

Taluda, üle elada ja edasi minna

Meelike Saarna,
psühholoogiline nõustaja
Ilmunud ajakirjas Naised novembris 2008

Mõne argise situatsiooni põhjal võiks öelda, et šokk on eluolukord, mil täiesti uskmatud inimesed jumalat appi hüüdma hakkavad. Issand, ma pidin peaaegu auto alla jääma! Jumal küll, kuidas see juhtus, mis ma nüüd teen! Need ehmatust, hirmu ja arusaamatust väljendavad laused peegeldavad vähemalt osaliselt seda, mis iga ootamatu sündmusega kaasneb: emotsionaalset kõrgpinget, mille oluline tunnus on, et me ei suuda juhtunut uskuda.

Suures piires ei ole vahet, kas juhtunu on vähema tähendusega – näiteks ehmatuse noaga näppu löikamise pärast – või suure tähendusväljaga – olulise suhte järsk lõpp, kellegi surm –, ikkagi tajume juhtunut kõigepealt väiksema või suurema psühholoogilise šokina. Ja on täiesti suurepärane, et organismil on neiks puhkudeks varuks šokiseisund – positiivne kaitsereaktsioon, mis aitab meil juhtunuga paremini toime tulla. Kui meditatiivse šoki tagajärjel võib inimene surra, siis psühholoogiline šokk aitab meid ellu jääda, sest kaitseb meid info eest, mida on väga raske või mida me ei suuda vastu võtta. Šokiseisund on kui tulemüür, mis kaitseb aju n-ö kokkujooksmise eest, kui meieni jõuab info, mida esmahetkel ei suuda aktsepteerida.

Mis toimub šokis inimesega?

Šokk võib kesta ühe sekundi, võib kesta terve ööpäeva. Reeglina šokk 24 tunni jooksul möödub. Mõistagi on šokiga seonduvat maailmas väga palju uuritud ja üks järeldusi on see, et suurem osa meie elus juhtuvatest kriitilistest sündmustest, millega kaasneb šokireaktsioon, mööduvad suhteliselt kiiresti ja leebelt, kuid umbes 20% neist toovad kaasa äärmusliku olukorra, mil šokk võib kesta päevi ja isegi mitmeid kuid. Mõistetav on, et väiksema šokiga tuleb inimene ka üksipäini toime – suuremaga siiski mitte.

Mis on šokile iseloomulik? Šoki ajal töötab meie mälu tavalisest erineval viisil: ta kas loobub üldse midagi salvestamast, või vastupidi: salvestab toimunut eriti detailirohkelt. Kui mälus on juhtunust justkui tühi koht, on tavaline, et hiljem juhtunu n-ö välja mõeldakse, sest tühja kohta on väga raske taluda – see vajab täitmist, ses olukorras siis peaaegu et ükskõik mis moel. Nende kriitiliste sündmuste puhul, kus infot toimunust on vähe või pole üldse, ongi tihti just teadmatust kõige keerukam välja kannatada. Seega võib nn legende, mida seletamatute juhtumite korral tekib väga erinevaid ja suurel hulgal, samuti võtta kui inimese kaitsereaktsiooni: meil on kergem uskuda väljamõeldut kui taluda teadmatust.

Mälu nn erirežiimi kõrval on šokiseisundis inimesele omane ka tema füüsilise mobilisatsiooni muutumine: tal võib tekkida harukordne jõud ja kiirus tegutsemisel, samas võib inimest tabada ka täielik stuupor – ta ei suuda ennast üldse liigutada.

Mõlemad viimatinimetatud on siiski harvem erinevad reaktsioonid, nagu ka üliaktiivsus (kiirenenud kõne, absoluutne paigalpüsivus jms). Šokiseisundis inimene võib tugevasti hingeldada, tunda vaid oksendamissoovi, aga ka oksendada, teda võib tabada kramp jäsemetes, ta võib tunda tohutut uimasust ja ebarealsustunnet. Nii suur paanika kui ka märgatav apaatia kuuluvad selle seisundi juurde.

Šoki puhul räägitakse ka vaimsest mobilisatsioonist: surmasuus olnud inimesed on rääkinud, et sel hetkel jookseb möödunu silme eest läbi kui film. Seda saab

tõlgendada mitte vaid nii, et inimene jätab sel moel oma eluga hüvasti. Vastupidi – ta püüab meeletult ellu jääda ja otsib „elu filmilindilt“ seda kogemust, mis teda sel hetkel päästa võiks.

Nõnda siis on šokk on inimorganismi talitluse häire, vahetu reaktsioon, mis võib tekkida psüühilise vapustuse või füüsilise vigastuse tagajärjel.

Kuidas aidata šokis inimest?

Kriisiabis on tähtis põhimõte see, et füüsiline päästmine toimub alati enne psühholoogilist, ja tõesti, kui midagi rasket, šokkitekivat on juhtunud, tegeldakse kõigepealt elu ja alles seejärel psüühika päästmisega.

Kui elu füüsiliselt (enam) ohus ei ole, on šokiseisundis inimese esimene vajadus kontakt teise inimese järele. Puudutus on see, mis taastab kontakti. Väga oluline on aktsepteerimine. Kui teine hüsteeriliselt nutab, ei aita ütlemine, et ära nuta – abi on sellest, kui öelda: nuta, nuta. Abi ei ole lohutamist – sest sel hetkel on inimene lohutamatu – vaid omapoolsest kinnitamisest, et saadakse aru olukorra raskusest, traagilisusest, keerukusest. Olgu öeldud, et lohutamine on ka vähemdramaatilistes eluolukordades tihti üsna kohatu tegevus, kuna annab märku sellest, et lohutaja ei pea teise valu tähtsaks, vaid püüab seda vähendada.

Selge on see, et mitte kedagi ei saa vägisi aidata. Šokisoleva inimese lauset „ei ole midagi, ma saan hakkama“ ei maksa aga kuigi tõsiselt võtta. Abistav ja toetav on lihtsalt olla kõrval – ka midagi rääkimata, midagi küsimata. Šokis inimest ei tohi jätta üksi. Lihtne hoolitsus on väga omal kohal: soe jook, soe tekk, mugav ase, sobiv valgus – see võib tunduda väga väikese abina suure traagika korral, ent on selles kriisi staadiumis täiesti kohane. Erinevaid arvamusi on šoki ja alkoholi kokkusobimisest. Üldjoontes on nii, et alkohol ainult pikendab kriisiteekonda ja venitab reaktsioone. Sama kehtib ka rahustite kohta. Selge aga seegi, et on nõnda palju erinevaid olukordi ja inimesi, et väga jäiku piire on siiski mõttetumata.

Juhtunu tähendus

Ükskõik, mis meie elus juhtub, alati on määrava tähendusega see, millise selgituse me ise juhtunule anname, kui oluliseks seda oma elus peame, kuidas seda interpreteerime. Minule tähtis asi võib jätta teise ükskõikseks ja vastupidi: minu jaoks ebaoluline võib kaaslasele olla elu ja surma küsimus, täieliku kriisi vallandaja. Loomulikult on olemas traagilisi sündmusi, õnnetusi ja katastroofe, mille tähendust ja valulikkust mõistetakse ühtmoodi, samas võib toimetulek ja reaktsioon nendegagi puhul olla samuti äärmiselt erinev.

Ühendav kõikide kriiside puhul on, et kriis tähendab mittetoimetulekut, ressursi puudumist selleks ja šokk on alles kriisi esimene etapp. Alles pärast šoki läbimist asume juhtunule sisulisi tähendusi otsima, elame läbi palju erinevaid tundeid, mille tüüpilised esindajad on viha ja agressiivsus, kurbus ja hirm. Alles pärast reaktsioonietappi saame alustada juhtunu tegelikku läbitöötamist, ja see on pikk protsess – toibumine võtab enamasti umbes aastajagu aega. Ja alles siis, kui suudame kaotustele vaatamata ja juhtunut aktsepteerides oma eluga edasi minna, alles siis, kui suudame läbitule tagasi vaadata kui millelegi, mis küll muutis meie elu, kuid andis meile võimaluse ka palju õppida, võib öelda, et kriis on möödunud.