

Dementorist nimega Depressioon

Psühholoog ning peasi.ee koolitaja Elina Kivinukk peab apteekrite rolli depressiooni märkamisel ainulaadseks ning pakub mõningaid mõtteid, kuidas ohukohti märgata ja neile reageerida.



Elina Kivinukk
peasi.ee koolitaja

Harry Potteri raamatutes räägitakse pahategijatest dementoritest, kes ruumi sisenedes võtavad inimestelt rõõmu ja õnnetunde. Enda psühholoogitöös depressioonist rääkides toon tihti sama võrdluse – depressioon võtab rõõmu ja asendab selle väärtusetundega, võtab värvid ja annab selle asemel ühtlase halli tooni. Depressiooni võidakse kogeda ka kui suures mustas augus viibimist

või rasket mäge, mis on inimesele peale vajunud ja ta üleni enda alla matnud. Kuigi depressioon on tõsine haigus nagu iga teinegi, võib sellel olla palju erinevaid nägusid ja iga inimene kogeb seda omal moel.

Peaaegu apteekrite rolli depressiooni märkamisel täiesti ainulaadseks. Usun, et oskusliku reageerimise korral võib apteeker olla oluliseks abiks ja ajendiks, et abivajav inimene võtaks enda vaimse tervise olukorda tõsiselt ning asuks professionaalset abi



otsima. Loomulikult ei pruugi apteekril alati olla aega põhjalikult vestelda, seevastu võib ehk toeks olla apteekri autoriteet. Allpool jagan mõningaid mõtteid, mõned lausa ajurünnaku vormis, mil moel võiks apteeker depressioonis inimest märgata ning toetada.

Depressioon on häbimärgiga kaetud

Nagu paljud vaimse tervise teemad, nii on ka depressioon sageli varjus – inimesed ei ole harjunud oma psühholoogilistest probleemidest rääkima, kartes, et see näitab nende nõrkust. Usun, et apteekritel kui asjatundjatel on oluline roll vaimse tervise teemade varjust välja toomisel – kujundada enda kõnepruuki nii, et inimesed oleks valmis depressiooni kohta rohkem küsima, näitama üles suuremat mõistmist.

Ühe ideena, kuidas apteegis ka vaimse tervise teemad enam esile tuua, on tellida Haigekassa kodulehelt depressioonivihikud ja asetada need koos hädaabinumbritega nähtavale. Valveapteekides võiksid apteekrid olla eriti tähelepanelikud hilisõhtuste külastajate suhtes – võimalik, et just häbimärgistav suhtumine takistab neil päevavalguses abi otsida. Kuna depressiooni tunnusteks võivad olla unehäired, pidev väsimus või tüdimusmõtted, siis neid on vahel kergem nimetada ja vastavat ravimit küsida ja siis saab apteeker ka vaimse tervise teema vestlusse tuua.

Vaimse tervise esmaabi sammud aitavad inimesel avaneda

Mõningatel juhtudel võib apteeker aidata inimesel rääkida sellest, mis teda tegelikult vaevab. Peaasi.ee meeskond on välja töötanud vaimse tervise esmaabi mudeli, mida järgides saab igaüks olla teisele rohkem toeks.

Vaimse tervise esmaabi samme on viis, täpsemalt saab nende kohta teavet vaimse tervise esmaabi koolitustel. Esimeseks sammuks on olukorrale lähenemine ja selle

hindamine – kas inimene on ohus või on vaja kiireloomulist abi. Usutavasti oskavad apteekrid selle sammu juures kiirelt hinnata, kui tegu on pigem vaimse tervise murega. Teiseks sammuks on toetav inimese kuulamine. Kui inimene saab ise rohkem rääkida, nii et keegi ta hinnanguvabalt ja toetavalt ära kuulab, tekib tal mõistetud tunne ja alles seejärel on ta valmis abi vastu võtma. Isegi kui apteeker on positsioonis, kus temalt küsitakse nõu ja ta on olukorras pädevam, julgustan vahel proovima – mis juhtub, kui lasta hoopis kliendil rääkida? Kolmandaks vaimse tervise esmaabi sammuks on kindlustunde pakkumine.

võivad olla depressioonile vastuvõtlikumad. Kuigi depressioon on väga individuaalne ja vahel raskesti märgatav, kipun aimama, et apteeker võib teistest paremini märgata üksildasena tunduvaid vanureid või noori, kes esimest korda kogevad vaimse tervise väljakutseid, või noori emasid, kes võivad kimpus olla sünnitusjärgse depressiooniga. Eestis on üsna levinud ka hooajaline depressioon, mille sümptomid ei ole nii tugevad, kuid võivad talveperioodil rõõmu sellegipoolest vähemaks võtta.

Kui toodud sammud ja ideed tunduvad liiga põhjalikud, siis miinimumprogrammina soovitatan enda jaoks meelespea mõelda: kui-

Oskusliku reageerimise korral võib apteeker olla oluliseks abiks ja ajendiks, et abivajav inimene võtaks enda vaimse tervise olukorda tõsiselt ning asuks professionaalset abi otsima.

Inimene, kes pole palju vaimse tervisega seotud probleeme kogenud, võib tunda ebakindlust, ja siis on ülioluline kinnitada, et inimene ei ole oma murega ükski ja et abi on saadaval. Ka uuringutest on teada, et depressioon allub hästi ravile ning seegi võiks inimesele lootust anda. Neljandaks tasub julgustada inimest pöörduma perearsti, psühholoogi või kasvõi veebinõustamisvõimaluste poole. Ja viienda sammuna tasub julgustada eneseabi kasutamist – kas inimene saab juba kohe ette võtta väikse sammu, et enesetunnet parandada?

Apteekrite ainulaadne roll

Ilmselt vaid vähesed spetsialistid kohtavad nii palju erinevaid inimesi eri eluetappides. Seepärast on väga oluline, et apteekrid teaksid depressiooni riskifaktoreid ja ka haavatavamaid sihtgrupe, kes

das ma reageerin, kui keegi viitab vaimse tervise murele? Mida ma ütlen, kui keegi annab mõista, et ei jaks enam? Kuidas ma vaimsest tervisest juttu teen, kui märkan ohusignaale? Selline ennetav plaan annab endale enesekindlust ja ma olen veendunud, et just nii on võimalik luua kultuuri, kus märgatakse üksteist ning peetakse vaimse tervise teemasid oluliseks. 🍀

Vaimse tervise esmaabi, sh koolituste kohta loe rohkem aadressilt <http://esmaabi.peaasi.ee/>

Haigekassa käest saab tellida depressiooni töövihikuid, mida saab vabalt kättesaadava materjalina levitada. Lisa tasub uurida aadressilt <http://peaasi.ee>