



Tervise  
Arengu  
Instituut



# Tagasilanguse ennetus

---

Spetsialisti juhend



Viljandi Haigla

2021

Tervise Arengu Instituut

# Tagasilanguse ennetus

Spetsialisti juhend

---

2021

Koostajad Viacheslav Bulavin, Ekaterina Bulavina, Katrin Viira, Sergei Džalalov, Anna Džalalova, Rita Kerdmann, Kaja Laidre, Daria Maiboroda, Justina Nikitina

Täname SA Viljandi Haigla sõltuvushaigete ravi- ja rehabilitatsioonikeskuse Sillamäe ning Viljandi osakonna kliente ja töötajaid.

Trükis „Tagasilanguse ennetus“ on valminud  
Tervise Arengu Instituudi tellimusel 2021. aastal.

Materjali kasutamisel ei tohi selle sisu muuta Tervise Arengu Instituudi loata ja viidata tuleb allikale.

Trükis: ISBN 978-9949-666-21-8

PDF ISBN 978-9949-666-22-5

Kujundanud ja trükinud: Atlex OÜ

Tasuta levitamiseks asjakohase koolitusega spetsialistide hulgas.

# SISUKORD

Eessõna .....	4
Temaatiline plaan .....	8
Sõnaraamat .....	9
1. Mis on tagasilangus ja selle olemus? .....	11
2. Tagasilanguse tunnused .....	22
3. Tagasilanguse sisemised muutused .....	37
4. Tagasilanguse eitamine .....	45
5. Vältimine ja enesekaitse .....	49
6. Kriis .....	55
7. Paigalseis .....	61
8. Mõttemoonutused .....	68
9. Depressioon .....	73
10. Kontrolli kaotamine .....	80
11. Tarvitamise juurde tagasipöördumise mõtted .....	85
12. Tarvitamine .....	92
13. Tervenemise plaan .....	101
14. Programmi täitmise hinnang .....	109
Kirjanduse loetelu .....	110

# EESSÕNA

Juhend kirjeldab uimastisõltlaste ravi ja rehabilitatsiooni täisprogrammi teist osa statsionaarse teenuse korral. „Tagasilanguse ennetus“ programm kestab kolm kuud. See on koostatud ja kinnitatud Viljandi haigla sõltuvushaigete ravi- ja rehabilitatsioonikeskuses. Programmi teoreetilises osas kasutatakse Terence Gorski tagasilanguse ennetamise teooriat (Gorski, Miller, 2008). Meenutame, et programmi esimene osa on „Sõltuvuse juhtimine“ ja see on kavandatud neljaks kuuks.

Kui kliendid on läbinud „Sõltuvuse juhtimise“ programmi viimase veerandi, lisandub programm „Tagasilanguse ennetus“, sest „Sõltuvuse juhtimise“ esimesel etapil saavutatud tinglik tasakaal ja enesekindlus tekitavad eitamise, samuti selliste kognitiivsete struktuuride moodustumise, mille tulemusena muutub tagasilanguse risk kõige aktuaalsemaks. Üldiselt tekivad kliendiga selles tööetapis keerulised kriisid, niinimetatud tervenemiskriisid. Selles etapis muutuvad töö põhisisuks vastupanureaktsioonid kaitsemehhanismide tõttu.

Selleks, et kriis ei viiks destruktiivsete ehk kahjustavate tagajärgedeni (tagasilangus ja uimastite tarvitamine), lülitataksegi üldisesse rehabilitatsiooniprogrammi „Tagasilanguse ennetus“ programm. See käsitleb tagasilangust kui destruktiivset protsessi, mis saadab terveja isiksust kõigis ravi- ja rehabilitatsioonietappides. Sekkumiste ajal eristuvad kognitiivne, emotsionaalne, käitumuslik, situatiivne, väärtuspõhine ja tagasilanguse protsessi teised osad. Üldiselt on oluline teada, et sõltuvust tekitavate ainete tarvitamine on tagasilanguse protsessi lõpptulemus, mille „ettevalmistamiseks“ võib kuluda päevi, nädalaid või isegi kuid.

„Tagasilanguse ennetus“ programmis on peamine rõhuasetus sellel, et tagasilangust käsitletakse **kui normaalse läbielamise ja enesekontrolli võimetust**. Isiksuse arenguks peetakse aga normaalse läbielamise ja enesekontrolli võimet ning seda käsitletakse kui isiksuse terviklikkuse säilitamise ja selle tulemusena kainuse põhitingimust.

**Isiksuse terviklikkust** mõistame kui mitmeosalise struktuuri sisemist ühtsust, selle suhtelist sõltumatust välistest mõjudest edu kohanemise võimalusega keskkonnas. Oma läbielamiste kogemise ja konstruktiivse mõistmise võime tagab tervikliku isiksuse.

Kahjuks ei leita alati endas jõudu, julgust ega ole teadmisi, et juhtida oma sisemiste vajaduste tasakaalustatud rahuldamist loogiliselt ja terve mõistusega. Eelkõige on see seotud inimestega, kes pärinevad destruktiivset tüüpi vastastikmõjuga perekondadest, kus ei ole kombeks rääkida avatult ja otse oma tunnetest ning vajadustest. Pigem kaldutakse tegutsema enda kahjuks, kuid teiste huvides. Sel juhul on negatiivsete tunnete normaalse läbielamise protsess sageli tabu, see tähendab, et see satub psühholoogilise keelu alla. See rikub tunnete läbielamise normaalset protsessi. Psüühika on tunded ja mõtted justkui isoleerinud. Kui psüühika ei saa tekkinud tunnete ja mõtetega hakkama, siis ilmuvad ellu asendust pakkuvad nähtused, mis võtavad läbielamise enese peale. Niisugune asendav nähtus on kõnealusel juhul narkootiline aine.

Emotsionaalse läbielamise terviklikkuse teel on võimas takistus valemına: uskumuste ja veendumuste süsteem, mis varem aitas isiksusel ebameeldivaid läbiela-

missi endast eemal hoida. Narkootiline aine täidab sama ülesannet. Uimastite kasutamise tõttu justkui lõpetatakse tunnete läbielamine, seda nähtust nimetatakse külmutatud tunnete sündroomiks.

Kui võetakse vastu otsus elada kainelt, hakkavad tunded tasapisi sulama, puudub negatiivsete tunnete summutamise harjumuspärane viis ehk uimasti. Teadmatus ja oskamatus nende tunnetega hakkama saada tekitavad suurt ärevust ja hirmu. Võidakse tunda, et „... ei jätku jaksu sisemiseks vaimseks tööks“. Sellistel juhtudel üritab psüühika emotsionaalset seisundit tasakaalustada, sisse lülituvad psühholoogilised kaitsemehhanismid, mis asendavad töö oma läbielamistega kujuteldava hingelise mugavusega. Sisemise ärrituse allikat tajutakse ekslikult kui välismaailma objekti. Seda mehhanismi nimetatakse projektsiooniks.

Rehabilitatsiooni esimestel etappidel esineb projektsioon kui vajalik ja küllalt tõhus tervenemise element. Siiski takistab see tugevalt normaalse isiksuse kasvamist ja edukat sotsialiseerumist rehabilitatsiooni järgmistes etappides. Kui püütakse tulla tagasi normaalsesse ellu, siis muutub esmaseks psühholoogiline töö negatiivsete tunnetega.

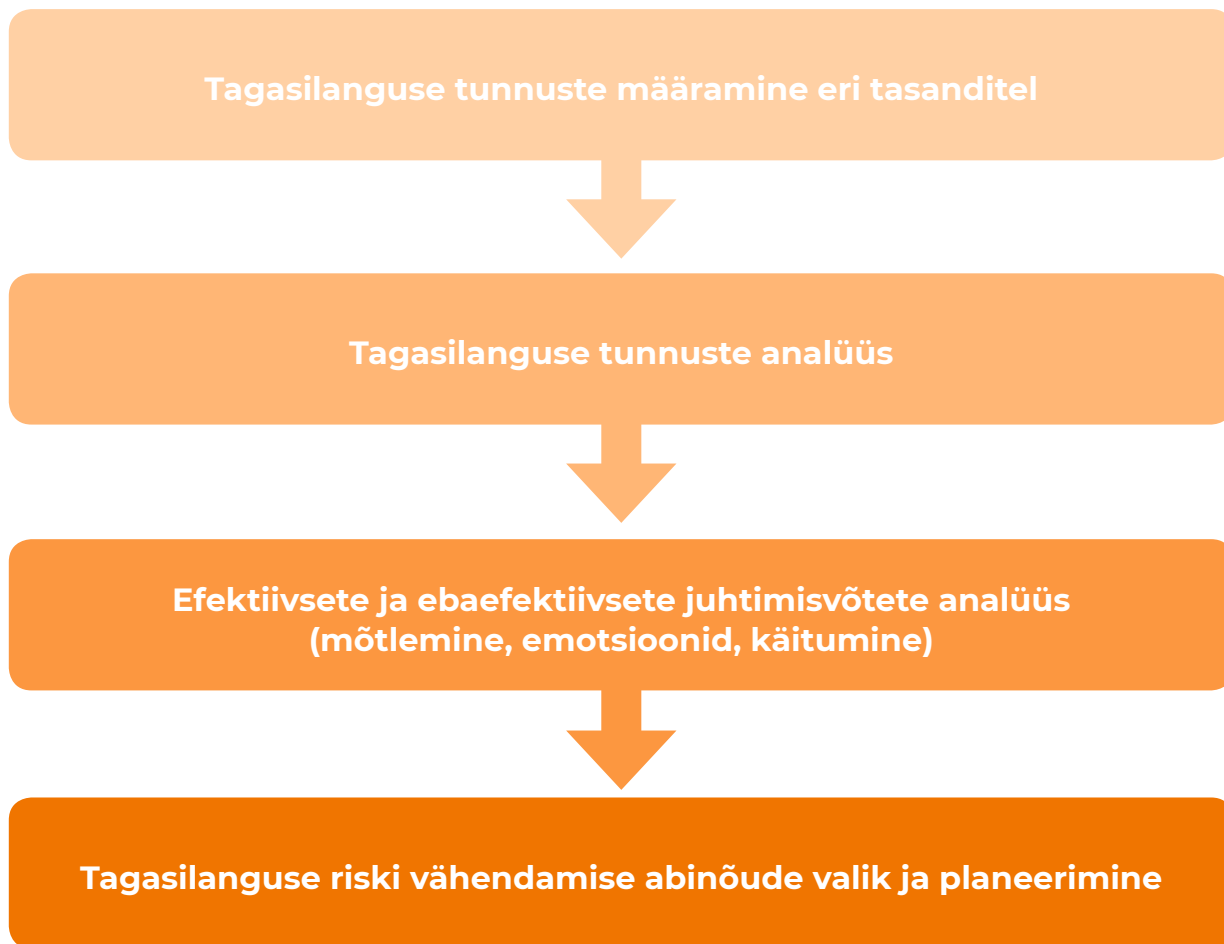
Miks on normaalne tervenemine võimatu psühholoogilise tööta? Asi on selles, et sisemised, varasemad „külmunud“ läbielamised hakkavad rehabilitatsiooniprotsessis „sulama“, kuid projektsioonimehhanismi aktiivse töö tulemusena hakatakse neid läbielamisi nüüd ekslikult tajuma kui väljastpoolt, teistelt tulevaid signaale. Rehabilitaatorija hakkab kellelegi või millelegi üle kandma oma mõtteid, tundeid, käitumismotiive, iseloomujooni jm. Mõnikord hakkab tunduma, et teised jälgivad teda ja soovivad talle halba. Selles etapis on kliendil tähtis mõista, et projektsioonimehhanismi tõttu kõrvale lükatud või alla surutud läbielamised tekitavad tema elus endiselt suuri pingeid, mistõttu on tagasilanguse ja vana käitumise juurde pöördumise risk suur.

Selle protsessi katkestamiseks on rehabilitaatorijal psühholoogilise töö ajal tähtis jõuda selgusele, missugused tema elukogemuse kõrvale lükatud osad, millest ta pidevalt püüab vabaneda, ja korduvad läbielamised, mida ta kardab, tõmbavad ta uuesti sõltuvuskäitumise nõiaringi.

Nende raskuste ületamiseks teevad kõik spetsialistid koostööd, mis on suunatud rehabilitaatorija abistamiseks uue, palju elujõulisema uskumuste süsteemi loomisel, mida määratletakse kui „tõelist mina“.

Tõeline mina sisaldab veendumusi, mida saadakse uue isikliku kogemuse omandamisel, kui osaletakse rehabilitatsioonikeskuse tegevuses ja välises elus. Need veendumused on suunatud isiksuse terviklikkuse toetamisele, tema kohanemisele sotsiaalses keskkonnas. Samuti avaldub tõeline mina vastutustundlikkus suhtumises enesesse ja oma tegevuse tagajärgedesse. See sisaldab oskusi ja teadmisi, mis aitavad säilitada isiksuse terviklikkuse kriitilistes olukordades.

Tähtis on, et tagasilanguse tunnused omandaksid individuaalse tähenduse, seepärast ei vaadelda iga tunnust üksnes teoreetiliselt, vaid töötatakse läbi kliendi enda elu näitel. Erilist tähelepanu tuleb pühendada meeleolumuutuste ja tagasilanguse tõenäosuse vastastikusele suhtele, meeleolutõusudele ja -langustele seal, kus tagasilanguse risk muutub kõige suuremaks.



**Joonis 1.** Programmi peamised osad.

Sotsiaalse vastastikmõju ringi laienemine ja uue kogemuse kujunemine soodustavad samuti ettenägematute olukordade tekkimist ning nendega seotud läbielamisi. Tähtis on õpetada kliendile eneserefleksiooni, arusaamist ja oskust loobuda reaktiivsest käitumisest. Kognitiivse käitumisteraapia ülesannetes kasutatakse laialdaselt süstemaatilise desensibiliseerimise ehk tundlikkuse vähendamise võtet, etapiviisilist lähenemist ärevust tekitavale objektile ja „külma vette viskamist“ koos järelanalüüsi ja tagasisidega.

Riskitegureid aitavad efektiivselt läbi töötada rehabilitatsiooniteenuse uute klientide rühmatööd koos kogenud klientidega, kes leiavad üles uute klientide ja ka iseenda sõltuvusliku mõtlemise tunnused, mis annab täiendava stiimuli teraapiat jätkata.

Motiveeriv aspekt sisaldab töö jätkamist ambivalentsete ehk vastandlike tunnete, kavatsuste ja emotsioonidega, sest ebastabiilsus muutub selles etapis kõige märgatavamateks. Motiveerivas teraapias on tähtis mitte niivõrd hoida kindlat motivatsioonitüüpi, kuivõrd teadvustada läbielamiste ebastabiilsust, sõnastada ja objektiivselt neid nende sisu.

„Tagasilanguse ennetus“ programmi peamised suunad on järgmised:

- ◆ **refleksioon** – oma sõltuvuse olemuse, tagasilanguse protsesside ja isiksuse kasvamise võimaluste tundmaõppimise jätkamine;
- ◆ **oma käitumise juhtimine** – õppimine, kuidas ületada kahjustavaid käitumismalle ja selle jaoks vajalike vilumuste ning oskuste arendamine;
- ◆ **enesearendamine ja teadmiste saamine tagasilanguse ennetuse olemuse ja meetodite kohta** – silmaringi ja käitumismallide laiendamine.



**Joonis 2.** Tagasilanguse ennetuse protsessi kolm kõige tähtsamat osa.

## PROGRAMMI STRUKTUUR

Programmi on kavandatud 14 teemat. Iga teema sisaldab

- ◆ miniloengut;
- ◆ praktilist tööd (individuaalsed ja rühmatreeningud, arutelud, isikliku kogemuse analüüs, teraapia);
- ◆ kodust ülesannet;
- ◆ eneseanalüüsi päevikut.

Ühelt teemalt teisele saab üle minna ainult siis, kui iga klient on programmi materjali mõistnud kogu kavandatud mahus, selle individuaalse teraapia käigus läbi töötanud ja omandanud. Erilist tähelepanu tuleb pöörata kliendi isiksuse individuaal-psühholoogiliste muutuste arengule.



# „TAGASILANGUSE ENNETUS“ PROGRAMMI TEMAATILINE PLAAN

	Miniloengute ja praktilise töö teema	Kodutöö ülesanded	Eneseanalüüsi päeviku teema
1	Mis on tagasilangus ja milline on selle olemus?	Tagasilanguse olukorraanalüüs	Sisemiste muutuste refleksioon
2	Tagasilanguse tunnused	Sisemiste vastuolude analüüs	Sisekõne jälgimine
3	Tagasilanguse sisemised muutused	Eneseõigustuse analüüs	Sisekõnesse sekkumine
4	Tagasilanguse eitamine	Edule ja ebaedule suunatud motivatsioonianalüüs	Kahjustavate komponentide väljaselgitamine sisekõnes
5	Vältimine ja enesekaitse	Sotsiaalse enesemääratluse analüüs	Automaatmõtete jälgimine usalduse olukorras
6	Kriis	Sotsiaalsete sidemete analüüs	„Andmise“ ja „võtmise“ tasakaal
7	Paigalseis	Vigadesse suhtumise analüüs	Vajaduste ja unistuste, fantaasiate omavaheline suhe
8	Mõttemoonutused	Irratsionaalsete ettekuju- tuste ja hirmude analüüs	Oma läbielamistesse suhtumise väljaselgitamine
9	Depressioon	Depressiivsete seisundite analüüs	Sise- ja välismaailma sündmuste ning läbielamiste suhe
10	Kontrolli kaotamine	Kontrolli kaotamise tunnuste analüüs	Oma käitumise üle kontrolli kaotamise tunnuste väljaselgitamine
11	Tarvitamise juurde tagasipöördumise mõtted	Tarvitamise juurde tagasipöördumise mõtete tekkepõhjuste ja käivitamis- mehhanismide analüüs	Tarvitamise juurde tagasipöördumise mõtete väljaselgitamine ja jälgimine
12	Tarvitamine	Tagasilanguse tunnuste analüüs	Tagasilanguse võimalike tagajärgede mõistmine
13	Tervenemise plaan	Tervenemise planeerimine	Eneseabiprogrammi koostamine
14	Programmi täitmise hinnang	Tagasiside ja hinnang programmi sooritamisele	Edasise arengu prognoosi koostamine

# SÕNARAAMAT

1. **Aktivaator** – igasugune objekt, protsess või tegevus, mis vabastab automaatmõtted tarvitamise kohta. Himuobjekti sagedane väljendus.
2. **Ambivalentsus** – kahesus läbielamiste pärast, mis väljendub selles, et üks ja sama objekt (kõnealusel juhul narkootiline aine või aine tarvitamise fakt) kutsub samal ajal esile kaks vastandlikku ehk antagonistlikku tunnet. Ambivalentsus põhineb sõltuvushaigusel: armastus narkootikumide vastu ei võimalda neist igaveseks loobuda, vihkamine tarvitamise tagajärgede vastu tekitab soovi tarvitamine lõpetada.
3. **Automaatmõte** – mõtete tahtmatu vool, mis esineb paralleelselt teadliku, tahtliku mõtete vooluga. Need on spontaanselt tekkivad mõtted, mida isik tajub kui sise-monoloogi. Tavaliselt on need mõtted, mis soodustavad psühholoogilise düsfunktsiooni, kõnealusel juhul narkomaania tekkimise või püsimise.
4. **Eelseisund** – isiksuse sisemine desadaptatsioon, mis väljendub läbielamisprotsessi häires ja nii psühholoogilises kui ka füüsilises tugevas pinges. Tekib mis tahes himuobjektile mitteadaptiivse reageerimise tulemusena. Lõppeb varjatud himu tekkimisega.
5. **Emotsionaalne vastus** – emotsionaalne reaktsioon tarvitamise automaatmõttele, mille kutsub esile aktivaator. Põhjustab pinge järsu tõusu.
6. **Isiksuse terviklikkus** – isiksuse kui mitmeosalise struktuuri sisemine ühtsus, tema suhteline iseseisvus, keskkonnas eduka kohanemise võime. Põhiseisund, mis tagab isiksuse terviklikkuse, on läbielamise protsess. Terviklikkus avaldub võimes säilitada kriitilistes olukordades kindel elustrateegia, pidada kinni oma elu põhimõtetest ja väärtustest, loogilise maailmapildi omamises, võimes vastu seista riskiteguritele.
7. **Mitteoluline otsus** – positiivne reaktsioon aktivaatorile, otsus seda mitte vältida. See otsus tundub uimastisõitlasele kahjutu, sest iseenesest ei tähenda see uimastite tarvitamist.
8. **Patoloogiline himu narkootikumide tarvitada** – ebanormaalne tung narkootiliste ainete järele, mis määrab adekvaatse aktiivsuse ja kõigi teiste tegevusmotiivide väljatõrjumise. Patoloogiline himu võib olla avalik või varjatud. Avalik väljendub varjamatus tarvitamissoovis, varjatud soov on enesepettuse tsoonis, avaldub alateadlikus liikumises objekti juurde. Selline pinge võib tekkida isiksuse terviklikkuse killustumise tagajärjel ja viia tegelikkusega kohanematuses tuleneva interpretatsiooni ehk kognitiivse vea ning tagasilanguseni.
9. **Riskitegurid** – objektid, isiksuse sisemise ja välise maailma ilmingud, mis on sagedased aktivaatorite väljendused konkreetses olukorras. Riskitegurid suurendavad tagasilanguse tekkimise tõenäosust.
10. **Tagasilangus ehk retsidiiv** – tagasipöördumise protsess ebanormaalse eluviisi juurde sõltuvuse aktiveerumise tagajärjel. Tagasilanguse protsess kestab kaua ega piirdu psühhoaktiivse aine kasutamisega. Sageli on tagasilangus läbielamisprotsessi häire tulemus, mis viib isiksuse terviklikkuse killustatusele ja tagasipöördumisele käitumise desadaptiivsesse vormi.

11. **Tungi (himu) objektid** – isiksusevälise objektiivse maailma ja sisemise subjektiivse maailma interioriseeritud ehk väliselt, esemeliselt tegevuselt sisemiseks muutunud objektid, millel on püsivad assotsiatiiivsed seosed mitteadaptiivse käitumisega, kõnealusel juhul narkootiliste ainete tarvitamisega.
12. **Töeline mina** – uskumuste süsteem, mis on suunatud isiksuse terviklikkuse säilitamisele ja tema järgnevale kohanemisele keskkonnaga. Avaldub vastutustundlikkus suhtumises enesesse ja oma tegevuse tagajärgedesse. Võime säilitada terviklikkus kriitilistes olukordades.
13. **Uimastisõltuvus** – keeruline kompleksne nähtus, mis avaldub patoloogilises himus narkootiliste ainete tarvitamise järele ja suutmatuses tarvitamisest loobuda. Uimastisõltuvus mõjutab kõiki peamisi elutegevuse valdkondi: füüsilist, sotsiaalset ja psühholoogilist. Vastavalt psühholoogilisele protsessuaal-dünaamilisele aspektile häirub sõltuvuse korral isiksuse terviklikkuse läbielamisprotsess, mis viib ebaadekvaatsele käitumisele, väljendudes narkootiliste ainete tarvitamises.
14. **Ummikseis („tunnelmõtlemine“)** – seisund, mis tekib eelseisundist põhjustatud pinge mitteadaptiivse lahenemise tulemusena ja mida iseloomustab teadvusevälja ahenemine, nii et see peatub ühel kinnisideel. Lõppeb ägeda avaliku himu tekkimisega.
15. **Uskumused** – sügavad teadlikud ja alateadlikud veendumused, mis peegeldavad ettekujutust iseendast, teistest ja maailmast. Sageli tugineb uskumus eelnevale elukogemusele ja eelsoodumusele üht või teist tüüpi tegevuseks. Kindla uskumuse justkui programmeerib isiksuse reageerimistüüp sündmustele ja nähtustele.
16. **Valemina** – uskumuste süsteem, mis laastab isiksuse terviklikkuse ja viib mittekohanemisele ning tagasilangusele. Valemina sünonüümid on pseudomina või silmakirjalik mina.

## 1. TEEMA

# MIS ON TAGASILANGUS JA SELLE OLEMUS?

### Kohtumise eesmärgid

1. Refleksioon: saada jälile ja mõista tagasilanguse tekkimise protsesse.
2. Juhtimine: õppida juhtima oma praegust seisundit, mõista kriisi tõttu tekkinud mõtteid ja tundeid.
3. Arendamine: prognostiliste võimete kinnitamine ja treenimine ning arusaamine tagasilanguse olemusest.

### MINILOENG

Uimastitarbimise juurde tagasipöördumine on nii eduka ravi ja rehabilitatsiooni kui ka tervenemise tõsine takistus. Kahjuks esinevad tagasilangused ka varajastes tervenemise etappides ning kuude ja isegi aastate möödudes. Seepärast on tagasilanguse olemus keeruline ja hädavajalik on seda väga hästi tundma õppida.

Tagasilangus on tagasipöördumise protsess ebaterve eluviisi juurde sõltuvuse aktiveerumise tõttu. Tagasilanguse protsess kestab kaua ega piirdu ainult psühhoaktiivse aine kasutamisega. Sageli on tagasilangus läbielamisprotsessi häire tulemus, mis viib isiksuse terviklikkuse killustatusele ja tagasipöördumisele käitumise desadaptiivsesse vormi.

Hingeelu ehk psüühika on korraldatud nii, et kõik sündmused tuleb läbi elada. Kui sisevõi välismaailmas midagi toimub, siis reageerib hingeelu sellele. Mida tähelepanuväärsem on sündmus, seda tugevam on reaktsioon. See reaktsioon on signaal selle kohta, et tekkinud olukorrad on vaja lahti mõtestada ja leida neile lahendus.

Läbielamised seiskuvad narkootikumi aktiivse tarvitamise ajal. Seda fenomeni nimetatakse külmutatud tunnete sündroomiks. Kui hakatakse tervenema, tulevad tunded tagasi, hingeline töö elustub ja taastub. Alguses on see alati raske ja sageli kaasneb teatav ebamugavus, mõnikord ka stress. See on seotud sellega, et taastuvad mitte ainult rõõmu- ja õnnetunne, vaid ka süü-, häbi- ja üksildustunne. Kõiki neid vasturääkivaid tundeid lahti mõtestada ja läbi elada on üsna raske. Selleks on vaja aega ja seda, et areneks **läbielamisvõime**, mis toetab isiksuse terviklikkust. Kui ei jätku jõudu selleks hingeliseks tööks, lülituvad sisse niinimetatud psühholoogilised kaitsemehhanismid, mis asendavad tõelise läbielamise kujuteldava hingelise mugavusega. Selle tulemusena justkui unustatakse sismised läbielamised, sündmused ei kutsu enam esile tugevaid emotsioone ja ärrituse allikas tuleb nähtavale välismaailmas (projektsioon). Rahutus, süütunne, häbi või illusoorne rõõm muutuvad sooviks võtta pinge maha tuntud viisil. Tekkivad keskusest lahkumise mõtted, tugevneb veendumus, et „kõik saab korda, minuga ei juhtu kindlasti midagi“. Nii algab tagasilanguse protsess.

Igale tervenemisperioodile on iseloomulikud täiesti erinevad retsidiivse käitumise viisid, neid tuleb käsitleda kui põhjustelt erinevaid protsesse. Selles protsessis on oluline niinimetatud himu ehk **kompulsiivne patoloogiline tung** sõltuvust põhjustava aine tarvitamiseks.

Meie kasutatavas ravi ja rehabilitatsiooni konfiguratsioonimudelid käsitletakse kriisiperioode, mis on iseloomulikud erinevatele tervenemisetappidele. Iga etapp kestab umbes ühe kuu, mille kestel kriisi intensiivsus kasvab. Lõpuks kriis laheneb või viib tagasilanguseni. Allpool on esitatud üheksa põhilist kriisi kirjeldust, kus ühel pool on kriisi lahenemise positiivne, teisel pool negatiivne stsenaarium.

## KRIISIPERIOODID

### 1. Füüsilise seisundi etapp

**Kriis** – võõrutussündroom, kui tarvitamisest loobumise korral tekivad füüsilised ja psüühilised häired, halb enesetunne: keha valutab, tekib unetus, segased mõtted, ärrituvus jm.

**Positiivne areng** – üldine füüsiline heaolu. Sel juhul puuduvad võõrutussündroomi sümptomid, seetõttu pole vaja alatasa lahendada psühhofüüsilise ebamugavustunde ehk abstinentsisündroomi probleeme. Järk-järgult taastub maailma adekvaatne tajumine.

**Negatiivne areng** – intensiivne patoloogiline ebamugavus. Psühhofüüsiline seisund muutub väljakannatamatuks, sellega seoses tundub mõte narkootikumist päästev. Sellises seisundis olev uimastisõltlane lahkub tavaliselt keskusest, eraldub ja pöördub tagasi tarvitamise juurde.

### 2. Sisemise psüühilise välisest sotsiaalsest eraldumise etapp

**Kriis** – tekib rahutuse ja negatiivsete emotsioonide suurenemise periood. Tunded ja aistingud tulevad intensiivselt tagasi ja sõltlane ei tule toime emotsioonide suure tulvaga. Kõik ümberringi toimuv ärritab või isegi vihastab. Mõtted lähevad segamini, tuju muutub igasuguse põhjuseta, vihasööstud vahelduvad enesehaletsusega. Suhteid teiste saadab pinge ja negatiivsus.

**Positiivne areng** – sisemine püsiv struktuur. Sõltlane õpib oma päeva planeerima, prognoosima tegude ja otsuste tagajärgi, elama täpse päevakava kohaselt, aga ka õpib töötama psüühilise elu sellise nähtusega nagu projektsioon.

**Negatiivne areng** – kaos, negatiivsus ja rahutus. Avaldub võimetuses eristada oma tundeid ja läbielamisi välismaailma objektidest. Sõltlane rikub päevakava, keeldub planeerimisest, hakkab avalduma eitamine ja rahulolematuse keskuse reeglitega, teiste klientide ja rehabilitatsioonimeeskonna tagasisidet tajutakse kui süüdistamist. Sellises seisundis sõltlane võib kasvava ärrituse ja agressiivsuse mõjul keskusest impulsiivselt lahkuda.

### 3. Motivatsiooni vastuolude etapp

**Kriis** – rahutus suureneb. Ühest küljest tahaks terveneda ja isiksusena areneda, teisest küljest tekivad pidevalt mälestused ja soov naasta endisesse ellu. Möödunud elu meeleheite ja abituse tunne on hakanud tasapisi ununema ning iseenele märkamatult hakkavad tekkima mõtted, et tegelikult oli kõik hästi. Hästi on tunda sisemist kahestumist, ambivalentsust. Pidevad kahtlused ja meeleolumuutused kurnavad ning kulutavad sisemisi ressursse.

**Positiivne areng** – ratsionaalse teguviisi valimine. Sõltlane võtab vastu iseseisva ja teadliku otsuse jätkata tööd oma sõltuvusega. See väljendub enesejälgimise ja eneseanalüüsi oskuste arenemises, oma projektsiooni uurimise jätkamises.

**Negatiivne areng** – sõltlane ei tule kasvava ärevusega toime. Sellesse protsessi lülituvad kaitsemehhanismid, nagu näiteks eitamine, allasurumine, ratsionaliseerimine jne. Sõltlane leiab enda jaoks arusaadava, kuid sageli loogikale ja tervele mõistusele vasturääkiva seletuse, miks ta peab katkestama rehabilitatsiooni ja lahkuma keskusest.

#### 4. Tõeline mina – valemina etapp

**Kriis** – pärast seda, kui uimastisõltlane on õppinud objektiivselt hindama väliseid sündmusi, teiste käitumist ja adekvaatselt tajuma nende suhtumist, tuleb aeg vaadata endasse. Selle juures on üks kõige suurem takistus puudulik enesemõistmise oskus, ebaadekvaatne kõrgendatud või madaldunud enesehinnang, hirm end tõeliselt avada, oskamatus seada psühholoogilisi piire.

**Positiivne areng** – enda ja oma tõeliste tunnete aktsepteerimine. See soodustab isiksuse terviklikkuse säilimist, endale vastutuse võtmist keskkonnaga kohanemisel. Kujuneb võime säilitada terviklikkus kriitilistes olukordades, „hoida pinget“.

**Negatiivne areng** – ausa ja avatud enesesse suhtumise asemel hakkab sõltlane etendama erinevaid rolle, peituma maskide taha, kujutama endast seda, kes ta tegelikult pole. See protsess võib venida pikale, sellega samal ajal eitatakse tegelikke tundeid ja läbielamisi ega räägita neist, sellega rikutakse sõltuva isiksuse sisemine terviklikkus. Kasvav pingeline laheneb sõltlasele teadaolevate vanade meetoditega: manipuleerimine, petmine, piiride rikkumine jne, mis viib keskusest lahkumisele.

#### 5. Maailmapildi ja vastutuse objektiveerimise etapp

**Kriis** – tekib tunne, et oma eluga ei õnnestu iseseisvalt toime tulla. Eriti selgelt avaldub see oskamatuses iseseisvalt läbi elada selliseid negatiivseid emotsioone nagu masendus, igavus, kurbus, nukrus jne. Puuduv eneseorganiseerimise oskus ja kesine maailmapilt suurendavad enesehaletsust ning ergutavad ärevuse suurenemist. Seetõttu hakkab sõltlasele tunduma, et teda ei mõisteta, temasse suhtutakse halvasti, teda põlatakse.

**Positiivne areng** – enesele kui oma elu autorile vastutuse võtmine. Selle tulemusena suureneb sisemise maailmapildi ümbermõtestamise võime. Sõltlane lõpetab oma elu probleemides süüdlaste otsimise.

**Negatiivne areng** – sõltlane hakkab suhtuma välisilma infantiilselt ehk lapsikult, püüab uuendada kaassõltuvuse suhete viise oma lõhutud terviklikkuse hoidmiseks. Maailm tundub olevat liiga keeruline ja võõras, et selles hakkama saada. Vana elu koos tarvitamisega, vastupidi, tundub tuttav, mõistetav ja seetõttu ka kütkestav.

#### 6. Enese aktsepteerimise etapp

**Kriis** – pärast eelmise etapi probleemide ületamist tekib tihti arusaam, et uimastite tarvitamise tõttu on suur või märkimisväärne osa elust tagasipöördumatult kaotatud. Enam ei ole ega tule neid võimalusi, mis kunagi olid või oleksid võinud olla. Minevikku tagasi ei saa, aga tulevik tundub kahtlane ja ähmane.

**Positiivne areng** – isiksuse keerulisemaks muutumine nii positiivse kui ka negatiivse elukogemuse vastuvõtmise kaudu. Uute elueesmärkide ja ülesannete seadmine, uute suhtlemisoskuste omandamine.

**Negatiivne areng** – maailmapildi ümbermõtestamine ja uued arusaamad võivad tekitada depressiooni ja apaatiat, soovimatust jätkata rehabilitatsiooni. Tekivad mõtted, et kui kuisagile ära sõita, siis pole kaotuste tagasipöördumatuse tunne nii tugev ja järelikult läheb kergemaks.

## 7. Psühhotrauma etapp

**Kriis** – selles etapis taastatakse psühhotraumaatiline kogemus. Teraapia käigus jõudis sõitlane just nende probleemideni, mis olid toonud kaasa uimastite tarvitamise. Need võivad olla probleemid perekonnas, suhted inimestega, alaväärsuskompleks, psüühilised traumad jm.

**Positiivne areng** – funktsionaalsete veendumuste, reeglite ja uute elumõtete kujunemine. Psühhotraumeeriva kogemuse vastuvõtmine ja ümbermõtestamine.

**Negatiivne areng** – sageli viib psühhotrauma aktualiseerimine haiget tegevate läbielamiste intensiivsele taastumisele. See viib pingele ja ärevusega toimetuleku destruktiivse stsenaariumini (näiteks põgenemine probleemide eest, rehabilitatsiooni katkestamine jne). Sellised stsenaariumid on erakordselt individuaalsed.

## 8. Sotsiaalses tegelikkuses enesehindamise etapp

**Kriis** – tekivad sotsiaalse kohanemise probleemid (perekond, töö, finantsraskused, staatus ühiskonnas jne), kahtlemine oma võimetes, mis on põhjustatud esimestest katsetest alustada iseseisvat elu väljaspool keskust.

**Positiivne areng** – objektiivse reaalsuse põhjal otsuste vastuvõtmise võime arenemine. Sõitlane tunneb ja mõistab ennast hästi, on teadlik oma tugevatest ja nõrkadest külgedest.

**Negatiivne areng** – ebaadekvaatne hinnang oma võimetele. Mõttetu perfektsionism, mis enamasti lõppeb pettumusega, sest endale on tehtud ebarealistlike plaane ja tekitatud ootusi.

## 9. Rehabilitatsiooni lõpetamise etapp

**Kriis** – tegelikkus on muutlik ega kohandu rehabiliteeruja vajaduste ja harjumustega. Maailmas ei ole seda, millega ta on juba harjunud: päevarežiim, planeerimine, edusammude hindamine, psühhoteraapia, korrektsioon, tagasiside jm. Nüüd jäädakse üksi, silmitsi maailmaga. Muidugi on plaanid enese ja oma võimaluste realiseerimiseks, ent tegelikkus teeb nendesse korrektsioone. Ilmnevad mitmesugused takistused, riskitegurid, frustratsioon. Keskusest väljumise eufooria hajub ja tegelikkus hakkab esitama oma nõudmisi.

**Positiivne areng** – õnnestub säilitada eneseusk ja sisemine jõud. Stressiga tullakse toime ja edasiliikumine jätkub. Isiksuse terviklikkus avaldub võimes säilitada kriitilistes olukordades kindel elustrateegia, pidada kinni oma elu põhimõtetest ja väärtustest, omada loogilist maailmapilti, suuta vastu seista riskiteguritele.

**Negatiivne areng** – tekib abituse, jõuetuse tunne, millele võib järgneda tagasipöördumine pinge leevendamise vanade vahendite juurde.

Tervenemisprotsessiga kaasnevad mitmesugused kriisid, millel on oma põhjused, kulgemise iseärasused ja lahenemisteed. Kriisi lahenemise negatiivne stsenaarium lõppeb tagasilangusega, positiivne tervenemisega. Tähtis on mõista, et kriisi ületamine mis tahes tervenemisetapis ei taga selle puudumist järgmistes etappides. Sisuliselt ongi tervenemine liikumine edasi ja üles, kus igal etapil tuleb sõltlasel seista vastamisi võimaliku tagasilangusega ning kriisidest edukalt jagu saada.



TERVENEMISE ETAPID									
TAGASILANGUSE ETAPID	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Füüsiline heaolu – düskomfort	Väline struktuur – kaos	Ratsionaalne tegevus – rahutus	Valemina – tööline mina	Auto-noomia – vastutamatus	Vastuvõtmine – depressioon	Töö iseendaga – jõuetus, laiskus	Isiksuse tervenemine – perfektsionism	Sisemine jõud – abitus
<b>1. Sisemised muutused</b>	Füüsilise düskomforti, ärevuse, rahutuse suurenemine	Hoiaku muutmise eneseõigustus (käitumise reeglite väline rikkumine)	Illusioon meelerahust saavutatakse oma tunnete kõrvalejuhtimisega	Avameelsuse ja usalduse asemele ilmub terveneja roll	Planeerimisest keeldumine, elada ühes päevas ja ühe muljega	Enesehaletuse hood ja psühholoogiline väsimus	Igavus, on raske ennast sundida midagi tegema. Mõtted, et tervenemisel on edu saavutatud, lubavad mitte midagi teha	Lõpetamatu tunne, tahetakse kõiges rohkemat	Mõned sündmused ja olukorrad ei saa minevikuks. Perioodiliselt kaob kindlustunne
<b>2. Eitamine</b>	Oma probleemide ja tervenemise vajaduse eitamine	Ebaoluliste tegude ja otsuste eest vastutuse võtmisest keeldumine	Ignoreeritakse võõrast arvamus ja tagasisidet	Juhtumite ja tegude eest vastutuse mitteratsionaalseerimine	Võib endale lubada pisut lõõgastuma hakkamist	Meelepaha ja enesekindlus	Teiste kriitika ja märkused kaotavad väärtuse. Hoiak: ise tean, mida ma teen	Tavaline tegevus muutub võitlemiseks enese ja teistega	Probleemide eitamine. Mõtted, et saan ise kõigega hakkama. Abist keeldumine
<b>3. Vältimine ja enesekaitse</b>	Eneseisolatsioon, oma hirmudest ja rahutusest rääkimise vältimine	Ärritumine, agressiivsus ja endasse sulgumine	Reaktiivse käitumise, eriti rahutuse ja agressiivsuse suurenemine	Konstruktiivse eneskriitika asemel eneseõigustus ei anna arenguvõimalust	Konfrontatsioon ja vailuste vältimine, eneseisolatsioon väliselt adekvaatse käitumise juures	Toimuva, sealhulgas ravi, treeningute ja väärtuse kaotamine	Tegemata tööd või ülesannet selgitatakse endale puhkamis- ja röömustamisvajadusega	Teiste suhtumist ja kriitikat ei võeta tõsiselt. Seisukoht: olen ise enda kohtunik	Vältiv käitumine oma probleemidest ja raskustest rääkimisel
<b>4. Kriisi intensiivistumine</b>	Düskomforti seisund tunded väljajakandub ületamatu	Südame-tunustusepiinad ja enda üleskütmine, et vähendada pinget	Suureneb sisemise paigalseisu tunne ja tunded, et kõik toimuv on kasutu	Sisemine rahutus ja kahtlused. Pinge suurenemine vajadusest tunduda, aga mitte olla	Tagasiside-defitsiidi üleskütmine ja välise, isegi tähtsusetute sündmuste ülehindamine	Apaatsus ja enese-isolatsioon tundeiga, et ma ise õigesti terveneda	Esimesed mitteolulised otsused ja enese-sepattused	Sisemine piinige ei vähene, kuid võimelused seda maha võtta puuduvad	Üha enam ja enam süveneb sisemine raskustunne. Vahel tekib seletamatu igatsus või meeleheide
<b>5. Peataolek</b>	Rehabilitatsiooniläbimise ja tervenemise väljavaade ei kõida enam	Abitus, peanika, ei ole lähituleviku väljavaadet	Kaob tegevuse mõistmine treeningute, ühmatöö ja teiste ürituste ajal	Puudub oskus käituda erinevates olukordades, tekib rolli, aga mitte isiksuse tõttu	Hirm eneseavamise ees, hirm hinnangute ees, vastastikuse mõistmise puudus	Frustratsiooni ja sisemise paigaloleku kasv, klammimurdumine vale enesehinnangu külge	Raske on sundida ennast midagi tegema ja seetõttu võib minna vooluga kaasa	Apaatsuse ja abituse hood	Tekivad mõmendid, kui ei tahaks midagi teha. Neid on üha sagedamini

<b>6. Mõtete virvarr ja suur reaktiivsus</b>	Argumendid ravi kasuks kaovad, aga tarvitamise kasuks tekivad suurel hulgal	Ei oska sisenemise konflikte olukorrast välja tulla	Toimuva vääruse intensiivne kaotamine	Isiikkoo kogemust ei omandata, seetõttu tekitab segadust teadvuses ja käitumises	Oma seisukohaga kaitsmine, ärritushoosid	Usaldamatus, isolatsioon	Maailma ja suhted lakkavad rääkimast, aga selleks midagi teha ei taha	Fantaseerimine enda grandioossusest ja kaugelolevatest plaanidest. Ärritamine, kui teised seda ei mõista	Muutuvas eesmärgid ja väärtused. Pikaajalised väljapaatunud ei rääkimata enam. Tahaks tunda rääkimise siin ja praegu
<b>7. Depressioon</b>	On väga raske rahuneda, pidevalt kasvab liimist lahti oleku tunne	Kurbuse ja nukruse hoo muutuvad palju kestvamaks ja tekivad ootamatult	Laiskus ja apaatus. Ei taha midagi teha (kodused ülesanded, kohustused).	Sundmõtete ja käitumise hoo muutuvad palju püsivamateks	Huvi ja tahtmise kaotamine midagi edasi teha	Sisemise eesmärgi kaotus ja vaenuikkus	Halva tuju hoo tõrjumine tervenenemist tagasi	Suureneb üksildustunne ja viha teiste vastu	Lõhe soovide ja tegelikkuse vahel muutub üha suuremaks. See masendab
<b>8. Kontrolli kaotus</b>	Ärritus, viha- või masendushoosid	Väheneb usaldus, ümberolijad tunduvad ähvardavatena	Mõtted elust väljaspool keskust muutuvad kõitvateks ja tahaks ära sõita	Adiktiivse (kõrvalejuhtiva) käitumise katsed, millega kaasneb reeglite rikkumine	Oma käitumise refleksiivne defitsiit, teiste arvamus vääruse kaotus	Paanikani väljajõudvad masendushoosid	Aeg-ajalt tulevad tagasi mõtted minevikust ja tarvitamisest	Ärrituse puhangud. Kompulsiivne käitumine, et saavutada soovitud tulemus kvaliteedile tähelepanu pööramata.	Tekib spon-taanne soov lubada endale seda, mida mingil juhul lubada ei tohi. Tekivad ebaolulised otsused.
<b>9. Mõtted tarvitamisest</b>	Mõtted tarvitamisest muutuvad kinnisideeks	Mõtted uimastitest saavad päästvateks	Sisemiste vasturääkivuste, enda veenmise suuremine	Uimastit võetakse kui ravimit, mille abil saab lahendada kõik probleemid	Rahutuse ja pingest tõttu tekkinud uimastite tarvitamise soov tundub vajalik	Kasvab katki-oleku tunne, enesehaletsus, soov ennast rahustada	Ootamatud kontrollimatud mõtted tarvitamisest	Ootamatud mõtted tarvitamisest tunduvad meeldivad. Puudub enesekriitika.	Miski seletamatult eksitab tervenenemise teelt. Hakkab märkama asju, olukordi ja inimesi, kes on seotud tarvitamisega.
<b>10. Kuritarvitamine</b>	Keskusest lahkumine ja kuritarvitamine	Oma tarvitamise eneseõigustused: „Mitte mina ei ole selline, vaid elu on selline.“	Keskusest lahkumise otsus on sageli spontaanne ja ootamatu	Uimastite „terapeutiliste“ omaduste õigustamine ja tarbimine	Lahkumine keskusest kergendustundega	Tunne, et õnnestub tarvitamist kontrollida	Lahkumine keskusest sooviga elada täisväärtuslikku elu ja tunda rääkimise (tegelikult on see tagasilangus)	Tagasilangus tekib äkki tühjalt kohalt	Enesele ootamatult teeb riskantseid tegusid ja tulemus on tarvitamine

Seda teemat koos kliendiga läbi vaadates on vaja arutada, missugusel tervenenemise etapil ta praegu asub; missuguste kriisiperioodidega on ta juba kokku põrganud ja kuidas neist välja tulnud, missuguse kogemuse ta sai kriisi eduka lahendamise; kuidas saab arendada prognoosilisi oskusi tema seisundis.

# PRAKTILINE TÖÖ

## 1. ülesanne. Tagasilanguse näited

Arutage koos kliendiga kolme konkreetset tagasilanguse näidet tema elust. Pöörake tähelepanu sellele, et klient ei keskenduks oma loos uimastite tarvitamise meeldiva elamuse meenutamisele, vajadusel korrigeerige lugu oma tagasiside kaudu. Sekkuge alati, kui klient vaimustub tarvitamise positiivsetest külgedest ja õhutage teda rääkima negatiivsetest ning katastroofilistest külgedest. Pakkuge kriisitüüpe, millega kliendil on juba tegemist olnud. Vesteldes sõnastage avatud küsimused, ilmutage huvi, koos kliendiga pange vastused tabelisse kirja. Tähtis on vältida üldistusi, klienti tuleks hinnata konkreetselt, aga saavutada ka emotsionaalne reaktsioon.

**Kliendi juhendamine.** Püüa võimalikult täpselt meenutada oma tagasilanguse olukordi. Ole aus ja objektiivne. Loo ajal võivad meenuda meeldivad elamused ja tarvitamisviisid. Kui see juhtub, räägi sellest kohe spetsialistiga.

Käsitlege kliendi tagasilanguste kolme näidet.

	1. olukord	2. olukord	3. olukord
Tagasilanguse üldine kirjeldus (kus, millal, milline oli karskusperiood jne)			
Mis kutsus esile tagasilanguse? Missugune probleem või olukord selle käivitas? Kuidas sa ise selgitasid endale tarvitamisotsust?			
Kuidas sa praegu mõistad, milles tegelikult seisnes probleem, mis viis tagasilanguseni?			
Kas see probleem on nüüd lahendatud?			
Mida tuleb teha, et edaspidi lahendada see probleem, mis paistis lahendamatu?			

Pärast tabeli täitmist võrrelge kõiki kolme olukorda. Kas neis on midagi ühist? Sõnastage järeldused, soovitatavalt peaks sõnastamisel olema kaasatud kliendi prognostilised võimed.

## 2. ülesanne. Tagasilanguse tunnused

Täitke tabel, kasutades eelmise ülesande üht olukorda. Abistage klienti tagasilanguse protsessi loogika ja arengu mõistmisel. Selgitage, et tagasilangus ei toimu kohe, et see on protsess. Tähtis on, et klient mõistaks: uimastite tarvitamine on see, millega tagasilangus lõppeb. Selgitage, et tagasilanguse protsess võib lõppeda ka teisiti, näiteks kriisi ületamisega ja üleminekuga järgmisse tervenemise etappi. Tabeli täitmise ja arutelu käigus arendage kliendil refleksiooni- ja eneseanalüüsioskusi.

**Kliendi juhendamine.** Seda tööd tehes on sul tähtis mõista, et tagasilanguse protsess on tervenemise osa. Vaja on õppida mõistma, missuguses selle protsessi etapis sa asud ja kuidas sellest edukalt välja tulla. Tagasilanguse protsess ja tervenemine käivad koos: selleks et terveneda, on vaja ületada tagasilangus, selleks et ületada tagasilangus, on vaja terveneda. Vali eelmisest ülesandest üks olukord. Too selles esile tagasilanguse põhjused, mis olid sinu jaoks ebaselged, ja täida tabel.

1. Sisemised muutused	
2. Eitamine	
3. Vältimine ja enesekaitse	
4. Kriisi intensiivistumine	
5. Paigalseis (peataolek)	
6. Mõtete virvarr ja liigne reageerimine	
7. Depressioon	
8. Kontrolli kaotus	
9. Mõtted tarvitamisest	
10. Tarvitamine	

**Praktilise osa järeldused.** Tööprotsessis peab klient jõudma arusaamisele, et tagasilangus ja tervenemine on omavahel seotud. Niimoodi toimuvad sisemised muutused nii tervenemise kui ka tagasilanguse korral. Eitamine on nii tagasilanguse etapp kui ka psüühika loomulik reaktsioon valule ja ebamugavusele. Enesekaitsemehhanism lülitub sisse nii tagasilanguse kui ka tervenemise korral, kui tööprotsessis tulevad esile ebameeldivad teemad või tekivad rasked tunded (süü, häbi, üksildus). Mõnikord on kliendil raske saada aru, mis tegelikult toimub. Seetõttu on talle oluline oma seisundi üle spetsialistiga nõu pidada, vaatamata sellele, et vahel võivad sellised arutelud olla emotsionaalselt rasked.

# KODUNE TÖÖ

## 1. ENESEANALÜÜSI PÄEVIK

Iseseisva töö see osa aitab kliendil jälgida oma sisemisi muutusi, neid fikseerida ja luua side väliste sündmustega. Selline refleksioon soodustab välisesse maailma suhtumises toimunud muutuste objektiivset tunnetamist või nende projitseerimist. Hea on, kui õnnestub kindlaks teha püsivad muutused või mõtlemise ja emotsioonide stereotüübid, mis osalevad tagasilanguse protsessis.

### Eneseanalüüsil klienti abistavad küsimused

- ◆ Milliste pingeolukordadega olen viimasel ajal kokku puutunud?
- ◆ Missuguseid tundeid on need olukorrad esile kutsunud?
- ◆ Kui tugevad need tunded olid (hinda kümnepunktiskaalal)?
- ◆ Kas ma kogen sageli selliseid tundeid?
- ◆ Kas need tunded olid objektiivsed?
- ◆ Mida ma tegin pärast seda, kui puutusin nende tunnetega kokku?
- ◆ Mida ma teen tavaliselt, kui elan läbi selliseid tundeid?
- ◆ Kas see, mis juhtus, väljendab minu mis tahes eripärasid?
- ◆ Kuidas ma tahaksin sarnastele tunnetele edaspidi reageerida ja mida on mul selleks vaja?

**Kliendi juhendamine.** Selle ülesande tegemiseks on kaks võimalust. Esimene võimalus on kirjutada kohe pärast seda, kui puutusid kokku pingeolukorraga. Sellisel juhul on kasulik soetada sissekanneteks väike märkmik. Teine võimalus on teha märkmeid kindlal ajal, kui sind tõesti miski sellelt teemalt kõrvale ei kisu. Vali selline aeg, näiteks õhtul, meenuta läbielatud päeva ja otsi seal olukordi, kui tundsid pinget (mõtetes või emotsioonides). Kirjelda neid võimalikult täpselt.

Kuupäev	Olukord	Mõtted	Tunded (0 punkti – ei, 10 punkti – maksimaalne intensiivsus)	Pinge (0 punkti – ei, 10 punkti – maksimaalne pinge)	Käitumine	Tagajärjed
<b>Teisipäev 19.30</b>	Suitsu-ruumis hakati uimastitest rääkima	Kas või üks kord veel tarvitada. Ma ei ole kindel, et suudan maha jätta. Kas ma tõesti tahan seda alati?	Soov – 8 Hirm – 6 Kahtlus – 8 Ebakindlus – 7 Viha – 5	8	Vaikisin, tõmbasin kiiresti suitsu lõpuni, läksin tuppa	Hakkasin lugema. Alguses ei suutnud keskenduda, kuid hiljem läksin teksti sisse. Muutusin rahuliku- maks

Selle probleemiga töötamise tulemusena oli klient omandanud, läbi töötanud ja mõistnud järgmisi mõisteid: tagasilanguse olemus, tervenemise etapid, kriisiperioodid ja nende areng, tervenemise ja kriisi läbimise protsesside seos, tagasilanguse analüüsimise võimalused, pingeolukorra, samuti sellega seotud mõtete ja tunnete jälgimine. Järgmises tööetapis hakkab klient paremini aru saama läbielamiste olulisusest tagasilanguse protsessis.

## 2. TEEMA

# TAGASILANGUSE TUNNUSED

### Kohtumise eesmärgid

1. Refleksioon: õppida jälgima füüsilise ja emotsionaalse seisundi muutusi ning läbielamiste terviklikkuse kaotust.
2. Juhtimine: õppida suunama tähelepanu kahjustavatele protsessidele ning füüsilise ja emotsionaalse seisundi muutustele.
3. Arendamine: kinnitada tagasilanguse mõtete ja emotsioonide fikseerimist; õppida märkama, jälgima ja mõistma tagasilanguse sümptomeid.

### MINILOENG

Kainena püsimise alus on sisemine terviklikkus ja oskus erinevaid tundeid läbi elada nii, et see inimest ei kahjusta. Tagasilangus kui oskamatus läbi elada viib tunnete „külmmumiseni“.

Tagasilangus (juhime veel kord tähelepanu sellele, et tagasilangus on esmajärjekorras **protsess**) on tervenemisprotsessi lahutamatu osa. Kui tõelised tunded üles sulavad, siis tuleb kokku puutuda erinevate läbielamiste ja mälestustega varasematest kogemustest, mis on sageli negatiivsed. Teel terviklikkuse poole hakatakse tegutsema koos oma isiksuse eri osadega, sealhulgas vanade hoiakute, veendumuste ja mälestustega sellest, mida varem oli tehtud. See võib kutsuda esile rahutust ja hirmu, mõnikord isegi viha ja enese mittetunnistamist. Sel momendil hakkab psüühika otsima tasakaalu taastamise võimalust, kasutades selleks psühholoogilist kaitset.

**Psühholoogiline kaitse** on alateadlik psühholoogiline protsess, mida psüühika kasutab negatiivsete läbielamiste vähendamiseks. Kõigil on psühholoogilised kaitsed, neid on vaja, et pinge edukamalt maha võtta, eriti juhul, kui esineb sisemaailma ja tegelikkuse väljendunud vasturääkivusi. Psühholoogilised kaitsed muutuvad probleemiks siis, kui need on „ülekoormatud“ ja moonutavad tegelikkust. Siis ei suudeta objektiivselt hinnata enesega toimuvat, samuti on raske selgust saada oma tunnetes ja läbielamistes. Selle tagajärjel ei õnnestu tal võtta vastutust oma kogemuse eest ega elada seda läbi lahendust võimaldavalt. Teel emotsionaalse läbielamise terviklikkusele tekib võimas takistus, mis meie programmis on määratletud kui valemína. Valemína on hoiakute ja veendumuste süsteem, mis varem aitas isoleerida oma negatiivseid läbielamisi. Sedasama aitas teha ka uimasti. Ülemäärane ja liiga tugev psühholoogiline kaitse hakkab tegema tööd, mida peaks tegema meie läbielamine. Kui läbielamine ei toimu normaalselt, siis ei toimu areng ega muutus. Sellepärast on psühholoogiliste kaitsete analüüs väga tähtis.

Niisiis, üks olulisi tagasilanguse protsessi tunnuseid on „ülekoormatud“ psühholoogiline kaitse, aga üks peamine oskus tagasilanguse protsessist väljumiseks on enese seisundi jälgimine ja töö pingeolukordadega, mis kutsuvad esile patoloogilist hirmu. Treeningust „Sõltuvuse juhtimine“ on teada, et patoloogilisel hirmul uimasteid tarvitada on nii sümptomid kui ka põhjused. Neid sümptomeid ja nende põhjuseid saab rehabiliteeruja jälgida oma käitumises ja enesetundes. Sümptomid on automaatmõtted, meeoleu langus ja motivatsiooni vähenemine, negatiivsus teiste ja enda vastu, rahutus, hirmud, igavus jne.

Patoloogilise himu põhjused on teada. Need on „külmunud“ tunded, sügavad veendumused, hoiakud, psühhotraumad. Algava tagasilanguse protsessi ei tarvitseta tunda, seetõttu antakse sellele järele, arvates, et see on midagi muud. Et see ei juhtuks, on vaja mõista ja osata õigel ajal jälgida patoloogilise himu sümptomite ilmumist kolmel tasandil: mõtlemine, emotsionaalne seisund, käitumine. Nende sümptomite tekkimine ja avaldumine on individuaalne.

Näiteks **mõtlemise tasandil** võivad need olla vanad tarvitamismõtted, kujutlus sellest, kui hea on praegu linnas, sellest, millega praegu tegelevad vanad sõbrad. Tekib vajadus kiiresti minna ja korraldada oma elu, otsida tööd, luua suhteid jne. **Emotsionaalsel tasandil** täheldatakse meeleolu kõikumist närvilisusepuhangutest melanhooliahoogudeni, probleemide naeruvääristamist jne. **Käitumise tasandil** täheldatakse kärsitust, võimalik on suurem liikuvus, rahutud liigutused või vastupidi, kinnisus ja eneseisolatsioon.

Tähtis on mõista, et tagasilangusel on järgmised kindlad etapid:

- 1) sisemised muutused;
- 2) eitamine;
- 3) vältimine ja enesekaitse;
- 4) kriisi intensiivistumine;
- 5) paigalseis (peataolek);
- 6) mõtete virvarr, suur reaktiivsus;
- 7) depressioon;
- 8) kontrolli kaotus;
- 9) tarvitamismõtted;
- 10) tarvitamine.

Kõigis etappides võib näha muutusi oma mõtlemises, emotsionaalses seisundis ja käitumises, need kutsuvad esile läbielamisprotsessi häirumise ja psüühika katse taastada tasakaal psühholoogilise kaitse arvel.

Selle teema juures on tähtis, et klient saaks selgeks, mis on terviklikkus ja mis rolli see täidab nii arenemises kui ka isiksuse regressiooniprotsessis; mis on psühholoogiline kaitse ja missugused on selle väljendusvormid; missugune on psühholoogilise kaitse roll läbielamiste terviklikkuse hoidmisel ja kuidas avalduvad läbielamiste isiklikud individuaalsed eripärad pingeolukorras. Klient peab mõistma, et tagasilangus ja tervenemine on seotud, psühholoogilised kaitsed lülituvad sisse nii tagasilanguse kui ka tervenemise korral, kui psühholoogilise töö käigus tulevad ilmsiks ebameeldivad küsimused või tekivad rasked tunded (süü, häbi, üksildus). Mõnikord on kliendil raske saada aru, mis tegelikult toimub. Seetõttu on talle oluline oma seisundi üle spetsialistiga nõu pidada, vaatamata sellele, et mõnikord võivad sellised arutelud olla emotsionaalselt rasked.



# PRAKTIINE TÖÖ

## 1. ülesanne. Kolm looma (Garifullin, 1997)

See ülesanne aitab määrata kliendi isiksuse eri külgede kooskõla või ebakõla. Küsimused on soovituslikud ja võivad varieeruda. Ülesande täitmisel on oluline, et klient elaks läbi oma emotsioonid ja kujutlused. Selle eesmärgini jõudmiseks on vaja luua mugav stressi ja konfliktideta õhkkond.

**Kliendi juhendamine.** Ülesanne ei nõua erilisi oskusi või ettevalmistust, seetõttu luba seda täites oma kujutlusvõimel luua mitmesuguseid pilte ja kogeda kaasnevaid emotsioone. Pärast ülesande täitmist saad endast teada palju uut ja huvitavat.

Sea ennast tugitoolis mugavamalt sisse, sule silmad, lõdvesta lihased, muuda hingamine ühtlaseks ja rahulikuks, ära rista käsi ega jalgu, jälgi, et kehas ei oleks pinget, lõdvestu. See ülesanne käivitab sinu kujutlusvõime, seepärast tuleb kõigest, mida hakkad endale ette kujutama, teatada valjusti spetsialistile, kes sind kuulab. Kujuta ette, et seisad lagendikul. Kirjelda, missugune see lagendik on. Mis aastaaeg on? Mis kell on? Missugune on praegu ilm? Kas sul on soe või jahe? Mida sa näed enda ümber? Kirjelda kõike, mis sind ümbritseb. Kuidas sa ennast tunned? Milliseid emotsioone sa koged sellel lagendikul? Millised on sinu soovid?

Kujuta ette, et sinu kõhust ilmub mõni loom. Kui ta on sinu kõhust väljunud, leiab ta koha sellel lagendikul. Kirjelda seda looma. Missugune ta on? Missuguse kujuga? Mis värvi? Mida väljendavad tema silmad? Kuhu ta on ennast sisse seadnud? Mida ta seal teeb? Kuidas ta ennast tunneb sinu juuresolekul? Kuidas sina ennast tunned, kui see loom on lagendikul? Mida sa tahaksid teha?

Aga nüüd kujuta ette, et sinu peast väljub veel üks loom. Tema leiab samuti koha sellel lagendikul. Kirjelda seda looma. Missugune ta on? Missuguse kujuga? Mis värvi? Mida väljendavad tema silmad? Kuhu ta on ennast sisse seadnud? Mida ta seal teeb? Kuidas ta ennast tunneb sinu juuresolekul? Kuidas sina ennast tunned, kui see loom on lagendikul? Mida sa tahaksid teha?

Kuidas loomad reageerivad teineteisele? Kas nad on teineteisest kaugel? Mida sa tunned, kui praegu on neid lagendikul kaks?

Ja lõpuks, kujuta ette, et kusagilt lagendiku servast tuleb kolmas loom, kes samuti leiab lagendikul endale koha. Kirjelda seda looma. Missugune ta on? Missuguse kujuga? Mis värvi? Mida väljendavad tema silmad? Kuhu ta on ennast sisse seadnud? Mida ta seal teeb? Kuidas ta ennast tunneb sinu juuresolekul? Kuidas sina ennast tunned, kui see loom on lagendikul? Mida sa tahaksid teha? Kuidas loomad reageerivad üksteisele? Kas nad on üksteisest kaugel? Mida sa tunned, kui praegu on neid lagendikul kolm? Mida sa nüüd tunned? Mida tunneb sinu keha? Mida sa tahaksid?

Jäta endale meelde kõik need pildid, tunded, emotsioonid, aistingud, soovid. Hinga sügavalt sisse, kuula ja välja hingates ava silmad.

Edasi esitatakse kliendile järgmised küsimused.

1. Mis sa arvad, mida tähendavad need pildid ja läbielamised?
2. Millest aitab sul rääkida see visualiseerimiskogemus?
3. Kuidas kõik see iseloomustab sind ennast?

## Interpretatsioon ja tagasiside

Esimene loom on kliendi isiksuse ratsionaalse osa metafoor; teine loom on isiksuse irratsionaalse osa metafoor; kolmas loom on isiksuse sotsiaalse osa metafoor. Analüüsis hinnatakse kliendi suhet isiksuse erinevatesse osadesse, nendega seoses tekkivaid emotsioone ja tundeid, nende vastastikust mõju. Selle projektiivse meetodi põhjal hinnatakse psüühilise struktuuri üldist terviklikkust. Analüüsi skeemid ja teoreetiline kontseptsioon on esitletud „Psühhoteraapia üldjuhendi“ osas „Katatüümne imaginatiivne psühhoteraapia“ (Heigl-Evers jt, 1998).

## 2. ülesanne. Kooskõla – ebakõla

See ülesanne aitab välja selgitada kooskõla või ebakõla kliendi isiksuses. Ülesande täitmisel peab kliendil moodustuma eneseanalüüsi muster, kui ta sõnastab oma vastuseid küsimustele. Seetõttu on tähtis olla vastustes võimalikult konkreetne.

**Kliendi juhendamine.** Küsimustele vastates püüa olla konkreetne ja täpne, väldi selliseid üldistusi nagu „olla kaine“. Kui tahad nii vastata, siis täpsusta, kuidas sa näed oma kainust. Tavaliselt on õige see vastus, mis tuleb meelde esimesena. Vastuste puudumist või soovimatust vastata tõlgendatakse kui kaitsemehhanismi „eitamine“, mis on tagasilanguse protsessi tunnus.

### Vasta küsimustele

Küsimused	
Milleks ma olen kohustatud?	1. 2. 3. 4. 5.
Mida on mulle vaja?	1. 2. 3. 4. 5.
Mida ma tahan?	1. 2. 3. 4. 5.

Mis oleks mulle hea?	1. 2. 3. 4. 5.
Mida ma otsustan?	1. 2. 3. 4. 5.
Millest ma unistan?	1. 2. 3. 4. 5.
Mida ma vajan?	1. 2. 3. 4. 5.

### Pärast tabeli täitmist spetsialistiga arutatavad küsimused

1. Kas mõned vastused kutsuvad sinus esile sisemisi vastuolusid? Kui jah, siis millised?
2. Millised vastuolud on sinu jaoks psühholoogiliselt kõige raskemad?
3. Missugused emotsioonid sul tekivad nende vastuoludega kokku puutudes?
4. Mida sa nende emotsioonidega teed?
5. Kas mõned vastused mõjutavad sinu sisemist kooskõla (terviklikkust)? Kui jah, siis milles see väljendub?

### 3. ülesanne. Elustiili indeks

Selles ülesandes on esitatud Plutšiku jt test „Elustiili indeks“ (Kružkova ja Šahmatova, 2006), mis võimaldab välja selgitada ülekoormatud psühholoogilise kaitse. Testi tulemuste analüüsimisel märkige näidetes ära, kuidas kaitse kliendi käitumises avaldub. Pöörake tähelepanu rõhuasetusele kindlate kaitsemehhanismide juures. Ülepingutatud kaitsetüüpide korral võib teha kindlaks kliendi isiksuse iseärasused ja võimalikud häired (Williams, 2015). Pärast psühholoogilise kaitse tüübi kindlaks määramist pöörake kliendi tähelepanu tema käitumisele tulevikus. Püüdke aru saada, mida tegelikkusest on kliendil raske vastu võtta ja kus tema töö läbielamistega katkeb. Mõelge koos, kuidas aidata kliendil selles olukorras ületada need psühholoogilised takistused.

**Kliendi juhendamine.** Täida test juhendi järgi. Koos spetsialistiga uuri tähelepanelikult läbi ülekoormatud psühholoogilised kaitsed. Sinu elu näidete põhjal arutage nende avaldamine koos läbi.

## **Psühholoogiliste kaitsemehhanismide testküsimustik**

### **ELUSTIILI INDEKS**

**Juhend.** Esitatakse väited teie tervises seisundi ja iseloomu kohta. Lugege iga väidet ja otsustage, kas see kehtib teie kohta. Ärge raisake aega järelemõtlemisele. Kõige loomulikum on see reaktsioon, mis tuleb esimesena pähe. Kui otsustasite, et väide on õige, pange mis tahes märk veergu „Jah“ küsimuse numbri kõrvale; kui väide on teie kohta vale, pange mis tahes märk veergu „Ei“ küsimuse numbri kõrvale. Kahtluse korral pidage meeles, et iga väide, mida te ei saa hinnata enda kohta õigeks, on vale.

1. Olen inimene, kellega on väga kerge läbi saada.
2. Kui ma midagi tahan, ei ole mul kannatust oodata.
3. Alati olen olnud selline inimene, kelle sarnane oleksin tahtnud olla.
4. Mind peetakse vaoshoitud, arukaks inimeseks.
5. Mulle on vastumeelsed sündsusetud filmid.
6. Ma mäletan harva oma unenägusid.
7. Inimesed, kes kõikjal kamandavad, tekitavad minus raevu.
8. Mõnikord tekib mul soov lüüa seina sisse auk rusikaga.
9. Mind ärritab väga, kui inimesed poosetavad.
10. Oma fantaasias olen ma alati peakangelane.
11. Mul ei ole eriti hea nägude mälu.
12. Ma tunnen kohmetust avalikku sauna kasutades.
13. Vaidlustes kuulan ma alati kõik seisukohad tähelepanelikult ära.
14. Ma lähen kergesti endast välja, kuid rahunen kiiresti.
15. Kui rahvasummas keegi mind tõukab, tunnen soovi samaga vastata.
16. Minus on palju sellist, mis vaimustab teisi.
17. Reisile minnes planeerin kindlasti iga detaili.
18. Mõnikord olen ilma igasuguse põhjusega põikpäine.
19. Sõbrad ei vea mind peaaegu kunagi alt.
20. Ma olen mõelnud enesetapule.
21. Mind solvavad sobimatud naljad.
22. Ma näen alati asjade helgeid külgi.
23. Ma vihkan pahatahtlikke inimesi.
24. Kui keegi räägib, et ma ei saa midagi teha, siis tahan seda nimme teha, et tõestada tema ekslikkust.
25. Mul on raske inimeste nimesid meeles pidada.
26. Ma kaldun liigsele impulsiivsusele.

27. Ma ei suuda taluda inimesi, kes enda vastu kaastunnet esile kutsudes saavutavad, mida soovivad.
28. Ma ei suhtu kellesegi eelarvamusega.
29. Mõnikord mind häirib, kui inimesed mõtleavad, et ma käitun imelikult, rumalalt või naljakalt.
30. Ma leian alati igasugustele ebameeldivustele loogilised seletused.
31. Mõnikord tahaksin ma näha viimsetpäeva.
32. Pornograafia on vastik.
33. Vahel, olles ärritunud, sünn ma tavalisest rohkem.
34. Mul ei ole vaenlasi.
35. Ma ei mäleta oma lapsepõlve eriti hästi.
36. Ma ei karda vananeda, sest see toimub igaühaga.
37. Oma fantaasiates teen ma suuri tegusid.
38. Paljud inimesed ärritavad mind, sest nad on liiga egoistlikud.
39. Millegi limase katsumine tekitab minus vastikust.
40. Mul on sageli selge süžeeega unenägusid.
41. Ma olen kindel, et kui olen ettevaatamatu, siis inimesed kasutavad seda ära.
42. Ma ei märka inimestes kohe halba.
43. Kui loen või kuulen tragöödiast, siis ei mõjuta see mind liiga palju.
44. Kui on põhjus ärrituda, siis eelistan põhjalikult kõik läbi mõelda.
45. Ma tunnen suurt vajadust komplimentide järele.
46. Seksuaalne mõõdutundetus on vastik.
47. Kui rahvahulgas keegi segab minu liikumist, tekib vahel soov teda õlaga lükata.
48. Kui miski ei ole minu tahtmist mööda, solvun ja olen tusane.
49. Kui ma näen ekraanil verist inimest, siis see peaaegu ei mõjuta mind.
50. Rasketes olukordades ei saa ma hakkama ilma inimeste ja abita.
51. Enamik lähikondseid peavad mind väga huvitavaks.
52. Ma kannan riideid, mis varjavad minu figuuri puudusi.
53. Mulle on alati väga oluline pidada kinni üldtunnustatud käitumisreeglitest.
54. Ma kaldun sageli vastu vaidlema.
55. Peaaegu kõigis peredes muudavad abikaasad teineteist.
56. Arvatavasti vaatan ma asjadele liiga kaugelt.
57. Vestlustes vastassoo esindajatega püüan vältida delikaatseid teemasid.
58. Kui mul miski ei õnnestu, siis tahaks vahel nutta.
59. Ma unustan sageli mõned pisiasjad.
60. Kui keegi mind lükkab, siis olen väga pahane.
61. Ma viskan peast välja selle, mis mulle ei meeldi.
62. Igas nurjumises leian kindlasti positiivseid külgi.
63. Ma ei suuda taluda inimesi, kes alati püüavad olla tähelepanu keskpunktis.
64. Ma ei viska peaaegu midagi ära ja säilitan hoolikalt paljusid asju.
65. Sõprade seltsis meeldivad mulle kõige rohkem vestlused möödunud sündmustest, meelelahutusest ja naudingutest.

66. Lapse nutt ei ärrita mind üleliia.
67. Ma juhtusin nii vihastama, et olin valmis kõik kildudeks peksma.
68. Ma olen alati optimistlik.
69. Ma tunnen ennast ebamugavalt, kui mulle ei pöörata tähelepanu.
70. Ükskõik millised õudused ekraanil ka ei toimuks, annan ma alati endale aru selle kohta, et see on ainult ekraanil.
71. Ma tunnen sageli armukadedust.
72. Ma ei läheks kunagi spetsiaalselt vaatama varjamatult erootilist filmi.
73. See on ebameeldiv, et tavaliselt ei saa inimesi usaldada.
74. Ma olen peaaegu kõigeks valmis, et head muljet jätta.
75. Ma ei ole kunagi olnud paaniliselt hirmunud.
76. Ma ei lase juhust mööda, kui saan vaadata head trillerit või märulifilmi.
77. Ma arvan, et olukord maailmas on parem, kui oletab enamik inimesi.
78. Isegi väike pettumus võib mind masendusse viia.
79. Mulle ei meeldi, kui inimesed avalikult flirdivad.
80. Ma ei luba endale kunagi enesevalitsuse kaotamist.
81. Ma valmistun alati ebaeduks, et see ei üllataks mind.
82. Tundub, et mõned minu tuttavad kadestavad minu elamisostust.
83. Minuga juhtus, et viha tõttu virutasin millegi pihta nii, et põhjustasin endale tahtmatult valu.
84. Ma tean, et tagaselja räägib keegi minust inetult.
85. Ma suudan vaevu meenutada oma esimesi kooliaastaid.
86. Kui ma olen halvas tujus, siis käitun vahel lapsikult.
87. Mul on palju lihtsam rääkida oma mõtetest kui oma tunnetest.
88. Kui olen reisil ja minuga juhtuvad ebameeldivused, siis hakkan kohe kangesti koju igatsema.
89. Kui kuulen julmusest, siis ei mõjuta see mind eriti tugevalt.
90. Ma talun kergesti kriitikat ja märkusi.
91. Ma ei varja oma ärritust oma mõne pereliikme harjumuste kohta.
92. Ma tean, et on olemas minu vastu meelestatud inimesed.
93. Ma ei suuda oma ebaõnnestumisi üksinduses läbi elada.
94. Õnneks on mul vähem probleeme kui enamikul inimestel.
95. Kui miski teeb mind rahutuks, siis tunnen vahel väsimust ja soovi puhata.
96. On vastik, et peaaegu kõik edukad inimesed on selleni jõudnud vale abil.
97. Sageli soovin tunda oma käes püstolit või automaati.

## Testküsimustiku vastuste blankett

### Elustiili indeks

Nimi, vanus \_\_\_\_\_ Kuupäev \_\_\_\_\_

Nr	Jah	Ei	Nr	Jah	Ei	Nr	Jah	Ei
1.			33.			65.		
2.			34.			66.		
3.			35.			67.		
4.			36.			68.		
5.			37.			69.		
6.			38.			70.		
7.			39.			71.		
8.			40.			72.		
9.			41.			73.		
10.			42.			74.		
11.			43.			75.		
12.			44.			76.		
13.			45.			77.		
14.			46.			78.		
15.			47.			79.		
16.			48.			80.		
17.			49.			81.		
18.			50.			82.		
19.			51.			83.		
20.			52.			84.		
21.			53.			85.		
22.			54.			86.		
23.			55.			87.		
24.			56.			88.		
25.			57.			89.		
26.			58.			90.		
27.			59.			91.		
28.			60.			92.		
29.			61.			93.		
30.			62.			94.		
31.			63.			95.		
32.			64.			96.		
						97.		

## Testi tulemuste töötlemine ja interpreteerimine

Arvestatakse positiivsete vastuste hulk kõigil kaheksal skaalal vastavalt võtmele või vastuste šabloonile.

Nr	Skaala nimi	Väite number	n
A	Eitamine	1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94	13
B	Allasurumine	6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89	12
C	Regressioon	2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95	14
D	Kompensatsioon	3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74	10
E	Projektsioon	7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96	13
F	Asendamine	8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97	13
G	Intellektualiseerimine	4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87	12
H	Reaktsiooni kujundamine	5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79	10

Siis arvestatakse algsed punktid ümber protsentideks. Näitajate protsentide põhjal moodustub egokaitse profiil. Olemas on ka tulemuste töötlemise teine variant: iga psühholoogilise kaitse tugevus arvestatakse välja valemiga  $n : N \times 100\%$ , kus  $n$  on selle kaitse skaalal positiivsete vastuste arv,  $N$  – kõigi selle skaalaga seotud väidete arv. Siis arvestatakse kõigi kaitsete üldine tugevus (OH3) valemi  $n : 97 \times 100\%$  järgi, kus  $n$  on küsimustiku kõigi positiivsete vastuste summa.

Selle suuruse normatiivne väärtus on 40–50 protsenti. OH3, mis ületab 50 protsendi piiri, peegeldab tegelikult eksisteerivaid, kuid lahendamata väliseid ja sisemisi konflikte.

## Psühholoogilise kaitse tüpoloogia sisuline iseloomustus

Allpool on lühike iseloomustus kaheksa põhimehhanismi kohta nende ontogeneetilise (sünnist-surmani) arengu järjekorras. Sellesse iseloomustusse on lülitatud ka sellised kaitsemehhanismide funktsioneerimise väljendused interpsüühilisel tasandil, nagu normaalne kaitsev käitumine, vastavad iseloomu rõhuasetused, võimalikud kõrvalekalded, diagnostilised kontseptsioonid, rollitüübid grupis, võimalikud psühhosomaatilised haigused.

**EITAMINE** – ontogeneetiliselt kõige varajasem ja kõige primitiivsem kaitsemehhanism. Eitamise eesmärk on tõkestada emotsioonide vastuvõtmist teistelt, kui nad väljendavad emotsionaalset ükskõiksust või hülgamist. See omakorda võib viia selleni, et häirub enesetajumine. Eitamine tähendab teistelt tähelepanu vastuvõtmise infantiilset ümbervahetamist. Selle tähelepanu igasugused negatiivsed aspektid blokeeritakse juba vastuvõtmise ajal, positiivsed aga konstrueeritakse psüühilisse süsteemi. Tulemusena saadakse võimalus valutult väljendada tundeid seoses maailma vastuvõtmise ja iseendaga, kuid selleks peab ta endale kättesaadavate vahenditega pidevalt äratama teiste tähelepanu enda vastu.

**Kaitsva käitumise iseärasused normis:** egotsentrism, sisendatavus ja enesesisendatavus, seltskondlikkus, püüd olla tähelepanu keskpunktis, optimism, sundimatus, sõbralikkus. Os-



kus sisendada usaldust, enesekindel käitumisviis, tunnustusvajadus, iseteadlikkus, hooplemine, enesehaletsus. Vastutulelikkus, teenindusvalmidus, käitumise afektiivne maneer, paatos (vaimustus), kriitika kerge talumine ja enesekriitika puudumine. Muud iseärasused on väljendunud artistlikud ja kunstipärased võimed, rikas fantaasia, lollitamiskalduvus.

**Aktsentuatsioon:** demonstratiivsus (hüsteerilisus). Võimalikud käitumishälbed: valelikkus, simuleerimiskalduvus, järelemõtlematus, alaarenenud väärtuskogum, kalduvus kelmusteks, ekshibitsionism, demonstratiivsed enesevigastamis ja suitsiidikatsed.

**Diagnostiline kontseptsioon:** hüsteeria.

**PROJEKTSIOON** – areneb ontogeneesis võrdlemisi vara, selleks et takistada enese ja teiste mitteomaksvõtmise tunnet, mis on tekkinud emotsionaalse hülgamise tagajärjel. Projektsioon eeldab mitmesuguste negatiivsete omaduste omistamist teistele kui ratsionaalset alust nende mittevastuvõtmiseks ja enese aktsepteerimist selle foonil. Eristatakse atributiivset projektsiooni (isiklike negatiivsete omaduste alateadvuslik hülgamine ja nende omistamine teistele); ratsionaalset (enesele omistatud omaduste teadvustamine ja nende projitseerimine vastavalt valemile „kõik teevad nii“); komplementaarset (oma reaalsete või kujuteldavate puuduste kui väärtuste tõlgendamine); simulatiivset (puuduste omistamine sarnasuse järgi, näiteks vanem–laps).

**Kaitsva käitumise eripärasused normis:** uhkus, enesearmastus, egoism, pika viha pidamine. Kättemaksujanu, solvumine, haavatavus, suurenenud ebaõiglustunne. Upsakus, auahnus, kahtlustamine, armukadedus, vaenulikkus. Jonnakus, järeleandmatus, ei salli vastuvaidlemist, kalduvus teisi süüdistada, puuduste otsimine, kinnisus, pessimism, suurem tundlikkus kriitika ja märkuste korral, nõudlikkus enese ja teiste vastu, püüd saavutada väga häid näitajaid mis tahes tegevusvaldkonnas.

**Aktsentuatsioon:** kinnijäämine. Võimalikud käitumishälbed<sup>1</sup>: käitumine, mille põhjus on ülehinnatud või rumal armukadedus, ebaõiglus, tagakiusamine, väljamõeldised, alaväärsus või grandioossed ideed. Sellelt pinnalt võib avalduda vaenulikkus, mis jõuab vägivaldsete tegude ja tapmiseni. Harvem kohatakse sadomasohhistlikku ja hüphondrilist sümptomikompleksi, viimane on meditsiini ja arstide usaldamatuse tagajärg.

**Diagnostiline kontseptsioon:** paranoia.

**REGRESSIOON** – areneb varases lapsepõlves, et tõkestada tundeid, mis on seotud eneses kahtlemisega ja hirmuga ebaõnnestumise ees, mis omakorda on seotud initsiatiivi avaldamisega. Regressioon eeldab inimese jaoks ärevas olukorras ebaküpse ontogeneetilise käitumise ja rahulolomustrite juurde tagasipöördumist. Tavaliselt kiidavad täiskasvanud regressiivse käitumise heaks, soovides lapse emotsionaalset sümbioosi ja infantiilsust. Regressiooninähtuste hulka kuulub ka füüsilise aktiivsuse mehhanism, mis eeldab pinge mahavõtmiseks tahtmatut irrelevantset (tähtsusetut) tegevust.

**Kaitsva käitumise eripärasused normis:** tahtejõuetus, sügavate huvide puudumine, teiste poolt mõjutatavus. Sisendatavus (psüühiline mõjutamine), oskamatus alustatud lõpule viia,

---

<sup>1</sup> Käitumishälvet on mõistlik käsitleda eksisteerivana uimastite tarvitamise aktiivses staadiumis, kui psühholoogiline kaitse inverteerub (ümbertöördub).

kerge meeleolude vaheldumine, nutusus. Ärevas olukorras suurenenud unisus ja mõõdu-  
tundetu söögiisu, väikeste asjadega manipuleerimine. Tahtmatu tegevus (käte hõõrumi-  
ne, nõopide keerutamine jne), spetsiifiline lapselik miimika ja kõne, kalduvus müstikasse  
ja ebausku. Süvenenud nostalgia, üksinduse talumatus, vajadus stimuleerimise, kontrolli,  
julgustamise, lohutamise järele. Uute muljete otsimine, oskus luua kergesti pinnapealseid  
kontakte, impulsiivsus.

**Aktsentuatsioon:** ebastabiilsus. Võimalikud käitumishälbed: infantilism, konformism  
(muganemine teiste järgi) antisotsiaalsetes gruppides, alkoholi ja narkootiliste ainete ka-  
sutamine.

**Diagnostiline kontseptsioon:** ebastabiilne psühhopaatia.

**ASENDAMINE** – areneb selleks, et takistada viha suunamist tugevamale isiksusele, vane-  
male või olulisele subjektile, kes esineb teise jaoks ärritajana, et vältida olulise isiku agres-  
siivsust või hülgamist. Pinge võetakse maha, suunates viha ja agressiivsuse nõrgale elus või  
elutule objektile või iseendale. Seetõttu on asendamisel nii aktiivsed kui ka passiivsed vor-  
mid ja seda saavad kasutada indiviidid olenemata nende konfliktile reageerimise tüübist ja  
sotsiaalsest adaptatsioonist.

**Kaitsva käitumise eripärasused normis:** impulsiivsus, närvilisus, nõudlikkus teiste vastu.  
Ebaviisakus, äkilisus, protestireaktsioon vastusena kriitikale. Süütunne ei ole iseloomulik,  
kirm võitluskunstidega seotud spordiliikide vastu. Vägivallastseenidega filmide (märlu-  
filmid, õudusfilmid jne) eelistamine; poolehoid igasugusele riskantsele tegevusele; väl-  
jendunud tendents domineerida on vahel seotud sentimentaalsusega; kalduvus tegelda  
füüsilise tööga.

**Aktsentuatsioon:** ärrituvus (epileptoidsus). Võimalikud käitumishälbed: agressiivsus, juhi-  
tamatus, kalduvus destruktiivseks ja vägivaldseks tegevuseks. Julmus, amoraalsus, hul-  
kurlus, promiskuiteet (seksuaalpartnerite vahetamine), prostitutsioon. Sageli krooniline  
alkoholism, enesevigastamised ja suitsiidid.

**Diagnostiline kontseptsioon:** epileptoidsus, agressiivsuse diagnoos.

**ALLASURUMINE** – areneb, et tõkestada hirmutunnet, mille avaldumine on vastuvõetamatu  
positiivsele enesehinnangule ja enesetajule ning ka siis, kui ähvardab agressorist otsesesse  
sõltuvusse sattumine. Hirm blokeeritakse tegeliku stiimuli, samuti kõigi objektide, faktide  
ja nendega assotsiatiivselt seotud asjaolude unustamise abil. Klastrisse kuuluvad ka sellele  
lähedased mehhanismid: isolatsioon ja introjektsioon. Isolatsiooni jagavad mõned autorid  
distantseerumiseks, derealisatsiooniks ja depersonalisatsiooniks, mida võib lühidalt väljen-  
dada kinnisfraasidega „see oli kusagil kaugel ja ammu; justkui mitte tegelikkuses; justkui  
mitte minuga“. Teistes allikates tähistavad need terminid patoloogilisi tajuhäireid.

**Kaitsva käitumise eripärasused normis:** nende olukordade hoolikas vältimine, mis võivad  
saada probleemideks ja põhjustada hirmu (näiteks lennukiga lendamine, avalik esinemine  
jne). Võimetus kaitsta vaidluses oma seisukohta, kokkuleplus, alandlikkus, arglikkus, unu-  
stamine, uute tutvuste kartus; väljendunud tendents vältida ja alluda muutub ratsionalisee-  
rimiseks, aga ärevus muutub ülekompensatsiooniks ebaloomuliku rahuliku käitumisena,  
rõhutatud häirimatusena jne.

**Aktsentuatsioon:** ärevus; konformism.

**Diagnostiline kontseptsioon:** hüpohondria, irratsionaalne konformism, mõnikord äärmuslik konservatism.

**INTELLEKTUALISEERIMINE** – areneb varases noorukieas, et takistada tundeid, mis on seotud ootuste või hirmuga ettearvatava pettumuse läbielamise ees. Õppemehhanismi moodustumine on korrelatsioonis frustratsiooniga, mis on seotud ebaeduga konkurentsis eakaaslastega. Eeldab vabatahtlikku skeemitamist ja tunnete tõlgendamist subjektiivse kontrollitundena mis tahes olukorra üle. Sellesse klastrisse kuuluvad samuti sellised mehhanismid nagu annulleerimine, sublimatsioon ja ratsionaliseerimine. Viimane jagatakse aktuaalseks, ennetavaks, enda jaoks või teistele tehtavaks, posthüpnootiliseks ja projektiivseks ratsionaliseerimiseks ning sellel on järgmised moodused: eesmärgi diskrediteerimine, ohverduse diskrediteerimine, asjaolude rolli liialdamine, kahju tõlgendamine hüvanguna, olemasoleva ülehindamine ja enese diskrediteerimine.

**Kaitsva käitumise eripärasused normis:** püüdlikkus, vastutustunne, heasoovlikkus, enesekontroll. Kaldumus analüüsile ja eneseanalüüsile, põhjalikkus, asjaolude teadvustamine, korraarmastus, halvad harjumused ei ole iseloomulikud, ettenägelikkus, distsiplineeritus, individualism.

**Aktsentuatsioon:** psühhasteenia, pedantsus. Võimalikud käitumishälbed: võimetus otsuseid vastu võtta, tegevuse asendamine arutlusega, enesepettus ja eneseõigustus, väljendunud otsekohesus, künism; mitmesugustest foobiast põhjustatud käitumine, rituaalsed ja muu pealetükkiv tegevus.

**Diagnostiline kontseptsioon:** pealetükkivus.

**REAKTSIOONI MOODUSTAMINE** – kaitsemehhanism, mille arengut seostatakse indiviidi „kõrgemate sotsiaalsete väärtuste“ lõpliku omandamisega. Reaktsiooni moodustamine areneb, et tõkestada teatud objekti (näiteks oma keha) omamise rõõmu ja tema kasutamise võimalust teatud viisil (näiteks seksiks või agressiooniks). Mehhanism eeldab käitumises täiesti vastupidise hoiaku kujundamist ja rõhutamist.

**Kaitsva käitumise eripärasused normis:** kõige selle mitteomaksvõtmine, mis on seotud organismi funktsioneerimisega ja sugupoolte suhetega, väljendub eri vormides ja erineva intensiivsusega; avalike saunade, tualettide, riietusruumide jne vältimine, järsult eitav suhtumine „sündsusetutesse“ vestlustesse, naljadesse, erootilise iseloomuga (samuti vägivaldsete stseenidega) filmidesse, erootilisse kirjandusse. Tugevad läbielamised isikliku ruumi rikkumise korral, juhuslike kokkupuudete tõttu teistega (näiteks ühissõidukites); rõhutatud püüe vastata üldtunnustatud käitumisstandardile. Käitumise sobivus olukorda, mure „korraliku“ välimuse pärast. Viisakus, armastusväärsus, lugupeetavus, omakasupüüdmatlus, seltskondlikkus, tavaliselt hea tuju. Teistest iseärasustest: flirdi ja ekshibitsionismi hukkamõistmine, mõõdukus, vahel taimetoitlus, moraliseerimine, soov olla teistele eeskujuks.

**Aktsentuatsioon:** sensitiivsus, eksalteeritus (vaimustus või erutus). Võimalikud käitumishälbed: väljendunud kõrge enesehinnang, silmakirjalikkus, vagatsemine, äärmuslik puritaanlus.

**Diagnostiline kontseptsioon:** maniakaalsus.

**KOMPENSATSIOON** – ontogeneetilisel kõige viimane ja kognitiivselt keeruline kaitsemehhanism, mis areneb ja mida tavaliselt kasutatakse teadlikult. On ette nähtud kurbuse, muutunde tõkestamiseks tõelise või kujuteldava kahju, kaotuse, puuduse, ebapiisavuse, mittetäisväärtuslikkuse tõttu. Kompensatsiooni eesmärk on proovida mittetäisväärtuslikkust parandada või leida sellele asendus. Kompensatsiooniklastrisse kuuluvad samuti järgnevad mehhanismid, nagu näiteks ülekompenseerimine, identifitseerimine ja fantaasia, mida võib mõista kui kompensatsiooni ideaalsel tasemel.

**Kaitsva käitumise eripärasused normis:** käitumine, mis on põhjustatud enesega tõsise ja meetoodilise töötamise hoiakust, oma puuduste leidmine ja parandamine, raskuste ületamine, tegevuses väga heade tulemuste saavutamine: head sporditulemused, kollektsioneerimine, püüe originaalsuse poole, kalduvus mälestustele, kirjanduslik loomingulisus.

**Aktsentuatsioon:** düstüümia (krooniline meeleolulangus). Võimalikud hälbed: agressiivsus, narkomaania, alkoholism, seksuaalsed hälbed, promiskuiteet, kleptomaania, hulkurlus, jõhkruus, upsakus, auahnus.

**Diagnostiline kontseptsioon:** depressiivsus.

Pärast testitulemuste kokkuarvutamist kirjutab klient oma peamised psühholoogilised kaitsed välja ja analüüsib neid koos spetsialistiga.

### **Minu psühholoogilised kaitsed**

- 1.
- 2.
- 3.

**Praktilise osa järeldused.** Kui psühholoogiline kaitse on ülekoormatud, hakkab see täitma funktsiooni, mida peaks täitma läbielamised. Kui läbielamisprotsess ei tööta normaalselt, siis ei toimu areng ega muutus. Seetõttu on psühholoogiliste kaitsemehhanismide analüüs väga tähtis. Pärast praktilist tööd saab klient isikliku näite abil näha, kuidas võidakse eemaldada läbielamistest ja lakata arenemast.

## KODUNE TÖÖ

Koduse ülesande kontrollimisel püüdke teha nii, et klient omandaks tagasilanguse protsessi läbitegemise etapiviisi ja võimaluse korral õpiks selle pähe. Näidake talle kõigi etappide loogilisust ja omavahelisi seoseid, kinnitades seda näidetega tema isiklikust kogemusest. Osutage tüüpilistele vigadele, mida tehakse, püüdes ennetada tagasilangust. Samuti selgitage, et algavat tagasilanguse protsessi võib mitte tunda ja seetõttu suhtutakse sellesse liiga leebelt, käsitledes seda millegi muuna.

### 2. ENESEANALÜÜSI PÄEVIK

**Kliendi põhiülesanne.** Jälgida oma sisekõne ja saada aru, kuidas need mõjutavad läbielamisi. Tähtis on mõista, milliseid rolle täidetakse, kui peetakse monoloogi iseendaga. Milliseid sõnu kasutatakse? Mis röömustab ja vaimustab? Mis haavab ja tekitab stressi?

**Ülesande eesmärk.** Mõista, kuidas taastatakse või ei taastata sisemine terviklikkus. Missugused kaitsemehhanismid töötavad? Kas need on isiklikud rollid või on need näiteks vanematelt üle võetud? Eneseanalüüsi tabelit vt teema nr 1 alt.

Selle teemaga töötamise tulemusena on klient omandanud ja läbi töötanud järgmised mõisted ning neid mõistnud: psühholoogilised kaitsemehhanismid ja selle avaldumisvormid; patoloogilise himu ja selle sümptomite avaldumine mõtlemise, emotsionaalse seisundi ja käitumise tasandil; isiksuse eri osade kooskõla või ebakõla; isiklike psühholoogilise kaitsemehhanismitüüpide mõistmine ja enesediagnostika. Järgmisel etapil läheneb klient arusaamisele sisemistest muutustest tagasilanguse korral.

# TAGASILANGUSE SISEMISED MUUTUSED

## Kohtumise eesmärgid

1. Refleksioon: saada jälile tagasilanguse protsessiga kaasnevale mõtete ja tunnete sise-misele muutusele ning seda mõista.
2. Juhtimine: õppida võtma vastu konstruktiivseid otsuseid ja leidma kahjustavate muu-tuste ennetamise võimalusi.e.
3. Arendamine: arendada prognostilisi funktsioone, analüüsivõimet ja eneserefleksiooni.

## MINILOENG

Kainena püsimise alus on sisemine terviklikkus ja oskus erinevaid tundeid läbi elada nii, et Käitumine ei ole alati stabiilne ega üht tüüpi. Mõnikord ilmnevad käitumises muutused, mis võivad meeldida või ei pruugi üldse meeldida. Sageli on negatiivsed muutused käitumises seotud pingega, mida tuntakse igapäevaelus. Need võivad olla elukorraldusega seotud olu-korrad või raskused, mis tekivad teistega, näiteks keskuse personali või teiste rehabiliteeru-jatega suhtlemisel. Iga pisiasi (näiteks pesemata kruusid, prügi laual või ebaviisakas vastus) võib provotseerida kontrollimatu agressioonipuhangu. Selle tagajärjel tekib tavaliselt tugev soov minna keskusest ära ja tarvitada uimastit.

Sündmuste arengus on võimalik ka teine variant. Näiteks ei oldud teisega nähtavalt agres-siivne, vaid vastupidi, talitseti ennast kokkupõrkes ärritajaga, otsides enda jaoks mingisuguse „loogilise“ seletuse toimunu kohta. Kuid mida aeg edasi, seda enam halvenes emotsionaalne seisund, avaldus apaatia ja depressiivne meeleolu.

Kõik need sümptomid on tavaliselt seotud rehabiliteeruja tunnete „ülessulamisega“. Selle protsessiga kaasuv väljapääsmatuse tunne on tingitud sellest, et kliendil puuduvad tun-nete konstruktiivse läbielamise oskused. Sarnases olukorras enesetunde parandamiseks kasutas klient varem kõige tõenäolisemalt uimasteid, kuid praegu õpib ta pingega toime tulema ilma nendeta.

Tähtis on mõista, et võimalik on jälgida tagasilanguse protsessi algusest kuni uimasti tarvi-tamise soovi tekkimiseni. Selleks on vaja teada ja osata jälgida järgmisi sisemiste muutuste sümptomeid.

**1. Pinge tugevnemine** (stress). Iga pisiasi või ebaõnnestumine kutsub esile tugeva vastu-panu. Üha raskem on jääda rahulikuks, tasakaalukaks ja mõistlikuks.

**2. Mõtlemise muutumine.** Üha sagedamini ja sagedamini tekivad ennastõigustavad mõt-ted, mis võivad olla tuttavad juba vanast käitumisest. Tahaks kergendada oma seisundit, vähendada pinget programmis töötades, lükata edasi koduste ülesannete täitmist, vaba-neda korrapidamise kohustustest, suhelda vähem teistega, sulguda tuppa ja mitte välja tulla. Hakkab tunduma, et väljaspool keskust on praegu palju tähtsamaid asju kui on reha-bilitatsiooniprogrammi läbimine.

**3. Tunnete muutumine.** Negatiivsete tunnete tugevnemine, millest on raske kiiresti vabaneeda. Inimene nagu jääb kinni nendesse tunnetesse ja läbielamistesse, kogu tähelepanu keskendub ainult nendele. Projektsiooni kaitsemehhanismi aktualiseerumine tugevdab kõigi teiste nende tunnete ja omaduste tagasilükkamist, mida ei suudeta aktsepteerida. Meeleolu võib sageli vahelduda erilise põhjusega. Hommikul võidakse põhjusega tunda rõõmu, kuid nähes näiteks kellegi koristamata asju, tuntakse äkki suurt kurbust, väsimust või ärritust. Meie nimetame seda seisundit „emotsionaalseks kiigeks“ ehk emotsionaalseks kõikumiseks.

**Käitumise muutumine.** Käitumises teistega võib avalduda topeltstandard. Ühelt poolt võetakse käsitletavad teemad näiliselt vastu ja nõustutakse, aga teiselt poolt tekib hülgamine ja negativism väljaspool kabinette ning spetsialistide selja taga. Algab süü ja vastutuse veeretamine teistele. Tekib soov tegutseda „vanamoodi, kontrollitult“. Uus info kutsub esile vastuseisu ja protesti. Väheneb huvi rehabilitatsiooniprotsessi vastu.

Need sümptomid annavad tunnistust tagasilanguse protsessist. See ei tähenda, et need sümptomid viivad tingimata tarvitamisele, kuid on väga tähtis mõista, et neid tuleb osata käitumises jälgida, neist aru saada ja püüda neid koos spetsialistiga läbi töötada. Siis muutub tagasilangus tervenemisprotsessiks.

## PRAKTILINE TÖÖ

### 1. ülesanne. Sisemiste muutuste tabel

Loengu materjalile tuginedes tuleb kliendil täita tabel. Seejuures on tähtis analüüsida kliendi isiklikku kogemust ja fikseerida kõik muutused konkreetsete näidete põhjal elust (nii varasemas elukohas kui ka keskses).

**Kliendi juhendamine.** Sinu ees on sisemiste muutuste tabel. Analüüsi oma sisemiste muutuste sümptomeid ja täida tabel, kasutades näiteid oma isiklikust kogemusest. Koos spetsialistiga aruta läbi järeldused, millele sa tulid. Too oma enesevaatlusest välja erinevad aspektid: emotsioonid, tunded, mõtted ja käitumine. Ole avatud ja siiras. Ausus iseenda ees – see on usaldusväärne viis säilitada terviklikkus ja esimene samm teel sinu kainusele.

## Sisemiste muutuste tabel

Etapid	Tunnused
<b>Pinge tugevnemine</b>	1. 2. 3. 4.
<b>Mõtlemise muutumine</b>	1. 2. 3. 4.
<b>Tunnete muutumine</b>	1. 2. 3. 4.
<b>Käitumise muutumine</b>	1. 2. 3. 4.

### Arutelu küsimused

1. Millal hakkasid tekkima sinu sisemised muutused?
2. Kas sul õnnestus näha sisemiste muutuste ja järgneva tagasilanguse seost?
3. Millised sündmused või asjaolud kaasnesid tagasilanguse protsessiga?
4. Millised sisemised takistused osutusid sulle ületamatuteks? Mis lõhkus sinu sisemise terviklikkuse ja veendumuse sellest, et saab elada kainelt?
5. Too näiteid selle kohta, kuidas saab ennetada tagasilangust.

## 2. ülesanne

Selleks et sisemisi muutusi õigel ajal tähele panna, on vaja suurendada eneserefleksiooni oskusi. Oma seisundi õige mõistmine aitab õigel ajal meetmeid rakendada ja peatada tagasilanguse. See harjutus on suunatud eneserefleksiooni oskuste suurendamisele ja prognostiliste funktsioonide tugevdamisele. Tuleb arvestada, et uimastite tarvitamine ja elan-päev-korruga elustiil on nõrgendanud kliendi võimet näha ette oma tegevuse tagajärgi ning kinnitanud tema tähelepanu peamiselt sündmuste arengu negatiivsele stsenaariumile. Aruteluprotsessis on vaja valida kliendi jaoks tuttavad, kuid kõige konstruktiivsemad ja sotsiaalselt vastuvõetavamad rasketest olukordadest väljatulemise viisid. Püüdke tuua näiteid ja ilmekalt demonstreerida, kuidas pingest eest põgenemine ajutiste raskuste lahendamise ajal võib viia veel palju pingelisema olukorrani.



**Kliendi juhendamine.** Täida esitatud harjutused järgemööda. Mõttele, kuivõrd sa suudad lühiajaliselt pingutada järgneva stressi vähendamiseks. Milliseid eeliseid sa enda jaoks said, pannes probleemi lahenduse kalevi alla? Kuidas see mõjus sinu emotsionaalsele seisundile? Mõttele sellele, milline tegutsemisviis on sinu jaoks rehabilitatsiooni ajal kõige vajalikum. Mõttele ka sellele, et need järeldused võivad saada sinu uuteks hoiakuteks ja sügavateks veendumusteks.

### 1. harjutus. Pingeolukord – võimalikud lahendused

Üsna keeruline on jälgida sündmusi, mis käivitavad tagasilanguse protsessi, ja osutada sisemiste muutuste sümptomitele. Samuti on tähtis mõelda oma tegevusele tekkinud raskuste lahendamisel. Tulemuslik tegevus vähendab pinget ja soodustab alanud kriisist väljatulekut. Tabelit täites analüüsi oma isiklikku kogemust. Mõttele läbi ja pane kirja konstruktiivsed lahendused nende olukordade kohta, mis kutsusid esile suure pinget ja viisid sisemiste muutusteni. Aruta spetsialistiga läbi võimalikud tegevusvariandid sarnastes olukordades. Too oma enesevaatlusest välja erinevad aspektid: emotsioonid, tunded, mõtted ja käitumine.

Pingeolukorra näide	Võimalik lahendus
1.	
2.	
3.	
4.	

## 2. harjutus. Pannes tähele vigu, märka ka paranemist

Mõnikord osutavad kasvatajad, õpetajad ja vanemad liigselt laste puudustele, vigadele, nõrkadele külgedele, mille tagajärjel kujuneb lastel sügav veendumus oma võimetusest, abitusest ja selle tulemusena langeb enesehinnang. Nagu on teada, tekib sõltuvusega klientidel oma tegevuse negatiivsete tagajärgede ootus sagedamini kui teistel.

Esimesed sammud tervenemise poole võivad olla väga ebakindlad, sisaldada vigu, nurjumisi ja pettumust. See on normaalne, sest ei eksi ainult see, kes midagi ei tee. Uue kogemusega kohanetakse aegamööda.

Tähelepanu keskendamine ainult ebaõnnestumistele – see on endise väheefektiivse strateegia osa, mis ei ole seotud tervenemisega. Tervenemise teel edasiliikumiseks ei pea ainult mõistma oma vigu, vaid ka pöörama tähelepanu kordaminekutele ja edusammudele.

Märgates oma puudusi ja vigu, **pööra tähelepanu edusammudele (uutele saavutustele)** ning muutustele paremuse poole.

Puudused (vead)	Edusammud (saavutused)
Näide. Mul ei õnnestunud eneseanalüüsi kohe teha nii nagu ülesandes soovitati.	Näide. Ma õppisin oma abitust ära tundma, hirmu ületama ja pöörduma abi saamiseks spetsialisti poole.
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

**Praktilise osa järelused.** Käitumise muutumine on sageli seotud selle pingega, mida klient kogeb päeva jooksul. Iga väike ja veel enam suur ebameeldivus võib provotseerida väga erinevaid tundeid agressioonist ja ärritusest kuni täieliku väljapääsmatuseni.

Jälgides oma sisemisi muutusi ja kasutades konstruktiivseid enese- ning olukorrakontrolli mooduseid, võib klient näha oma edukat tegevust. Just see annab tõuke tervenemismotiivatsiooni arenguks ja enesehinnangu paranemiseks.

# KODUNE TÖÖ

## 3. ENESEANALÜÜSI PÄEVIK

Vaata juhendit teema nr 1 all.

Tee allpool kirjeldatud harjutus. Kindlasti pöördu spetsialisti poole, kui midagi on ebaselge või valmistab raskusi. Ole enese vastu aus ja avatud, see on terviklikkuse väga tähtis tingimus. Vahel võib terviklikkuse saavutamine olla keeruline. Sellest hoolimata on terviklikkuse saavutamine sinu tervenemise tugev alus.

### 1. harjutus. Oma õigustuste analüüs

Suurem osa ebaõnnestumiste põhjustest on sisemised, s.t ise ei töötatud, ei püütud piisavalt hästi, seetõttu ei saavutatud edu. Kuid ka välised mõjurid ei ole vähem märkimisväärsed. Mõnikord on tähtis, et keegi aitaks, selgitaks, toetaks jne. Kas me pöördume alati abi saama, kui seda on vaja? Või õigustame oma ebaõnnestumisi sellega, et keegi ei aidanud meid? On ju täiesti võimalik, et me lihtsalt ei pöördu kellegi poole abi saamiseks, ei otsi neid, kes võiksid aidata. Mõttele selle üle, kas sina pöördud abi saama. Millal ja kuidas on võimalik pöörduda abi saamiseks konkreetse inimese poole?

Tuleta meelde ja analüüsi oma õigustusi. Mõttele sellele, et võib-olla siis, kui tood ettekäändeks tööga hõivatuse, ülekoormatuse või laiskuse, võib see tegelikult viidata järgmistele asjaoludele:

- ◆ oskamatus oma tegevust korraldada;
- ◆ oskamatus seada asju tähtsuse järgi (mis on peamine, aga mis teisejärguline);
- ◆ puudub süstemaatilise töö harjumus (võib ju kas või 20–30 minutit päevas eraldada tegevusele, milleni tavaliselt käed ei ulatu).

Tuleta meelde see, mida sa ei teinud, ja proovi selgitada (õigustada), miks sa ei teinud seda, mida mõtlesid, miks ei pingutanud endale seatud eesmärkide saavutamiseks. Pane üksikasjalikult kirja kõik õigustused. Näide. Ma ei täitnud ülesannet sellepärast, et ...

1. ... ei saa midagi aru
2. ... tugev väsimus
3. ... väga palju muud tegevust
4. ... (oma variandid) .....
5. ....
6. ....
7. ....

Analüüsi oma õigustusi. Mõtlege järele, miks kasutate just selliseid õigustusi. Mis kirjeldatud olukordades sõltub sinust, aga mis välistest asjaoludest (mis on sinu jaoks kontrollimatud)?

Ma kasutan neid õigustusi sellepärast, et ma ...

Mõtiskle, milliseid abinõusid tuleb kasutada või mida teha, et olukorda parandada.

Tuleb teha, esiteks ...

## 2. harjutus. Paluda endalt

Selle harjutuse eesmärk on arendada eneseorganiseerimise oskusi. Paluda ja innustada võib tegutseda mitte ainult teisi, vaid ka ennast. Mõnikord, kui ei soovita töötada (kuid tegevuse tähtsusest saadakse aru), aitab suhtlemine endaga, veenmine ja palve, pöördumine enda poole ületada eneseorganiseerimise raskused. Kasutades erinevaid enda mõjutamise võtteid, võib leida enesemotivatsiooni parimad võimalused. Parimaks osutuvad võtted, mis rohkem kui teised on kooskõlas konkreetse inimese individuaalsete omadustega.

1. Palu endalt millegi sinule olulise tegemist. Võid kasutada samu võtteid, mida kasutad tavaliselt, kui palud midagi teistelt.

Kasuta

- ♦ veenmist tegevuse vajalikkuses;
- ♦ palvet ja head sõna;
- ♦ julgustamist ja tugevate külgede rõhutamist.

2. Kirjuta endale kolm palve ja veenmise varianti. Valige välja kõige paremad variandid.

1. variant

2. variant

3. variant

3. Vasta küsimusele, missugune palve vorm (enesemotivatsiooni valem) on kõige tõhusam just sinu jaoks?

Sisemised muutused on nii tagasilanguse kui ka tervenemisprotsessi lahutamatu osa. Tuleb mõista ja läbi mõelda kõik sisemiste muutuste asjaolud. Sisemisi muutusi analüüsidest ärge unustage „läbielamiste terviklikkuse“ kontseptsiooni ega psühholoogilisi kaitseid. Tähtis on teha kindlaks sisemiste muutuste ja psühholoogiliste kaitsemehhanismide seos, tõsta esile muutuste tasemed: emotsioonid, mõtted, käitumine. Järgmises teemas käsitletakse tagasilanguse eitamise olemust.

# TAGASILANGUSE EITAMINE

## Kohtumise eesmärgid

1. Refleksioon: saada jälile ja mõista tagasilanguse eitamise olemust.
2. Juhtimine: õppida juhtima oma tundeid, mis segavad olemast avatud ja aus enese ning teiste ees.
3. Arendamine: arendada tagasilanguse eitamise tunnuste märkamise oskust.

## MINILOENG

Tagasilangust eitatakse, kui ei märgata tagasilanguse arenemise eelmisi etappe (vt 3. teema). Mida kaugemale läheb tagasilanguse protsess, seda rohkem jõudu ja vahendeid on vaja, et seda peatada. Tagasilanguse eitamise juures on kõige keerulisem ise tunnistada eitamise fakti.

Eitamine on psüühika psühholoogiline kaitsemehhanism tunnete ja olukordade vastu, mis võivad mingil põhjusel hävitavalt mõjuda. Eitamise tagajärjel ei võeta vastu oma tundeid ega mõtteid, keeldutakse nendest rääkima teistega. Näiteks kui tekivad sellised negatiivsed emotsioonid nagu häbi, viha, vastikus, tehakse nägu, et ollakse täiesti rahulik. Sageli on isegi endale raske tunnistada, et on piinlik ellu viimata plaanide pärast või et tuntakse viha selle vastu, kes tema eest midagi otsustab jne.

Tunnete eitamine on hästi töötav psühholoogiline kaitsemehhanism: niipea kui tuntakse ohtu oma minale, tõrjutakse traumeerivad läbielamised kõrvale, soovimata neid mõtestada, ja veelgi enam, neist kellegagi rääkida. Selle asemel et saada uus kogemus ja kujundada uued oskused, mis aitavad läbielamistega toime tulla, raisatakse energiat näilise rahu säilitamiseks.

Eitamine ja tunnete ignoreerimine tähendab, et

- ◆ pidevalt blokeeritakse tõelisi tundeid, vahetades need õigustuste ja valede veendumuste vastu, näiteks „Ei-ei, ma ei ole üldse vihane, head inimesed ei vihasta ...“, „Mis solvanguid siin on, ma olen sellest üle ...“ jne, mille tulemusena suurenevad sisemised pinged, kuigi väliselt ollakse rahulik;
- ◆ võivad tekkida uneprobleemid, kiire väsimine, tähelepanu- ja keskendumishäired; püütakse tegelda oma asjadega, näiteks käia grupis, teha eneseanalüüsi päevikuid, kuid vajalikud mõtted lipsavad kogu aeg minema; see viib selleni, et me justkui jääme kinni sellesse olukorda, mis kutsus esile kaksipidiseid mõtteid: tõelisi ja neid asendavaid;
- ◆ suureneb ärrituvus, tühjalt kohalt tekivad alusetud vihahood ja emotsionaalsed plahvatused, hakatakse teisi süüdistama;
- ◆ tegelikkusesse ei suhtuta nii, nagu see on, luuakse oma illusoorne maailm, moonutades tõsiasju ja olukordi; keeruline on olla ühiskonnas ja leida lähedasi inimesi; algab nende tõrjumine, kes räägivad otse negatiivsetest muutustest; hakatakse isoleeruma, domineerib valemına, luues teistes mulje, et tullakse toime ja suudetakse oma probleem lahendada.

## Arutelu küsimused

1. Mis sa arvad, kas oled oma tunnetes puutunud kokku eitamisega? Too näiteid.
2. Milliseid rolle on sul tulnud mängida, et varjata oma tõelisi tundeid?
3. Mis segab olemast täiesti avatud ja aus?
4. Mis juhtub, kui hakkad avatult rääkima oma mõtetest ja tunnetest?

# PRAKTIINE TÖÖ

## 1. ülesanne. Lõpetamata laused (Karpinski, 2002)

**Juhend.** Klientide rühm jagatakse paarideks. Igas paaris valitakse osaleja, kes alustab harjutust (*starter*). Temalt läheb järjekord üle teisele osalejale. Lõpetamata lausete meetoodika põhieeglid on järgmised: öelda esimene pähe tulev vastus pikalt mõtlemata ja sõnastust parandamata. Harjutus sooritatakse seeriatena; iga uus seeria algab juhendaja käskluste järel. Projektiivseks lõpetamiseks kasutatakse järgmisi lauseid.

1. seeria. Minu elu on ...
2. seeria. Ma elan selleks, et ...
3. seeria. Minu minevik ...
4. seeria. Minu olevik ...
5. seeria. Minu tulevik ...

Pärast viie seeria läbitegemist ühinevad osalejad ringi ja vahetavad tehtud töö kohta muljeid. Sealhulgas arutatakse raskusi, mis tekkisid mõne fraasi lõpetamisel, mõningaid sisult originaalseid lõpetusi, samuti vastuseid, mis hämmastasid vastajat ennast. Arutlusel on tähtis jälgida pingetsoone, millal lülituvad sisse kaitsemehhanismid. Kas kliendid puutusid harjutuse sooritamise või arutluse ajal kokku eitamisega? Kui jah, siis millised tunded ja mõtted olid eitavad? Mis on eitamise põhjus?

## Praktilise osa järeldused

Töö käigus on kliendil vaja saada aru, kas ta ohverdab midagi, kui väljendab avatult oma mõtteid ja tundeid. Samuti seda, mida ta ohverdab, kui mängib endale ja teistele mugavaid rolle. Ühel juhul on hind ajutine pinge suhetes, mille saab edaspidi konstruktiivselt kõrvaldada, kuid teisel juhul on hind tagasilangus.

Eitamisprotsessi kui psühholoogilise kaitsemehhanismi mõistmisel tuleb pöörata tähelepanu sellele, kes on klient tegelikult ja milliseid rolle ta mängib teiste ees ning kui palju need rollid erinevad. Tekib valemia ja tõelise mina probleem. Eitamise korral saab klient teistelt tagasisidet mitte oma tõelise mina, vaid valemia kohta. Seetõttu ta hakkab uskuma, et tema käitumine ja strateegia on õige, kuigi see on tegelikult juba tagasilanguse protsess. Ainult ärevusepursked võivad anda tunnistust selle kohta, et see on tagasilangus.

# KODUNE TÖÖ

## 4. ENESEANALÜÜSI PÄEVIK

Vaata juhendit teema nr 1 all.

### **Iseseisva lugemise tekst „Tunnete juhtimine“ (Perov, 2019)**

Sageli püütakse oma tegevust õigustada tunnetega, võttes eneselt igasugune vastutus, näiteks „Noh, ma tegutsesin emotsioonide järgi“; „Kui ma olen ärritunud, muutun juhita-matuks“; „Noh, ma olen selline inimene, ei saa sinna midagi parata, see on mul veres“ jne. Tegelikult ei ole suutmatust tundeid kontrollida midagi muud kui müüt. Emotsioone saab ja tuleb kontrollida. Selle kasuks räägib paljude kogemus, kes on õppinud olema oma sise-mise maailmaga kooskõlas, neil on õnnestunud muuta tunded oma liitlasteks, aga mitte valitsejateks.

Kui emotsioone ei võeta kontrolli alla, võtavad need juhtimise üle, see on tulvil mõtlematuid tegusid, mida hiljem kahetsetakse. Tugevad, kontrollimatud emotsioonid on nagu narkootikum, mis halvab tahte ja orjastab inimese.

Emotsioonide ja seisundi kontrollimise oskus muudab meid vabaks ja enesekindlaks, aitab püüelda seatud eesmärkide poole ja need saavutada.

### **Emotsioonide mõistmine**

Vaieldamatult on emotsioonid meile vajalikud, kuid vähesed mõtlevad sellele, et neid on vaja kasvatada, treenida, arendada täpselt samuti nagu intellektuaalset maailma.

Kui tehakse ennast sõltuvaks oma tunnetest, ollakse pimesi nende lõa otsas, siis muututakse sarnaseks loomaga, kellele loodus ei ole andnud emotsionaalsete tungide analüüsi-võimet. Kui kass kardab tolmuimejat, siis poeb ta kohe voodi alla peitu ega mõtle, kust see hirm pärit on, kas see on toimuvat arvestades põhjendatud ja adekvaatne.

Emotsioonide kontrollimine ja nendest arusaamine tähendab nende tunnetamist. Sellest tuleb alustada, isegi kui te ei ole veel õppinud oma läbielamisi juhtima.

Kõigepealt tunnetage, kui adekvaatsed on teie tunded mingis olukorras ja kas nendel on mõtet. Olukorras adekvaatsed tähendab seda, kuidas on tunded olukorraga kooskõlas. Näi-teks tunnete hirmu ja muretsete, kui juhtkond teid välja kutsub. Mõelge, mida te konkreet-selt kardate? Kas selleks on põhjust?

Mõelge selle üle kainelt ja rahulikult, mitte hirmuga. Kui veendusite, et põhjust ei ole, teile ei ole millegi eest peapesu teha ega ole põhjust teid karistada, on see hirm järelikult ebaadek-vaatne. Tehke selline analüüs iga kord, kui närvitsete, kardate, olete mures teiste arvamus e pärast. Arutlege, miks. Mis mõte on nendel läbielamistel?

### **Ärge ülehinnake emotsioonide negatiivset mõju**

Läbielamisi ei tule dramatiseerida. Pidage meeles, et see on lihtsalt olukord, kus kogetakse loomulikku ebamugavust, mis tuleb lihtsalt välja kannatada. Tähtis on mitte kinni jääda,



vaid saada aru, et ebameeldivad emotsionaalsed tunded lõppevad kindlasti. Harjutage enast mõtlema, mõistma oma läbielamisi mõistuse ja terve mõtlemise seisukohalt. Iga kord pärast tugevat läbielamist mõelge, kas seda oli teile vaja, mida see teile andis. Aga mida ära võttis, keda see kahjustas, kuidas pani teid käituma?

### **Harjutus. Rõhuasetuse nihutamine** (Perov, 2019)

Selle harjutuse täitmisel kasutage subjektile orienteeritud käsitlust, mis seisneb selles, et nihutate teis emotsionaalse reaktsiooni esile kutsunud asjaolude tajumise rõhuasetuse oma läbielamistele, aga asjad ise kui välised nähtused jäävad teie jaoks tagaplaanile.

Näiteks selle asemel, et arutleda „Minu toanaaber ülbitses minuga, pagan teda võtku!“, analüüsige oma emotsioone, mis on põhjustatud naabri käitumisest. Ei ole tähtis, mida tegi Juss, tähtis on, mida tundsite teie. Mõelge nii: „Ma sain väga vihaseks, tundsin pahameelt, ärritust, õiglustunne vähenes vastuseks naabri jultumusele.“ Selle asemel et tunda „Jälle need keskuse reeglid!“, mõtleme „Mind viis jälle tasakaalust välja korrapidamise jaotamine“. Või selle asemel et mõelda „Kaua võib, korrapidaja tegi mulle peapesu“, mõtleme „Mind ajasid tujust ära korrapidaja etteheited“.

Selline analüüs on võimalik ainult siis, kui teadlikkuse arenedes näete emotsioone kõrvaltvaatajana. See õpetab teid vastutama oma emotsioonide eest, mitte nihutama vastutust välistele asjaoludele.

### **Samamoodi analüüsige vähemalt kümmet olukorda!**

Tagasilangust eitatakse siis, kui ei pandud tähele eelnevaid tagasilanguse protsessi arenguetappe. Eitamise tagajärjel ei võeta vastu oma tundeid ja mõtteid, keeldutakse nendest teistega rääkimast. Selle ületamiseks on vaja oma tundeid ja läbielamisi subjektile suunatuna tunnetada. Järgmisena käsitletakse vältimist ja enesekaitset.

# VÄLTIMINE JA ENESEKAITSE

## Kohtumise eesmärgid

1. Refleksioon: mõista iseendaga normaalse kontakti katkemise ja vältimisprotsessi algust.
2. Juhtimine: õppida jälgima ja juhtima frustratsiooni ning agressiooni, mis tekib vastusena õiglasele tagasisidele.
3. Arendamine: arendada leppimisvõimet enda ja teistega, võtmata kasutusele enesekaitsemehhanismi.

## MINILOENG

Vältiv ja ennast kaitsev käitumine on igaühele hästi tuttav. Näiteks uimastite kuritarvitamise päris alguses rääkisid lähedased kindlasti, et see lõppeb halvasti. Kõige tõenäolisemalt sa vältisid neid vestlusi ja eitasid kõiki probleeme. Tüüpiline reaktsioon sellise vestluse korral on püüd veenda lähedasi ja iseennast, et kõik on kontrolli all. Eitamine ja vältimine on tagasilanguse protsessi osa. See justkui aitab mitte näha tõelist olukorda ja nõnda vältida suuremat pettumust.

Keskuses on see protsess tavaliselt järgmine.

- ◆ Välditakse aktiivselt kõiki märkusi, millega manitsetakse teda pöörama tähelepanu sellele, et temaga on midagi valesti. Spetsialistide või teiste klientide ütlustele vastuseks ta ärritub, eitab negatiivseid muutusi või lihtsalt hoidub ebameeldivast infost, ei kuula seda, ignoreerib.
- ◆ Ollakse veendunud, et kunagi ei lähe midagi valesti. Tal on sisetunne, et kõik kõige raskemad etapid on juba seljataga. Ta veenab ennast, et järelejäänud raskustega toime tulekuks on tal praegu küllaldaselt teadmisi ja jõudu. Selles etapis võib kliendilt kuulda väga sageli, et „ma olen juba keskuselt kõik võtnud, midagi uut enam ei toimu“. Teiste kommentaare ei võeta tõsiselt, tekivad fantaasiad, et spetsialistid tahavad teda sihilikult vihastada või tasakaalust välja viia. Püütakse vältida kõiki isiksusega seotud vestlusi.
- ◆ Keskendutakse teistele, aga mitte endale, hakkab aktiivselt nende elust osa võtma, osutama kõikvõimalikku abi ja toetust. Eriti teravdatud tähelepanu on nendel nõrkadel külgedel ja puudustel, mida hinnatakse ja kritiseeritakse. See annab tunnistust sellise kaitsemehhanismi nagu projektsioon tööst.
- ◆ Hakkab sisse lülituma enesekaitsemehhanism: tekib tugev hirm kriitika ees, selle tulemusena ei sallita teiste arvamusi, reageeritakse ägedalt igasugustele märkustele. Tekib negatiivne suhtumine klientidesse, kes tulevad programmiga paremini toime ja pakuvad arukaid lahendusi. Tingedus ja ärritumine tekivad isegi siis, kui selleks ei ole põhjust. Hakatakse kohtumistele hilinema, vältima ausat ja avatud rühmatööd, jagama enda kohta vormilist, tähtsusetust infot, nimetatakse ainult välismaailma, kuid mitte sisemaailma sündmusi.

- ◆ Üha tugevama ärevustunde tõttu tekib kompulsiiivne käitumine. Muutub raskeks kin-nismõttelt millelegi muule ümberlülitumine. Ärev inimene räägib palju või vaikib pide-valt. Pingutatakse üleliia: kõike tehakse palju korralikumalt kui vaja. Käitumine muutub justkui liiga ametlikuks, liiga reeglipäraseks. See võib isegi tekitada teistel klientidel ek-siarvamuse, nad hakkavad pidama niisugust rehabiliteerijat eeskujulikuks tervenejaks. Seejuures jätkatakse teistega ametlikku, pinnapealset suhtlemist. Mitteformaalne suht-lemine tekitab hirmu ja kahtlusi, samuti enda kaitsetuse tunnet.
- ◆ Tegevus muutub impulsiivseks. Igapäevane elu on pilgeni täis püsivat stressi, häiritud on ohutuse ja kaitstuse tunne. Stressiolukordades mõeldakse tegevus halvasti läbi, haka-takse vigu tegema. Läbimõtlematute tegude tõttu tekib süütunne, mida ei tunnistata, hakatakse eneseõigustusi otsima.
- ◆ Tekib vajadus veeta üha rohkem aega üksi, vältida kärarikkaid arutelusid ja rühmatööd. Tahaks teha kõike ise ja leitakse põhjus, et vältida suhtlemist teistega. Üksildustunde tõttu muutub kõik palju intensiivsemaks, tekivad keskusest äramineku mõtted.

## Arutelu küsimused

Nende küsimuste üle arutledes võib tulla tagasi „Elustiili indeksi“ testi tulemuste juurde.

1. Miks tervenemisprotsess peatub ja tuleb otsida tuge vältimis- ning enesekaitsemehha-nismidest?
2. Miks on raske tunnistada enda võimetust?
3. Milles seisneb sinu võimetus, mida on kõige raskem tunnistada?
4. Mis juhtub, kui näitad neid oma isiksuse külgi, milles oled abitu?

# PRAKTILINE TÖÖ

## 1. ülesanne. Usaldustaseme määramise pilditest „Päkapiku elamu“ (Test, 2017)

**Juhend.** Teie ees on tükike metsamaastikku ja väike päkapikk, kellele on vaja majakest. Võtke pliiats ja joonistage talle pildile kodu ükskõik kuhu.



### Testi põhjal arutlemise materjal

Usaldus suhetes hõlmab järgmisi asjaolusid:

- ◆ huvi ja austust partneri vastu suhtlemisel ning koostöös;
- ◆ ettekujutust vajadustest, mida võib rahuldada koostöös partneriga;
- ◆ partneri positiivset emotsionaalset hinnangut;
- ◆ valmisolekut ilmutada partneri vastu head tahet, samuti teha midagi, mis soodustab edukat koostööd.

Usaldamatus suhtlemisel sisaldab järgmisi põhilisi näitajaid:

- ◆ kõrgenenud tähelepanu suhtlemisriskidele;
- ◆ ohu- ja hirmutunne seoses partneri negatiivsete emotsionaalsete hinnangute ja võimalike koostöötulemustega;
- ◆ valvelolek ja pinge, valmisolek kontakt katkestada, agressioonile vastata või ennetavalt näidata vaenulikkust.

## Testi tõlgendamine

Tõlgendamisvõimaluste mitmekesisusele vaatamata on pildi analüüsimisel ja tõlgendamisel oma seaduspärasused.

Esimeses järjekorras vaatleme kohta, kuhu on päkapiku maja joonistatud. Üldine reegel on selline: mida kõrgemale on see joonistatud, seda suurem on usaldus ja avatus teiste vastu. Ja vastupidi: mida lähemal on joonistus lehe alumisele servale, seda kinnisem ja ettevaatlikum on vastaja.

1. Kui päkapiku majake on joonistatud oksale nagu kuldnokapuur või linnupesa, siis kõneleb see optimismist, suurest usaldusest teiste vastu, avatusest maailma vastu üldiselt. Vastaja leiab, et maailmas on rohkem häid ja lahkeid kui kurje inimesi.
2. Kui majake on joonistatud oksa alla, riputatud nagu võrkkiik või kandevõrk, kõneleb see sellest, et vastaja on realistlik, ettevaatlik. Seejuures ollakse valmis kontakteeruma, kaldutakse teisi rohkem uskuma ja usaldama, mitte umbusaldama ja tagasi lükkama.
3. Kui päkapiku maja on joonistatud seene sisse, siis iseloomustab see vastajat kui vaoshoitud ja ettevaatlikku inimest. Talle ei meeldi avantüristlik (seikluslik) tegevus. Iga asja, mis ta ette võtab, mõtleb ta üksikasjalikult läbi. Vastaja suhtub teistesse veidi valtsalt, kontrollib nende usaldusväärust. Sellisel inimesel on usaldusväärsed lähedased sõbrad, neid on vähe. Tuttavate ring ei ole suur. Avatus ja valmisolek uusi kontakte luua määratakse majakese akende arvu ja suurusega. Mida suuremad on aknad ja mida rohkem neid on, seda enam on soovitakse tutvuda uute inimestega.
4. Kui majake on joonistatud jõe lähedale, kõneleb see romantilistest tunnetest, idealiseerimissoovist, esteetilisusest, kunstimeelest. Selline vastaja kaldub nägema teistes ainult head ja on neist võlutud. Kui aga usalduskrediit on ammendatud, saabub pettumus ja eraldumine. Sellistel inimestel on raske lubada teistel eksida.
5. Kui päkapiku maja on joonistatud murule, kõneleb see sellest, et vastajal on suur elu- või töökogemus, mida ta kasutab aktiivselt. Selline inimene suudab arvestada riske, näha ette raskusi ja neist mööda minna.
6. Kui päkapiku maja on joonistatud künkale nagu koobas või muldonn, siis tähendab see, et vastaja väldib liigset usalduse kaotusega seotud pettumust. Võimalik, et esineb mõni psühholoogiline trauma. Tuleb pöörata tähelepanu maja ukse (sissepääsu) suurusele ja kujule. Mida väiksem see on, seda suurem on pettumus. Sellisele vastajale on iseloomulik kinnisus ja umbusklikkus.

Arutage testi tulemusd läbi, mõelge, kui suur on kliendi usaldus, mis on seda mõjutanud, missugused elusündmused kujundasid usaldust – võimalik, et need olid suhted perekonnas või vastassugupoolega.

**Praktilise osa järeldused.** Sageli on võimetuse põhjus usalduse puudus, mis viib terve-  
neja üksilduse, vältimise ja tagasilanguseni. Vaatamata sellele, et usaldada on raske, eriti  
kui usaldust on reedetud, lapseas on olnud psühholoogiline trauma või muud asjaolud,  
aitab just usaldus teistega liituda ja liikuda tervenemise poole.

## KODUNE TÖÖ

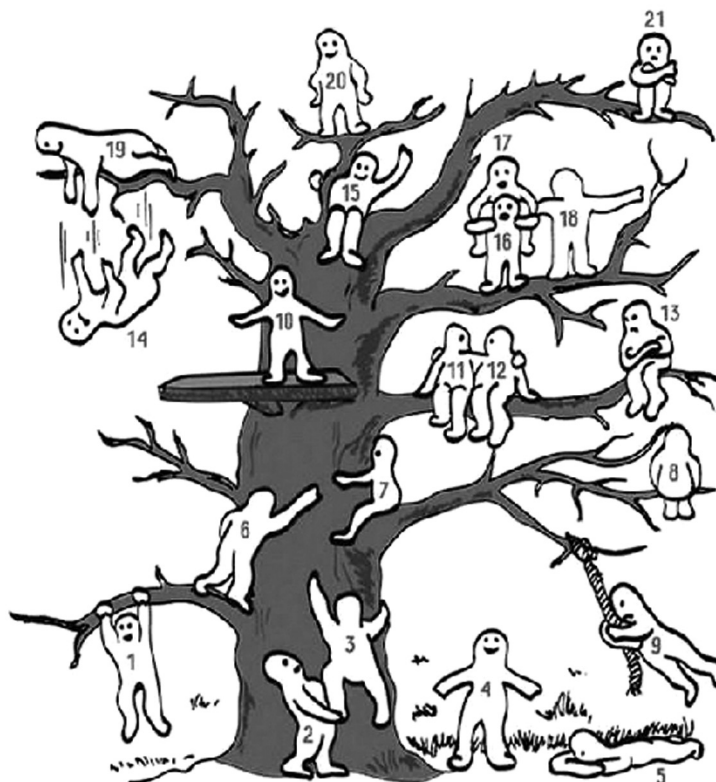
### 5. ENESEANALÜÜSI PÄEVIK

Vaata juhendit teema nr 1 all.

#### 1. ülesanne. Test „Inimesed puu otsas“ (autor Lampen, kohandanud Pono- marenko)

Esmalt soorita test, seejärel loe tõlgendust. Mõttele, kas testi tulemused kajastavad sinu suhet  
tervenemisega praegu. Kirjuta oma mõtted allolevasse tabelisse.

**Juhend.** Vaatle seda puud. Näed puul ja selle ümber palju inimesi. Igaühel on erinev mee-  
leolu ja nad võtavad erinevaid positsioone. Võta punane viltpliiats ja värvi ära see inimene,  
kes meenutab sulle sind, kes on sinu sarnane, kujutab sinu tavalist meeleolu ja kohta.  
Nüüd võta roheline viltpliiats ja värvi ära see inimene, kelle sarnane tahaksid olla ja kelle  
kohal tahaksid paikneda.



Tulemusi tõlgendatakse lähtudes sellest, millise inimese kohaga samastab klient oma tegeliku ja ideaalse koha, kas need erinevad. Paremaks selgitamiseks on igal kujukesel oma number. Tuleb märkida, et kohta nr 16 ei mõista kliendid alati kui „inimesest, kes kannab inimest nr 17“, vaid kalduvad nägema temas inimest, kes toetab ja kallistab teist inimest.

Kui valisite koha nr 1, 3, 6 või 7, siis iseloomustab see teid kui sihikindlat inimest, kes ei karda takistusi ega raskusi.

Kui teie valik langes ühele numbritest 2, 11, 12, 18 või 19, siis olete seltskondlik inimene, kes pakub sõpradele tuge.

Number 4 valimine määratleb teid kui stabiilse elupositsiooniga inimest, kes soovib saavutada edu raskusi ületamata.

Number 5 – olete sageli väsinud, nõrk, teil on väike elujõu tagavara.

Valik langes numbrile 9 – olete lõbus inimene, kes armastab meelelahutusi.

Number 13 või 21 – olete kinnine, tunnete sageli sisemist ärevust ja väldite sagedast suhtlemist.

Number 8 – armastate enesesse tõmbuda, mõtiskleda endamisi ja sukelduda oma maailma.

Kui valisite numbrid 10 või 15, olete eluga normaalselt kohanenud, olete mugavas olukorras.

Number 14 – kukute emotsionaalsesse kuristikku, kõige tõenäolisemalt elate läbi sisemist kriisi.

Numbril 20 valivad tavaliselt kõrge enesehinnanguga inimesed. Olete sündinud liider ja tahate, et inimesed võtaksid kuulda just teid ja mitte kedagi teist.

Kui valik langes numbrile 16, siis tunnete ennast väsinuna kellegi toetamisest, kuid on võimalik, et nägite sellel pildil, et number 17 kallistab teid – sellisel juhul kaldute hindama ennast inimesena, kes on tähelepanu keskpunktis.

## Testi tulemuste üle mõtisklemine

Niisiis, vältimine ja enesekaitse on kriisi arenemise järgmised etapid eitamise järel. See saabub juhul, kui rehabiliteerujal ei õnnestunud saada jälile kriisi eelmistele etappidele ja sisemise pinge kasv jätkub. Oma isiksuse stabiilsuse säilitamiseks on kliendil vaja tugevdada väliseid psühholoogilisi piire. See protsess toimub vastupanu osutamisega väljastpoolt tulevatele mõjuritele, samuti proovitakse sisemist rahulolematust kompenseerida obsessiivse (sundusliku) aktiivsusega.

Tähtis on mõista, et see protsess käivitub teadliku tegevuseta, seetõttu ei pruugi enesekaitse motiivid olla lõpuni teadvustatud. Vältimis- ja enesekaitsemehhanismidest jagu saamiseks on vaja arendada usaldussuhteid nii teiste kui ka iseendaga.

Järgmise teema käsitlemisel vaadeldakse ja analüüsitakse kriisiprotsessi.

# KRIIS

### Kohtumise eesmärgid

1. Refleksioon: kriisi kasvamise põhjuste ja tundemärkide teadvustamine.
2. Juhtimine: õppida õigel ajal märkama ja juhtima rahutust, mis tekib kriisi tulemusena.
3. Arendamine: arendada sallivust frustratsiooni vastu.

### MINILOENG

Psühholoogilist kriisi võib vaadelda kui „psüühilise tegevuse konstruktiivsete ja hävitavate tendentside tasakaalutust“ (Sõmanjuk, 2004). Klient puutub üha suurema kriisiga kokku, kui vanad käitumismudelid ei ole edukad, aga uued ei ole veel omandatud.

Sündmuste seoste alusel eristatakse järgnevalt kirjeldatud kriise (Ahmerovi järgi).

**Realiseerimatuse kriis.** Isiku enda arvates (subjektiivselt) tervenemiseprogrammi negatiivne läbielamine; tekib, kui ühel või teisel põhjusel on tervenemise subjektiivses pildis vähe seoseid tööks saanud elusündmustega. Läbielamised tekivad selle tõttu, et rehabilitatsiooniprogramm ei ole täidetud. Ei nähta või alahinnatakse oma saavutusi, edu varasematel rehabilitatsioonietappidel, ei nähta sündmuste olemust, ei saada aru, mis on kasu programmi läbimisest olevikku ja tulevikku silmas pidades.

Meie juhul võib kriisi põhjus olla tagasilanguse protsessi süvenemine. Selleks võivad olla nii ebarealistlikud ootused rehabilitatsiooniprogrammile kui ka kliendi enda isiklike ressursside nappus.

**Hingetühjuse kriis.** Hingeline väsimus ja mure saavutuste puudumise pärast; tekib, kui ühel või teisel põhjusel on tervenemise subjektiivses pildis nõrgalt esindatud päevakohased minevikust olevikku ja tulevikku juhtivad seosed. Kuigi teadvustatakse oma tähtsaid ja märkimisväärseid saavutusi, domineerib läbielamine, et tal ei ole tulevikus konkreetseid kõitvaid eesmärke.

**Perspektiivituse kriis.** Tervenemise väljavate ja tegelike tulevikuplaanide puudumine; tekib, kui ühel või teisel põhjusel on teadvuses nõrgalt esindatud tulevikusündmuste, projektide, plaanide ja unistuste võimalikud seosed. Asi ei ole ebamäärasuses tulevikus, vaid puudub väljavaade. Tervenemissaavutused, aktiivsus ja väärtuslikud isikuomadused on olemas, kuid raske on näha midagi uut oma elus, ei leia eneseteostuse, täiendamise, enese ühes või teises rollis realiseerimise võimalusi (Ahmerov, 1994).

Kriisid võivad tekkida üksteisega näiteks järgmises kombinatsioonis:

- ◆ hingetühjus ja perspektiivitus;
- ◆ realiseerimatus ja perspektiivitus;
- ◆ realiseerimatus, hingetühjus ja perspektiivitus.



Selliseid kriisikombinatsioone elatakse raskelt läbi. „Kinnistutakse“ välistele objektidele või olukordadele, enam ei tajuta terviklikult ennast, tervenemiseprotsessi ega tegelikkust. Läbielamised kanduvad teisejärguliste objektide. Terviklikkuse kaotamisel minetatakse sisetsemine „selgroog“, enesekindlus ega usuta, et tehtud valikud on õiged. Tekivad rahutuse, meeleheite, apaatia ja närvilisuse hood, mis on tavaliselt suunatud välistele objektidele ja seetõttu on nende tõelised allikad teadvuse eest varjatud.

## Läheneva tagasilanguse tunnused

### 1. Tunnelmõtlemine

Klient hakkab mõtlema, et tema elu koosneb üksikutest, omavahel sidumata osadest. Keskendutakse ühele väikesele osale oma elust ega nähta midagi muud. Mõnikord nähakse ainult häid sündmusi ja jäetakse kahe silma vahele või ignoreeritakse halbu, vahel vastupidi. Nõnda võidakse ekslikult oletada, et elus on kõik suurepärase (või on kõik väga halvasti), tegelikult ei ole see nii. Nõnda rikutakse terviklik maailmapilt, mis viib selleni, et probleemi põhjustele ei saada jälile.

### 2. Rusutud meeleolu

Klient langeb depressiooni, kurvameelsusse, ükskõiksusse ja apaatiasse. Ta muutub loiuks, häirub une- ja ärkvelolekurežiim, tunneb ennast harva aktiivsena, kaotab elurõõmu. Mõnikord õnnestub tal ennast sellisest meeleolust lahti kiskuda, võttes endale erinevaid väliseid ülesandeid, seejuures ei teadvustata oma tõelist seisundit.

### 3. Halb planeerimine

Klient tunneb ennast nii halvasti, et ei suuda koostada realistlikke lühi- ja pikaajalisi plaane. Täheledatakse tasakaalutust plaanide koostamisel, isiksuse ressursside ja ootuste mittevastavust. Mõnikord hakkab klient koostama grandioosseid plaane ja püüab teha rohkem, kui suudab. Mõnikord hakkab ta ennast alahindama, planeerides ära teha vähem, kui on vaja, aga mõnikord keeldub üldse planeerimisest. Enamasti põhinevad plaanid soovidel, aga need ei ole tegelikkusega kooskõlas.

### 4. Ahelreaktsioon

Halva planeerimise tagajärjel ei saa kavandatu realiseeruda ja iga läbikukkumine viib uute probleemide tekkimiseni. Klient reageerib igale järgnevale probleemile liiga tugevalt, probleemi lahendamiseks valitud meetodid ei toimi, see viib uute, palju tõsisemate probleemide tekkimiseni. Probleemide lahendamisele kulutatakse palju energiat, kuid klient ei näe oodatud tulemusi, mistõttu tekivad süütunne, depressioon, agressiivsed ja afektiivsed seisundid.

### Arutelu küsimused

1. Milliste läheneva tagasilanguse tunnustega oled kokku puutunud? Too konkreetseid näiteid.
2. Kas oled kokku puutuda enesepettusega? Kas näiteks oled ennast veennud, et kõik on hästi, kui tegelikult ei olnud midagi head? Too konkreetseid näiteid.
3. Millised sinu plaanid jäid realiseerimata? Analüüsi tõelisi põhjuseid.

# PRAKTIINE TÖÖ

## 1. harjutus. Aia korrastamine (Pavlenko)

Seda harjutust saab teha kaht moodi: joonistada pliiatsiga aia pilt, mille võib hiljem ära kustutada, või teha seda kujutluses katatüümse imaginatiivse teraapia tehnikaga. Pöörake tähelepanu emotsioonidele ja fikseerige need.

1. Kujuta endale ette, et sinu elu, sinu tegevus ja hoolitsus – kõik see on nagu mahajäetud aed, mida püüad korda teha. Püüad seda taastada, elustada vanu põõsaid ja kuivanud puid. Mõned umbrohud ja taimed on nii suureks kasvanud, et maapinda ega teerada ei ole näha. Kõigepealt kirjelda oma mahajäetud aeda.
2. Nüüd kujuta ette, et hakkasid seda muutma. Näiteks kärbid oksa, istutad puid ümber ja kastad neid (s.t teed kõik, et elustada ja taastada aeda). Püüad selle poole, et põõsad, puud ja lilled kasvaksid paremini.
3. Püüad sisse tallata ja korrastada teeradasid, mis viivad aia eri nurkadesse.
4. Püüad anda aiale esteetilise, harmoonilise välimuse. Teed kõik, et põõsad, puud ja lilled sobituksid omavahel, üksteist täiendades moodustaksid suurepärase taimeansambli.
5. Kirjelda, kuidas sul aed lõpuks välja tuli. Missugused tunded ja mõtted tekivad, kui seda aeda vaatad?

### Arutelu küsimused

1. Mõttele järele, mida sinu elus võiksid tähendada aia eri osad?
2. Millele sinu elus vastavad sinu toimingud aias?
3. Mida sul tuleks teha, et tagada kord oma aias ehk terviklikkus elus?
4. Missuguste emotsioonide, tunnete ja läbielamistega puutusid kokku, kui harisid oma elu aeda?

**Praktilise osa järeldused.** Tähtis on jõuda arusaamiseni, et kõik elu osad on omavahel seotud ja mõjutavad üksteist. Üksainus umbrohi võib rikkuda kogu sinu elu aia. See tähendab, et tervenemiseks on hädavajalik töötada oma elu kõigi külgedega, mitte ainult ühe probleemiga. Tagasilangus toimub just siis, kui anname kiusatusele järele ja taganeme põhimõtetest ning reeglitest mingis, nagu meile tundub, oma elu tähtsusetus osas. Kuid meie elu ei jagune osadeks. See on üks, terviklik ja järjepidev.

## 6. ENESEANALÜÜSI PÄEVIK

Vaata juhendit teema nr 1 all.

### **Eesmärkide seadmise ja planeerimise ülesanne „Ajajuhtimise maatriks“, Stephen Covey järgi (Päevik, 2015)**

Stephen Covey pöörab tähelepanu sellele, et igasugust tegevust alustades tuleb kindlasti kujutada ette lõppeesmärki. Kui seda ei tehta, on lihtne segamini ajada mõisted „kiire“ ja „tähtis“, seades sellega tõkked kavatsuste elluviimise teele.

#### **Tähtis on tegevus, mis aitab seatud eesmärgid ellu viia!**

##### **1. ruut**

Sisaldab nii kiiret kui ka tähtsat tegevust. Peamiselt on need kriisid ja probleemid, millega tuleb elus kokku puutuda. Sellised raskused neelavad eluenergia ja sunnivad eemalduma probleemidest tegevuse juurde, mis pole tähtis ega pakiline, täidab vaba aja, kuid ei too kasu.

Sellise tegevuse tulemus on stress, ülepinge, igavene võitlus, mis ei sobi eduka ja õnneliku eluga.

##### **2. ruut**

Sisaldab väärtuste selginemist, suhete tugevnemist lähedaste ja oluliste inimestega, tegevuse pikaajalist planeerimist, jõu taastamist eesmärkide saavutamiseks ja uute võimaluste otsimist. Selline tegevus on tähtis, kuid sageli pannakse see kalevi alla, sest seda ei peeta pakiliseks.

See ruut osutub kõige tõhusamaks, sest annab tulemuse, mis on suunatud väljavaadete realiseerimisele. Kui kulutada suur osa ajast ülalkirjeldatud tegevusele, siis on tõenäoline saada edukaks.

##### **3. ruut**

Sellesse ruutu kuuluvad igapäevased segavad asjaolud, mida ekslikult peetakse kiireloomulisteks. Siia kuulub ka teiste soovide realiseerimine, kui see on tähtsam teise ruudu tegevusest.

Vabanedes tähtsusetust tegevusest selles sektoris, tasub pühendada vaba aeg teisele ruudule, nii et rõhuasetuse tulemusena on kolmas sektor ebamõistlik ohverdamine, vale arusaam plaanide ja eesmärkide mõttetusest.

##### **4. ruut**

Seda peetakse degradatsioonisektoriks („allakäik“), sest seal on tegevus, mis on pole tähtis ega ole kiireloomuline. Siia kuuluvad igapäevased pisiasjad, mis juhivad tähelepanu kõrvale

tähtsalt tegevuselt, samuti mõttetu ajaveetmine ja sõltuvus ükskõik millest (arvutimängud, televiisori vaatamine).

Isiksuse arendamise asemel kaotatakse aega, kogutakse negatiivseid emotsioone ja rikutakse isiklikku elu tegevusetuse ning vastutustundetute ellusuhtumisega.

### Ajajuhtimise maatriks (Stephen Covey järgi)

Kriiside sektor	Tulemused	Elukvaliteedi sektor	Tulemused
Kriitilised olukorrad Pakilised probleemid „Tuliste“ tähtaegadega projektid Väga tähtis kiireloomuline tegevus, mis nõuab viivitamatut osalemist	Juhtimine kriisi ajal Stress, emotsionaalne pinge Läbipõlemine „Tulekahju kustutamine“ ja „igavene võitlus“ Elu purunemine	Ennetamine Väärtuste selginemine Planeerimine Jõu taastamine Võimaluste otsimine Suhete tugevdamine	Perspektiivi nägemine Efektiivsus Otstarbekohasus Tasakaal Rahulolu Kriiside vähenemine Elu juhtimine
<b>KIIRE + TÄHTIS</b>		<b>I</b>	<b>II</b>
		<b>III</b>	<b>IV</b>
<b>KIIRE + MITTE TÄHTIS</b>		<b>MITTE KIIRE + MITTE TÄHTIS</b>	
Kriiside sektori illusioon	Tulemused	Degradatsiooni sektor	Tulemused
Teiste surve Igapäevased segavad asjaolud ja tähelepanu kõrvalejuhtimine Teiste soovide ja eesmärkide realiseerimine Mõni harjumuspärane tegevus	Lühiajaline tähelepanu Enese tundmine ohvri rollis Kameeleoni maine Arusaam eesmärkide ja plaanide mõttetusest	Aja raiskamine Segadusse sattumine Pisiasjad võtavad aja Logelemine Uimastisõltuvus	Vastutustundetudus Sõltuvus väliskeskkonnast ja uimastitest Negatiivsete emotsioonide kuhjumine Elu purunemine

Vaata hoolega Stephen Coley maatriksit ja analüüsi selle alusel oma tegevust. Täida tühi maatriks: analüüsi ja jaota oma tegevus ajaliselt ruutudesse.

Tee täidetud tabeli analüüs ja vasta järgmistele küsimustele.

- ◆ Kas oskad öelda „ei“ kolmanda ja neljanda sektori tegevusele?
- ◆ Kas kasutad piisavalt aega planeerimiseks ja teise sektori (kvaliteedisektori) tegevuseks?
- ◆ Kas suudad aja ümberjaotamise tulemusena pikkamööda vähendada esimese sektori kriiside hulka teise sektori kasuks?

Tähtis ja kiire	Tähtis
Kiire	Viivitamine

Kriisi iseloomustab terviklikkuse kaotus ja teadvuse killustumine. Läheneva tagasilanguse tunnused on tunnelmõtlemine, rusutud meeleolu, halb planeerimine ja ahelreaktsioon (probleemide süvenemine). Kriisi ületamiseks on hädavajalik taastada isiksuse terviklikkus ja areng, mis saavutatakse ka teadvustatud eesmärkide seadmise ja isikliku elu planeerimisega.

Järgmisena vaadeldakse paigalseisu.

# PAIGALSEIS

### Kohtumise eesmärgid

1. Refleksioon: enesehävitamise protsesside ja viiside teadvustamine.
2. Juhtimine: õppida jälgima ja juhtima oma meeleolusid, emotsioone, tundeid ja käitumist protsessi seaduspärasustest arusaamise kaudu.
3. Arendamine: enesekontrolliviisid, oskus valida paigalseisus olles õige suund ja teadvustada oma tegevuse ekslikkust.

### MINILOENG

**Paigalseis** (organiseerimatus, peataolek) on vastureaktsioon tugevalt traumeerivale olukorrale. Kui puututakse kokku ähvardavate olukordadega, võib tekkida segadus ja oma impulsid surutakse alla. Paigalseisu etapis võib tunda ennast lahendamata probleemide lõputus voolus ja ollakse isegi valmis alla andma. Ei olda valmis liikuma surnud punktist edasi ja sundima ennast tegema seda, mis vaja. Isegi kui püütakse midagi teha, tundub, et midagi ei tule välja.

Raskustega kokku puutudes hakatakse üha sagedamini pühendumata fantaasidele ja unistustele. Need on üldised ega põhine tegelikkusel või plaanidel, ei too kaasa konkreetseid juhtumeid ega tegusid. Tekib väljapääsmatuse tunne ja soov eemalduda kõigist probleemidest ning raskustest. Tekib illusioon, loodetakse imele. Soovitakse, et kõik probleemid laheneksid iseenesest või keegi teine lahendaks need. Purunevad ootused enesele ja teistele, see toob kaasa pettumuse. Väikeste probleemide ja lahkkelidega hakatakse liialdama, ennast tuntakse läbikukkujana.

Rehabiliteerujal on üha raskem keskenduda ülesannete täitmisele, aru saada, mis tegelikult toimub. Ennast võidakse tunda nõutuna, segaduses. Süveneb kahtlus oma elu iseseisva juhtimise võimes. Võib tekkida soov põgeneda probleemide eest ja lõpuks lõõgastuda, võtta pinget maha, natuke hinge tõmmata. Tundub, et kõik unistused ja plaanid saab ellu viia, kuid selgeid, üksikasjalikke, realistlikke plaane ega tegusid ei järgne. Sellises olukorras kaotatakse kiiresti jõud ja energia ning võib tekkida ummikseis. Paigalseisu protsessile on iseloomulikud järgmised tunnused.

- ◆ **Unistused ja täitumatud lootused.** Raske on keskenduda ja orienteeruda selles, mis tegelikult toimub. Tekivad fantaasiad, et on tulnud aeg „minna sellest kõigest eemale“ või „kõike saab parandada“, „leida pääsemine uskumatu juhtumi kaudu“ (näiteks pakutakse väga head koolitust, mille järel elu muutub; sugulane organiseerib töö välismaal ja siis saab elu korda; tuleb kiiremini lahkuda, kirjutatakse äriplaani ja kõik finantsprobleemid lahenevad jne). Hakatakse pühendumata unistustele ja tahetakse saada soovitu ise pingutamata. Seejuures justkui unustatakse oma haigus, mõistmata ja mäletamata, et kõik probleemid tekkisid tegelikult mitte töö või perekonna puudumise tõttu, vaid uimastisõltuvuse tagajärjel.

- ◆ **Väljapääsmatuse tunne.** Ennast hakatakse tundma läbikukkujana, kellel kunagi miski ei õnnestu. Väikeste probleemidega liialdatakse ja need paisutatakse suureks, seejuures ignoreeritakse või alahinnatakse seda, mis tegelikult õnnestub. Tekib veendumus, et „ma tegin kõik, mis võisin, kuid tervenemist ei järgne“.
- ◆ **Ebamäärane soov olla õnnelik.** Ähmane, udune soov olla õnnelik või saavutada edu, kuid ei seata konkreetseid eesmärke, ei võeta ülesandeid ega koostata realistlikke tegevusplaanide. Tahetakse olla õnnelik, kuid ei ole pisimatki ettekujutust, mida on selleks vaja teha. Õnne saavutamiseks ei soovita innukalt vaeva näha, kuid fantaseeritakse imest, mis vabastab probleemidest.

### Arutelu küsimused

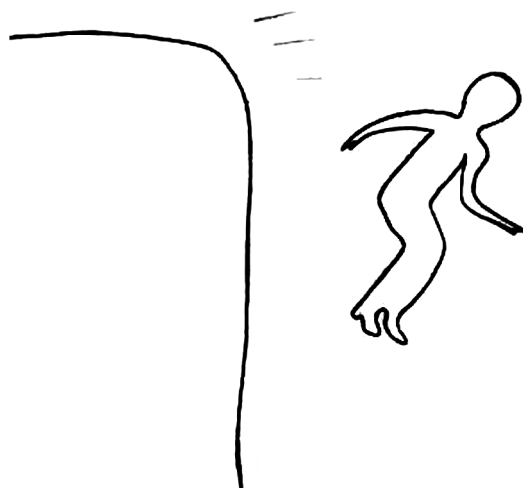
1. Rääkige oma paigalseisu kogemusest.
2. Millised probleemid tundusid kõige olulisemad? Tooge näiteid ebaoluliste probleemide ületähtsustamisest.
3. Milliseid isiklikke õnnestumisi või saavutusi te sel ajal ignoreerisite või alahindasite?
4. Mida te mõtlesite õnnest või millised olid fantaasiad õnne kohta?
5. Sõnastage konkreetne eesmärk, mille saavutamine tekitab õnnetunde. Kaaluge konkreetset tegevusplaanide kõnealuse eesmärgi realiseerimiseks.

## PRAKTILINE TÖÖ

### 1. ülesanne. Test „Ära lase inimesel kukkuda“ (Psühholoogia maailm, 2014)

**Juhend.** Pildil on kujutatud järsak ja inimene, kes kukub või hüppab sealt alla.

1. Kõigepealt on teil vaja määrata kindlaks, mida ta nimelt teeb: kukub või hüppab?
2. Seejärel on vaja oletada, kas ta teeb seda teadlikult või juhuslikult. Pange kirja esimene mõte.
3. Nüüd on vaja see inimene päästa, mitte mingil juhul lasta tal kukkuda järsakust alla. Te peate ise võtma vastu otsuse, kuidas seda teha. Lisage pildile vajalikud detailid selleks, et inimene ei kukuks ega saaks vigastada“.



## Tõlgendamine

Inimene hüppas ise – sa oled otsusekindel ja julge, kaldud tegutsema, aga mitte lobisema. Inimene kukkus juhuslikult – sa ootad, kuni kõik iseenesest laheneb, mõnikord oled liiga otsustusvõimetu ja liiga kannatlik, võib-olla oled pealtvaataja.

## Inimese päästmise meetodid

Kui panid alla madratsi või midagi pehmet, et pehmedada lööki, siis oled väga praktiline ja satud harva ettenägematusesse olukordadesse. Püüad alati sündmuste võimalikku kulgu aimata ja seetõttu kaldud konflikte vältima.

Kui joonistasid vee, mere, järve, et inimene sukelduks, ei viitsi sa midagi ette võtta, väldid isiklikus elus kõiki komplikatsioone, võimalik, et sul ei ole kerge, sest sa ei suuda õigel ajal mõtteid koguda, et võtta vastu isegi elutähtis otsus.

Kui inimese päästmiseks sirutatud käed ei ulatanud temani, siis kõige tõenäolisemalt ootad sa pidevalt kellelki abi.

Kui joonistasid inimesele tiivad, oled väga originaalne ja mõtled kriitilistes olukordades keskmisest kiiremini, kuid ootad ka imelist pääsemist, kuigi ei ole ise vastu Supermani rolli mängimisele. Kõige tõenäolisemalt on sul hulgaliselt ideid, kuid kõik need haihtuvad kiiresti.

Kui muutsid mäe künkakeseks, oled liider, kes võib juhtida rahvahulkasid. Sa ei tohi istuda tegevuseta, siis põled läbi. Sa võid kõik kiiresti korda teha, kuid kannatlikkus ei ole sinu tugev külg.

Arutage tulemused läbi, mõelge, milliseid kriisist väljapääsemise strateegiaid võib rehabiliteeruja veel arendada.

## 2. ülesanne. Ajajoon

Juhend. Püüa olla rahulik ja lõdvestunud. Luba kujutlusvõimel luua pilte sinust endast minevikus ja tulevikus. Mõttele, mis on sinu jaoks tähtis ja mida tahaksid eneses säilitada. Mida aga tahaksid endas muuta ja mida on selleks vaja.

Kui tekib paigalseis (peataolek) siis tundub, et kõik on kaotatud. Sa jääd kinni endasse, oma tunnetesse, oma solvumistesse, meeleheitelisse, masendusse. Kuid on tähtis mõista, et meeleheide möödub kindlasti ja oluline on ainult see, kas võid saada paremaks või halvemaks.

Mõttele ajale.



<p>Meenuta, milline sa olid varem? Lapsepõlves, nooruses? Mida saaksid esile tuua minevikust?</p>	
<p>Milline sa olid alles hiljuti? Too esile kõige olulisem, mis mõjutas sinu olevikku. See võib olla eneseületamise hea või negatiivne kogemus.</p>	
<p>Milline sa oled täna? Mis on sulle praegu kõige tähtsam? Kui mõtled tervenemisele, siis kirjelda, milline on sinu tervenemine?</p>	
<p>Milline võib olla sinu lähim tulevik? Mis on sinu jaoks tähtis? Tuleviku allikad on alati olevikus, kirjelda neid.</p>	
<p>Millisena näed sa ennast aasta pärast? Kui saaksid öelda midagi tähtsat oma tuleviku kohta, mis see võiks olla?</p>	
<p>Mis sinust saab viie aasta pärast?</p>	

Selles harjutuses on tähtis luua täpne ja konkreetne kujutluspilt ühest või teisest perioodist. Määrake kindlaks kujutluspiltide põhilised omadused (iseloomujooned, väärtused, iseärasused). Jälgige ühtede või teiste omaduste arengut ühest perioodist teise. Märkige, milliseid omadusi on kliendil tähtis säilitada ja milliseid muuta.

**Praktilise osa järeldused.** Tähtis on realistlik ettekujutus oma tulevikust, sellest, mida on vaja ette võtta oodatava tulemuse saavutamiseks. Vaatamata sellele, et aeg-ajalt tuntakse tervenemise teel märkimisväärseid raskusi, kooskõlastamatust ja peataolekut, tuleb saada aru, et need protsessid lõppevad. Väärtused, veendumus ja isiksuse positiivsed omadused osutuvad tervenemise sisemiseks ressursiks.

## 7. ENESEANALÜÜSI PÄEVIK

Vaata juhendit teema nr 1 all.

### 1. ülesanne. Positiivne suhtumine vigadesse

Perfektsionism on tervenemisel suur risk. Iga terveneja teeb vigu, puutudes kokku tema jaoks uute ülesannetega. Isegi siis, kui tervenemisprotsess tekitab juba rõõmu ja hea meeleolu, võime eksida ja see on loomulik. Vaja on töötada enda jaoks välja õige suhtumine vigadesse.

Kõigile on tuntud kõnekäänd „Ei eksi ainult see, kes midagi ei tee“. Kuigi see mõttetera on ära leierdatud, tuleb tunnistada, et tõepoolest teevad aktiivsed inimesed palju vigu, kuid nad on ka tunduvalt sagedamini edukad kui passiivsed inimesed. Tuleks endale teadvustada, et vigu ja nurjumisi ei tasu karta, nendega tuleb tööd teha, sest need on väga kasulikud kui enesetäiendamise töömaterjal ning tervenemise tegutsemisstiimul.

1. Mõttele põhjalikult järele ja pane kirja oma mõtted, mis väljendaksid positiivset suhtumist nurjumistesse ja vigadesse, samuti nendest ülesaamise väljavaated. Neid mõtteterasid saad kasutada nii oma motivatsiooni hoidmiseks kui ka teiste motiveerimiseks.



2. Analüüsi hoolikalt nurjumist, mille hiljuti läbi elasid. Mõttele põhjalikult järele iga vea üle. Mõttele, milliseid oskusi ja võimeid pead täiendama ja arendama, et samalaadsed vead ei korduks. Mõttele põhjalikult järele meetodite üle, mida võid kasutada, töötades teatud oskuste ja võimete arendamiseks.



3. Mõttele välja neli juhtlauset endale ja teistele, mis aitaksid sul reageerida oma nurjumistele ja vigadele. Näiteks „Vead teevad meid targemaks“.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

4. Kujuta ette, et sinu parim sõber (kes samuti terveb) langes apaatiasse, hakkas tegema vigu, mistõttu kaotas usu endasse, pettus ega soovi osaleda tervenemisprotsessis nii intensiivselt nagu varem. Mida talle ütleksid? Kuidas saab sõpra mitte ainult rahustada, vaid ka õhutada, innustada teda tööle ja midagi uut saavutama?

## 2. ülesanne. Unistused ja fantaasiad

Iga unistus või fantaasia tekib mõne vajaduse tõttu. Analüüsige, mis osutub realistlikuks unistuseks, mille täitmiseks saab töötada välja konkreetse tegevusplaani, aga mis on teostatamatu fantaasia.

Pane kirja mõned sinu jaoks kõige tüüpilisemad fantaasiad. Tee kindlaks, millised vajadused nende taga seisavad ja kui realistlik see unistus või fantaasia on.

Unistused ja fantaasiad	Vajadused	Realistlikkus
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Paigalseisu korral tuntakse peataolekut, hingetühjust ja kooskõlastamatust. Raskustega kokku puutudes tekib kalduvus probleemidega liialdada ja fantaseerida. Realistlike plaanide asemel tekivad fantaasiad nõiduslikust jõupingutuseta tervenemisest. Paigalseisu ületamiseks on vaja saada vigadele jälile, tunnistada, analüüsida neid ja mitte karta nendega kokku puutumist. Tuleb mõista, et vead on tervenemise loomulik osa. Samuti on vaja õppida eristama ebareaalseid fantaasiaid unistustest, mida saab ellu viia üksikasjaliku planeerimise ja eesmärkide seadmisega.

Järgmises osas vaadeldakse mõttemoonutusi.

# MÖTTEMOONUTUSED

### Kohtumise eesmärgid

1. Refleksioon: oma mõtete, emotsioonide, tunnete ja tegevuse kahjustavate muutuste teadvustamine.
2. Juhtimine: õppida kontrollima ja juhtima mõtlemisprotsessi, kindlaks tegema „objekte“, mis kutsuvad esile läbielamisi.
3. Arendamine: arendada mõtteprotsessi tahtelisi komponente, enesevalitsemist ja enese-kontrolli.

### MINILOENG

Tagasilanguse peamised tundemärgid on selles etapis järgmised: probleemid selge mõtlemisega; probleemid emotsionaalse reageerimisega; raskused moraalse orientatsiooniga: määratleda, mis on hea, mis halb; stressi põhjustavate olukordade analüüs ja nendest väljatulek.

Kognitiivsed muutused toimuvad kolmel tasandil (Beck, 2011):

- ◆ tahtele alluvates mõtteprotsessides;
- ◆ katkematus või automaatmõtlemises;
- ◆ veendumustes.

Iga tasand erineb eelmisest analüüsivõime ja stabiilsuse poolest. Kõige paremini saab analüüsida ja kõige ebastabiilsemad on tahtele alluvad mõtted, sest neid saab soovi korral esile kutsuda ja need on ajutised. Järgmisel tasandil on automaatmõtted, mis tekivad spontaanselt ning eelnevad emotsionaalsele ja käitumuslikule reaktsioonile. Automaatmõtted on stabiilsemad ja vähem kättesaadavad kui tahtele alluvad mõtted, kuid neid saab õppida ära tundma ja kontrollima. Automaatmõtted tekivad kolmanda tasandi moodustavate veendumuste põhjal. Veendumused võivad olla väga püsivad ja neid ei teadvustata. Meie püüame need veendumused välja selgitada ja nende mõjule vastupanu avaldada.

**Automaatmõtted** tekivad spontaanselt või on neil kindel ajend. Need mõtted esinevad sündmuste või stiimulite ja indiviidi emotsionaal-käitumuslike reaktsioonide vahel.

**Veendumused.** Nagu juba märgitud, tekivad automaatmõtted veendumuste põhjal. Neid kognitsioone nimetatakse ka „reegliteks“, „seisukohtadeks“ või „kontseptsioonideks“. Võib eristada järgmisi kolme düsfunktsionaalsete veendumuste põhigruppi:

- 1) veendumused, mis on seotud vastuvõtmisega (näiteks „Mul on defekt, seetõttu mind ei soovita“);
- 2) veendumused, mis on seotud kompetentsuse ehk asjatundlikkusega (näiteks „Ma olen rumal“);
- 3) veendumused, mis on seotud kontrolliga (näiteks „Ma ei saa kontrollida oma käitumist“).

**Kognitiivsed moonutused** on süstemaatilised vead hinnangutes. Need tekivad kognitiivsesse süsteemi juurdunud düsfunktsionaalsete veendumuste põhjal ja tulevad kergesti nähtavale automaatmõtete analüüsimisel.

- 1. Personalisatsioon.** See on kalduvus tõlgendada sündmuse isikliku tähenduse alusel. Näiteks „Kõik vaatavad mind kahtlustavalt, sest ma olen narkomaan“.
- 2. Dihhotoomne mõtlemine.** Ärevates olukordades kaldutakse äärmuslikult mõtlema. Sündmuse näakse mustade või valgetena, heade või halbadena, suurepärase või kohutavatena. Näiteks mõtleb klient, et „kui ma ei tee eksamit ära esimese korraga, olen ma täielik läbikukkuja“.
- 3. Valikuline abstraktsioon.** See on kogu situatsiooni mõtestamine, üldistamine detaili põhjal, mis on kontekstist välja rebitud, ignoreerides muud infot. Näiteks kärarikkal kokusaamisel muutub noormees armukadedaks oma tüdruku pärast, sest too kallutas pea kellegi teise poole, et teda paremini kuulda.
- 4. Meelevaldsed järeldused.** Ilma tõenditeta või isegi ilmsetele faktidele vasturääkivad järeldused. Näiteks „Mind pandi esimesena korrapidajaks, järelkult suhtutakse minusse eelarvamusega“.
- 5. Üldistamine.** See on põhjendamatu üldistamine, tuginedes üksikjuhtumile. Näiteks teeb klient ühe üksiku vea, kuid mõtleb: „Ma teen kõik valesti!“ Või järeldab klient pärast homimikust nõupidamist, et „Kõik inimesed on ühesugused. Mind tõrjutakse alati tagasi“.
- 6. Liialdamine** („dramatiseerimine“, „katastrofiseerimine“). Katastrofiseerimine on mingite sündmuste tagajärgedega liialdamine. Näiteks võib klient oletada, et „Just minuga juhtub alati kõige halvem“.
- 7. Positiivse alahindamine.** Edu, positiivset kogemust ja konstruktiivset tegu ei peeta tähtsaks. Näiteks, et „Tõepoolest, mul õnnestus see töö ära teha, kuid see ei tähenda üldse, et ma olen võimekas, mul lihtsalt vedas“.
- 8. Emotsionaalne põhjendamine.** Tekib veendumus, et miski peab olema tõde, sest te „tunnete“ (sisuliselt usute) seda nii tugevalt, et ignoreerite või alahindate vastupidiseid tõendeid. Näiteks, et „Ma tean, et mul õnnestub programmis palju, kuid endiselt tunnen ma ennast täieliku läbikukkujana“.
- 9. Sildistamine.** See on täielik, kõikehõlmava iseloomustus enda või teiste kohta, arvestamata, et tõendid võivad tõenäoliselt viia tunduvalt vähem negatiivsete järeldusteni. Näiteks, et „Ma olen andetu“, „Ta on tüütus“.
- 10. Kohustatus (mõtlemine stiilis „ma pean“).** See on kindel, kõigutamatu arusaam, kuidas peavad ennast üleval pidama teised ja missugune peab olema enda käitumine. Kui ootused ei saa tõeks, siis mõistetakse neid kui nurjumist. Näiteks, et „Õudne, et ma ei saanud talle vastata. Viimane sõna peab alati jääma minule“.

Süstemaatiliste kõrvalekaldumiste parandamine mõtlemises eeldab

- ◆ automaatmõtete kindlakstegemist, äratundmist;
- ◆ väljakujunenud „alusskeemide“ või sügavate tähenduslike struktuuride rekonstruktsiooni, nende põhjal automaatmõtete süstemaatilist analüüsi ja neis korduvate kesksete teemade väljaselgitamist;

- ◆ düsfunktsionaalsete mõtete sihipärast muutmist konstruktiivsemateks;
- ◆ programmi läbimise käigus saadud konstruktiivsete käitumisharjumuste tugevdamist.

## Arutelu küsimused

1. Milliste kognitiivsete moonutustega on teil tulnud kokku puutuda? Tooge konkreetseid näiteid oma elust.
2. Arutage läbi mõtlemise ja emotsionaalse reageerimise protsess, vaadeldes neid eri külgedest. Analüüsige, kuidas mõttemoonutused mõjuvad emotsionaalsele seisundile ja vastupidi.
3. Praktiseerige (paarides või minirühmades) süstemaatiliste kõrvalekaldumiste parandamist mõtlemises.

# PRAKTILINE TÖÖ

## 1. ülesanne. Murest ülesaamise harjutus (James, Jongvard, 1993)

**Juhend.** Täida etapi kaupa iga ülesanne, unustamata lühidalt üles kirjutada tekkinud mõtteid ja tundeid.

Kui tunned rahutust, küsi endalt, kas ma ei hävita olevikku, keskendudes tulevikule.

Kas ma muretsen sellepärast, et suurendan probleemi, või muretsen, sest venitan selle lahendamisega?

Kas ma saan teha midagi kohe praegu, et lakata muretsemast: lahendada koduseid ülesandeid, koostada tegevusnimekirja, lugeda raamatut, pöörduda inimeste poole, visandada plaani, lõpetada koristamise jne?

Edasi püüa proovida läbielamist „siin ja praegu“. Raske on muretseda tuleviku pärast, kui asud tervenisti olevikus. Keskenda kogu tähelepanu sellele, mis toimub sinuga just praegu.

Keskendu oma tundeelunditele. Hakka tunnetama värve, hääli, lõhnu.

Kirjelda, mida sa tunned. Alusta kirjutist sõnadega „Siin ja praegu ma tunnetan ...“

Nüüd keskenda kogu tähelepanu oma sisemaailmale. Keskendu oma kehale. Hakka tunnetama hingamist, südamelööke, nahka, lihaseid jne. Kirjelda taas oma tundeid, alusta sõnadega: „Siin ja praegu ma tunnetan ...“

Täida seda ülesannet mõne minuti jooksul ja siis küsi endalt, kas ma kasutasin ühtesid tundeid, kasutamata teisi. Kui keskendusin oma kehale, kas ma ei jätnud tähelepanuta selle teatud osasid (näiteks kui tunnetasin hingamist, kas ma tunnetasin, kuidas töötab süda)?

Kui leiad, et ei kasutanud kõiki oma tundeid või ei tunnetanud mõnd kehaosa, korda ülesannet, pöörates erilist tähelepanu sellele, mille välja jätsid.

Iga kord, kui hakkad muretsema, täida see olevikus viibimise harjutus.

## 2. ülesanne. Mõttemoonutustest ülesaamise harjutus (Lombardo, 2015)

Lugege kõigi moonutuste kohta ja lisage igale vähemalt üks näide oma elust. Pange kirja kõik näited, mis meelde tulevad.

Moonutuse liik	Mida see tähendab?	Kuidas see kõlab?	Näited teie elust
Positiivse väljasõelumine	Te keskendute ainult halvale, tunnistamata midagi head	Kui palju mu elus läheb valesti. Minu elu on saast. Ta ei abista kodus. Minu suhetes on täielik kaos. Minu keha on täielik pettumus.	
Mõtete lugemine	Te arvate igasuguse põhjuseta, et teate, mida mõtlevad teised	Ta mõtleb, et see pole mulle jõukohane. Ta ei armasta mind. Ta ei usu, et mul õnnestub. Tema arvates mõtlen ma kõik välja.	
Sünged prognoosid	Te näete tulevikku mustades toonides ja reageerite emotsionaalselt nii, nagu teie ettepanekud oleksid tõde	Ma ei kohtu tõelise armastusega. Olukord läheb ainult hullemaks. Ma rikkun kõik lõplikult ära. Mind ei võeta tööle.	
Katastroofiline mõtlemine	Te hindate minevikku või ennustate tulevikku, sööstes äärmustesse, teete kärbsesst elevandi	Kui mul see ei õnnestu, algab tõeline õudus. Ma rikkusin kõik ära. See on õudne. Minu töö on katastroof.	
Keskendumine hukkamõistmisele	Te hindate inimesi ja sündmusi printsiibil hea-halb, positiivne-negatiivne, selle asemel et objektiivseid fakte lihtsalt mõista ja kuulda võtta	Minu esitlus on totaalne läbikukkumine. Ta on läbikukkuja. Ta on selline üleolev. Minu elu on tähtsusetu. Ja mina olen tühine inimene.	
Orienteeritus kaastundele	Te keskendute mineviku puudustele, mitte oleviku eelistele	Ta oli kohustatud pakkuma mulle abi. Ma ei oleks pidanud seda tegema. Kahju, et ma seda ei öelnud. Oleks olnud parem, kui ta oleks minu kasvamise ajal toetavam olnud.	

**Praktilise osa järeldused.** Oma mõtete ja tunnete juhtimise oskus on eduka tervenemise alus. Siiski tuleb seda oskust pidevalt arendada ja täiustada, ainult siis saame seda edukalt kasutada.



# KODUNE TÖÖ

## 8. ENESEANALÜÜSI PÄEVIK

Vaata juhendit teema nr 1 all.

### 1. ülesanne. Oma läbielamiste refleksioon

**Juhend.** Pea läbielamiste päevikut üks nädal.

Päev (sündmus)	Tugevad või tähtsad emotsioonid	Mõtted või sisekõne	Läbielamiste hinnang (mida see mulle tähendab?)

Mõttemoonutused segavad sündmuste adekvaatset vastuvõtmist ja nendesse konstruktiivset suhtumist. Peale selle tekitavad need ebaadekvaatseid emotsionaalseid reaktsioone nii maailma kui ka enese kohta. Moonutustest ülesaamiseks tuleb õppida neid tunnetama, neile jälile saama ja arendada oma mõtete ning tunnete juhtimise oskusi.

Edaspidi vaadeldakse depressiooniseisundit.

# DEPRESSIOON

### Kohtumise eesmärgid

1. Refleksioon: depressiivsete seisundite teadvustamine ja mõistmine.
2. Juhtimine: loomingulise potentsiaali kasutamine depressiivsete episoodide ennetamiseks.
3. Arendamine: isikliku potentsiaali arendamine depressiivsetele mõtetele ja seisunditele vastuhakkamiseks.

### MINILOENG

Depressioon on püsiv masendus-, kurbus-, raskemeelsus-, mahajäetus- ja rõõmutuseseisund. Sel ajal tekib tunne, et ei suudeta toime tulla tavaliste toimingutega, ei saada aru, miks elatakse, võivad tekkida enesetapumõtted, tarvitamise või vana eluviisi juurde tagasipöördumise soov.

Peale selle võib depressioon avalduda järgmiste tunnustena.

- ◆ **Toitumishäired.** Hakatakse üle sööma või kaob isu ja süüakse väga vähe, mille tulemus on kaalutõus või -kaotus.
- ◆ **Tegutsemissoovi puudumine, võimetus viia alustatu lõpule.** Sellisel ajal on raske keskenduda, tekib ärevus, hirm, rahutus. Hakkab tunduma, et on sattunud väljapääsmatusse ummikusse.
- ◆ **Unehäired.** Raske on magama jääda, võimalik on unetus või äkilised ärkamised öösel. Muutub nii une kui ka unenägude kvaliteet. Tekivad imelikud või rahutud unenäod, painajad, pärast ärkamist on raske uuesti uinuda, uni on katkendlik ning harva sügav ja lõõgastav. Unetuse tõttu jäädakse hilja magama, hiljem magatakse päeval kaua, sest hommikul tuntakse suurt väsimust. Aeg-ajalt tuntakse ennast nii kurnatuna, et magatakse kaua aega, mõnikord terveid ööpäevi.
- ◆ **Päevarežiimi häired.** Päevarežiim häirub, tekivad raskused päeva planeerimisel, hilineatakse kohtumistele, puudutakse üritustelt, unustatakse kokkuleppeid jne. Kord tekib ülekoormatus ja ajapuudus, kord tühjus ja tegevusetus. Raske on oma plaane ja otsuseid realiseerida, ei usuta oma tugevust, tekib pinge, hirm ja rahutus, mis ei lase vajalikku teha.
- ◆ **Sügava depressiooni perioodid.** Depressiivsed seisundid tekivad üha sagedamini, hood ägenevad, kestavad kauem, segavad normaalset elu. Depressiivsed meeleolud on nii tugevad, et muutuvad teistele märgatavaks. Depressiooni tuntakse tugevamalt planeerimata ja struktureerimata ajal. Seda süvendavad väsimus ja üksildus, depressiooni mõjul isoleerutakse, muututakse närviliseks, ollakse vihane teiste peale ja hakatakse kaebama, et kellelgi ei ole temaga asja, keegi ei mõista tema probleeme. Sügavas kriisis muututakse endaga ülimalt rahulolematuks ja püüeldakse suurema üksilduse poole. Sellega jäetakse ennast ilma võimalusest muuta oma olukorda, millega tegelikult on

võimatu üksi hakkama saada. Just seetõttu on erakordselt tähtis hakata sel ajal koos spetsialistidega selgusele jõudma oma probleemides, muuta suhtumist nii endasse kui ka oma elus sündmustesse.

### **Arutelu küsimused**

1. Kas olete kunagi kogunud depressiooni? Milles see väljendus?
2. Kas teil õnnestus depressioonist välja tulla? Kui jah, siis kes või mis aitas sellega toime tulla?
3. Arutlege rühmas, kuidas võib aru saada, et keskuse kliendil on depressioon? Kuidas saab teda aidata depressiooniga toime tulla? Tooge konkreetseid näiteid.

## **PRAKTIINE TÖÖ**

### **1. harjutus. Depressiivse seisundi analüüs**

Selle harjutuse tegemiseks on vaja taastada depressiivne seisund, mille klient kunagi läbi elas.

Juhend. Proovi meenutada oma depressiooniperioode ja mis sellele eelnes. Valige koos spetsialistiga välja üks olukord, kirjelda seda ja oma seisundit sel ajal.

1. Sõnasta, millised negatiivsed automaatsmõtted sul tekkisid seoses selle juhtumiga?
2. Tee kindlaks nende mõtete ja neile järgnenud emotsioonide side.
3. Kuidas sa käitusid ja mida tegid seoses selle olukorraga?
4. Milline ettekujutus tekkis sul endast?
5. Mis järeldused tegid sellest tulevikuks (millise õppetunni said)?
6. Analüüsi koos spetsialistiga kõiki fakte, mis kinnitavad või kummutavad sinu ettekujutust endast, tegelikust maailmast ja sinu järeldustest tuleviku kohta.
7. Pane kirja kõik väärarusaamad, mida avaldasid ülalpool seoses selle olukorraga.
8. Nüüd sõnasta koos spetsialistiga realistlikum hinnang ja ettekujutus endast seoses selle sündmusega.

## 2. harjutus. Probleemide aktiivne lahendamine (Vorobeinik, 2004)

Kõigepealt määrake kindlaks probleem, mida tahaksite lahendada.

Esimene etapp on ideede genereerimine. Pange paberile kirja esimesed mõtted, mis on seotud probleemi võimaliku lahendamisega. Kirjutage kiiresti, pikalt mõtlemata, et vältida pidurdavat hirmu, negatiivse kartust, nurjumist, teadvuse kontrollmehhanismide mõju.



Teine etapp on ideede kriitiline analüüs ja hinnang. Hinnake kirjapandud ideid viiepunktskaalal, näiteks 5 punkti – arukas, reaalne variant, aga 1 punkt – kõlbmatu, ebaotstarbekas.



Kolmas etapp on optimaalse variandi valimine, vajaduse korral selle kombineerimine teiste variantidega.



**Praktilise osa järeldused.** Depressioonile on vaja mitte ainult jälile saada, vaid osata seda ka hinnata, lahti mõtestada ja leida lahendused ning sellest väljapääs. Tähtis on mitte endasse sulguda, vaid otsida abi.

# KODUNE TÖÖ

## 9. ENESEANALÜÜSI PÄEVIK

Vaata juhendit teema nr 1 all.

### 1. ülesanne. Depressiivsete seisundite diferentsiaaldiagnostika meetod Zungi järgi, kohandanud Balašov (Raigorodski, 2011)

Behterevi nimelise teadusliku uurimise instituudi narkoloogiaosakonnas on testi kohandanud Balašov. Test põhineb Duke'i ülikooli psühhiaatri William W. K. Zungi küsimustikul (*the Zung self-rating depression scale*), mis avaldati 1965. aastal Suurbritannias. See depressiooni enesehindamise skaala pälvis rahvusvahelise tunnustuse (tõlgitud 30 keelde) ning on välja töötatud depressiooni diagnostiliste kriteeriumide ja selle häirega patsientide küsitluse tulemustele tuginedes. Depressiooni raskus määratakse patsiendi enesehindamise põhjal.

**Juhend.** Lugege tähelepanelikult iga allpool toodud lauset ning olenevalt sellest, kuidas te ennast viimasel ajal tunnete, märkige ära millisel määral iga väide teie kohta kehtib.

Küsimuste üle ärge kaua mõtelge, sest õigeid või valesid vastuseid ei ole.

Vastuste variandid

- 1 – mitte kunagi või harva
- 2 – vahel
- 3 – sageli
- 4 – peaaegu alati või pidevalt

## VASTUSTE BLANKETT

Nimi \_\_\_\_\_ Sünniaeg \_\_\_\_\_

Testimise kuupäev \_\_\_\_\_ Märkused \_\_\_\_\_

Nr	VÄIDE	Mitte kunagi või harva	Vahel	Sageli	Peaaegu alati või pidevalt
1.	Tunnen masendust, kurbust	1	2	3	4
2.	Hommikul tunnen ennast kõige paremini	4	3	2	1
3.	Esinevad nutmise või nutuvalmiduse perioodid	1	2	3	4
4.	Mul on öösel halb uni	1	2	3	4
5.	Isu ei ole tavalisest halvem	4	3	2	1
6.	Mulle meeldib vaadata veetlevaid naisi/mehi, nendega rääkida, viibida nende lähedal	4	3	2	1
7.	Märkan, et kaotan kaalu	1	2	3	4
8.	Mind häirib kõhukinnisus	1	2	3	4
9.	Süda lööb kiiremini kui tavaliselt	1	2	3	4
10.	Väsin ilma igasuguse põhjusega	1	2	3	4
11.	Mõtlen sama selgelt nagu tavaliselt	4	3	2	1
12.	Mul on lihtne teha seda, mida oskan	4	3	2	1
13.	Olen rahutu ega saa kohapeal istuda	1	2	3	4
14.	Mul on tulevikulootused	4	3	2	1
15.	Olen närvilisem kui tavaliselt	1	2	3	4
16.	Mul on lihtne otsuseid vastu võtta	4	3	2	1
17.	Tunnen, et olen kasulik ja vajalik	4	3	2	1
18.	Elan küllalt täiuslikku elu	4	3	2	1
19.	Tunnen, et teistel hakkab parem, kui ma suren	1	2	3	4
20.	Mind röömustab siiani see, mis on alati röömustanud	4	3	2	1

## Tulemuste töötlemine

Depressiooni tase (DT) arvutatakse valemi järgi

$$DT = [(\sum \text{ots} + \sum \text{vas}) / 80] \times 100, \text{ kus}$$

$\sum \text{ots}$  on „otseste“ väidete numbriga 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19 märgitud arvude summa;

$\sum \text{vas}$  on „vastupidiste“ väidete numbriga 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20 märgitud arvude summa.

Näiteks

väite number 2 juurde on märgitud vastus 1 – paneme summaks 4 punkti;

väite number 5 juurde on märgitud vastus 2 – paneme summaks 3 punkti;

väite number 6 juurde on märgitud vastus 3 – paneme summaks 2 punkti;

väite number 11 juurde on märgitud vastus 4 – paneme summaks 1 punkti

jne.

Otsene väide	1	2	3	4
Vastupidine väide	4	3	2	1

## Tõlgendamine

Tulemuseks saame DT, mis kõigub 20 punktist 80-ni.

Normsuurused, mis on saadud 200 tervelt uuritavalt, näitavad, et meeleolulanguse indeksi keskmine väärtus on  $40,25 \pm 5,99$  punkti.

- DT alla 50 punkti – depressioonivaba seisund; isikud, kes parajasti ei koge meeleolulangust.
- DT 50–59 punkti – situatiivse või neurootilise geneesiga kerge depressioon; vähene, kuid selgelt väljendunud meeleolulangus.
- DT 60–69 punkti – subdepressiivne seisund või maskeeritud depressioon; märkimisväärne meeleolulangus.
- DT üle 70 punkti – depressioon; sügav meeleolulangus.

## 2. ülesanne. Läbielamiste tabel

**Juhend.** Täida tabelit 3–5 päeva jooksul. Vajaduse korral küsi spetsialistilt nõu.

Päev (sündmus)	Tugevad või olulised emotsioonid	Mõtted või sisekõne	Läbielamise hinnang (mida see minule tähendab?)	Mis nimelt mõjus läbielamise hindamisele, kas mõtted või sündmused ise?

**Vaata viimast tulpa ja revideeri oma läbielamisi. Milliseid läbielamisi on kõige rohkem? Mille kohta need on? Mida tahaksid nendega teha?**

Depressioonile on iseloomulik püsiv meeleolulangus, negatiivsete mõtete ülekaal, sihtide, lootuste ja mõtte kaotus. Seetõttu segab see objektiivselt tajumast nii ennast kui ka teisi ja sündmusi. Depressiivse seisundiga töötamisel tuleb põhitähelepanu suunata adekvaatse tajumise järgmisele kolmele küljele: 1) oma isikule, 2) välisele tegelikkusele, 3) oma tulevikule. Kui depressiooniseisundist ei õnnestu üle saada, siis on see tulvil kontrolli kaotamist. Just seda käsitleme järgnevalt.



# KONTROLLI KAOTUS

### Kohtumise eesmärgid

1. Refleksioon: saada jälile tagasilanguse kujunemise ja kontrolli kaotamise protsessile.
2. Juhtimine: õppida jälgima ja juhtima oma seisundit, mõtteid ning tundeid, mis on tekkinud kriisi ajal.
3. Arendamine: arendada oskusi, et vältida kontrolli kaotamist.

### MINILOENG

Kui depressiooniga ei õnnestu toime tulla, siis on järgmine etapp kontrolli kaotus tagasilanguse protsessis. Kaotatakse kontroll oma mõtete, tunnete, käitumise üle. Elu muutub sedavõrd juhitamatuks, et tekib tunne, nagu mõistus kaoks, hakatakse mõtlema sellistele väljapääsudele nagu, enesetapp või mõnuainete tarvitamine. Enam ei usuta, et keegi või miski võib aidata.

### Kontrolli kaotamise protsessi tunnused

1. Probleeme hakatakse varjama, endaga toimuvast ei räägita enam. Mida rohkem varjatakse oma raskusi, seda tõsisemaks need muutuvad.
2. Tekib jõuetuse, abituse ja süütunne. Tuntakse, et kõike tehakse valesti ja tervenemisprotsessis tekkivaid probleeme ole võimalik lahendada. Isegi kui proovitakse ennast käsile võtta, teistmoodi tegutseda, kopeeritakse endist düsfunktsionaalset käitumist.
3. Tekivad tegevusraskused. Raske on midagi alustada või alustatud lõpetada. Ei suudeta selgelt mõelda ega keskenduda. Tundub, et midagi ei saa teha nagu peaks, et väljapääsu ei ole. Ennast hakatakse tundma õnnetuna ja enesehaletsust kasutatakse tähelepanu äratamiseks. Tekib häbi ja tunne, et ei olda täisväärne, kaob usk, et ühel päeval saab ennast uuesti tunda normaalsena.
4. Abist keeldumine. Välditakse kohtumisi ja kõnelusi nendega, kes muretsevad ja tahavad aidata. Vahel sulgutakse endasse, tõugatakse eemale need, kes püüavad aidata ja toetada, ollakse ärritunud ning kritiseeritakse. Selle tagajärjel tekib abitus ja kaotatakse lugupidamine enda vastu. Ei usuta, et on mingi võimalus oma probleemid lahendada. Kõige sagedamini püütakse neid tundeid varjata ja käituda nii, nagu oleks kõik ükskõik.
5. Tervenemisprogrammi töö katkestamine. Rehabilitaatorid leiavad palju ettekäändeid, et oma tervenemisprogrammi regulaarsest tegevusest loobuda (ei täideta eneseanalüüsi päevikut, ignoreeritakse koduseid ülesandeid, halva enesetunde ettekäändel jäetakse vahele kohtumised spetsialistidega, rikutakse keskuse reegleid, tööriistu ei kasutata igapäevases tegevuses jne). Hakatakse ennast veenma, et programmi täitmist ei pea pidama oma kõige tähtsamaks tegevuseks. Esile kerkivad palju tähtsamad asjad ja sündmused. Tervenemisega seotud tegevust ignoreeritakse ja alahinnatakse.

6. Oma väärtussüsteemi lõhkumine. Hakatakse tegema seda, mis läheb vastuollu oma eendumustega. Rehabiliituruja saab tegelikult aru, et lõpetas tegelemise oma tervene misega, valetab, eitab, püüab õigustada oma käitumist, kuid ta ei suuda seda protsessi peatada. Tekib tunne, et kontroll enese ja olukorra üle kaotatakse. Hakatakse tegutse ma nii, et see räägib vastu isiklikele väärtustele ja veendumustele, kuigi alles kuu aega varem oli selline käitumine mõeldamatu.
7. Täielik eneseusu kaotus. End tuntakse löksus olevana, ummikusse aetuna, sest ei suu deta selgelt mõelda või käituda nii, nagu on vaja oma probleemide lahendamiseks. En nast tuntakse alaväärse ja väärtusetuna, tekivad mõtted, et elus ei tule kunagi midagi välja.
8. Põhjendamatu solvumine. Ollakse vihane, et ei suudeta käituda nii, nagu tahaks. Mõ nikord on viha suunatud kogu maailma vastu, mõnikord kellelegi või millelegi vastu konkreetselt, aga mõnikord iseenda vastu.
9. Äärmine üksildus, ei usuta oma tegevusse, tigidus ja pinge. Täielik väsimus, abitus, väl japäasmatuse tunne. Üha raskem on juhtida oma mõtteid, tundeid ja käitumist. Prob leemid muutuvad aina tõsisemaks, kontrolli taastamise katsed lõppevad nurjumisega.

### Arutelu küsimused

1. Kas teie või keegi teie lähikonnas on läbi elanud kontrolli kaotamise? Kirjeldage, kuidas see toimus.
2. Kas kontrolli kaotamisega õnnestus toime tulla või lõppes kõik tagasilangusega?
3. Mõelge järele, kas miski oleks saanud seda protsessi peatada? Kui jah, siis mis või kui das?

## PRAKTILINE TÖÖ

### 1. harjutus. Kes ma olen? (Aber, 2014)

Harjutus on Manfred H. Kuhni ja Thomas S. McPartlandi klassikalise testi „Kes ma olen“ teisendus ning on abiks enesetunnetusel, enesest aru saamisel.

**Juhend.** Te vajate paberilehte, pastapliiatsit ja 15 minutit aega. Selle aja jooksul (ei rohkem ega vähem) tuleb kirjutada võimalikult palju vastuseid küsimusele „Kes ma olen?“. Vastused võib esitada sõnadena, sõnaühenditena, isiklike, sotsiaalsete ja füüsiliste tunnustena, vaba de assotsiatsioonidena. Kirjutage vastused tulpa nii, et ühes reas oleks ainult üks vastus.

Pidage meeles, et õigeid või valesid vastuseid ei saa olla. Ärge petke – te teete seda üksnes enda jaoks. Püüdke panna tähele, missugused emotsioonid ja meeleolu kaasnevad üles ande täitmisega.

Pärast seda, kui aeg on lõppenud ja viimane sõna kirjutatud, võtke hingetõmbeaeg. Hingake paar korda sügavalt sisse ja välja. Vaadake ringi. „Väljuge“ harjutusest. Ja alles siis vaadake tulemusi. Nüüd on teie ülesanne hinnata kirjutatut.

## Arutelu küsimused

1. Kui palju on sõnu ja tunnuseid, mis on teile meeldivad, sümpaatsed, plussmärgiga?
2. Kui palju on negatiivseid, kritiseerivaid, rahulolematuid, miinusmärgiga sõnu ja tunnuseid?
3. Kui palju on neutraalseid sõnu ja tunnuseid, selliseid, mida võib omistada igaühele?
4. Kui palju on vasturääkivaid sõnu ja tunnuseid, mis teile nii meeldivad kui teevad ka valvsaks või hirmutavad (näiteks tunnusjoont „seikleja“ võib hinnata kontekstist olenevalt täiesti erinevalt)?
5. Hinnake saadud portreed „Kes ma olen?“ tervikuna. Missuguseid emotsioone see teie tekitab?
6. Millised tunnusjooned tunduvad teile täpsed, põhilised, „elu kujundavad“?
7. Millised tunnusjooned tekkisid teie arvates hetke mõjul, praeguse meeleolu tõttu?
8. Mida peate enda jaoks oma isiksuses kõige tähtsamaks ja väärtuslikumaks?
9. Millist potentsiaali näete oma isiksuses?
10. Mida tahaksite endas arendada, et saada paremaks?

**Praktilise osa järelused.** Kontrolli kaotamise ja ära hoidmise kõige tugevamad ja kindlamad vahendid on isiksuses endas. Need võivad olla veendumused, väärtused, iseloomujooned, isiksuseomadused jne. Selleks et arendada endas niisuguseid sisemisi võimeid, on tarvis pidevat eneseanalüüsi ja refleksioonipraktikat.

## KODUNE TÖÖ

### 10. ENESEANALÜÜSI PÄEVIK

Vaata juhendit teema nr 1 all.

#### 1. ülesanne. Enese uurimine teiste kaudu

Selles harjutuses on vaja välja selgitada teiste rehabiliteerujate suhtumine teisse.

**Juhend.** Küsitale 7–10 inimest allpool toodud küsimuste järgi. Kirjuta vastused tabelisse. Iga arvu järele kirjutatakse ühe inimese arvamus.

1. Missuguse esmamulje ma jätan?	
1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

**2. Kuidas sulle tundub, missugune inimene ma iseloomu poolest olen?**

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

**3. Missugused minu iseloomujooned või omadused kutsuvad sinus esile sümpaatia või vaimustuse?**

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

**4. Missugused minu iseloomujooned või omadused kutsuvad sinus esile antipaatia või vastikustunde?**

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

**5. Mis sind minu käitumises ärritab?**

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

6. Kuidas sa hindad minu suhtlemisoskust? Kas on midagi, mida ma peaksin muutma?	
1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

7. Mis sa arvad, kas ma olen inimene, kellele saab loota? Miks?	
1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

### Selle ülesande analüüsimisel arutage läbi allpool toodud küsimused

1. Kuidas sa valisid, kelle juurde küsimustega minna? Millel põhines sinu valik?
2. Mida ühist on vastustes?
3. Millise küsimuse vastustes on kõige rohkem erinevusi? Mis sa arvad, miks?
4. Millised vastused tekitasid sinus kõige tugevama emotsionaalse reaktsiooni? Missuguse?
5. Milliste vastuste või hinnangutega sa sisemiselt ei nõustunud? Miks?
6. Kas oli vastuseid, mis kutsusid sinus esile siira imestuse? Mis sa arvad, miks?
7. Kellega küsitletutest oli sul kõige kergem suhelda? Aga kellega kõige raskem? Analüüsi, millest on see tingitud.
8. Mida järeldad oma isiksuse kohta pärast küsitlust?
9. Kas sul tekkis soov midagi oma isiksuses või suhtlemisstiilis muuta?

Kontrolli kaotus on tegelikult tagasilanguse lõppetapp. Selleks, et seda protsessi ennetada või peatada, on vaja toetada isiksuse sisemisi võimeid. Positiivne enesehinnang, eneseusk, terviklikkus, enesest lugupidamine, saavutused – kõik see mõjutab seda, millele on üles ehitatud võitlus tagasilangusega. Tähtis on pöörata kliendi tähelepanu selle protsessi loogilistele ja ratsionaalsetele komponentidele, et luua arusaam selle terviklikkusest. See on tähtis, sest tagasilanguse korral võib klient saada aru, millises selle protsessi etapis ta asub ja miks see temaga toimub.

# TARVITAMISE JUURDE TAGASIPÖÖRDUMISE MÕTTED

### Kohtumise eesmärgid

1. Refleksioon: saada jälile kaitsemehhanismide ratsionaliseerimisele ja eitamisele, millega õigustatakse uimastite tarvitamist.
2. Juhtimine: õppida tunnetama oma seisundit ja juhtima pealetükkivate mõtete pidurdamist.
3. Arendamine: suurendada enesemõistmise ja oma ressursside kasutamise võimet.

### MINILOENG

Tagasilanguse protsessi sellele etapile on iseloomulik pealetükkivate mõtete tekkimine tagasipöördumisest tarvitamise juurde. Gorski (2008) kirjeldab selles etapis viibija sisemist olekut nii: „Ma hakkan mõtlema, et tagasipöördumine tarvitamise ehk endise käitumise juurde võib aidata lahendada minu probleemid ja võin tunda ennast paremini. Kõik tundub nii halvasti olevat, et hakkan mõtlema tarvitamisele ehk käitumisele nii nagu enne, sest hullemaks enam ei lähe. Tahaksin uskuda, et lühikeseks ajaks võib neist mõtetest vabaneda tagajärgede ja probleemideta, kuigi hingepõhjas tean, et see mul ei õnnestu. Püüan neid mõtteid peast välja visata, kuid aeg-ajalt muutuvad need nii pealetükkivateks, et neist ei saa lahti. Hakkan uskuma, et ainus võimalus mitte hulluks minna või enesetapuga lõpetada on tagasipöördumine tarvitamise ehk endise käitumise juurde. **Tagasilangus tundub õige ja mõistliku alternatiivina.**

Olukorra arenemist sellel etapil kirjeldatakse järgmiselt.

**Tarvitamismõtted.** Hakkan lootma, et saan elada nagu teised ja mitte muretseda töö pärast tervenemisprotsessis. Kujutan ette, kuidas oleks pöörduda tagasi endise eluviisi juurde, et ei tunneks valu, oleks ilma probleemideta. Hakkan mõtlema, et tarvitamine aitab mul ennast paremini tunda. Hakkan uskuma, et seekord oskan olukorda kontrollida.

**Rahulolematus tervenemisega.** Mõtlen tervenemisest ja näen kogu oma valu ja kõiki raskusi. Kõik tundub olevat nii halvasti, et hakkan mõtlema võimalusest alustada tarvitamist ehk käituda nagu enne, sest halvemaks enam ei lähe. Elu tundub juhitamatu, vaatamata tööle tervenemise programmis.

**Pealetükkivad tarvitamismõtted.** Tarvitamismõtted ei lähe mul peast. Vahel saan need peast välja visata, kuid sageli vallutavad need mind sedavõrd, et neid ei saa peatada. Hakkan uskuma, et tarvitamine on ainus võimalus mitte hulluks minna või mitte lõpetada enesetapuga. Tarvitamine tundub õige ja mõistlik lahendus valust vabanemiseks ja ma ei saa sellest mitte mõelda.

**Enese veenmine tarvitamisvajaduses.** Eeldan ekslikult, et tarvitamine kergendab kuidagi minu raskusi või laseb mul mõneks ajaks nendest eemalduda. Räägin endale, et

tarvitamine on mul kontrolli all ega kesta kaua. Ma mõtlen sellele, kuidas tarvitada, tunnen kergendust, aga seejärel pöördun tagasi tervenemise juurde, jõudmata kaotada kontrolli.“ (Gorski, 2008)

Olenevalt sellest, millises tervenemisetapis on sõltlane, on tagasipöördumise mõtetel oma eripära.

1. Esimeses, **füüsilise seisundi** etapis muutuvad tarvitamismõtted pealetükkivaks, neid ei ole võimalik peast visata.
2. **Kui sisemine psüühiline eraldub välisest sotsiaalsest**, tunduvad tarvitamise juurde tagasipöördumise mõtted päästvad.
3. **Motiveerivate vastuolude** etapis on tarvitamismõtted ennast süüdistavad.
4. **Tõelise ja valemına vastuolude** etapis muutub sisemine pinge nii tugevaks, et tekivad mõtted uimasti tarvitamise vajadusest.
5. **Maailmapildi ja vastutuse objektiveerimise** etapis vaadeldakse uimastit kui ravimit, mille abil saab lahendada kõik probleemid.
6. **Enese aktseptimise** etapis suhtutakse katkiolekutunde ja enesehaletsuse taustal uimastisse kui rahustavasse vahendisse.
7. **Psühhotrauma** etapis tekivad tarvitamismõtted äkki ja kontrollimatult.
8. **Enese sotsiaalse reaalsuses hindamise** etapis tekivad tarvitamismõtted ootamatult ja tunduvad meeldivad, puudub enesekriitika.
9. **Rehabilitatsiooni lõpetamise** etapis tekivad tarvitamismõtted ootamatult teravnenud tähelepanu taustal tarvitamisega seotud asjade, olukordade ja inimestega seoses.

### Arutelu küsimused

1. Kas olete kokku puutunud pealetükkivate mõtetega tarvitamise juurde tagasipöördumisest? Kirjeldage neid mõtteid.
2. Kas teil on tulnud ette enese veenmist tarvitamise vajalikkuses? Kirjeldage, kuidas veenmine toimus, milliste argumentideni te jõudsite.
3. Millises tervenemisetapis te praegu olete? Põhjendage.
4. Analüüsige oma tervenemise eelnevaid etappe: kas mõnes etapis tekkisid pealetükkivad tarvitamismõtted? Kirjeldage nende eripära igas etapis.

## PRAKTILINE TÖÖ

### 1. ülesanne. Harjutus „Ühe tõmbega“ (Kovalev, 2001)

Selle harjutuse jaoks on vaja käsitleda olukorda kliendi isikliku kogemuse põhjal.

**Kliendi juhend.** Kujutle kinnisilmi diaprojektorit, mille raamidesse on pandud kaks slaidi. Esimesel on kujutatud soovimatu olukord (või negatiivne probleem) tumedates värvides, ebaselgete kontuuridega.

Teisel on meeldiv olukord (probleem) palju suurema pildina, see on maalitud säravate, heledate värvidega, kutsudes esile positiivseid emotsioone, rõõmsaid tundeid.

Mõttes ja välkkiirelt (ühe tõmbega) vahetage visuaalselt negatiivne kujund positiivseks kujundiks (justkui nihutades slaide diaprojektoris).

Korrake harjutust mitu korda, et tugevdada positiivseid tulemusi probleemse negatiivse kujundi väljatõrjumisega.

### Arutage läbi järgmised küsimused

1. Kuidas tuleks toimida olukorras „Kuritarvitamise juurde tagasipöördumise mõtted“?
2. Mida on vaja meelde jätta ja mida tuleb teha, et säilitada sarnastes olukordades kaine mõistus?
3. Mõttele enda jaoks välja alternatiivne (positiivne) stsenaarium, et välja tulla tarvitamise juurde tagasipöördumise mõtetest.

## 2. ülesanne. Refleksiivsuse arendamine

Selleks, et võtta kontrolli alla tarvitamise juurde tagasipöördumise mõtted, on vaja põhimõtteliselt osata juhtida oma igasuguseid mõtteid.

**Refleksiivsus.** See on inimese võime mõista temaga toimunu kogemust, määratleda oma meeleolu allikad ja käitumise põhjused, efektiivsete ning ebaefektiivsete otsuste põhjused (Šiškina, 2019). See on võime vaadata enda sisse, püüda (tahta) vastata küsimusele, kes ma olen ja miks ma seda teen.

**Kliendi juhend.** Meenuta eilset päeva. Mida õnnestus tähele panna? Koosta loetelu oma mõtetest enese või oma tegevuse kohta. Nüüd hinda seda loetelu kasulikkuse seisukohalt iga refleksiooni avaldumise kohta järgmise skaala põhjal:

- 1) täiesti kasutu;
- 2) pigem kasutu kui kasulik;
- 3) pigem kasulik kui kasutu;
- 4) väga kasulik.

Näiteks, tulles tagasi sinu mõtete juurde: „1. Öhtul mõtlesin kaua sellest, et mind ärritab suur grupp – **3, pigem kasulik**. Sest ma tulin järeldusele, et grupil pole sellega midagi pistmist, ärrituse põhjus on minus. Aga millepärast ma ärritun, ei mõelnud välja. 2. Mõtlesin sellele, et liiga palju mõelda on kasutu. See ei muuda midagi. Ja üldse, milleks? – **1, täiesti kasutu**. Panen sellise punkti, sest nüüd saan aru, et tegelikult ei olnud see refleksioon. Ainult püüdsin „ära kaduda“, ennast veenda, et kõik on mõttetu.“

### Arutelu küsimused

1. Kas refleksioon on alati kasulik?
2. Kas enesepettus võib näha välja nagu refleksioon?
3. Kuidas saab refleksiivsus aidata vabaneda pealetükkivatest mõtetest?

**Praktilise osa järeldused.** Tarvitamise juurde tagasipöördumise mõtted viivad tagasilangusele. Selleks et võtta need mõtted kontrolli alla, on vaja arendada refleksioonioskusi. Enese tundmaõppimine laseb isiksuse terviklikkusel areneda ja kujuneda, seetõttu tullaakse toime pingega, meeleheite, abituse, süütundega jne.



## 11. ENESEANALÜÜSI PÄEVIK

Vaata juhendit teema nr 1 all.

### 1. ülesanne. Puuduolev inimene (Nazarenko, 2013)

**Kliendi juhend.** Kujuta ette olukorda, et poisil keelati kogu lapsepõlve jooksul jäätist süüa. Sellest ajast möödus palju aastaid. Poiss sai meheks, tal oli palju karjäärivõimalusi, kuid tema eelistas miskipärast töötada külmhoones tsehhiülemana, kes annab välja Eskimo jäätiseid. Huvitav, miks? Milline saatuse keerdkäik? Sellele ja mõnele teisele küsimusele vastuse saamiseks on eneseanalüüsi tehnika, millest räägitakse allpool. Selle psühholoogilise tehnika kasutamine ei nõua meeskonnatööd, seda tehakse üksinda. Sul on lihtsalt vaja jääda üksi, võtta paberileht ja pliiats, lõõgastuda ning hakata meenutama. Selle harjutuse eesmärk on järgmine: tuleb mõtetega kanduda lapsepõlve ja püüda taas elustada õhkkond, mis sind toona ümbritses. Sattudes uuesti oma lapsepõlve, on vaja püüda leida vastus küsimusele „**Millisest inimesest jäi mul lapsepõlves puudu?**“.

Pea meeles: just inimesest, aga mitte kohast või asjadest. Mõttele kõige tähtsamast inimesest, ainsuses. Ta peab olema tõepoolest „puuduolev inimene“, tänu kellele oleks sinu elu võinud saada teistsuguseks, muutuda palju paremuse suunas. See võib olla ema või isa, vanaema või vanaisa, vend, õde, õpetaja, tõeline sõber, treener, hea naaber.

Seejärel hakka oma emotsioone ja mõtteid paberilehele jäädvustama, kirjutades neid nagu esseed või mõttevisandeid.

Püüa kirjeldada selle inimese välimust, tema elukäiku, teie ühist ajaviitmist, millega te koos tegeleksite, kui see inimene oleks sinu elus olemas.

Mida head juhtuks minu elus, kui see inimene oleks kohal?

Mis ei oleks minu elus juhtunud, kui ta oleks minu kõrval?

Kuidas ma elaksin praegu (täna päevani välja) teistmoodi, kui see inimene oleks mind tol ajal, minevikus, mõjutanud?

Kuidas me praegu suhtleksime?

Esita endale järgmised küsimused ja vasta nendele kirjalikult.

1. Kas saaksid praegu kompenseerida „puuduoleva inimese“ puudumist?

2. Kui vastasid eelmisele küsimusele „jah“, siis täpsusta, kellega või millega, millal ja mis tingimustel.

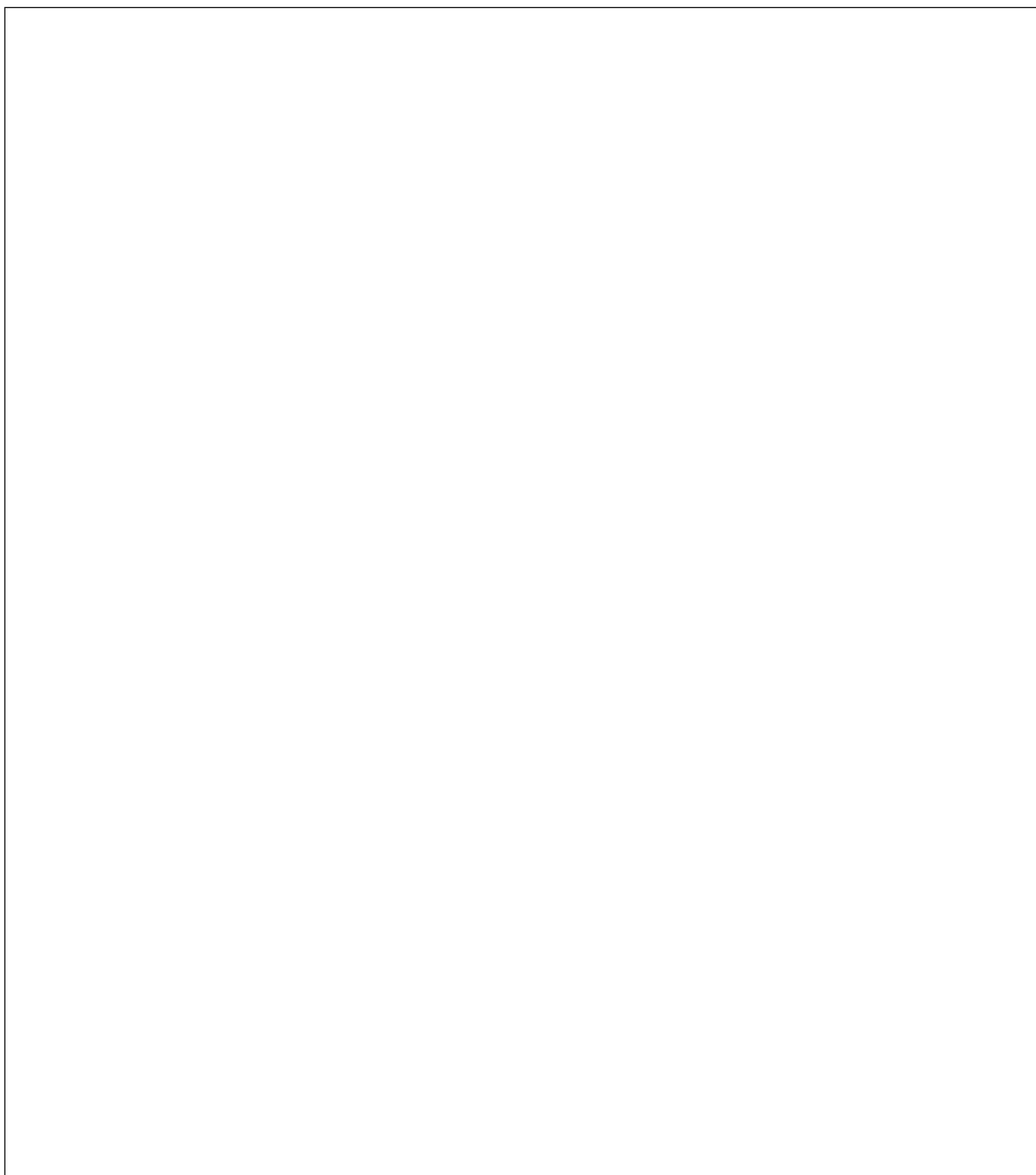
3. Kui vastasid „ei“, siis kirjuta, kui aktuaalne on sinu jaoks ka edaspidi otsida sarnaseid kompensatsioonimehhanisme? Põhjenda, miks see on veel või ei ole aktuaalne.

4. Kui saaksid lapsepõlves „puudunud inimese“ asendada kellegagi täiskasvanu-elus, siis püüa vastata, kas see asendus on adekvaatne? Või asendada „mitte seda“, „mitte nendega“ või „mitte nii“? Mida saaksid praegu parandada, kui asendamine „ebaõnnestus“?

Selle harjutuse tegemine lubab i-le täpi panna, saada aru kompleksidest, mis tulevad meiega lapsepõlvest. Samuti lubab see selgelt aru saada, kuidas me satume ühte või teise kohta, mida teevad meie kõrval just need inimesed, miks meiega toimuvad teatud sündmused jne. Teiste sõnadega, see eneseanalüüsitehnika lubab minevikku vaadates selgelt näha praeguse käitumise peamisi põhjuseid.

## 2. ülesanne. Olematu loom – autor Drukarevitš (Greben, 2007)

**Juhend.** Mõttele välja ja joonista olematu loom ning nimeta olematu nimega.



Koduse ülesande kontrollimisel aitab spetsialist sind selle testi tõlgendamisel.

Tarvitamise juurde tagasipöördumise mõtted on tagasilanguse protsessi viimane etapp, millele järgneb tarvitamine. Kuid isegi selles etapis suudetakse peatuda ja saavutada kontroll oma soovide ning käitumise üle. Selleks on tarvis mitte ainult toimuva mõistmist, vaid arendada ka refleksioonioskusi, mis lubab vastata küsimusele „Kes ma olen ja miks ma seda teen?“.

# TARVITAMINE

### Kohtumise eesmärgid

1. Refleksioon: saada jälile tagasilanguse kujunemisprotsessile.
2. Juhtimine: õppida juhtima oma seisundit, saama aru mõtetest ja tunnetest, mille on esile kutsunud kriisiperiood.
3. Arendamine: parandada arusaamist prognoostiliste võimete ja tagasilanguse olemusest.

### MINILOENG

Tagasilanguse protsessi kõnealust etappi kirjeldab Gorski (2008) järgmiselt: „Ma tarvitan ja püüan oma tarvitamist kontrollida. Ma tunnen „pettumust, sest tarvitamine ei too mulle seda, mida ma lootsin“. Mul tekib süütunne, sest tean, et kahjustasin oma tervenemist. Tarvitamine väljub kontrolli alt järk-järgult, põhjustades minu tervisele ja elule tõsisid probleeme. Probleemid süvenevad, kuni saan aru, et mulle on abi vaja. Sel momendil otsustan veel kord püüda alustada tervenemist.“

Selles etapis on allpool kirjeldatud arenemisjärgud (Gorski, 2008).

Tagasi tarvitamise juurde. Ma tarvitan kõige paremate kavatsustega. Kohe pärast tarvitamise algust hakkab mul parem. Kuigi püüan oma käitumist õigustada, tean hingepõhjas, et tagasilangus ei aita ja lõpuks see ainult kahjustab mind. Veenan ennast, et mul pole valikut. Rahustan ennast, et tagasipöördumine endise eluviisi juurde on normaalne käitumine ja seekord õnnestub mul seda valitseda.

**Kontrollikatsed.** Püüan keskenduda endise eluviisi juurde tagasipöördumise positiivsetele momentidele ja hoida probleemid kontrolli all. Veenan ennast, et oma käitumise tõttu tunnen ennast alkoholi või uimasti mõju all paremini. Eitan või varjan enda eest tarvitamisest põhjustatud valu ja probleeme. Alustan ja katkestan tagasilangusega seotud enesehävituslikke käitumist, veenan ennast, et mul õnnestub neid valitseda.

**Pettumustunne.** Tunnen pettumust, sest tarvitamine ja endine eluviis ei toonud mulle seda, mida lootsin. Tekib süütunne, sest arvan, et tegin midagi valesti. Tunnen häbi, sest hakkab uskuma, et ma ei kõlba millekski, mul pole positiivseid omadusi ja minu tagasilangus kinnitab seda.

**Kontrolli kaotus.** Tarvitamine väljub järk-järgult kontrolli alt. Mõnikord tundub, et tulen sellega toime, kuid varsti kontroll kaob ja satun hätta. Proovin uuesti olukorda valitseda, kuid tekib nõiarang, kui lahendan tarvitamisest põhjustatud probleemi, aga see tekib uuesti ja uuesti. Tunnen, et tagasilangus on üha kiirem ja näen, et kaotan kontrolli. Mõnikord kaotatakse kontroll aeglaselt. Vahel aga kaotatakse kontroll väga kiiresti. Kuidas ka ma püüaks, ei suuda ma jääda pidama ega pöörduda tagasi tervenemise juurde.

**Probleemid tervisele ja elule.** Tekivad tõsised probleemid tervisega ja elus. Kannatavad abielu, töö, sõprussuhted. Lõpuks tekib kriis, mis sunnib mind abi otsima ja alustama tervenemist nullist.

Sõitlase tervenemisetapist olenevalt on tarvitamise juurde tagasipöördumisel oma eripära.

1. Esimeses, **füüsilise seisundi** etapis lihtsalt katkestatakse rehabilitatsioon ja sukeldutakse tarvitamisse, sest ei suudeta enam toime tulla pealetükkivate uimastimõtetega.
2. **Sisemine psüühiline eraldub välisest, sotsiaalsest.** Selles etapis kaasnevad tarvitamist õigustavad mõtted „Mina ei ole selline, elu on selline“.
3. **Motiveerivate vastuolude** etapis otsustatakse lahkuda keskusest, millele järgneb spontaanne tagasipöördumine tarvitamise juurde.
4. **Tõelise ja valemına vastuolude** etapis muutub sisemine pinge nii tugevaks, et rehabilitatsioonikeskusest lahkutakse kergendustundega, tavaliselt pöördutakse tagasi tarvitamise juurde varsti pärast keskusest lahkumist.
5. **Maailmapildi ja vastutuse objektiviseerimise** etapis õigustatakse uimastitarvitamist selle „terapeutiliste“ omadustega.
6. **Enese aktsepteerimise** etapis tekib illusioon, et seekord on võimalik tarvitamist kontrollida.
7. **Psühhotrauma etapis** katkestatakse rehabilitatsioon, sest tundub, et elatakse täisvereliselt, kuid tegelikult pöördutakse varsti tagasi tarvitamise juurde.
8. **Enese sotsiaalses reaalsuses hindamise** etapis pöördutakse eneselegi ootamatult tarvitamise juurde tagasi nagu tühjalt kohalt.
9. **Rehabilitatsiooni lõpetamise** etapis pöördutakse tarvitamise juurde tagasi eneselegi ootamatute riskantsete tegudega.

### Arutelu küsimused

1. Kas olete kunagi kogunud tarvitamise juurde tagasipöördumist? Kui jah, siis kirjeldage seda.
2. Kuidas selgitasite endale tarvitamise juurde tagasipöördumise põhjuseid? Milliseid argumente kasutasite?
3. Kuidas saite aru, et kontroll olukorra üle on kaotatud?
4. Kuidas ja mille tõttu otsustasite taas alustada tervenemist?

# PRAKTILINE TÖÖ

## 1. ülesanne. Arutlege järgmiste küsimuste üle

1. Kas tarvitamine pärast tagasilangust annab soovitud tulemuse ja kas see lahendab probleemid, mille tõttu sa hakkasid uuesti tarvitama?
2. Kus on kriitiline piir, millal tarvitamine muutub vältimatuks?
3. Mis oleks võinud sind peatada, kui kriitiline piir oli ületatud? Kas see on üldse reaalne?
4. Kuidas töötab eneseõigustamine pärast esimest tarvitamist tagasilanguse ajal? Kuidas kujuneb korduv tarvitamine? Milliste müütidega sa ennast rahustasid ja kuidas keelitasid ennast edasi tarvitama?
5. Kui kiiresti sa jõuaksid oma „põhjani“?
6. Mis sa mõtled sellest kõigest praegu, käesoleval tervenemisetapil?
7. Koosta endale mõttes reeglite või soovitude loetelu, mida tuleb täita, et mitte alustada uuesti tarvitamist.

## 2. ülesanne. Tarvitamise ennetamise soovitude analüüs

**Juhend.** Igaühel on koostatud reeglite või soovitude loetelu, mida on vaja täita, et mitte pöörduda tagasi tarvitamise juurde. Vahetage üksteisega loetelusid nii, et igaüks analüüsiks oma rühmkaaslase loetelu. Igaüks loeb tähelepanelikult läbi võõra loetelu ja valib sellest välja need reeglid, mis tema arvates kindlasti mõjuvad. Edasi tuleb valida välja reeglid, mille tõhusus tundub kahtlane. Kui olete lõpetanud iseseisva töö loeteludega, arutlege rühmas nii toimivate kui ka kahtlaste reeglite tulemuslikkuse üle. Põhjendage oma arvamust.

# KODUNE TÖÖ

## 12. ENESEANALÜÜSI PÄEVIK

Vaata juhendit teema nr 1 all.

### 1. ülesanne. Tagasilanguse tunnuste analüüs

**Kliendi juhend.** Loe läbi tagasilanguse tunnuste lühike loetelu, mis kinnitab liikumist stabiilselt tervenemiselt tagasilangusele. Lõpetanud lugemise, vali välja tunnus, mis käib sinu kohta, ja vasta arutlemiseks küsimustele, mis on esitatud pärast loetelu (loetelu tsiteeritakse Gorski järgi).

1. **Sisemised muutused.** Hakkan kasutama vanu mõtlemismustreid tunnete ja käitumise kohta, mis loovad mulje, et mul on kõik hästi, aga tegelikult mõjuvad negatiivselt minu enesetundele. Tunnen suuremat pinget kui tavaliselt: tervenemisprogramm ei ole mulle nii tähtis kui varem. Minu meeleolu kõigub: kord tunnen ennast seitsmendas taevas, kord tundub, et mul ei tule midagi välja. Hingepõhjas tunnen, et midagi on valesti, kuid peidan neid mõtteid enda eest.

- 2. Eitamine.** Lõpetan tähelepanu pööramise teistele ja neile sellest rääkimise, mida mõtlen ja tunnen. Muutun rahunuks, kui tekivad muutused minu mõtlemises, tunnetes ja käitumises. Ma ei taha sellest mõelda ega rääkida. Hakkan eitama tõsiasju ja püüan ennast veenda, et kõik on hästi, kuigi tean, et tegelikult ei ole see nii.
- 3. Vältimine ja enesekaitse.** Väldin inimesi, kes juhivad ausalt mu tähelepanu probleemidele, mida ma ei taha näha. Kui nad seda teevad, hakkan end kaitsma, tunnen hirmu ja viha. Süüdistan neid selles, et nad põhjustavad mulle valu. Juhin tähelepanu endalt eemale ja hakkan kritiseerima nende puudusi, rääkima nende, aga mitte oma isiklikest probleemidest. Hakkan kasutama erinevaid kompulsivse käitumise vorme selleks, et lülitada välja rahutustunne. Hakkan endale ise probleeme tekitama, ei mõtle oma tegevust korralikult läbi ja tegutsedes impulsiivselt. Hakkan veetma üha rohkem aega iseendaga, sest teistega on mul ebamugav. Hakkan tundma ennast üksildaselt, teistest isoleerituna.
- 4. Kriisi intensiivistumine.** Tekivad mulle arusaamatud raskused. Isegi kui mul soovin need probleemid lahendada ja püüan väga seda teha, tekivad iga ületatud raskuse asemel uued probleemid. Ma ei näe kogupilti ja hakkan tegema kasutuid asju. Hakkan tundma ennast rõhutuna, püüan ennast välja kiskuda, pannes end millegagi rakkesse ja mitte mõeldes oma depressioonile. Lõpetan oma tegevuse planeerimise. Kõik läheb endiselt halvasti, mulle tundub, et midagi ei tule välja nii, nagu ma tahan. Kuidas ma ka ei püüa, midagi ei tule välja.
- 5. Paigalseis.** Tunnen, et olen haaratud lõputust lahendamata probleemide voolust. Väsin pühendamast oma aega ja kulutamast energiat sellele, millel pole tulemust. Olen valmis alla andma. Tundub, et ma ei suuda alustada ega sundida ennast tegema seda, mida, nagu ma tean, olen kohustatud tegema. Ületähtsustan väikseid probleeme ja teen nendest liiga suure numbri. Ma ei suuda sundida ennast tegelema tähtsate asjadega, mis võiks tegelikult midagi muuta. Hakkan tundma ennast hädavaresena, kellel kunagi miski ei õnnestu. Tahaksin põgeneda raskuste eest, soovin, et juhtuks ime, mis vabastaks mind probleemidest.
- 6. Mõtete virvarr ja ülemäärane reageerimine.** Mul on raske selgelt mõelda ja lahendada igapäevase elu tavalisi probleeme. Mõnikord töötab mõistus tormiliselt ja ma ei saa seda protsessi välja lülitada, mõnikord jälle tundub, et aju lülitub välja ja ma ei suuda millelegi keskenduda. Tekivad raskused meelespidamisega. Liiga ägedast reageerimisest lähen üle osavõtmatusele. Küsin endalt, kas ma lähen hulluks. Ma ei usu enam oma tundeid ja püüan neid ignoreerida, suruda alla või unustada. Hakkan langetama halbu otsuseid, mida ma ei teeks, kui mõtted oleks selged. Vihastan kergesti ja hakkan viha sõprade ning lähedaste peale välja valama. Ärritun teiste peale, sest nad ei mõista mind ja tundub, et nad ei suuda mind aidata.
- 7. Depressioon.** Mul tekib nii tugev depressioon, et ma ei suuda toime tulla tavaliste asjadega. Ma ei mõista, miks ma elan. Mõnikord tekivad enesetapu või tarvitamise juurde tagasipöördumise mõtted ehk soovin naasta vana eluviisi juurde, nagu oleks see võimalus vabaneda depressioonist. Depressioon on nii tugev, et ma ei saa seda teiste eest varjata. Lakkan õigesti söömast. Ma ei suuda midagi alustada ega tegevust lõpetada. Uni on katkendlik, harva sügav ja lõõgastav. Ma ei suuda jälgida asjalikku päevarežiimi. Mul on raske minna õigeks ajaks kohtumisele ja planeerida oma aega. Tõmbun üksindusse ja veenan ennast, et mitte keegi ei saa mind aidata. Ma tunnen ennast ummikusse aetuna.



- 8. Kontrolli kaotus.** Hakkan tegema seda, mis lõhub minu väärtussüsteemi, toob kahju mulle ja neile, keda armastan. Seetõttu hakkan ma kaotama lugupidamist enese vastu. Leian ettekäändeid, et mitte täita raviprogrammi ja puududa eneseabirühmade kogunemistelt. Ma eraldan ennast teistest, ignoreerin neid, olen tige, kritiseerin ja süüdistan. Isoleerun täielikult, tundub, et enam ei jää kedagi, kelle poole saaksin pöörduda abi saamiseks. Tunnen ennast õnnetuna ja kasutan enesehaletsust kui tähelepanu köitmise vahendit. Mul on häbi, süütunne. Tean, et kontroll on kaotatud, kuid valetan edasi, eitan ja õigustan oma käitumist. Tunnen, et valu ja kannatuste on mu täiesti maha surunud ja hakkan mõtlema, et ei suuda enam kunagi juhtida oma elu. Näen kolme võimalikku väljapääsu: hullumeelsus, enesetapp või tarvitamine. Ma ei usu enam, et keegi või miski saab mind aidata. Kuidas ma ka ei püüaks kontrolli taastada, minul see ei õnnestu.
- 9. Tarvitamise ehk vana käitumise juurde tagasipöördumise mõtted.** Hakkan mõtlema, et tagasipöördumine tarvitamise ehk endise käitumise juurde aitab mul lahendada probleemid ja tunda ennast paremini. Kõik tundub olevat nii halb, et võin täielikult murduda, sest halvemaks enam ei lähe. Püüan ennast veenda, et endise eluviisi juurde saab tagasi pöörduda kontrolli kaotamata ja tõsiste probleemideta, kuigi hingepõhjas tean, et mul see ei õnnestu. Püüan peast visata tagasilanguse mõtted, kuid aeg-ajalt muutuvad need nii pealetükkivateks, et neist ei saa vabaneda. Ma hakkan uskuma, et ainus võimalus mitte hulluks minna või lõpetada enesetapuga, on pöörduda tagasi tarvitamise ehk endise käitumise juurde. Tarvitamine tundub mulle õige ja mõistlik alternatiiv.
- 10. Tarvitamine.** Püüan lahendada oma probleeme ja kohe pärast tarvitamise algust hakkab mul parem. Kuigi püüan ratsionaalselt käituda, tean hingepõhjas, et tagasilangus ei aita ja lõpptulemusena see ainult kahjustab mind. Tarvitan ja püüan oma käitumist kontrollida. Tunnen, et kaotan kontrolli. Tekib pettumus, sest tarvitamine ei too mulle seda, mida lootsin. Tarvitamine läheb järk-järgult kontrolli alt välja, tekitades minu tervisele ja elule tõsiseid probleeme. Probleemid süvenevad selle ajani, kuni teadvustan endale, et mul on abi vaja. Sel hetkel otsustan veel kord alustada tervenemist.

**Tagasilanguse tunnuste analüüs.** Pärast läbilugemist vali üks, sulle kõige sobivam tagasilanguse tunnus ja vasta selle kohta järgmistele küsimustele.

1. Anna tagasilanguse tunnusele oma nimetus nii, et seda oleks kerge meelde jätta (nimetuses ärgu olgu üle kahe-kolme sõna).

---

---

2. Kirjeldus oma tagasilanguse tunnust. Kirjeldus peab koosnema ühest lausest, alustades sõnadega „Ma tean, et minu tervenemises algavad raskused, kui ...“ (tähtis on kirjelduses mitte kasutada sõnu tunnuse nimetusest, mille sa panid kirja eelmises punktis).

---

---

3. Mida sa tavaliselt mõtled, kui tunned seda tunnust?

---

---

4. Milliseid tundeid sa tavaliselt tunned selle tunnuse korral, kui tugevad need tunded on (kümnepunktiskaalal)?

---

---

5. Märki ära alltoodud sõnadest need, mis iseloomustavad kõige täpsemalt sinu tundeid sellistel momentidel, hinda neid kümnepunktiskaalal.

Tugev või nõrk	___	Ohutus või ähvardus	___
Tigedus või hool	___	Täisvereline elu või pettumus	___
Rahuldus või raskemeelsus	___	Uhkus või häbi/süü	___

6. Mida tahaksid teha, kui tunned seda tagasilanguse tunnust?

---

---

---

7. Mida sa tegelikult teed, kui tunned seda tagasilanguse tunnust?

---

---

---

8. Kuidas reageerivad tavaliselt teised sellele, mida sa teed?

---

---

---

## 2. ülesanne. Situatsiooni kartograafia (olukorra ebaefektiivse juhtimise kirjeldus)

**Kliendi juhend.** Tuleta meelde konkreetset olukorda, kui sul oli tervenemise ajal tagasilanguse see tunnus (esimene ülesanne) ja tulid olukorraga halvasti toime. Kirjelda seda jutustuse vormis: algus, olukorra arenemine, lõpp.

Sündmuste järgnevuse küsimused	Täpsustavad küsimused
1. Tagasilanguse tunnus ilmus, kui ...	1. Kes oli sinu lähedal ja mida ta (nad) tegi(d)?
2. Esimene asi, mis ma tegin ...	2. Mida tegid ümberolijad?
3. Seejärel ma ...	3. Mis toimus sinu lähedal?
4. Seejärel ma ...	4. Kus see toimus?
5. Kõik lõppes sellega, et ...	5. Millal see toimus (kuu, päev, aeg).

Tagasilanguse tunnus avaldus, kui ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kas said selle, mida tahtsid, püüdes olukorraga nõnda toime tulla?

Jah

Ei

Ei ole kindel

Selgita:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Kas said selle, mida tahtsid, püüdes olukorraga nõnda toime tulla?

Jah

Ei

Ei ole kindel

Selgita:

---

---

---

---

---

---

#### 4. ülesanne. Kiri iseendale ühe aasta pärast

**Kliendi juhend.** Kirjuta endale kiri. Kujuta ette, et loed seda aasta pärast. Missuguseks inimeseks sa saad? Millest sa hakkad mõtlema? Milliseid küsimusi ja probleeme hakkad lahendama? Mis saab sinu jaoks tähtsaks?

Tarvitamise juurde tagasipöördumine on tagasilanguse protsessi lõppetapp, mida iseloomustab kontrolli kaotus. See võib kesta määramata aja. See etapp lõpeb kriisiga, mis viib surmani, kust tagasipöördumise võimalust ei ole, või oma „põhja“ saavutamiseni, millest lahti tõugates võetakse vastu otsus alustada tervenemist algusest.

# TERVENEMISE PLAAN

### Kohtumise eesmärgid

1. Refleksioon: arusaamine oma võimalustest koostada positiivne tegevusplaan.
2. Juhtimine: positiivse mõtlemise kulg tervenemisprotsessis.
3. Arendamine: konstruktiivse planeerimise ja erinevates olukordades tegutsemise oskus.

### MINILOENG

Tervenemiseks ja kainuse säilitamiseks on vaja töötada oma sotsiaalse ja psühholoogilise eluga. Selleks et tervenemisteede kulgeks plaanikohaselt ja üleliigse pingeta, on vaja koostada tõhus isiklik tervenemisprogramm (plaan).

Tervenemisprogramm on igaühel individuaalne ja koosneb eesmärkidest, mis vastavad küsimusele „Mida ma püüan saavutada?“. Eesmärgid võib jagada **pikaajalisteks eesmärkideks, vahe-eesmärkideks ja lähiaja eesmärkideks**.

**Pikaajalised eesmärgid (orientiirid).** Need on eesmärgid aastateks, võib öelda „visualiseeritud unistus“, need seatakse suurima meeldivuse põhimõttel, need peavad innustama. Pikaajaline eesmärk erineb unistusest selle poolest, et selle poole püüeldakse: tehakse midagi konkreetselt selle saavutamiseks. Pikaajalised eesmärgid peavad olema konkreetsed, üksikasjalikud, seatud 5–10 aastaks.

**Vahe-eesmärgid (aktuaalsed).** Need eesmärgid on seatud päevaks, nädalaks, kuuks (kuid mitte üle aasta). Nende abil saavutatakse pikaajalised eesmärgid. Pikaajalisi eesmärke võib suurendada, vahe-eesmärke tuleb vähendada: asetada need tegelikest võimalustest natuke madalamale, nii et need oleksid saavutatavad. Tuleb koostada teostatav plaan nende eesmärkide alusel, mille saavutamise tõenäosus on vähemalt 50%. Vahe-eesmärk seatakse alati koos selle saavutamise plaaniga. Peale selle peavad vahe-eesmärgid olema mõõdetavad ja konkreetsed (neid saab kirjeldada, mõõta, väljendada arvudes). Kui seatakse psühholoogiline eesmärk, siis tuleb esitada endale küsimused „Kuidas ma saan aru, et eesmärk on saavutatud?“ või „Kuidas konkreetselt muutub minu käitumine selle eesmärgi saavutamise?“.

**Lähiaja eesmärgid (situatsioonilised).** Need on eesmärgid, mis seatakse ühele konkreetsele olukorrale (tulemus, milleni ma tahan jõuda). Need eesmärgid on võimalikult realistlikud, nende saavutamise tõenäosus on vähemalt 80%, need on koostatud kasulikkuse põhimõttel (mis kasu toovad mulle ja teistele). Lähiaja eesmärgid on alati mina-sõltuvad, s.t need sõltuvad ainult iseendast ega sõltu teistest (eesmärgi sõnastuses ei ole „meie, nemad, olukord“ jne). Eesmärke kui niisuguseid ja nende saavutamise võimalusi saab täpselt kirjeldada.

Ühe kõige tähtsama eesmärgi saavutamiseks – olla kaine – soovitatakse isiklikus tervenemisprogrammis ära märkida järgmine tegevus.

1. **Professionaalne konsulteerimine.** Sinu tervenemise õnnestumine sõltub individuaalse terapeutilise nõustamise regulaarsusest, samuti rühmateraapias osalemisest nii keskus kui ka pärast rehabilitatsiooni. Eriti tähtis on programmides osaleda kahel esimesel tervenemisaastal.
2. **Eneseabiprogrammid.** Hõlmavad iseseisevat teadusliku kirjanduse uurimist, eneseabi stressi ajal (lõdvestumine, hingamisharjutused, olukordade kirjeldamine kirjalikult jne).
3. **Õige toitumine.** Need, kes järgivad tervisliku toitumise ja selle planeerimise lihtsaid põhimõtteid, tunnevad ennast tavaliselt paremini, neil esineb harvem tagasilangust. Tervenejad, kes ei järgi õiget toitumist, on sageli rahutud ja masenduses, neil täheldatakse sagedamini meeleolukõikumist, ärrituvust ja solvumist, aeg-ajalt tekib neil tugev himu.
4. **Füüsiliste harjutuste programm.** Kolmkümmend minutit päevas füüsilisi harjutusi aitavad taastada ajutegevust, samuti parandada enesetunnet. Kasulikud on igasugused spordialad, sealhulgas kiire käimine, jooksmine, ujumine, jalgrattasõit, aeroobika või jõuharjutused.
5. **Vaimse arendamise programm.** Tervisel on nii füüsiline (keha) kui ka vaimne pool (väärtuste süsteem, terve hingeelu). Enamik tervenejaid tunnevad, et neil on vaja regulaarselt pühendada aega enda vaimsele arendamisele. See võib olla osalemine ühendustes, kus saab suhelda inimestega, kelle arusaamad on sinu omadega lähedased, oma hingeelu üle mõtisklemine, palvetamine jm.
6. **Hommikune planeerimine ja õhtune eneseanalüüs.** Selleks et pidevalt mõista ennast ja oma tegevust, planeeri igal hommikul oma päev, aga igal õhtul analüüsi õnnestumisi ja ebaõnnestumisi. Samuti on vaja planeerida puhke- ja lõõgastumisaeg, et mitte kurnata ennast palju tunde kestva tööga. Ära ignoreeri olukordade kirjeldamist päevikus, sest see aitab mõista, kus on veel vaja enda kallal tööd teha.

## Arutelu küsimused

1. Tooge näide pikaajaliste eesmärkide, vahe-eesmärkide ja lähiaja eesmärkide kohta.
2. Mida tervenemisprotsessi erinevast tegevusest oled valmis lülitama oma tervenemisprogrammi?
3. Mis annab märku tagasilangusest tervenemisprotsessis?
4. Mis võib tervenemisprotsessis aidata toime tulla tagasilanguse ilmingutega?

# PRAKTLINE TÖÖ

Igas tervenemisplaanis peab olema kirjeldatud ka riskideks valmistumine, milliste meetoditega neile vastu seistakse ja kuidas ollakse valmis mõistma ning õigel ajal sekkuma oma tagasilanguse protsessi.

## 1. ülesanne. Terveneja tagasilanguse protsessi funktsionaalne analüüs

**Juhend.** Tabelis on esitatud terveneja tagasilanguse protsessi funktsionaalse analüüsi näide pärast keskusest lahkumist. Tehke selle näite järgi isikliku võimaliku tagasilanguse protsessi analüüs. Peegeldage muutusi teadvuses, pöörates tähelepanu sellele, et oma tundeid ja mõtteid tuleb ise juhtida.

	Olukord	Mõtted	Emotsioonid/ tunded	Soovid	Käitumine
<b>Tundemärgid</b>	1. Liigne koormus tööl.  2. Keerulised suhted perekonnas.	1. Mul ei jätku jõudu rühma- des käimiseks, tuleb vähendada külastuste sagedust.  2. Ma võin kõigega ise hakkama saada.	1. Väsimus.  2. Rahutus.	1. Katkestada tervenemine.	1. Puudun rühmateraapia- test.
<b>Analüüs (kui ohtlik)</b>	1. Väsimus võib viia tarvitamiseni.  2. Pinge võib kasvada üle agressiooniks ja kutsuda esile vanad käitumisvormid.	1. Rühmad on minu kainuse tagatis, kui tarvitan, ei tule midagi välja.  2. Varem ei saanud hästi hakkama, tuli otsida abi uimastitest.	1. Ohtlik seisund.  2. Samuti ohtlik.	1. Sarnaselt sooviga alustada tarvitamist.	1. Suurendan tagasilanguse ohtu.
<b>Korrigeerimine (kuidas parandada)</b>	1. Vaadata graafik üle, kõrvaldada tarbetu koormus.  2. Töötada olukord läbi psühholoogiga.	1. Tuleb vähendada teisi toiminguid, et oleks võimalik käia gruppides.  2. Vaja on küsida abi.	1. Vaja on puhkust.  2. Tuleb rahutus läbi töötada.	1. Minu eesmärk on normaalne kaine elu.	1. Vaatan üle tervenemise plaani (koos konsultandiga).



	Olukord	Mõtted	Emotsioonid/ tunded	Soovid	Käitumine
Tundemärgid					
Analüüs (kui ohtlik)					
Korrigeerimine (kuidas parandada)					

See harjutus aitab prognoosida ja mõista olukordi ning nendeks valmistuda, samuti mõista käitumisharjumusi, mis võivad osutada iseseisva tervenemisprotsessi riskiteguriteks pärast keskusest lahkumist.

# KODUNE TÖÖ

## 13. ENESEANALÜÜSI PÄEVIK

Vaata juhendit teema nr 1 all.

### 1. ülesanne. Tervenemise plaan

Kliendi juhend. Koosta tervenemise plaan nii nagu on kirjeldatud allpool esitatud ülesandes. Analüüsi oma lähiaja eesmärke, vahe-eesmärke ja pikaajalisi eesmärke, nende teostamise võimalusi, samuti takistusi, mis võivad tekkida nende realiseerimise teel.

1. Määra iga tegevuse juures eesmärk, takistused selle saavutamisel ja nende takistuste ületamise moodused. Iga eesmärki sõnastades märgi ära, kas see on pikaajaline eesmärk, vahe-eesmärk või lähiaja eesmärk.

#### Professionaalne nõustamine

Eesmärk

---

---

---

Mis võib segada eesmärgi saavutamist?

---

---

---

Takistuste ületamise moodus

---

---

---

#### Eneseabiprogrammid

Eesmärk

---

---

---

Mis võib segada eesmärgi saavutamist?

---

---

---

Takistuste ületamise moodus

---

---

---

### **Õige toitumine**

Eesmärk

---

---

---

Mis võib takistada eesmärgi saavutamist?

---

---

---

Takistuste ületamise moodus

---

---

---

### **Füüsiliste harjutuste programm**

Eesmärk

---

---

---

Mis võib segada eesmärgi saavutamist?

---

---

---

Takistuste ületamise moodus

---

---

---

## Vaimse arendamise programm

Eesmärk

---

---

---

Mis võib segada eesmärgi saavutamist?

---

---

---

Takistuste ületamise moodus

---

---

---

## Hommikune planeerimine ja õhtune eneseanalüüs

Eesmärk

---

---

---

Mis võib segada eesmärgi saavutamist?

---

---

---

Takistuste ületamise moodus

---

---

---

2. Tervenemist on kõige parem planeerida päeviku vormis. Selleks võib soetada spetsiaalse päeviku, aga võib kasutada ka allpool toodud tabelit. Kujuta ette tavalist nädalat ja kirjuta kindlasse lahtrisse tegevus, mis on suunatud tervenemise toetamisele.

### Tervenemise planeerimise päevik

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							

Isikliku tervenemisplaani väljatöötamine on üks tähtsamaid rehabilitatsioonietappe. Tähtis on osata eristada unistusi pikaajalistest eesmärkidest. **Küpse isiksuse kujunemiseks on vaja õppida seadma pikaajalisi eesmärke, mis saavad elus orientiiriks, nende põhjal moodustuvad vahe-eesmärgid ja lühiaja eesmärgid.** Sõltuvushaigele ei ole omane unistuste ja eesmärkide elluviimine: ta unistab ja fantaseerib, selle asemel et üritada pingutada mõeldu realiseerimiseks. Sõltuvushaige peamine probleem situatsiooniliste (lühiaja) eesmärkide seadmisel on see, et nad püüavad muuta olukorda, mis ei sõltu nendest. Lõpuks tunnevad nad lüüasaamist, mis tekitab viha ja rahulolematust. **Eesmärkide õige seadmine lubab kujundada terve, adekvaatse arusaama maailmast ja iseendast, samuti õppida saavutama soovitud eesmärke.**

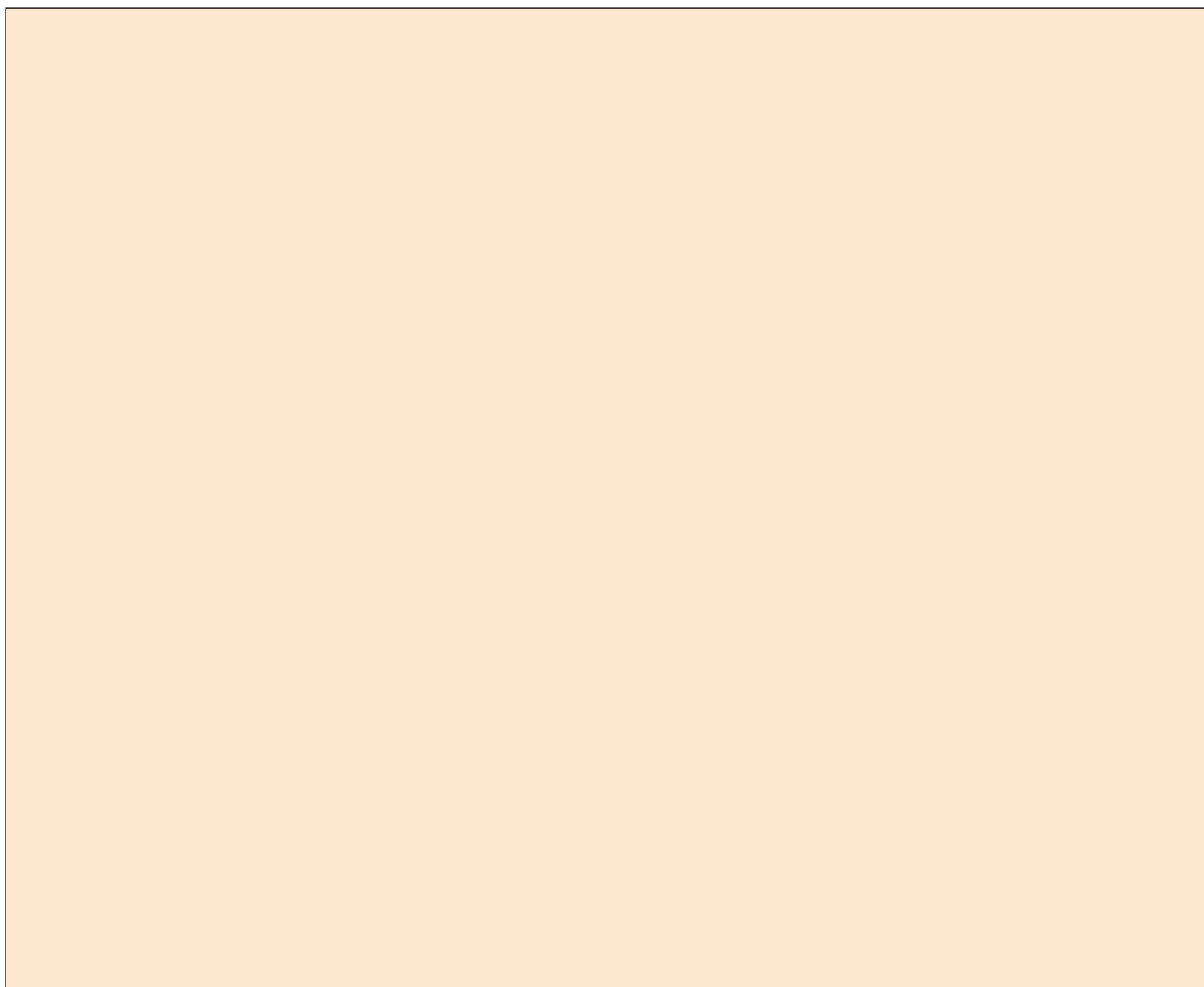
# PROGRAMMI SOORITAMISE HINNANG

Lõppkohtumine võib toimuda nii aruteluvormis kui ka intervjuuna.

### Kohtumise eesmärgid

- ◆ Veel kord meenutada läbitud materjali
- ◆ Kirja panna põhilised ideed, järeldused, avastused, mis on saadud töö käigus
- ◆ Võtta kokku teadmised, mis on saadud programmi käigus
- ◆ Tagasiside kliendile tema tööst ja saavutatud tulemustest selle programmi käigus
- ◆ Prognoos: välja tuua kliendi tugevad küljed ja need, mida on vaja veel arendada

Kokkuvõtte tuleb teha programmi teemade alusel. Selleks võib kasutada käesolevat juhendit ja kliendi märkmeid. Koostada võib kliendi saavutustest ja vajakajäämistest ehk plussidest ja miinustest tabeli. Kohtumise võib lõpetada kliendi arengu prognoosiga.



# KIRJANDUSE LOETELU

Beck J. S., (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. 2nd ed. — New York: Guilford Press. — ISBN 978-1-4625-4419-6.

Covey Stephen Richards (2004). The 7 Habits of Highly Effective People : Powerful Lessons in Personal Change. — Free Press. — ISBN 0-7432-6951-9.

Gorski Terence T., Miller Merlene (1986). Staying Sober: A Guide for Relapse Prevention- Based Upon the CENAPS Model of Treatment. — Independence Press. — ISBN13: 9780830904594.

Heigl-Evers, Annelise / Heigl, Franz / Ott, Jürgen (Hg.). (1997). Lehrbuch der Psychotherapie. — Elsevier, München. — ISBN 13: 9783437412400.

Lombardo E. (2014). Better than Perfect: 7 Strategies to Crush Your Inner Critic and Create a Life You Love. — Seal Press. — ISBN 13: 978-1580055499.

McWilliams, Nancy (1994). Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process. — New York: The Guilford Press. — ISBN 9780898621990

Muriel James; Dorothy Jongeward (1996). Born to Win: Transactional Analysis with Gestalt Experiments. — Da Capo Lifelong Books. — ISBN 13: 9780201590449.

Schriner Christan (1990). Feel Better Now: 30 Ways to Handle Frustration in Three Minutes or Less. — Jalmar Press. — ISBN-13: 978-0915190669.

Абер М., (2014). „Тренинг по книге Элизабет Гилберт. 40 упражнений для обретения счастья“, Издательство АСТ.

Ахмеров Р. А., (1994). „Биографические кризисы личности“: диссертация ... кандидата психологических наук / Р. А. Ахмеров; Москва: Моск. гос. ун-т..

Воробейчик Я. Н., (2004). „Руководство по аутопсихотерапии (история, теория, практика)“, Одесса: Издательство „Принт Мастер“.

Гарифуллин Р. Р., (1997). „Иллюзионизм личности как новая философско-психологическая концепция“, Казань.

Гребень Н. Ф., (2007). „Психологические тесты для профессионалов“, Минск: Современная школа.

Карпинский К. В., (2002). „Психологическая коррекция смысловой регуляции жизненного пути девиантной личности“, монография. Научное издание. Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы.

Ковалев С. В. (2001). „Исцеление с помощью НЛП“, Москва: Издательство „КСП+“.

Кружкова О. В., Шахматова О. Н., (2006). „Психологические защиты личности: учебное пособие“, Екатеринбург: Издательство Росгоспрофпедуниверситет.

Мир психологии (2014). „Мир психологии и саморазвития. Проективная методика „Не дай человеку упасть““, электронный источник:  
<https://world-psychology.ru/proektivnaya-metodika-ne-daj-cheloveku-upast/>

Назаренко Е., (2013). Упражнение „Недостающий человек“, электронный источник: <https://www.live-and-learn.ru/catalog/article/uprazhnenie-nedostayushchiy-chelovek/>

Павленко Г. Подборка упражнений по самомотивации, электронный источник: <https://www.gennadij.pavlenko.name/about/motivations>

Перов Н. „Как контролировать свои эмоции“, электронный источник: <http://nperov.ru/volya/kak-kontrolirovat-svoi-emocii/>

Пономаренко Л. П., (2004). „Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе“, Одесса: Астро Принт.

Райгородский Д. Я., (2011). „Практическая психодиагностика. Методики и тесты“, Москва: Бахрах-М.

Сыманюк Э. Э., (2004). „Психология профессионально обусловленных кризисов“, Москва: Издательство московского психолого-социального института.

Тест (2017). Электронный источник: <https://psychojournal.ru/tests/1179-risunochnyy-test-na-doverie.html>

Шишкина, И. „Развитие личности и профессиональных компетенций“, электронный источник: <http://knowyourself.online/>



# MÄRKUSED

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

