist vähendada ning viimaks ka täiesti peatada. Sageli võib kombineerida individuaalset teraapiat ja pereteraapiat, eneseabistrateegiaid, ravimeid ning kogukonna poolt pakutavaid võimalusi ning tugigruppe, aidates nõnda inimesel taas leida tervet kontrollitunnet oma keha üle.

Kasulik on individuaalse- ning pereteraapia kombinatsioon, milles keskendutakse enesevigastuse põhjustele, töötatakse välja sobilikud toimetulekustrateegiad pinge ning sellega seotud probleemidega hakkama saamiseks, parandatakse pereliikmete omavahelist kommunikatsiooni ning suurendatakse seotusetunnet indiviidi jaoks, tõstetakse perekonna teadlikkust sellest, kuidas kõige paremini aidata end vigastavat pereliiget.

Väikesel protsendil juhtudest võivad noorukid mitte soostuda pereteraapiaga. Minu kogemus on see, et sageli nooruk, kes usub minu konfidentsiaalsusesse, tunneb kergendust, kui ma kohtun tema vanematega eraldi. Sedasi toimimine veenab vanemaid progressis, pakub võimaluse vastuseid saada küsimustele enesevigastusliku käitumise kohta ning vähendab vanemate ärevust. Selle tulemusena suudavad vanemad suurema tõenäosusega mitte olla hüpervalvsad ning mitte liiga pingsalt oma lapse käitumist jälgida.

See on teismelise jaoks teretulnud kergendus. Oluline on taibata, et ennastlõikuva käitumise vähendamise protsess võib olla aeglane ning on vaja töötada kuhjuvate sammude suunas.

Läbi oma kogemuse ja praktika jään arvamusele, et teismeliste enesevigastuslike probleemide kõige efektiivsem ravi on pereteraapia ja pere ise. Oskuslik pereterapeut suudab aidata, parandada peresisest suhtlemist, õpetada konfliktilahendamise ning probleemilahendamise oskusi, ning aidata edendada tähenduslikke ning lähedasemaid suhteid vanemate ning teismeliste vahel.

Pereterapeut võib:

* Edendada sobivaid, tähenduslikke ning seotumaid suhteid kõikide pereliikmete vahel
* Aidata kõigil pereliikmetel väljendada ning nimetada oma tundeid
* Selgitada välja iga pereliikme reaktsioon nooruki enesevigastuslikule käitumisele
* Luua turvaplaan perele ja enesevigastajale, mis ennetaks tulevasi juhtumeid või abistaks hädaolukorras
* Arendada välja tugivõrgustik pere, kooli ning kogukonna vahel.
* Innustada ja modelleerida sobivaid ning avatud kommunikatsioonimustreid pereliikmete vahel.

Kuna oma praktikas olen palju kokku puutunud enesevigastajatega siis on kohane ka oma tööst üks juhtum tuua. 21.aastane noor neiu, kes oli kliinikus ravil depressiooni diagnoosiga, millega kaasnes ka sagedased äkkviha hood. Olles mõned nädalad teraapias käinud, paljastas nooruk oma käsivarred, mis olid täis lõike arme.

Noorukit oli kasvatanud alates 7. eluaastast vanaema, kuna ema oli neiu sõnade kohaselt ta hüljanud. Oli oma vanemate esimene laps, isast ei teadnud midagi, emal on uus mees ja uuest suhtest veel kolm õde, venda. Kolm aastat tagasi vägistati teda, sellele järgnes rasedus, mis katkes. Nooruk oli varjanud vägistamist, rasedust ja selle katkemist. Emaga ei suhtle, vanaemale ei taha rääkida oma muredest ja probleemidest, et mitte teda kurvastada.

Neiu oli täis viha, pettumust, kibestumist, tundis hüljatusetunnet, väärtusetust, oli agressiivselt meelestatud nii ema kui vägistaja suhtes, öeldes, et vihkab neid elu lõpuni. Neiu keeldus esimesele seansil tulemast koos ema ja vanaemaga, kuna tundis, et tema sees on sisemine vastuolu ja tõsine konflikt.

Kohtusin nii neiu ema kui ka vanaemaga, et paremini ja laiemalt mõista, millised suhted patsiendil on oma lähedastega nende vaatenurgast. Ema oli muretsev ja nuttev, kuna tütar oli loobunud temaga suhtlemast ja käitub inetult, mille põhjuseks oli ema uus suhe.

Ema ja tütre konfliktne suhe sai alguse ajast, kui ema ellu tuli uus mees kui tütar oli 10 aastane. Tütre enesevigastamine sai alguse kolm aastat tagasi, kui teda vägistati. Enesevigastamisest ei tea tüdruku ema ega vanaema. Tüdruk on kinnise loomuga, kellel on raske oma tundeid väljendada ja kes on püüdnud üksi oma probleemidega hakkama saada, kuna on tundnud, et teda pole kellelegi vaja, tundes end siin maailmas üksi.

Olime teinud koostööd mitu kuud enne kui tütar oli nõus emaga teraapias kohtuma. Minu töö teraapias oli edendada sobivaid, lähedasemaid suhteid ema ja tütre vahel. Nad olid nende aastatega teineteisest kaugenenud. Samuti oli vaja aidata emal väljendada ning nimetada oma tundeid, innustada ja modelleerida sobivaid ning avatud kommunikatsioonimustreid ema ja tütre vahel.

Järgmistel kohtumistele sai kaasatud ka neiu vanaema, kes samuti sai oma tundeid jagada lapselapsele, mida ta ei ole osanud varem teha, sõnastada hoolimist ja armastust.

Noor inimene sai tagasi lähedaste poolse turvatunde, sai aru ja tunda, et ema pole teda hüljanud ja hoolib temast endiselt.

Korduvate pereteraapia vestluste tagajärjel paranesid noores inimeses nii füüsilised kui vaimsed haavad. Individuaalteraapias tegelesime mineviku traumaga seoses vägistamise ja raseduse katkemisega. Ta ei talunud vaimset valu, asendades selle füüsilise valuga, leevendades ja püüdes sellega kõrvale juhtida emotsionaalset kannatust. Ta oli tundnud kõik need aastad emotsionaalset eraldatust emast, mis tema sõnade kohaselt tegi teda sisemiselt emotsionaalselt surnuks. Peale vägistamist oli ta tundnud, et ta ongi seda valu väärt, et ta pole siin maailmas keegi ja sellist rämpsu peabki niimoodi kohtlema. Ta püüdis väärkohtlemise kogemust endasse suunata ning läbielatud seksuaalses traumas süüdistada ennast ning oma keha. Ennast vigastades, lõikudes enda randmeid väljendas ta endasse surutud raevu. Läbi valu tundis ta, et ta veel elab siin maailmas.

Selliseid näiteid oma tööst on tuua palju ja läbi pereteraapia süsteemse lähenemise olen saanud neid patsiente ja nende peresid aidata, õpetades neile peresisest suhtlemist, eneseväljendus viise, konfliktilahendamise ning probleemilahendamise oskusi, ning edendada tähenduslikke ning lähedasemaid suhteid vanemate ning teismeliste vahel.

Vanematel on keskne roll selles, et teismeline ei hakkaks tegelema enesevigastamisega ning et ta hoiduks liitumast eakaaslaste ebatervete gruppidega, mille liikmeid seob just seesama probleem. Kodus võivad vanemad muuta esmatähtsaks perega ühiselt aja veetmise. Vanemad võivad anda teismelisele vastutuse valida ning planeerida iganädalast perega väljaskäimist. Peresisene õhustik peab olema rahulikum ning teismelise jaoks kutsuvam. Kui konfliktid või kriisid siiski tekivad, peavad pereliikmed ühise meeskonnana töötama, et neid olukordi lahendada. On oluline pakkuda turvatunnet teismelisele, et ta tunneks, et pere on see, kelle poole saab pöörduda probleemsete küsimuste korral.

Teismelised peavad tundma, et neil on oma vanemate südames ja hinges kindel koht. Nad peavad tundma, et neid väärtustatakse ning nad peavad teadma, et nende vanemad on nende jaoks tingimusteta olemas. Vanemate vastutus on luua kindlad piirid töö ja pereelu vahel. Üks viis edendada tähenduslikke sidemeid vanemate ning teismeliste vahel on jagada perekonna lugusid. Vanemad peaksid oma lastele rääkima, missuguseid probleeme ning kõrghetki neil oma noorukieas oli. Nad võivad teismelistele jagada ka olulisi õpetussõnu ning lugusid, mida nende oma vanemad neile andsid, kui nad noored olid.

Enesevigastuslik käitumine võib olla ohtlik, eriti kui noor kuritarvitab alkoholi või muid narkootikume. Vanemad peavad võtma kindla hoiaku ning sellistele käitumistele järjekindlalt piire seadma. Vanemad peavad ka kujundama oma teismeliste vastutusvõimelist alkoholitarvitamist ning tervislikke viise pingetega toime tulemiseks. Vanema õigus on kohtuda oma teismelise lapse sõpradega ning nende vanematega, tema õigus on ka välja öelda oma muresid. Kui vanem peaks avastama, et tema teismeline laps tegeleb millegi riskantse ja ohtlikuga (nt enesevigastamine), peaks ta olema kindel, et pereterapeut suudab oskuslikult perekonda ja teismelist selles keerulises olukorras aidata.