

„Tundsin, et mind jälgitakse”

SKISOFREENIA AITAS INIMESENA KASVADA



FOTO: CORBIS / ALL OVER PRESS

34-aastane **Annika** (nimi muudetud) on pealt näha tavaline noor naine – kasvatab teismelist tüdrikat, käib tööl, on ühiskondlikult aktiivne ja lõpetab ülikooli. Miski ei viita sellele, et viis aasta tagasi pandi talle skisofreenia diagnoos. Annika jagas oma lugu **Kaire Talvistega**.

Kohtume Annikaga Tallinna Vaimse Terwise keskuses. Seal aitab ta inimestel psüühikahäiretest taastuda ja tööturule naasta. Miks just tema? Sest ta ise on oma vaimuhaigusega ilusasti toime tulnud ja tahab teistelegi lootust pakkuda.

Pärast mitmeid psüühilisi saisi Annika lõpuks viie aasta eest diagnoosi: paranoidne skisofreenia. Sellest peale on ta teinud teadlikke valikuid, et psüühilisi enamat ei korduks. Suur abi oli talle psüühilise juures käimisest. Lugu ise sai alguse siis, kui Annika oli 20-aastane ja ülikooli lõpetamisest oli puudu veel vaid lõputöö.

Mis siis juhtus, kui sa olid 20-aastane?

Õppisin ülikoolis ja ühel hommikul kuulsin mingeid imelikke häälid. Ma ei saanud aru, kas need olid mõtted või päris häälid, aga tean, et need olid väga vaenulikud ja halvustavad ning kestsid nädalaid. Ma ei tahtnud uskuda, et olen psüühiliselt haige, aga tundsin samas, et see pole õige asi.

Meil olid just olnud loengud psüühikahäiretest. Rääkisid emale oma kahtlustest ja otsustasin haiglasse minna. Talvel läksin haiglasse ja alles kevadel sain välja. Prooviti mitmeid ravimeid, aga sobivat ei leitud, osalesin grupiteraapias ja käisin psüühilise juures. Lõpuks allusin ravile.

Kas elu läks siis tagasi normaalsesse rööbastesse?

Abiellusin ja sain lapse. Sel ajal kui ma last rinnaga toitsin, ma ravimeid ei võtnud. Hiljem arvasin, et mul pole neid vajagi. Kui tööle läksin, tuli esimene tagasilööki, käisin arsti juures ja hakkasin taas rohtusid võtma. Mõne aasta pärast lahutasin abielu. Lahutus polnud tingitud minu haigusest, vaid suhtumisest, et ma olen ju nii eriline ja kuidas ta siis ei mõista mind. Hea oli tuua haigust justkui vabandust esile. Olin noor ja kompromissivõimeline polnud eriti suur. Asjad pidid olema minu moodi või siis ei kuidagi.

Sattusin taas haiglasse ja saingi lõpuks diagnoosi ning õiged ravimid. Hakkasin regulaarselt psühholoogi juures käima. Minu jaoks oli tähtis, et ma suudaksin oma lapsele olla täisväärtuslik ema. Mõtlesin hiljem, et kuidas ma võisin olla nii mustas augus, et endale käe külge panin! Sain endale väga hea psühholoogi ja temast oli väga palju abi.

Kuidas sulle mõjus teadmine, et sul on psüühiline haigus?

Selleks ajaks, kui ma selguse sain, olin ma juba väga kaua vastust oodanud. Kartsin juba, et on mingi hullem isiksushäire ja see oleks olnud mulle tõsine hoop. Kui selgus, et paranoidne skisofreenia, siis seda olin vaikselt kahtlustanud. Olin haiguse kohta lugenud ja see sai kinnitust. Süda jäi rahule. Teadmine on parem kui teadmatus.

Kas usud, et psühhoosid on jäänud minevikku?

Jah, kindlasti. Praegu on mul kindel tunne, ma ei kujuta ettegi, et selline situatsioon võiks korduda. Olen stabiilsem ja tugevam ning mingid asjad enda jaoks selgeks mõelnud. Enne viimast episoodi oli enesehinnang väga madal. Lahutatud, tööst ilma jäänud, kõik kasvas üle pea. Keegi ei väärtusta mind, ju ma siis polegi midagi väärt. Enesehinnang oli nullilähedane. Sellepärast ma uskusingi, et teised räägivad minust nii halvasti. Tegelikult peegeldus ju selles minu enda enesehinnang.

Praegu on enesetunne stabiilsem, enseusku on rohkem. Isegi kui keegi reaalselt ütleks mulle halvasti, ei võtaks ma seda enam niimoodi hinge. See haigus on mind inimesena palju kasvatanud ja arendanud. Ravimeid võtan ka kogu aeg. Olen juba märganud, et kui omavoliliselt ravimid olen ära jätnud, on mingi aja jooksul tulnud tagasilangus. See on ka stressitaluvuse asi, aga pole ju võimalik elada nii, et su elus stressi polegi. ▶

Mõnda aega sain kenasti hakkama, aga uues töökohas hakkasin taas kuulma, et inimesed räägivad minust halvasti. Siis ma olin nii sügavas psühhoosis, et ma tõesti ei saanudki aru, et see on haigusest. Sattusin tagasi haiglasse ja püüdsin seal endal veene läbi lõigata. Järgmisel hetkel tundsin end aga juba väga hästi – mul oli eufooriline maania seisund. Suhtlesin kõigiga. Ma pole muidu pretensioonikas ega kaman-dav, aga haiglas käitusin nagu valitsejanna. Ma polnud adekvaatne ja tagantjärele saan ise ka sellest aru. Sain elektrišokkravi, mis pühib mõneks ajaks mälu ära, aga kõik tuleb hiljem uuesti meelde. Mul hakkas enda pärast tohutult häbi.

Kuidas jõuti õige diagnoosini?

Viie aasta eest oli mul viimane psühhoos. Mulle näis taas, et mind jälgitakse ja kuulatakse pealt autost, mis oli minu korteri akende alla pargitud. Tegin oma kodus vannitoas uue enesetapukatse. Viimast korda. Ema helistas mulle sageli ja kui ma tema kõnele ei vastanud, hakkas muretsema ja tuli kohale. Ta sai õigel ajal jaole.

Osho MÜSTILINE ROOS

Ühendatud Lääne teraapia ja Idamaa meditatsioon –
meditatiivne teraapia, mis muudab maailma

27. juuni – 17. juuli

▸ Kas sellisest olukorrast väljatulek on mingis mõttes ka valiku ja otsustamise küsimus?

Ma arvan, et see on valiku küsimus siis, kui sul on tugivõrgustik ja kui sa pole päris üks. Mind toetas minu perekond ja teadmine, et mul on laps. Minu elul on mõte. Sõbrad olid minu pärast väga mures ja kui hakkasin jälle väljas käima, olid nad minu üle rõõmsad ja see andis eneseusku. Ma ei vaadanud elu enam läbi mustade prillide.

Kui lähedased toetavad ja pingutavad, siis tunned ise ka, et pead ennast kokku võtma. Olen kogemusrõustajana näinud, et neil, kellel tugivõrgustikku pole, on palju raskem.

Käin tööl, töötan inimestega, kellel on erivajadused. Ma ei tahagi täpsemalt siin rääkida, sest minu töökaaslased ei tea, et mul on selline diagnoos.

Kas nad peaksid teadma?

Mul on raske sellele küsimusele vastata. Hetkel ütlen, et see ei puutu neisse, sest ma tulen endaga toime ja mul pole mingit põhjust neile sellest rääkida. Samas, mine tea! Ühest töökohast jäin juba selle pärast ilma, et mul läks tervis käest ära ja töökaaslased pidasid seda vastutustundetuks töösse suhtumiseks. Hiljem, kui nad said teada, milles asi oli, siis nad küsisid, miks ma sellest ei rääkinud. Aga kas ma oleksin siis selle töökoha saanud? Tagantjärele võib ju kõike öelda.

Millised on kõige imelikumad müüdid, mis käivad psüühikahäirega kaasas?

Et sa ei tule üldse toime. Eriti skisofreeniahaigete puhul arvatakse, et neid ootab ees hooldekodu. See ei pea paika – võin seda öelda nii enda kui paljude teiste inimeste põhjal, kellel on sama diagnoos. Muidugi on see haigus väga individuaalne, aga kui sa endale oma seisundit teadvustad, võtad ravimit ja tervise eest hoolitsed, saad sa oma eluga hakkama.

Kardad sa seda, et psüühhoos kordub veel?

Mul on hirmuunenäod, aga ilmsi ma sellele ei mõtle. Psüühholoogi juures ma ka enam ei käi, sest kõik sai selgeks räägitud ja arutatud. Ta ütles, et kui tunnen vajadust, siis võin tagasi tulla, aga mul pole siiani veel tekkinud. Praegu olen toeks teistele, kellel on psüühikahäire. Räägin oma lugu ja kuulan nende omi. Mulle on väga tähtis, et saan oma kogemusega kellelegi kasuks olla. Noored loodavad sageli, et see on ühekordne episood, nagu ma isegi lootsin; et see ei tulegi tagasi. Tuleb delikaatselt öelda, et ole igaks juhuks valmis.

Mida ütleksid neile, kes ei taha oma vaimuhaigusega toime tulla ja leppida?

Seda tuleb võtta kui eripära või erivajadust, millega peab tegelema, et see elu segama ei hakkaks. Sa ei saa selle vastu võidelda. See on asi, mida sa ise ei vali, see lihtsalt on – mida siis teha! Keegi pole selles süüdi. Samas ei tasu ennast haletseda ega suhtuda endasse



TALLINNA VAIMSE TERVISE KESKUS

- Loodud 2000. aastal eesmärgiga toetada psüühiliselt haigestunud inimeste taastumist ning pakkuda tuge ka haigestunu pereliikmetele ja lähedastele.
- Meeskonda kuuluvad sotsiaaltöötajad, psüüholoogid, tegevusterapeutid, psühhiaatrid, psühhiaatriaõed ja tegevusjuhendajad.
- Töösse on kaasatud kogemusrõustajad, kes jagavad oma isiklikku haigusest taastumise lugu ja innustavad selle kaudu ka teisi.
- Lisaks koolitatakse spetsialiste, kes puutuvad oma töös kokku psüühilise erivajadusega inimestega.

FOTO: ISTOCKPHOTO

hinnaalandusega ja mõelda, et ma ei saa selle pärast midagi tehtud. Olen ise nõnda nooremana palju teinud. See on endale õigustuste otsimine, aga inimesed elavad ju igasuguste haigustega. Selle diagnoosiga on võimalik kasvatada last, käia tööl ja lõpetada ülikooli. Ma tean inimesi, kel on see juba õnnestunud.

Milline on sinu elu praegu ja millest unistad?

Praegu olen üsnagi rahul oma eluga. Haigus on õpetanud mind päeva haarama ja hetkes olema. Enne olin rohkem kõrvaltvaataja ja unistaja. Nüüd juhin rohkem oma elu.

Ülikoolis jäi toona lõputöö vaid teha ja selle püüan nüüd lähiajal ära lõpetada. Tütar saab mul 11-aastaseks juba. Temaga olen haigusest rääkinud. Ta ju mäletab, kui olin haiglas, ja ma pole tema ees sellest saladust teinud. On parem, kui ta teab.

Igatsen, et minu kõrval oleks inimene; et oleks suhe kahe täiskasvanu vahel. Ma ei kordaks enam vanu vigu ega laseks haigusel suhte vahele tulla. Mõtlen, et kui suhe peaks tekkima, siis peaks ma partnerile oma haigusest rääkima. Siis aga mõtlen, et kui palju on neid inimesi, kes oleks valmis minusugusega elama? Siiski usun, et kui on õige inimene, siis pole probleemi. Ma pole teda lihtsalt veel leidnud. **P**