

VAIMSE TERVISE HÄIRED

Lastel, keda on väärkoheldud
või hooletusse jäetud

Catherine Jackson

LAPSEVANEM LOEB



VAIMISE TERVISE HÄIRED

Lastel, keda on väärkoheldud
või hooletusse jäetud

Catherine Jackson

ning

Jeannie ja Gordon

Ellen ja Bob

Jenny ja Daniel

Angela ja David

Charlotte ja Jack

Abby ja Jim

Harry ja April

Originaali tiitel: Parenting a child with mental health issues
Catherine Jackson
copyright@Coram BAAF, 2012

Raamatu eesti keelde tõlkimist ja ilmumist toetasid Maris ja Tiit Pruuli

@Tõlge eesti keelde. MTÜ Oma Pere, 2018
Inglise keelest tõlkinud Aet Karolin
Keeletoimetus: Kristi Kallaste
Kujundus: Maite Kotta

ISBN 978-9949-7311-1-4
ISBN 978-9949-7311-2-1 (e-raamat)

www.omapere.ee

Sisukord

Sissejuhatus	7
--------------------	---

1. osa

VAIMSE TERVISEGA SEOTUD PROBLEEMIDE MÕISTMINE	9
1. Mida tähendavad vaimse tervise probleemid?	10
2. Laste ja täiskasvanute vaimse tervise probleemid	12
3. Vaimsed häired: diagnoosid ja ravi	15
4. Kes saab aidata?	26
5. Loomus ja kasvatus	30
6. Kasvamine perekonnas	36
7. Lapse psüühikahäirete ja stressi neurobioloogia	45
Kokkuvõte	50

2. osa

VAIMSE TERVISE PROBLEEMIDEGA LASTE KASVATAMINE	53
Jeannie ja Gordon	54
Ellen ja Bob, Jenny ja Daniel	62
Angela ja David, Charlotte ja Jack	69
Abby ja Jim, Harry ja April	75
Allikad	84

Tänuõnad

Siiras tänu neile peredele, kes nõustusid selle raamatu tarvis küsimustele vastama, pühendasid oma aega ning jagasid meiega isiklike kogemuste põhjal omandatud tarkuseteri. Suur tänu ka Florence Merredew'le Suurbritannia lapsendamisorganisatsioonist BAAF.

Autorist

Catherine Jackson on vaimse tervise ja lastekaitse teemadele spetsialiseerunud vabakutseline autor ja toimetaja.

Raamatusarja toimetaja

Käesoleva raamatusarja toimetaja **Hedi Argent** on BAAFi poolt tunnustatud autor ja toimetaja. Tema raamatud keskenduvad paljudele erinevatele pereeluteemadele; samuti on Hedi kirjutanud mitmeid teejuhte ja juturaamatuid väikestele lastele.

Mis peitub sildi taga...

Jackil on õpiraskused ja tal esineb ka teatud ATH ehk aktiivsus- ja tähelepanuhäire jooni ning pole teada, milliseks olukord edaspidi kujuneb...

Bethil ja Maryl on mõlemal diagnoositud üldine arengupeatus...

Abigaili bioloogiline ema on olnud narkomaan. Pole küll kindlaid tõendeid selle kohta, et Abigail oleks juba emaüsas narkootikumidest kahjustada saanud, aga tüdruku uus pere peab leppima teadmiseга, et tal võib esineda teatud määral arenguhäireid...

Jade'il on raskusi kirjutamise ja arvutamiseга, aga tänu eripedagoogile on ta selles vallas edusamme teinud...

Tulevased lapsendajad ja hooldusvanemad on sageli silmitsi vajaduseга otsustada, kas nad suudavad hoolitseda lapse eest, kelle seisundi kohta pole neil eriti teavet või millega neil pole otsest kogemust olnud. Kerge see pole...

Kas Jacki õpiraskused süvenevad veelgi?

Kas Beth ja Mary suudavad arengus eakaaslastele järele jõuda?

Millal on selge, kas bioloogilise ema narkomaania on Abigailile mõju avaldanud?

Ja kas Jade'il on vaja eripedagoogi abi kuni kooli lõpuni?

Pole sugugi kerge otsustada, kelle poole usaldusväärse teabe saamiseks pööruda. Mis on õieti nende diagnooside ja „siltide” taga, mis riiklikule hoolekandele paigutatud lastega¹ kaasas käivad? Ja milliseks kujuneb elu nende lasteга? Kuidas neid lapsi pereelu abil toetada?

„Lapsevanem loeb” on ainulaadne raamatusari, mille ajendiks olid terminid ning vajadus neid lahti mõtestada uut perekonda vajavate laste profiilides. Iga raamat sisaldab oma ala asjatundjate teadmisi teatud seisundite kohta; lisaks on ära toodud fakte, tabeleid ja juhiseid. Materjal on esitatud keerutamata ja kergesti mõistetavas vormis. Igas raamatus on lapsendajate ja hooldusperede

¹ Eesti seaduste kohaselt paigutatakse asenduskodusse ja koolkodusse riiklikule hoolekandele orvud ning vanemliku hoolitsuseta lapsed. *Tõlkija märkus.*

lood, milles kirjeldatakse, mida tähendab ühe või teise häirega lapse kasvata- mine. Hooldajad räägivad oma lugusid ausalt ja otse, jagavad kasvatuskoge- musi ning sekka pakuvad kasulikke soovitusi. Mõnest juhtumist on möödas rohkem, teisest vähem aega. Oluline on meeles pidada, et tänapäevane pro- fessionaalne praktika on hoopis midagi muud kui aastate eest. Ekspertteabe ja vahetute kogemuste kombinatsioon aitab lugejatel sellest valdkonnast pare- mini aru saada ja langetada teadmisel põhinevaid otsuseid.

See raamatusari käsitleb suurt hulka terviseseisundeid ja annab lugejale nõu, kust lisainfot otsida. Lugeja leiab iga teema kohta küllaltki põhjaliku tutvustuse ja saab aimu, mida tähendab elu koos mõnevõrra erilise („sildistatud”) lapse- ga. Ja mis veelgi tähtsam – käesolev raamatuseeria vaatab sildi taha ja annab peredele kindlust tutvuda põhjalikumalt ka sellise lapsega, kellest nad muidu oleksid võinud piltlikult öeldes mööda minna.

Värskelt ilmunud kirjandusega tutvumiseks ja uudiskirja lugemiseks külastage veebilehte www.baaf.org.uk/bookshop.

Shaila Shah

Sissejuhatus

Käesolev raamat on pühendatud vaimsetele häiretele ja nende laste erivajadustele, kes on sündinud vaimsete häirete taustaga peredes ja võivad seega ka ise kuuluda vaimsete häirete riskirühma.

Raamatu esimese osa alguses selgitatakse lühidalt vaimsete häirete üldist olemust ja seda, kuidas need lastel avalduda võivad. Seejärel kirjeldatakse, milline vaimsete häirete risk on lapsel, kelle peres esineb nimetatud terviseprobleeme ja teisi (nii geneetilisi kui ka keskkonnast tingitud) faktoreid, mis seavad lapse keskmisest suuremasse haigestumise ohtu. Veel selgitatakse lühidalt, mida teatakse tänapäeval nendest psühholoogilistest protsessidest, mis seletavad lapse käitumist ja suurenenud vastuvõtlikkust vaimsetele probleemidele.

Vaimsete häirete edasikandumiseks esineb teatav geneetiline risk, kuid samuti eksisteerib vaimse häire väljaarenemise oht selliselgi lapsel, kes puutub kokku füüsilise, emotsionaalse või seksuaalse vägivalla ja hooletussejätmisega. Kui lapse esmased hooldajad ei hoolitse lapse esimestel eluaastatel tema eest vastutustundlikult ega rahulda tema erinevaid (ka emotsionaalseid) vajadusi, siis võib saada jäädava kahjustuse lapse vaimne tervis, sealhulgas tema kognitiivne võimekus ja õppimisvõime.

Raamatu teises osas jagavad oma lugusid vanemad, kes on adopteerinud lapsi, kelle peres on esinenud vaimseid häireid. Mõnel juhul on viimast seika adopteerimisel juba teatud, mõnel juhul aga mitte. Need lood pajatavad väga suurtest raskustest, kuid veelgi suurematest rõõmudest. Kõik lõpptulemused ei pruugi olla üdini õnnelikud, aga võib kinnitada, et äärmiselt kahjulikust kodusest keskkonnast pärit laste ellu töid nende uued pered turvatunnet, hoolivust, järjepidevust ja armastust.



1. VAIMSE TERVISEGA SEOTUD PROBLEEMIDE MÕISTMINE

CATHERINE JACKSON

1. Mida tähendavad vaimse tervise probleemid?

Vaimse tervise probleemid on väga levinud. Iga neljas inimene kogeb elu jooksul mingit vaimse tervisega seotud probleemi. Igal kümnendal lapsel ja noorel esineb tundeelu või vaimse tervise probleeme, sealhulgas käitumisprobleeme.²

Mõnes sotsiaalses grupis on psüühikahäirete tekkimise risk keskmisest suurem. Teadlased on kindlaks teinud, et riiklikule hoolekandele paigutatud lastel esineb tunduvalt sagedamini vaimse tervise probleeme ja käitumishäireid kui neil lastel, kes elavad perekonnas – kas siis lapsendatuna, kasu- või oma sünniperes.

Kõigist vaimse tervise probleemidest kõige levinumad on, nagu nimigi ütleb, üldlevinud vaimse tervise probleemid nagu näiteks depressioon, ärevus, paanikahood, sundkäitumine ja foobiad. Nimetatud probleemid puudutavad umbes 18% elanikkonnast, kuid neid esineb enam naistel (21%) kui meestel (12%).³ Esmapilgul vaadates ei tundu need suurte numbritena, aga terve elu jooksul kogeb vähemalt üht vaimse tervise häire episoodi lausa pool elanikkonnast.

Rasked psüühikahäired – skisofreenia, psühhoos ja bipolaarne häire (mõnedes allikates nimetatud maniakaalseks depressiooniks) – need esinevad harvem ja mõjutavad ligikaudu üht inimest sajast.

² Eesti andmetel kogeb aastas mõnda vaimse tervise probleemi iga neljas täiskasvanu ning ligi viiendik lastest ja noortest. *Tõlkija märkus.*

³ Ka Eestis diagnoositakse näiteks depressiooni naistel kaks korda sagedamini kui meestel. *Tõlkija märkus.*

Samuti üsna harva esinev **isiksushäire** ei ole küll otseselt psüühikahäire, kuid seda liigitatakse siiski vaimse tervise probleemide alla. Isiksushäireid, millel on mitmeid alltüüpe, esineb hinnanguliselt 6% meestest ja 4% naistest. Täpsed andmed paraku puuduvad, kuna isiksushäiretega inimesed oma vaimse tervise osas tavaliselt ise abi ei otsi.

Eelnevale lisaks peetakse psüühikahäirete teatud vormideks ka **uimastite ja alkoholi kuritarvitamist**. Arvatakse, et ligi veerand täiskasvanud elanikkonnast tarvitab alkoholi tervistkahjustavas koguses (ehk siis sellises koguses, mis on tervisele tõsiseks ohuks) ning 6% inimestest (9% meestest ja 4% naistest) on alkoholist sõltuvuses. 3% elanikkonnast on aga sõltuvuses narkootilistest ainetest.

Inimeste elus tuleb ette ka konkreetseid **suure riskiga** hetki: näiteks lähedase inimese surm või mõni teine suur elumuutus nagu elukohavahetus või töölt pensionile jäämine. Ka rasedad on depressioonile vastuvõtlikud: 13% naistest kogeb raseduse ajal depressiooni. Paar kuud pärast sünnitamist depressioon väheneb, kuid aasta pärast sünnitust tõuseb see näitaja koguni 22% peale. Sellel tõsiasjal võib olla paraku arvestatav mõju lapse füüsilisele ning vaimsele tervisele, tema arengule ja heaolule.

Depressioonile vastuvõtlikumad on ka vanemad inimesed ja seda eriti siis, kui nad viibivad hooldekodus või raviasutuses.

2. Laste ja täiskasvanute vaimse tervise probleemid

Lastel esinevate psüühikahäirete määra ei ole võimalik kindlaks teha sama ühemõtteliselt nagu täiskasvanute puhul. Laste vaimne ja emotsionaalne stress annab endast üldjuhul märku pigem käitumisraskustena, mitte selliste sümptomitena, mille järgi diagnoositakse depressiooni täiskasvanutel.

Enamiku psüühikahäirete juured peituvad lapsepõlves. Pooled kõigist täiskasvanute psüühikahäiretest ilmnevad esmakordselt enne 14. eluaastat ja kolmveerand häiretest ilmnevad enne 25aastaseks saamist.

Millised vaimse tervise probleemid esinevad just lastel?

Laste kõige levinum psüühikahäire on **käitumishäire**. Seda esineb umbes 6% lastest ja noortest vanuses 5–16 eluaastat ning 18% lastest ja noortest on käitumisprobleeme, mis ei ole ametliku diagnoosi saamiseks piisavalt tõsised või pikaajalised. Käitumishäired on sagedasemad poistel. 5–16aastaste poiste hulgas on käitumishäireid umbes 8% ja tüdrukutel 4% ulatuses. Vanusega need arvud suurenevad.

Umbes 4% 5–16aastastest lastest ja noortest kannatavad selliste **meeleoluhäirete** all nagu depressioon, ärevus, sundkäitumine ja foobiad.

Hüperaktiivsuse ehk **aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH)** esinemise protsent jääb kolme ja viie vahele. Seda häiret diagnoositakse sagedamini poistel (2–4%, tüdrukutel 1%) ja see ei ole ilmingimata seotud nõrga vaimse tervisega.⁴

⁴ ATH-le ja autismile keskenduvad BAAF-i teised, peagi ilmuvad väljaanded.