

fookuses depressioon

Vaim Tähtis on mõelda 15 aasta kaugusse tulevikku

Suunamuutus: vaimne tervis tervetele

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) annab vaimse tervise valdkonnale aastaks 2030 üsna pessimistliku prognoosi: depressioon muutub haiguste seas esimeseks haiguskoormuse põhjustajaks kogu maailmas.



Probleemikeskne lähenemine haigustele on üks põhjus, miks ühiskonnas on endiselt palju vaimse tervise häiretega inimeste häbimärgistamist.

FOTO: MEELI KÜTTIM

Triin Tabur
triin.tabur@aripaev.ee

Psühhiaater Helena Lass kõneles 10. oktoobril Tallinna Ülikoolis toimunud vaimse tervise messil, et vaimse tervise käsitlus vajab fookuse nihet häirete keskselt lähenemiselt probleemi ülesele ja haigustega tegelemise kõrval tuleks üha rohkem suunata tähelepanu ka tervise säilitamisele.

Lass meenutas, et WHO järgi on tervis täielik heaolu seisund, nii füüsiliselt kui ka vaimset, ja mitte ainult haiguste puudumine. "Praegu lähenetakse vaimsele tervisele ikkagi häirete kaudu, ehk et sa oled terve siis, kui sul pole ärevushäiret, depressiooni, mõnd psühhootilist häiret alaliiki ja muid psüühilise distressi seisundeid," möönis arst.

Jätkates haiguste ennetusega tõi Lass näiteks, et somaatilises meditsiinis on preventioon olnud seni pisut eesrindlikum ja mitte ainult probleemikeskne. "Näiteks soovitus toituda tervislikult või liikuda piisavalt, ei ole ainult selleks, et ära hoida haiguseid ja häireid," rääkis ta. "Ennetus on ka positiivset elukvaliteeti ja heaolu saavutamist soodustav."

Samasuguse ülekande saab psühhiaatri sõnul teha ka vaimsesse tervisesse, kus ei keskenduta ainult ärevushäire või depressiooni ära hoidmisele, vaid sellele, mis võiks tugevdada vaimset tervist. Paraku, ehkki ennetus aitab vaimse tervise häireid ära hoida, on see ikkagi probleemikeskne ehk psüühikahäire keskne lähenemine, nentis ta.

Probleemikeskne lähenemine haigustele on Lassi sõnul ka põhjuseks, miks ühiskonnas on vaimse tervise valdkonnas endiselt nii palju stigmatiseerimist ehk häbimärgistamist. "Keegi ei taha kuulutada avalikult, et ta on mingi häirega, et tema elu segab mõni häire, me ei taha väga rääkida sellest, mistõttu on see muutunud häbiväärseks teemaks," ütles arst.

Vaimne tervis tervetele

Kuidas võiks välja näha "vaimne tervis tervetele" ja kas see on üldse vajalik? "Kuigi me ei pea end haigeks, on meil kõigil mõnikord teatud jooni depressiivsusest, ärevusest," rääkis Lass. "Samuti võib igal ühel

olla mingil eluhetkel jooni Aspergerist skaalalt - oleme rohkem endasse tõmbunud ja meie sotsiaalne suhtlemine ei ole nii hea. Ka psühhootilisi jooni tuleb vahel ette midu igati tervetel inimestel, ja need on kohad, kus vaimse tervise osa puutub igapäevasele kokku," lisas psühhiaater.

Tema sõnul tasub igal ühel endalt aeg-ajalt küsida, kas su vaimne tervis on jätkusuutlik sellisena, nagu see praegu on, ka 15 aasta pärast ehk aastal 2030? "Mis praegu toimub sinu unes, kui palju ja kui hästi sa magad, mis toimub praegu sinu tähelepanu- ja keskendumisvõimega, kui hea see on?" jätkas Lass. Seda on eriti oluline arvestada praeguses infoühiskonna kontekstis, kus teavet tuleb kogu aeg juurde ja inimene ei pea enam keskendumata mällu salvestamisele, vaid eelkõige info eristamisele ja orienteerumisele, et teabe üleküllus tegutsemisvõimele ei teeks. "Kas see, mida sa praegu teed, läbib põlemise aspekti st ja stressitaset arvestades, kas see on jätkusuutlik 15 aastat või ainult paar nädalat, kuud, või aasta?" sõnas Lass.

15 aasta pärast parem tase

Lapsed, kes praegu lähevad esimesse klassi, on aastaks 2013 töörealised inimesed. "WHO prognoosid ongi seda arvesse võtnud, et 15 aasta pärast peame olema palju paremal tasemel vaimse tervise mõistmisel ja oskama paremini ära tunda ka nihkeid nendes," lisas arst.

Lass rõhutas, et probleemide lähenemise leidmiseks on vaja mõelda kastist välja ja leida piisavalt universaalne lähenemine, et seda oleks võimalik rakendada üldiselt kogu populatsioonis, sh lastele. See, mida õpib laps täna, on see, mida teab täiskasvanu homme.

"Aju on materiaalne üksus, mis töötleb mittemateriaalset infot," kõneles psühhiaater. "Meie emotsioonid, mõtlemine ja teadvustamisvõime on vastastikusel suhtel aju neuroloogilise aktiivsusega," jätkas ta. Selle intrapersonaalse aktiivsuse mõjutajaks on arsti sõnul küll eelkõige psühhoterapia, aga ka kõik sugune haridus, mis muudab meie mõtlemist ja maailma nägemist. "See mõju on seotud aju neuroplastilisusega ja kõik, mida me mõtleme, teeme, millele tähelepa-

nu pöörame, muudab aju struktuuri ehk neutraalseid võrgustikke, hoides neid aktiivsena või inaktiivsena," selgitas ta.

Niisiis ehitame me närvi võrgustikke eelkõige kordamiste või harjumuste kaudu, samamoodi võtame me neid ka koost lahti. "Kui meile on miski harjumuspärane, siis on see pidevalt aktiveerinud teatud võrgustikke meie ajus ja tulemuseks on teatud muutused aju struktuuris," kõneles Lass. "Kui aga muudame harjumust, õpime midagi uut, siis see tegevus aktiveerib uusi võrgustikke ja tulemusena muudab kergelt meie ajustruktuuri," jätkas psühhiaater. Kuna närvirakke otseselt juurde ei teki, siis põhiline osa sellest, kuidas aju muuta, põhinebki võrgustike muutmisel.

Üks põhjus, mis selgelt mõjutab meie igapäevast vaimset toimetulekut, on oskus emotsioone ja mentaalsust reguleerida. Kui nende regulatsioon on kehv, kasvab tõenäosus meeleoluhäirete kujunemiseks.

Mentaalsus hõlmab mõtlemist, meenutamist, kujutlemist, planeerimist ja selle baasilks on mälu. Mentaalsuse puhul on Lassi sõnul peetud suurimaks probleemiks n-ö sihitut mõtete ringi uitamist ehk igasugused uitmõtted ja -ideed, ja see halvendab oluliselt meie toimetulekut ja põhjustab häireid meeleolus. On nähtud, et mõtete ringi uitamine on mälule halb ja sooritusvõimele samuti pärssiv.

Vaimse tervise üks peamine mängumaa on aju neuroplastilisus ehk see, kuidas me kujundame võrgustikke ajus ja kuidas me neid hiljem uute teadmiste valguses jälle ümber kujundame.

Muutus vajab märkamist

Teadvustamise võime ja oskus märgata, mis üldse toimub, on eelduseks sellele, et saaksime midagi muuta, jätkas arst. "Kui märkad, et oled unine, siis oled teadvustanud enda unisust

ehk oled saanud teada oma unisusest. Või kui märkad, et oled ärritunud, siis oled saanud teada oma ärrituvuse emotsioonist," rääkis ta. Samuti tähendab teadvustamisvõime oskust eristada protsesse ja hoida tahtlikult fookust.

"Kui vaatame meditsiini praeguseid lähtepunkte, siis meil on olemas tugev ravi-koolkond, mis keskendub sellele, kui miski läheb katki," ütles Lass. Tulevik on tema sõnul ilmselt aga edenduse koolkond, mis keskendub sellele, kuidas hoida inimest tervena. See eeldab aga fundamentaalset muudatust kogu ühiskonna suhtumises.

Ennetust on vaja õppida

"Kui me keskendume ennetusele, on arst pigem tervisekonsultant ja inimene läheb tema juurde selleks, et teada saada, kuidas oma füüsilist ja vaimset tervist kõige paremini hoida," selgitas ta. See nõuab arstidelt ettevalmistust, mida hetkel ei peeta aga oluliseks, lisas Lass. Peegeldub see kasvõi selles, et ülikooli õppeprogrammis ei pühendata ennetust teemadele just väga suurt tähelepanu. Teisalt ei pea ka muu ühiskond vaimse tervise ennetust tähtsaks.

"Kui ma vaatan kolleegide seas ringi, siis kui paljud meist on üldse valmis töötama tervetele? Kui paljud oskavad midagi teha inimesega, kes tuleb kabinetti ja ütleb, et on küll terve, aga tahab teada midagi, mis aitaks tal olla senisest efektiivsem ja säilitada oma tervist? Siin on hariduses suur defitsiit," leidis psühhiaater. Puudujäägi põhjuste hulgas on Lassi sõnul kindlasti ka senine fookus ja rahastus. On otsustamise küsimus, kas keskenduda haige hoiule, kus ravi-takse haigeid, või keskenduda tervishoiule, kus hoitakse terveid. "Nii kaua, kui need kaks on ühes pajas, on prioriteet alati haige hoid, sest see põleb alati palju rohkem," sõnas Lass.

On otsustamise küsimus, kas keskenduda haige hoiule või terveks olemisele.

Helena Lass, psühhiaater