
Eva

Eva on 56-aastane naine ja viimased 19 aastat tegutsenud vabakutselise tarbekunstnikuna. Kui Eva oli 20-aastane, vallandus tal pärast tütre sündi skisoafektiivne häire maanilise seisundiga. Edasine elu oli täis vahelduvaid haigusseisundeid, sagedasi haiglaepisoode ja üsna kaootilist ravi. Kui tütar oli kolmene, jäi Eva ilma vanemate toeta ja püüdis ise oma elu rööpas hoida, mis aga väga hästi ei õnnestunud. Tütre kasvades ja täiskasvanuks saades läks elu tänu tütre toele siiski paremaks. Stabiilne periood ellu saabus aga praeguse elukaaslasega kokku kolides, kui tekkis Evale sobiv elurutiin ja võimalus eneseteostuseks loomingulise inimesena.

Haigusest taastumisel on Eva sõnul pereliikmete abi kõrval väga oluline ka professionaalne toetus ja koostöö ravimeeskonnaga. Kõige raskem on teha esimene samm, tulla kodust välja. Tänu rehabilitatsiooniprogrammile ja eriti tänu koostööle psühholoogiga, jõudis Eva endast parema arusaamiseni, ta on kogunud enesekindlust, usku endasse ja oma võimetesse. Eva oskab inimesi ära kuulata, kiiresti kaasa mõelda ja toetavat nõu anda. Ta on valmis oma elukogemust jagama kõigiga, keda tema lugu kõnetab või kes soovib oma haigestunud pereliiget paremini mõista ja toetada.

TALLINNA
VAIMSE TERVISE
KESKUS

Silver

Silver on 28-aastane aktiivne noormees, kes teeb karjääri müügimaastikul ning vabal ajal tegeleb muusikaga. 2018. aastal haigestus Silver raskesse depressiooni ning tema uueks väljakutseks sai haigusest taastuda ja olla võimalusel ka teistele abiks. Silver kasutab mitmeid häid tehnikaid nii ärevuse, paanika kui raskete depressioonisümptomitega toimetulekuks. Need on aidanud tal elust taas rõõmu tunda.

Silver ütleb, et taastumine on protsess, mis nõuab aega, kannatust, usku ja distsipliini. Selle juures on täiesti aktsepteeritav, et tekib tagasilööke, vahel isegi selliseid, mis löövad rivist välja päevadeks või lausa nädalateks. Iga päev peame silmitsi seisma infomüraga - meeldetuletused, et sa pole täisväärtuslik inimene, kui sul pole seda, teist ja kolmandat jne. Kui lisada võrrandisse veel psüühiline haigus, siis tundubki kõik mõttetuna ja lootusetuna. Silver ütleb, et meil on väga vaja inimesi, kes mõistavad ja kes on võimelised näitama, et ka sellises olukorras on võimalik kuhugi kuuluda ja iseennast uuesti üles leida.

Kaire

Kaire on 40ndates aastates nahakunstnik ja endine kunstiõpetaja. 20ndate eluaastate alguses haigestus ta depressiooni. Õpetajatöö oli küll südamelähedane, kuid ka pingeline ning lõppes läbipõlemisega. See omakorda süvendas juba varasemat depressiooni. Kaire lootis õpetajatööst loobumise ning Eesti Kunstiakadeemias nahakunsti magistriõpingute alustamisega depressiooni leevendada, kuid magistratöö tegemise ajal langes ta hoopis psühhoosi. Praeguseks on Kaire sellest hästi taastunud, nahakunsti magistriõpingud edukalt lõpetanud ning jätkab õpinguid Tallinna Ülikoolis kunstiteraapia alal.

Kaire on Tallinna Vaimse Tervise Keskuses (TVTK) läbinud taastumiskursuse ning saanud ise tuge meie keskuse teenustest. Talle oli taastumisel palju abi sellest, kui ta kuulas teiste, sarnase kogemusega inimeste lugusid. Oma kogemusega tahab ta nüüd julgustust ja lootust anda teistele. Kaire peab oma tugevuseks oskust teisi rahulikult ära kuulata. Psühhoosist taastumise juures peab ta oluliseks sümptomite jälgimist, arstide juhiste kinnipidamist, piisavat puhkust, oma võimete piires tegutsemist ja sisemist otsust mitte alla anda. Kaire on leidnud viisid, mis teda toetavad ja tal on plaanis jätkata õpinguid kunstiteraapia alal.

Henri

Henri on sündinud 1990.a Tallinnas ja elanud siin terve oma elu. Henril on diagnoositud segatüüpi skisoafektiivne häire. See tähendab, et ta peab toime tulema skisofreenia ja bipolaarse häire sümptomitega ehk psühhootiliste episoodide ning meeleolu kõikumistega. Henril on olnud kaks tõsisemat haigushoogu: esimene 22- ja teine 25-aastasena. Henri ütleb, et pärast esimest psühhootilist episoodi ja psühhiaatriakliinikus viibimist sattus ta eluga täielikku nullpunkti. Sellest nullpunktist väljatulekuks läks palju aega ja tööd iseendaga, kuid praegu võib ta jälle öelda, et on oma eluga rahul.

Henri on lõpetanud energeetika eriala magistrikraadiga ning ka töötab selles valdkonnas. Kogemusnõustajaks õppis ta TVTK-s ja LoovRuum Koolitused OÜ-s. TVTK-s kogemusnõustajana tegutsedes on ta pakkunud individuaalset ja grupinõustamist, teinud koolitusi ja esinenud meedias. Henri saab kogemusnõustajana inimesi aidata raskest haigusest taastumisel, elukvaliteedi tõstmisel ja vaimse tervise hoidmisel.

Lemmy

Lemmy sai 44-aastaselt teadlikuks, et tal on Aspergeri sündroom, olles seega, nagu ta ise ütleb, „elanud suurema osa oma elust nagu valge vares või must lammas, valel planeedil pimeduses kobamas”. Lemmy sai küll aru, et ta on nii oma iseloomult, käitumiselt kui ka tajuviisidelt teistsugune kui teised, kuid kuna sellele puudus arusaadav selgitus, pidas ta seda lihtsalt oma „süüks”. Paljud rohkem või vähem valusad kogemused, konfliktid ja ebakõlad ümbritseva maailmaga, sensoorne ülitundlikkus (helid, valgus), ärevuse ja pingetega mitte toimetulemine ja suhtlemisraskused jäid Lemmyle pikka aega mõistetamatuks. Need said selgema sisu ja tähenduse, arusaadava "nime ja näo" just peale diagnoosi saamist. Tänu sellele on Lemmy olnud viimased kümnekond aastat teel iseenda parema mõistmise poole.

Praegu on Lemmy 57-aastane ja jagab meeleldi oma kogemusi ja järeleproovitud toimetulekuvise teiste autismispektri diagnoosiga inimestega, nende lähedastega, töökaaslaste ja tööandjatega. Ta ütleb, et on väga rõõmus, kui saab olla kasvõi natuke abiks ja kellelgi on tänu sellele edaspidi pisut kergem.

Viis aastat tagasi sai Lemmy veel ühe diagnoosi – rinnavähi, ja sellega seoses on tal lisakogemus vähiravist autismispektri-inimesena. Lemmy on valmis ka sellel teemal toeks olema.

Matis

Matis on 40ndates aastates endine muuseumitöötaja ja muinsuskaitseametnik. 20ndate eluaastate alguses haigestus Matis esimest korda depressiooni. Tänu sõpradele õnnestus tookord haigusest välja tulla, kuid depressioonid hakkasid korduma ning nendest välja tulemine vajab edaspidi arstide sekkumist. Kui Matis oli 30-aastane, siis diagnoosis arst tal bipolaarse meeleoluhäire. Õige diagnoos ja ravi olid aluseks taastumisele - tulemuseks on varasemast parem elukvaliteet.

Matis on läbinud kogemusnõustamise kursused ning töötab erinevates valdkondades nõustaja ja rühmajuhina. Tema töövõime on endiselt piiratud ning tal tuleb hoida end läbipõlemise eest, kuid sellele vaatamata peab ta oma taastumise protsessi õnnestunuks. Oma kogemusest on ta õppinud, et edasiliikumiseks on vaja leida endas julgust abi otsida ja arendada oskust abi vastu võtta. Bipolaarse häire puhul peab ta oluliseks tunda oma võimete piire, piisavalt puhata ja tegutseda. Matis on vaimse tervise valdkonnas tegutsenud 7 aastat, tema kogemusnõustamise valdkonnad on aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH), bipolaarne häire ning sotsiaalne ärevushäire.

Maris

Maris on 43-aastane naine ja ema, kellel on diagnoositud depressiivne skisoafektiivne häire. Maris haigestus ülikooliõpingute ajal 20-aastasena, kuid viimane haiglakogemus jääb juba 15 aasta tagusesse aega. Seega peab Maris end hästi taastunud ja oma eluga igati hakkamasaavaks ühiskonna liikmeks. Kõige rohkem on teda taastumisel aidanud psühhoteraapia ning tegelemine kogemusnõustamisega.

Kogemusnõustamiseni jõudis Maris tänu oma kunagisele psühholoogile, kes talle seda võimalust tutvustas. Praktikas ongi kinnitust leidnud teadmine, et saatusekaaslaste tugi mõjub jõustavalt ja rahustavalt. Maris usub, et ka medikamentoosne ravi on enamasti vajalik. Inimesest endast sõltub tema taastumisteel väga palju: on tore, kui leidub abistajaid, kuid sisemine jõud ja motivatsioon tuleb ikkagi ise enda seest üles leida. Marist on aidanud tegelemine oma hobidega (lugemine, reisimine, trenn) ning suhtlemine lähedaste ja sõpradega. Oma suurimaks saavutuseks peab ta tänaseks täisealiseks saanud tütre kasvatamist, kellega tal on usalduslik ja tugev side. Paljuski just tänu tütrele on Maris leidnud endas jõudu ja motivatsiooni mitte alla anda. Marise tugevusteks on hea kuulamis- ja kaasamõtlemisoskus, empaatilisus ning suur kogemustepagas depressiooniga toimetulekul.

Grete

Grete on 33-aastane noor naine, kellel paar aastat tagasi diagnoositi skisoafektiivne depressiivne häire. Haigusega elades on olnud kergemaid ja lihtsamaid perioode, kõige raskematel aegadel mõtles Grete endamisi, et kui ta selle kõige seljatada suudab, siis tahab tulevikus ka teisi sarnasel teekonna aidata. Grete on läbinud kogemusnõustaja ja tugiisiku kursused ning valmis oma kogemust sinuga jagama. Kui oled rinda pistnud psühhoosi, ärevushäire või depressiooniga, siis saad TVTKst vajalikku abi ja informatsiooni. Jagatud mure on pool muret!

Margit

Margit on 39-aastane rõõmsameelne ja positiivne inimene, kellele meeldib väga inimestega töötada. Siiski on ta naerunäo taha aastaid peitnud sisemist ebakindlust ja madalat enesehinnangut. Palju aastaid elas Margit oma välimust vihates, olles lõksus söömishäire ringis ja nii-öelda raisates oma elu.

Söömishäire avaldus Margitil teismelisena. Keha hakkas muutuma, kuid arusaam keha muutumise vajadusest ei läinud kokku iluideaalidega, mille olid loonud põhiliselt modellide pildid ajakirjas. Margit ütleb, et ta on söömishäire tõttu olnud ikka päris põhjas, omamata mingitki lootust sellest välja tulla. Paranemine algas peale ühte söömissööstu ja oksendamishoogu tundega, et nüüd aitab, enam ei taha. Margit tahab anda söömishäiret põdevatele inimestele usku ja lootust iseenda eeskuju ja kogemusega, kuna ta teab, et isegi pärast 20 aastat söömishäire küüsis olemist on võimalik sellest välja tulla. Väga palju aitab teadmine, et söömishäire on haigus ja inimene ise ei ole selles süüdi. Margit soovib toetada inimesi nende teekonnal paranemisele. Ta teab, et see pole algul üldse kerge, kuid kuna söömine on eluliselt vajalik, tuleb õppida samm-sammult uuesti sööma. Paranemine on võimalik, kui hakata oma sisse harjunud söömishäire harjumusi ja suhtumist endasse muutma.