



## TEEMA: PSÜHHOOTILISEDHÄIRED

*Materjali koostas: Anna-Kaisa Oidermaa  
kliiniline psühholoog*

### 1. Psühhootilised häired – definitsioon, avaldumine ja tekkepõhjused

Psühhooos on raske psüühikahäire. Psühhooosi ajal on aju tegevus mõjutatud, kuid näha võib seda muutustena inimese mõtlemises, tajumises, tunnetes ja käitumises. Psühhootiliste häirete tüüpilisemad diagnoosid on äge psühhootiline episood, skisofreenia, skisoafektiivne häire ja luululine häire.

Psühhooosi võib vaadelda kui kontakti kaotamist reaalsusega, inimesel on keeruline eristada oma sisemaailmas toimuvat kõigi poolt mõistetavast ühisest reaalsusest.

Psühhooosiepisoodi järgselt taanduvad sümptomid järk-järgult ning u 50% sellest seisundist paranejate puhul need pikas perspektiivis elukvaliteeti väga oluliselt ei mõjuta. Paljudel juhtudel võivad pikk paranemine ning ravimata seisundiga elamine põhjustada nõ tavaelust välja langemist mitmeks aastaks.

Psühhooosi riskitegurid on psüühikahäire suguvõsas, kriisid elus ja stressivad sündmused, keskkonnategurid, meelemürkide kasutamine (eelkõige kanep), ajukahjustused, peresuhete iseloom.

### 2. Esinemissagedus

Skisofreeniat, mis on krooniline haigus, on üle maailma 1%-l elanikkonnast, erinevaid teisi psühhootilisi häireid u 2% lisaks, Eestis toimub u 600 uut esmase psühhooosi episoodi aastas. Tüüpiline esmase psühhooosi avaldumise aeg on vanus enne 25ndat eluaastat.

### 3. Kaasnevad erivajadused

Psühhootilistel häiretel on küllalt kõrge komorbiidsus erinevate kehaliste ja vaimsete häiretega. Näiteks ainevahetuse häired, kardiovaskulaarsed probleemid, diabeet või ka ärevushäired, depressioon, sõltuvushäired.

### 4. Takistused tööturul osalemisel

Töötamine oleneb inimesest, tema eeldustest, haridusest ja huvidest, samuti olemasolevast sotsiaalsest ja lähedaste toest ning soovist tööd teha.

Samas on tööl käimine psüühikahäirete puhul väga oluline paranemise soodustaja ning seetõttu pea alati soovituslik.

Psühhootiliste häirete ja psüühikahäirete puhul üldiselt on oluliseks probleemiks psüühikahäirete stigmatiseeritust. See mõjutab nii ühiskonna tasandit (tööandja kõhklused inimese palkamisel, koolituste võimaldamisel, edutamisel) kui enesestigmat (vähenenud eneseusk, madal enesehinnangut seoses haigusega). Ei ole haruldane, et lisaks seisundist otseselt tulenevatele piirangutele, elab inimene alla oma võimete just stigma tõttu.

Raskused võivad avalduda vaimses tegevuses, näiteks võib olla keeruline keskenduda, reageerimine võib olla aeglasem, tähelepanu raskendatud või häiritud käitumise sihipärasus. Raskusi võib olla meeleolu alanemisega, samuti on üheks oluliseks tunnuseks initsiatiivi- ja motivatsiooniprobleemid. Selle tulemusena võib inimene küll olla võimeline töid teostama, kuid vajab mentorlust ja tuge tegevuste planeerimise, algatamise ja nende juures püsimise osas. Kergemini tekib ka vaimne ja/või füüsiline väsimine ning seetõttu on hea, kui on võimalused paindlikkuseks tööajas ja/või kohas.

Kuna tervislik ja pigem rutiinne elu soodustab psühhooosist paranemist, siis ei ole hea teha öötööd, erinevate vahetustega tööd, samuti täita tööülesandeid, mis on väga muutlikud, vajavad palju algatusvõimet, on struktureerimata või juba eeldatavalt stressirohked. Oluline on, et inimene saaks päeva jooksul korralikult toituda, liikuda ja öösel magada.



## 5. Takistused igapäevaelus

Kuna psühhootilise episoodi ajal võib inimese käitumine ja olek teistele kimbatust valmistada, ei ole haruldane, et katkeda võivad olulised sotsiaalsed kontaktid. See põhjustab distressi ja üksildust. Mõnedel juhtudel, kus haigus on pikalt olnud ravimata või ravi ei ole olnud piisavalt efektiivne, võib inimene vajada abi ka igapäevatoimingutes, nagu toidu tegemine, koristamine jms. Raskusi võib tekitada vaimse tegevuse pidurdatus, seda siis kas haiguse või ravimite kõrvaltoime mõjul. Sageli võib esineda suuremat unisust, mõtlemise takistusi, motivatsioonitust.

## 6. Probleemid suhtlemisel. Suhtlemissoovitused

Psühhosist paranemise erinevates faasides ja eri inimeste puhul võib ka raskusi olla erineval määral. Probleemiks võib olla näiteks tähelepanu auklikkus, mistõttu inimene ei pruugi kogu infot koheselt haarata ning hea on üle küsida, kuidas ta jutuks olnud mõistis. Samuti võiks küsida üle, kas oleme inimese antud infot õigesti mõistnud. Kui kaasneb sotsiaalärevus, võib olla keeruline võõra inimesega vestelda ning sel juhul võiks võtta pikemalt aega kontakti loomiseks. Kaasuvate autistlike joonte puhul võivad olla raskendatud sotsiaalsed oskused ja emotsioonide äratundmine. Vahel võib suhtlemises esile tulla usaldamatust, sel juhul oleks kohane pakkuda selget ja otsekohest infot küsimuste tagamaade kohta.

Üldiselt võiks suhelda psühhosist paraneva inimesega nagu iga teisega, kuid tähelepanelik tuleks olla just selle suhtes, et haiguse ja stigma tõttu võib olla alanenud tema enesehinnang ning (kõrgema ärevustaseme korral) vahetatava info haaramine. Võib esineda tavatu emotsionaalne kontakt.

## 7. Vajalikud abivahendid ja teenused töö- ning igapäevaelus

Mõnedel juhtudel on kindlasti abiks toetatud töötamise teenus või tugiisiku teenus.

## 8. Müüdid ja eksiarvamused

- **Müüt:** Skisofreenia tähendab vähest nutikust ja vähest intellekti. **Reaalsus:** Keskmisest madalama intellekti ja vaimsete võimetega inimesed võivad küll psühhootilisse häiresse haigestuda, kuid suur osa selle häirega inimesi on siiski normaalsete vaimsete võimetega, lihtsalt ägedas seisundis võib olla raske neid võimeid kasutada.
- **Müüt:** Psühhosist tähendab vägivaldsust. **Reaalsus:** Uuringud näitavad, et vägivaldsus psühhootilise häirega inimeste hulgas ei ole kõrgem kui tavapopulatsioonis. Tavaliselt on psühhootilises seisundis inimesed pigem hirmul ja segaduses ning võivad endale viga teha.
- **Müüt:** Kõik psühhootilise häirega inimesed näevad nägemusi või kuulevad häält. **Reaalsus:** Psühhootiliste häiretel on rodu erinevaid sümptomeid. Kuna iga inimene on ainulaadne, siis on igaühel väljenduv sümptomite komplekt samuti isemoodi. Mõnel inimesel on rohkem meelepetteid, teisel enam tahtetust ning mõttekäigu probleeme. Sümptomid muutuvad ka sõltuvalt ajast ning erinevatest kogemustest.
- **Müüt:** Psühhootilist häiret põdenud inimene ei saa enam kunagi normaalset elu elada. **Reaalsus:** Märkimisväärne osa inimestest paraneb psühhosist hästi, neil ei pruugi psühhosist episoodid korduda ning aasta pärast kriisi on sellest säilinud vaid mõned hägused mälestused. Paljudel juhtudel siiski sedavõrd sujuvalt ei lähe, kuid see ei tähenda, et kogu elu keerleks ainult haiguse ümber. Ka mitmeid psühhosist episoodide läbi teinud inimesed suudavad minna edasi õppima, tööle, luua perekonda ning leida sõpru.

## 9. Lisainfo ja -lugemine

Noorte vaimse tervise portaal [peaasi.ee](http://peaasi.ee)

Info häirete, tervise hoidmise ja paranemise kohta, abi otsimise kontaktid, eneseabivahendid ja enõustamine.

[peaasi@peaasi.ee](mailto:peaasi@peaasi.ee)