

MEELEOLU LANGUS LAPSEL VÕI NOORUKIL – KUIDAS MÄRGATA JA AIDATA?

Kertu Pihlakas

Tartu Ülikooli Kliinikumi psühhaatriakliiniku, akuutpsühhaatria osakonna psühhoosiõde

Bianca Siik

Tartu Ülikooli Kliinikumi psühhaatriakliiniku, laste ja noorukite vaimse tervise keskuse vaimse tervise õde

Tartu Ülikooli Kliinikum



Meeleolu langus üldiselt



- Meeleolu alanemine
- Huvide ja elurõõmu kadumine
- Energia vähesus
- Kiire väsimine
- Tegevusaktiivsuse langus
- Muud sümptomid (nutmine, muutused une- ja toitumisrežiimis)

0-2 (3) -aastane laps



- Vaimne tervis areneb läbi ema, „ema kui peegel”
- Ema meeleteisund ja kättesaadavus
- Isa olulisus
- Peresuhted
- Kujuneb kiindumussuhte stiil



2-3 -aastane laps



- Psüühiline areng vastandlik
- Iseteadlikkus kasvab, ise tegemine, emast eraldumine
- Turvalise, rahumeelse täiskasvanu abi vajadus
- Väline maailm hirmutav, vajab vanema poolt pakutavat kindlustunnet, maailmaga suhestumine

Meeleolu langus väljendub



- Nutlikkusena, une- ja toitumisharjumuste aga ka tegevusaktiivsuse muutusena
- Pikaajalise meeoleolulanguse tagajärjel kujuneb välja:
 - ükskõiksus ümbruse ja sotsiaalse suhtlemise vastu;
 - väheneb vastupanuvõime haigustele;
 - mao- ja sooletrakti häired, kaalulangus;
 - psüühika taandarengu ilmingud (pea kõigutamine, kehaga koogutamine, omandatud käitumisoskuste ununemine).

3-7 -aastane laps



- Laps saavutab oma mina-tunde
- Laps õpib iga päev uusi oskusi ja areneb märgatavalt
- Õpib tundma enda suutlikkust ja võimeid
- Õpib vahet tegema realsusel ja fantaasial
- Seda kõike teeb ta läbi mängu



Identiteedi väljakujunemine



- Lapse eraldumine vanematest, tunneb end eraldi isiksusena
- Vanemates võib tekkida „kaotusvalu“
- Lapses võib tekkida trots ja pahameel, laps käitub vastavalt tunnetele
- Lapse reaktsioonid on eakohased, sest laps tahab asju ise teha
- Esimeste oluliste (sõbra)suhete loomine

Sagedasemad probleemid ja kuidas reageerida



1. Sünge sisuga mäng/joonistused, käsitlevad õnnetusi, surma, vägivalda
 - Eakohane viis antud teemade käsitlemiseks
 - Sobival hetkel rääkida antud teemadest ausalt, aga mitte liiga detailelt
2. Väljendab tugevaid tundeid või vastupidi.
 - Näita tunnete väljendamisel eeskuju
 - Aita lapsel (mängutegelastel) tundeid sõnadesse panna.
3. Kõne või üldise arengu hilinemine
 - Jälgi arengut, koostöö lasteaiaga/perearstiga



4. Lapsel jätkuvad umbes 2 aasta vanuses alanud jonnahood

- Aktsepteeri tugevaid tundeid
- Jää ise rahulikuks
- Püüa mõista, mis on jonna põhjus ja sõnasta lapse jaoks
- Pärast jonna lõppemist, saab arutada, mis ja miks juhtus

5. Rivaalsus noorema õe või venna suhtes.

- Säilita vanema lapse päevalutiiin
- Vanemaga üks-ühele tegevused, eraldi aeg
- Tekita olulise/vajalikkuse tunnet, anna väiksemaid ülesandeid
- Tunnusta, kiida
- Vajab endiselt abi ja tuge asjades, mida ei oska



6. Unehäired (õudusunenäod, raskused uinumisel, hirmuhood)

- Lasteaialaps vajab 9-10h und, lisaks lõunauinak
- Öösel elab läbi olulisi teemasid
- Hirm kollide, pimeduse, üksinduse ees
- Hoia unerütm ja –rutiin ühesugusena
- 1-2h enne uneaega sulgeda ekraanid
- Rahulikud, und ette valmistavad tegevused

Meeleolu languse väljendused



- Suurenenedud ärrituvus
- Kapriissus, jonnakus, tujutus, passiivsus ja kurbus
- Laps võib muutuda kartlikuks ja klammerduda vanema(te) külge
- Tekivad hirmud
- Uinumisraskus, rahutu uni, halvad unenäod
- Kõhu- ja peavalu, isutus ja iiveldus
- Allapissimine ja/või püksikakamine
- Eelkooliealiste meeleolu langus võib maskeeruda käitumishäirete taha

Kuidas aidata?



- Lapsevanemate enese toimetulekuoskused
- Piiride seadmise ja suhtlemisoskused
- Koostöö lasteaiaga/õpetajatega
- Gordoni perekool
- „Imelised aastad“ vanemlusprogramm, raamatu autor Carolyn Webster-Stratton
- Kasulikud veebisaidid (tarkvanem.ee , peaasi.ee, lahendus.net jne)
- (Lasteaia)psühholoogid, pereterapeudid, vaimsele tervisele spetsialiseerunud õed.

7-10 -aastane laps



- Laps alustab kooliga
- Keskmeks on õppimine ja maailmaga suhestumine läbi koolitegevuste, hobide, trennid, suhete
- Enam-vähem on välja kujunenud lapse arusaam sellest, kes ta on, mis talle meeldib ja mis mitte.
- Hakkamasaamine maailma reeglite, nõudmistega, õppimisega.

Sagedasemad probleemid ja kuidas reageerida



1) Raskused kirjutama, lugema või arvutama õppimisega

-Osa lapsi arenebki aegalsema tempoga

-Jälgi hindeid ja ole kooliga kontaktis

-Vajadusel uuri kooli tugiteenuste kohta
(logopeedi, eripedagoogi abi)

-Püsivate kooliprobleemide korral võta ühendust
Rajaleidja keskusega





2) Keskendumisraskused, mis häirivad õppetööd või tekitavad ebasobivat käitumist

- Osadel juhtudel võib olla tegemist aktiivsus- ja tähelepanuhäirega
- Sellisel juhul on raske tähelepanu hoida, pikemalt keskenduda
- Esineb liigne rutakus, kehaline rahutus, hüperaktiivsus, impulsiivsus
- Võivad esineda ainult mõned sümpтомid
- Kontakt kooliga, lisaabi õppimiseks
- Vajadusel vaimse tervise õe/ lastepsühhaatri vastuvõtt, edasised uuringud



3) Probleemid ärevuse ja muretsemisega, mis on seotud küsimustega elust ja surmast ning enda toimetulekust.

- „Kuidas aidata oma muretsevat last” Rapee jt 2005
- Ärevusega seotud materjal peaasi.ee lehelt

4) Pärast ekraaniaega on laps ärritunud või pahane.

- Kokkulepped ekraaniaja suhtes
- Vastutajaks vanem
- Ole kursis mida laps teeb ja sea piirid (kuni 2 h päevas)



5) Ei leia koolis sõpru või on esinenud verbaalset kiusamist

- Toeta last suhete loomisel
- Aita suhtlust algatada, korralda külaskäike
- Tutvusringkonna lapsed
- Kahtlustatava kiusamise korral räägi esmalt lapsega
- Vajadusel koolipersonaliga
- Kiusamine internetis – veebikonstaabel

10-12-aastane laps



Tajuvad muutusi ja teismeliseks saamist

Suhted eakaaslastega olulisemad kui varem

Puberteedile iseloomulikud kehalised ja emotionaalsed muutused

Tekivad mõtted sooidentiteedi osas

Puberteedile iseloomulikud kehalised muutused muudavad enesetunnet
Võivad tunda ennast teistest erinevatenä.

Puberteedieelne kasvuspurt, mis võib tekitada ebakindlust

Tüdrukud võivad võtta kaalus juurde

Poisid võrdlevad end sageli meestele iseloomulike stereotüüpidega

Arengu jaoks vajavad rohkem und/süüa kui varasemalt



KUIDAS AIDATA



- Võta lapse jaoks aega
- Loo ja hoia kontakti ning usalduslikku suhet
- Austa last eraldiseisva inimesena
- Käitumise taga põhjus – täitmata vajadus
- Aruta olulisi ohtudega seotud teemasid
- Aruta ka tulevikuplaane hariduse, töö ja pereelu osas, räägi talle oma unistustest.
- Hoolitse iseenda eest – lapsed tunnetavad vanemate raskusi
- Võimalused koolis. KiVa kiusuennetusprogramm.
- Koolioode või -psühholoog ja/või eripedagoog/õppenõustaja

OHUMÄRGID, MIDA JÄLGIDA



- Laps tömbub sõpradest ja eakaaslastest eemale.
- Lapsele on koolis käimine väga raske ja tema õpitulemused on pikka aega halvenenud.
- Lapsel on palju „kasvuvalusid”.
- Lapse meeleteolu ja energiatase on pikaajaliselt (mitmeid nädalaid) alanenud.
- Laps kannatab erinevate ärevuse sümpтомite all
- Laps peab dieeti, keeldub söögist, võtab kaalus alla või puudub oodatav kaalutöus
- Esineb enesevigastamist, elutüdimusmõtteid
- Laps ütleb ise, et tal on raske

13-18-aastane laps



Vanematest eraldumine, murdeiga

Areng läbi kriiside, vastandumiste, eksimustele ja raskustele, aga ka koos rõõmu, põnevuse ja positiivsete väljakutsetega

Puberteedile iseloomulikud kehalised muutused toovad kaasa muutused isiksuses ja suhetes

Teismeeale on iseloomulik ka intensiivne areng aju talitluses ja ehituses



MIDA MÄRGATA



- Nooruk on enamuse ajast ärritunud, pahur
- Mitmeid nädalaid kestev rõõmutunde kadu-igapäeva toimetulek on häiritud oluliselt
- Muremõtted, on pinges, muretsemine raskendab suhtlust teistega
- Tihti esinevad pea ja kõhuvalud, mille puuduvad füüsilised põhjused
- Koolis toimetulek halveneb
- Tihedad nutuhood
- Alkoholi, narkootikumide tarvitamine, suitsetamine
- Enesevigastamine- lõikumine, põletamine- keha varjamine, näiteks keeldub lühikese varrukaga riideid kandmast
- Liigne kaalu jälgimine, toidugruppide menüüst eemaldamine
- Elutüdimusmõtted- vihjad sellele

KUIDAS AIDATA



- Austa oma last. Kuula. Ole Olemas. Proovi mõista.
- Tekib eristumine vanematest. Emotsionaalselt raske nii lapsevanemale kui ka noorukile.
- Tule toime oma kurbusega, kui lapse/nooruk ei soovi enam nii palju aega sinuga veeta
- Jaga vastutust- nooruk saab teatud otsuste tegemisega ise hakkama
- Leppige kokku reeglites.
- Arutada ja selgitada teemadel nagu turvaseks, mõnuainetega kaasnev seadusandlus

MUUD VÕIMALUSED



- Perearst/õde -> teraapiafondi abil suunamine psühholoogiteenusele. Perearsti nõuandeliin 1220
- Häid nõuandeid eneseabiks leiab veebilehtedel [enesetunne.ee](#), [tarkvanem.ee](#)
- Emotsionaalse toe telefon: 6558 088 (eesti keel), 655 5688 (vene keel) (iga päev kl 19-07)
- Psühholoogilise kriisiabi telefon: 6314300 (tööpäeviti kl 9-20)
- Usaldustelefon: 126 (eesti keel), 127 (vene keel) (igapäevaselt kl 19-23)
- Lasteabi: 116111 (24h)
- Ohvriabi kriisitelefon 116006 [palunabi.ee](#)
- NB! Erakorraline psühholoogiline abi on kätesaadav suuremates Eesti haiglates ööpäevalingiselt.

Laste ja noorukite vaimse tervise kabinetid



- Lapsed ja noorukid kuni 18. eluaastani, nende vanemad/hooldajad ning lastega tegelevad spetsialistid.
- Probleemi täpsustamine ja seisundi hindamine, meeskondlikud arutelud, edasised sekkumisvajadused
- Vaimse tervise probleemide ennetamine ning koostöö teiste lapsega tegelevate spetsialistidega.
- Lastepsühhaatri vastuvõtt, vajadusel haiglaravi.

Kasutatud allikad



Depressioon. Peaasi. <https://peaasi.ee/teema/probleemid/depressioon/> (29.09.22)

Füüsiline ja vaimne tervis. Teeviit. <https://www.teeviit.ee/fuusiline-ja-vaimne-tervis/vaimne-tervis/> (29.09.22)

Hankin, B. L., Young, J. F., Abela, J. R. Z., Smolen, A., Jenness, J. L., Gulley, L. D., Technow, J.R., Gottlieb, A. B., Cohen, J. R., Oppenheimer, C. W. (2015). Depression from childhood into late adolescence: Influence of gender, development, genetic susceptibility, and peer stress. *J Abnorm Psychol.* 124(4): 803-816.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4662048/pdf/nihms704482.pdf> (28.09.2022)

Vaimne tervis. <https://tarkvanem.ee/vaimne-tervis/> (26.09.2022)

<https://www.tai.ee/et/sotsiaaltoo/pandeemia-moju-laste-vaimsele-tervisele-ja-kuidas-neid-toetada> (26.09.2022)

Vaimse tervise abi. 2022. Sotsiaalministeerium. <https://www.sm.ee/vaimse-tervise-abi> (28.09.22)

Vaimne tervis – väärthus meie köigi jaoks. Infokogumik laste vaimse tervise häiretest. Tartu Ülikooli Klilinikum.

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/140265728322_Vaimne_tervis_vaartus_meie_jaoks.pdf (29.09.22)

Young J.F., Kranzler A., Mufson L. (2012). Interpersonal Psychotherapy-Adolescent Skills Training: Effects on School and Social Functioning. *School Mental Health.* Dec 12; 4(4): 254-264.

<https://wordpress.org/openverse/image/7b892c5d-99a2-414c-9cf8-6c14fdb8bcd> (05.10.22)

<https://www.pexels.com/photo/baby-on-gray-knit-hooded-clothes-lying-on-carpet-266004/> (06.10.22)

<https://wordpress.org/openverse/search/image?q=child> (05.10.11)

<https://wordpress.org/openverse/image/c4c2af5f-e97c-4e6a-8550-1ec902a11043> (05.10.22)

<https://pxhere.com/en/photo/1428409> (06.10.22)

<https://www.pexels.com/photo/a-mother-kissing-her-child-3760279/> (06.10.22)

<https://pxhere.com/en/photo/1204351> (06.10.22)

<https://pxhere.com/en/photo/913153> (06.10.22)