

VALMIS LAHKUMISEKS

PSÜHHOLOOGILISED JA EMOTSIONAALSED ASPEKTID

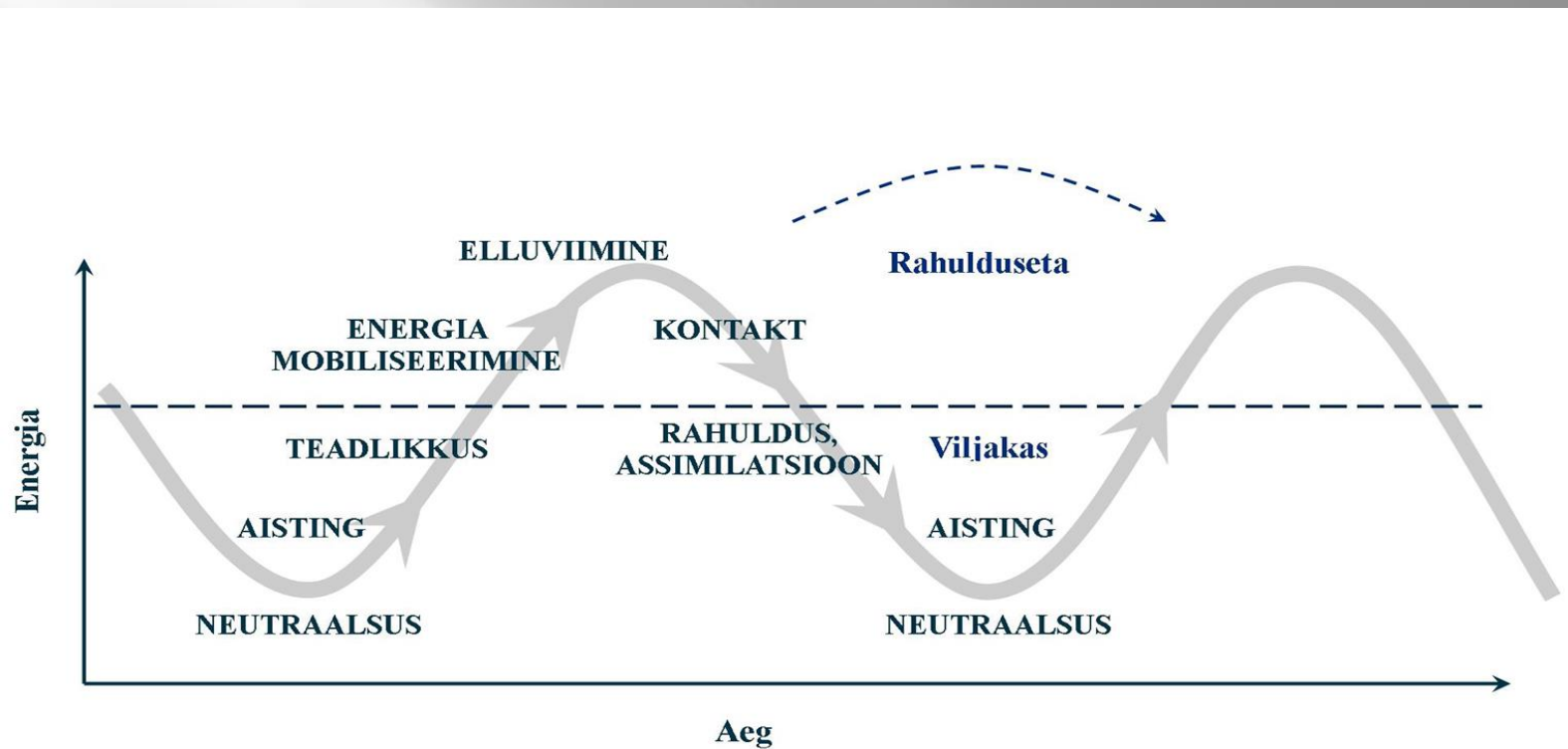


Lein ja leinatöö ning sisemine tasakaal

Rahulolu ja sisemine tasakaal saavad alguse iseendast:

- ❖ Teadlikkus – siin ja praegu
 - ❖ teadlikkus annab vabaduse
- ❖ Kontakt
- ❖ Autentsus
- ❖ Vastutus - võime vastata, omada mõtteid, reaktsioone, emotsioone
- ❖ Eneseregulatsioon

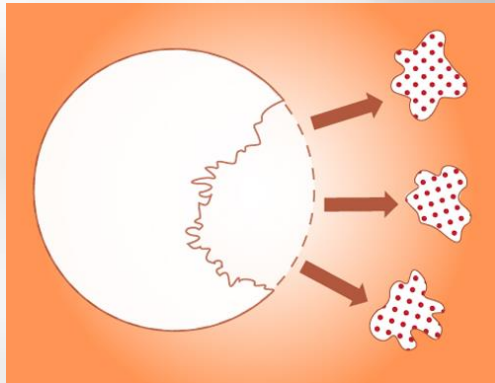
Psüühiline protsess keskkonna tajumisel



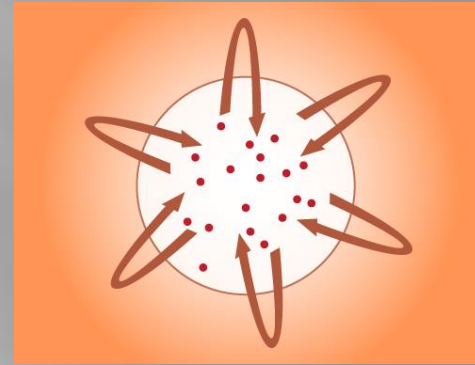
Joonis 1. Psüühiline protsess vajaduste tajumisel ja rahuldamisel

Allikas: Häidkind R, Tall K (2010). Tõenduspõhisuse printsiibi tähendusest psühhoteraapias: psühhoterautilise mõtte areng. Posterettekanne.

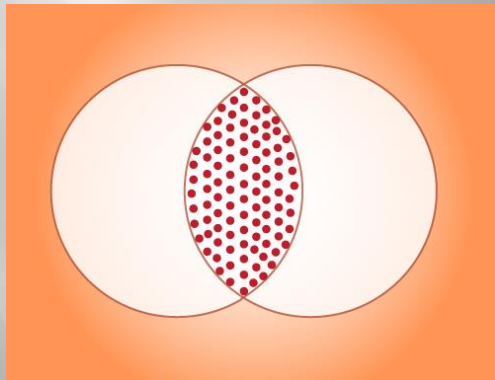
Psüühilised kaitsed



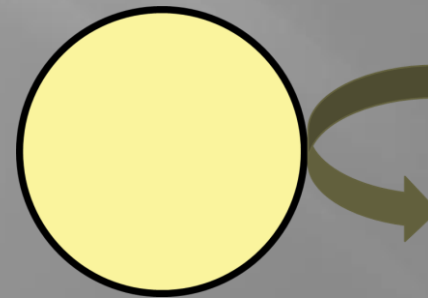
PROJITSEERIMINE



ENDASSE PÖÖRAMINE



ÜHTESULAMINE



VÄLTIMINE

Leina olemus

- ❖ **Kompleksne**
 - ❖ hõlmab indiviidi elu erinevaid külgi
- ❖ **Dünaamiline**
 - ❖ ajas muutuv
 - ❖ kohanemise ja muutuse protsess
- ❖ **Universaalne**
 - ❖ esineb kõikides ühiskondades
- ❖ **Individuaalne**
 - ❖ sõltub leinaja isiksuseomadustest ja ressursidest

Leinaprotsess

IGAPÄEVAELU KOGEMUSED

**Kaotusele
orienteeritud**

Leinatöö

Kõikehõlmav/
pealetükkiv lein

Emotsionaalse seotuse
katkestamine

Taastavate muutuste
eitamine/vältimine

**Taastumisele
orienteeritud**

Elumuutustega tegelemine

Uute tegevuste ettevõtmine

Kaotusega seotud mõtetest
eemaldumine

Leina eitamine/vältimine

Uued rollid/identiteet/suhted

*Võnkumine kahe
dimensiooni vahel*

LEIN

DEPRESSIOON

Kogetakse lainetena	Meeleolu ja tunded on staatilised
Intensiivsus väheneb aja jooksul	Püsiv ammendatuse tunne
Tervislik mina-pilt	Väärtusetuse tunne ja häiritud mina-pilt
Anhedoonia	Anhedoonia
Lootusetus	Püsiv lootusetus
Toetusele reageerimine	Toetusele mittereageerimine
Viha väljendamine	Viha varjamine
Süütunne on seotud kaotuse kontekstiga	Süütunne on seotud negatiivse mina-pildiga
Ei demoraliseeri ega alanda	Demoraliseeriv ja alandav
Mõtted valdavalt surnul	Mõtted valdavalt iseendal
Suitsidaalsus esineb normaalse leinaprotsessi juures harva	Suitsidaalsus on sagedane nähtus
Kutsub esile poolehoidu, muret ja vajadust toetada	Kutsub esile ärritust, frustratsiooni ja vajadust vältida

Leina mõju

Leina mõju	Sümptomid
Somaatiline	isukaotus; unehäired; energiapuudus; kurnatus; somaatilised kaebused; füüsilised kaebused, mis sarnanevad lahkunut vaevanud kaebustele; muutused ravimite tarvitamises; vastuvõtlikkus haigustele
Kognitiivne (mõtted ja tunded)	hõivatus lahkunust mõtlemisest; alanenud enesehinnang; enesesüüdistamine; abituse- ja lootusetuse tunne; uskumatus; probleemid mälu ja kontsentratsiooniga
Afektiivne (emotsionaalne reageering)	depressioon, ahastus, nukrameelsus, ärevus, süütunne, viha, vaenulikkus, huvide ja elurõõmu kadumine, võimetus saada positiivseid emotsioone, üksildus
Sotsiaalne	isolatsioon; rolliidentiteediga seotud probleemid; raskused suhete loomisel
Käitumuslik	ärrituvus, väsimus, nutmine, sotsiaalne eemaldumine
Spirituaalne	hõivatus mõtetest, mis on seotud Jumala ja eluga pärast surma

Lein vanemas eas

- ❖ Vastastikune sõltuvus
- ❖ Personaalne surmateadlikkus
- ❖ Üksindus
- ❖ Kohanemine uue rolliga
- ❖ Toetusgrupid
- ❖ Puudutus
- ❖ Meenutamine
- ❖ Kolimine
- ❖ Oskuste arendamine

Leina mõjutegurid

- ❖ Kes oli kaotatud inimene leinajale?
- ❖ Emotsionaalse seotuse stiil lahkunuga
 - ❖ seotuse tugevus
 - ❖ seotuse turvalisus
 - ❖ suhte ambivalentsus
- ❖ Surma viis
- ❖ Eelnevate kaotuste olemasolu ja nende leinamine
- ❖ Individuaalsed tegurid
- ❖ Sotsiaalsed tegurid

Leinatöö ülesanded ja takistused

- ❖ Ülesanne I: Kaotuse aktsepteerimine
- ❖ Ülesanne II: Kaotusevalu kogemine
- ❖ Ülesanne III: Uue keskkonnaga kohanemine
- ❖ Ülesanne IV: Emotsionaalse energia ümberinvesteerimine

Leinanõustamine

- ❖ Leinaja vajab professionaalset sekkumist, kui lein hakkab segama leinaja igapäevast tegevust
- ❖ Spetsialisti poole pöördumine võimaldab saada leinas professionaalset abi. Sel puhul ei tunne leinaja ka seda, et ta on kellelegi oma murega koormaks

Palliatiivne hooldus



Millised on „hea surma“ eeldused?

Arutelu
15-20 min

KAUNEID PÄEVI!