

# Raskeid juhtumeid ei tohi võtta südamesse

Vaimsesest tervisest rääkides ei saa kahjuks mööda ka suitsiiditeemast... Tegime juttu Eesti – Rootsi Suitsidoloogia Instituudi juhata Airi Värniku ning sealse projektijuhi ning psühholoogilise nõustaja, Merike Sisaskiga.

*Eesti on liitunud Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudi kaudu projektiga "European Alliance Against Depression", mille eesmärk on edendada vaimset tervist, vähendada depressiooni ja hoida ühiskonnas ära suitsiide. Ühed võtmeisikud projektis on politseinikud. Miks?*

**Airi Värnik:** Politseinikud puutuvad depressiooni ning sellest tuleneva enesetapuprobleemidega kokku kahel tasandil. Esiteks on oluline nende enda tervis ja vaimne tasakaal. Teine probleem on isikud, kes on masenduses ning kellel võivad olla enesetapumõtted – nendega tuleb osata õigesti käituda, et ei tekiks lisapingeid.

*Mida on vaja teha järjepidevalt, et oma vaimse tervise eest hoolt kanda?*

**A. Värnik:** On kasulik kinni pidada korralikust elustiilist, piisavalt iseenese peale mõelda, korralikult magada, toituda ja mis eriti oluline – hoida oma lähisuhted korras nii kodus kui ka tööl.

**M. Sisask:** Tähtsusetu ei ole ka organisatsiooni tugi. Kui politseinik on tööülesannete tõttu puutunud kokku emotsionaalselt raske situatsiooniga, kus keegi on hukkunud, tuleb võimaldada tal see vajaduse korral läbi töötada, välja elada, sellest rääkida. Peab võimaldama tal sellest kõnelda nii rühmas kui ka individuaalses jutuajamises psühholoogi või selleks volitatud inimesega.

**A. Värnik:** Samas ei tohi politseinik säherdusi juhtumeid kunagi südamesse võtta. Depressioon ja masenduses inimestega tuleb käituda südamliselt ja soojalt, aga kui sääraseid juhtumeid hakatakse koju kaasa võtma, siis ei ole see enam õige ja võib põhjustada lisapingeid.

*Jõuamegi konkreetsete situatsioonideni politseitoos. Kuidas peaks käituma politseiametnik, kes on jõudnud sündmuskohale esimesena, leiab seal eest emotsionaalselt tasakaalutu isiku, kes ilmselgelt kavatseb end tappa?*

**A. Värnik:** Äärmiselt vajalik on rääkimine. Sel hetkel mitte küsida "Mis juhtus?" ega "Mis probleemid sind täpselt piinavad?", vaid just uurida, mida inimene tunneb. Kui jutt jääb toppama, siis peab kergete küsimustega seda jätkama. Tuleb püüda vestlust spontaansel tasandil hoida. Mitte mingil juhul ei tohi olla järsk, esineda keeldudega "Seda ära tee!", "Seda sa ei tohi teha!", vaid püü-



Airi Värnik



Merike Sisask

da selgitada, et suitsiidid on liiga lõplik lahendus ajutistele probleemidele. Sestap tasub enne põhjalikult järele mõelda kui säärane samm astuda. Tuleb tunnistada isiku õigust seda teha, aga samas igati üritada see edasi lükata – minut, kaks, kolm, ja juba võib olla elu päästetud.

*Järgmine ülliraste situatsioon politseitoos on kahtlemata surmateate edastamine. Kuidas on see võimalik nii, et kõik vajalik saaks öeldud, aga keegi ei saaks üleliigset vaimset traumat?*

**M. Sisask:** Tuleb ennast väljendada konkreetselt, lühidalt, üheselt ja arusaadavalt. Pärast teate edastamist peab jääma veel paigale, küsimuste korral vastama kõigile neile nii täpselt ja ausalt kui võimalik. Kui parajasti vastata ei osata, tuleks andma telefoninumber või muu kanal, kust infot lisaks saaks.

Tõenäoliselt tekivad äärmuslikud negatiivsed emotsioonid, mis võivad avalduda nii politsei süüdistamises kui ka vaikimises, endassetõmbumises. Viimasel juhul tundub, et vaimne trauma ei olegi nii tugev, ent üldjuhul on see petlik.

Üldine toon peab aga tingimata olema kaasa-tundev, tasakaalukas.

*Tõenäoliselt laieneb projekt "Eesti depressioonivabaks" üsna pea ka politseinikeni. Mida see tähendab politsei jaoks, kellele see konkreetset suunatud on?*

**M. Sisask:** Põhiliselt on kavas politseiametnike koolitus, mis sisaldab endas nii loenguid kui rollimänge, rõhuasetusega just viimastel. Üritame edendada just praktilist poolt, läbi mängida politseitoos ette tulevaid eelpoolkirjeldatud raskeid situatioone. Koolitus on eelkõige suunatud just neile, kes nende probleemidega konkreetselt oma igapäevatoos peavad tegelema.



Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudi projekti "Eesti depressioonivabaks" logo.