

Laste vaimse tervise mured – on see üldse võimalik?

Karmen Palts

Vaimne tervis - mis see on?

- ▶ Üldise tervise lahutamatu osa
- ▶ Heaoluseisund, milles inimene realiseerib oma võimeid, on võimeline toime tulema igapäeva elu pingetega ja tulemuslikult tegutsema
- ▶ Mõjutab mõtlemist, käitumist, emotsioone
- ▶ Seos stressiga toimetulekuga, teistest inimestest arusaamisega ja otsuste langetamisega

Positiivne ja negatiivne vaimne tervis

- ▶ **Positiivne vaimne tervis** - vaimse heaolu vahend, mis on vajalik üldise heaolu saavutamiseks. Aitab suhestuda ja kohaneda ümbritseva keskkonnaga, seda tajuda, mõista, tõlgendada ja vajadusel muuta
- ▶ **Negatiivne vaimne tervis** – kätkeb endas diagnoositud psüühikahäireid ja vaimse tervise probleeme ning sümptomeid, mille diagnoosiks ei ole alust. Tavaliselt on need negatiivse stressi tagajärjed, mis aja jooksul kuhjuvad ja süvenevad (*need on ka riskiteguriks psüühikahäire kujunemisel*)

Tavapärasemad vaimse tervise mured

- ▶ **Stress** s.o. seisund, kus välimised ja sisemised faktorid ähvardavad inimese füüsilist ja psüühilist tasakaalu ning kohanemist keskkonnaga (*nendeks võivad olla näiteks: füüsiline valu, ülekoormus, kroonilised haigused, üksindus, ülemäärane elutempo või frustratsioon*)
- ▶ **Ärevus** (*visuaalselt märgatavaim*) s.o. sisemine pinge, rahutus, hirm, paanika. Ärevus ja hirm on sarnased tundeseisundid, erinevad vaid selle poolest, et hirmu kognitiivseks sisuks on reaalne väline oht
- ▶ **Depressiivsus** (*mitte depressioon*) s.o. huvi ja elurõõmu kadumine, energia ja toimetulekuvõime vähenemine, tähelepanu ja keskendumisvõime vähenemine, alanenud enesehinnang, süü- ja väärtusetusetunne, trööstitu ja pessimistlik suhtumine tulevikku, enesekahjustused jne

Lapsed on tundlikud ja haavatavad

- ▶ Lapse *vaimse tervise halvenemist* soodustavad näiteks:
- ▶ tähelepanust ilmajäämine ehk nn märkamatuks lapseks olemine
- ▶ vaimne ja füüsiline vägivald
- ▶ närviline ja kiire elutempo
- ▶ ebarealistlikud ootused lapsele
- ▶ süütunde tekitamine
- ▶ “näägutamine”
- ▶ kodused pinged

Erinevus võrreldes täiskasvanutega

- ▶ Täiskasvanu omab sõnavara, oskust ja julgust oma olukorrast rääkida
- ▶ Laps ei oska/ei julge oma olekust, tunnetest rääkida, sest ta ei tea, mis tema ebameeldivat olekut põhjustab (*"Mul on sees paha tunne aga ma ei oska seda seletada"*)
- ▶ Nooruk omab sõnavara ja eelduslikult teab/aimab, miks tal on selline olek, sellised tunded, kuid ta ei ole kindel kas rääkimisest kasu on

Kui lapsel on pinged, liigne stress, ärevus, depressiivsus (1.)

- ▶ **Meeleolu:** tujutus, kurvameelsus, ärrituvus, pahurus, lootusetuse tunne, ükskõiksus
- ▶ **Stress ja ärevus:** pärsitud sooritused, hääle ja/või käte värin, vastamise vältimine, sage haigestumine, iivelduse kurtmine, peavalud, väsimus, kurnatus, püsivus, unisus/une puudumine, kooli tuleku vältimine, pisarad
- ▶ **Keskendumine, tähelepanu, õpivõime:** õpitulemuste langus, keskendumisraskused, tunnis kaasa töötamise tempo aeglustumine, tunnis mitte kaasa töötamine, mittevajalik sagimine/lobisemine

Kui lapsel on pinged, liigne stress, ärevus, depressiivsus (2.)

- ▶ **Toitumine ja välimus:** söögiisu muutumine, mutused välimuses, kehakaalus, ekstreemsed muutused riietuses, meigis, isiklikus hügieenis
- ▶ **Suhted:** konfliktid ja kiuslikkus, raskused kaaslaste kõnelemise mõistmisel, suhtenüansside mõistmise raskused, nalja mitte mõistmine ja kaaslastest erinevalt arusaamine, konfliktid õpetajate ja õpilastega, suhtlemise minimaliseerimine, raskused silma vaatamisega
- ▶ **Ebaharilik või veider käitumine, enesevigastamised:** riietega keha varjamine, vigastused kätel, jalgadel ja kehal, mingite stereotüüpsete tegevuste kordamine, muu silmatorkav ja raskesti seletatav käitumine

“Teeme õpetajale pai!” – peaks ju olema ka midagi head!

- ▶ Õpetaja kohtub lapsega regulaarselt
- ▶ Omab vastavaid kompetentse
- ▶ Omab võimalust märgata last, tema tegutsemist, hakkama saamist, tahet õppida
- ▶ Omab võimalust näha last eakaaslastega koos
- ▶ Omab võimalust (eeldatavasti ka autoriteeti), et lapsega rääkida ja et laps teda kuulaks
- ▶ Omab võimalust selgitada abi saamise vajadust

Hea vaimse tervise tunnused

- ▶ võime kaaslastega suhelda ja neist hoolida
- ▶ võime ja soov vastastikusteks suheteks ja isiklike tunnete väljendamiseks
- ▶ võime õppida, töötada, olla aktiivne sotsiaalses elus ja püüda edu elamusi
- ▶ võime pingutada raskuste ületamiseks, oma ärevusest teadlik olemine ja selle piisav valitsemine
- ▶ kaotuste/ebaõnnestumiste talumine ja valmisolek elumuutusteks
- ▶ reaalsustaju (mille abil osatakse oma mõttemaailma ja välise tegelikkuse vahel vahet teha) ka rasketes olukordades ja stressi korral
- ▶ sotsiaalne iseseisvus ja hästi arenenud identiteet (teadlikkus oma minast – kes ma olen, mida tahan, mille poolest olen erinev)
- ▶ psüühiline paindlikkus, oskus ja võime kaitsta ennast kahjulike tegurite ees

Tänane vaimse tervise mure

- ▶ **Võib tekitada probleeme ka edaspidises elus –**
- ▶ kaotatud usk endasse
- ▶ ükskõiksus oma soovide, saavutuste kaaslaste suhtes
- ▶ halb ja sobimatu käitumine
- ▶ õpingute ja ameti valiku keerulisus (sest usku endasse ei ole)
- ▶ oht probleemide kordumise ja süvenemise näol

Kuidas reageerida, et oleks kasu

- ▶ Märgata
- ▶ Kuulata
- ▶ Julgeda oma märkamistest rääkida (lisaks lapsele ka tugipersonaliga, klassijuhatajaga)
- ▶ Julgeda abi pakkuda (ka ebatraditsioonilisi õppimise ja vastamise viise)
- ▶ Vajadusel kommunikeeruda vanematega (lapse arvamus!)



▶ **Täna n kuulamast!**



▶ Karmen@palts.ee