

LEIN

Abiks lähedase kaotanud pereliikmele

*Kui ma suren, nuta mu pärast natuke.
Mõtlen sulle vahel, aga mitte liiga palju.
Mõtlen minust nüüd ja jälle nagu ma oleksin elus.
Vahest on ju hea meenutada,
aga mitte liiga pikalt.
Luba mul olla rahus
ja mina luban olla rahus sinul.
Ja niikaua, kuni sa elad, olgu su mõtted elavaga.*

ON HEA TEADA, ET

- Esialgu tundub kõik ebatõene ja kaotust on väga raske tunnistada. Sa võid kogeda ülitugevaid tundeid: ahastust ja kurbust, suurt segadust, tühjust, või valdavad teda hoopis tundetud ja tuimus. Paljudele pole võõrad ka hirm, süü või viha ja sageli on raske sellele tunnete virrvarrile nime anda. Lein ei ole püsiv seisund, vaid protsess, mis ajas muutub, kulgeb lainetena. Seetõttu on oluline lähedaste ja sõprade toetus ka pikema aja jooksul.
- Traumeerivad sündmused vallandavad meie ajus ja kogu organismis biokeemilised muutused, mis mõjutavad emotsioone ja reageerimisviise. Seetõttu ei ole need sageli tahtlikult kontrollitavad ega kuidagi kasvatusesega seotud, vaid lihtsalt ilmnevad pärast kaotust. Oluline on reaktsioone mõista ja leida viise nende leevendamiseks.
- Tavapärane on, et äsjane traumeeriv juhtum võib taas elustada varasemad valusad sündmused ja elu võib väga ülekohtune tunduda.
- Peale lähedase rasket ja kõigile kurnavat haigust on ka kergendust tunda normaalne - see on nüüd möödas ja tema kannatused on lõppenud.
- Teiste inimeste käitumine võib tunduda ebasobiv ja arusaamatu, sest nad ei pruugi osata sind sobival viisil toetada ja aidata.
- On loomulik, et sul tuleb lähiajal palju korraldada. Tee seda, mis täna on hädatarvilik, kuid lükka võimalusel edasi suured ja elutähtsaid muutusi tekitavad otsused.
- Ei ole olemas ühte ja ainuõiget leinamise viisi või tegevuskava leina kergendamiseks – kõik on individuaalne. Kuid - ajaga läheb sul kergemaks!

MIS AITAB?

- **Suhtle oma lähedaste ja sõpradega**, ära jäta end üksil! Anna neile märku, milline võiks olla sobiv viis sinu toetamiseks ja mis sind aitaks nii lähiajal kui hiljem.
- Olulised on rituaalsed toimingud: osalemine mälestustseremoonial, matusel - **võimalus hüvasti jätta** (mõtetes, sõnades, kirjalikult).
- **Rääkimine või kirjutamine** aitab luua selgust ja korda mõtetes valitsevas häirivas segaduses. Otsi toetust **muusikast, kirjandusest**, joonista, tee käsitööd.
- **Ole oma lähedastega aus**, oma muremõtete ja raskete tunnete varjamine lähedaste eest ei pruugi neid kaitsta, saladus pigem lahutab.
- Kuigi sul on vähem energiat, püüa siiski **hoida igapäevaelu rütmi** ja järgida harjumuslikku päevakava. **Tee oma tavapäraseid toiminguid** (töölkäimine, kodused toimetused, harrastused jms) isegi siis, kui neid on alustada väga raske.
- Väga tähtis on **enese eest hoolitsemine**.
- Leinamine kulutab palju energiat. **Tervislik toit ja täisväärtuslik uni** aitavad sul seda taastada. Rahusta end enne magamaminekut: soe jook, soe dušš, lõõgastus- või hingamisharjutused aitavad uinuda.
- Hoidu alkoholist ja meelemürkidest – need pakuvad petlikku kergendust ja üksnes lükkavad valu edasi.
- Hea on piirata kohvi, energiajookide jt ergutavate ainete kasutamist.
- Vajadusel kasuta ainult neid ravimeid, mida on määranud arst.

- **Liikumine** ja värske õhk aitavad kehal toota aineid, mis rahustavad meelt ja annavad jõudu.

- **Meenuta**, mis on sind varasemate raskuste puhul aidanud ja kasuta seda väärtuslikku kogemust.

KUI LAPS ON KAOTANUD LÄHEDASE INIMESE:

- Laste lein on täiskasvanute leinast erinev - **sageli varjatud**, kuid mõjutab lapsi enamasti pikka aega.

- Surma mõistest arusaamine on vanuselisel erinev. Mitte kunagi pole aga laps liiga väike, et tajuda muutusi enda ümber, kui ta on kaotanud lähedase pere liikme.

- Lastel ei ole sõnu või nad ei oska neid leida oma uute ja väga segaste raskete tunnete kirjeldamiseks. See tõttu on täiskasvanutel neid keeruline mõista.

- Sageli jäävad leinavad lapsed üksi - täiskasvanud on hõivatud oma tunnete ja tegevustega, lapsed aga ei oska või ei julge abi küsida. Ka täiskasvanute reaktsioonid, mida lapsele ei seletata, võivad olla tema jaoks väga hirmutavad. Ole lapsega koos, räägi ja seleta! Ta vajab sind!

- Leinaga toimetulekuks vajab laps eelkõige turvalisust, mõistmist ja võimalust oma mõtteid ja tundeid sobival ning eakohasel viisil väljendada.

- Leina ja surma teemat tuleb lapsega käsitleda eakohaselt, ilma varjamisteta ja ta **ettevalmistatult** rituaalidesse kaasata (võtta kaasa matustele).

Laste leina puhul on hea konsulteerida spetsialistiga, kes oskab anda nõu ja aitab lapsega toimuvat mõista.

Abiks: www.lastekriis.ee

KINDLASTI PÖÖRDU SPETSIALISTI (PSÜHHOLOOGI, PSÜHHIAATRI, NÕUSTAJA, HINGEHOIDJA JM) POOLE:

- kui sa ei suuda vabaneda korduvatest pealetükkivatest mõtetest, häirivatest kujutluspiltidest, häälestest või lõhnadest, ängistavatest unenägudest;

- kui sa tunned püsivat ärevust või füüsilist kurnatust, kui sul esinevad kehalised vaevused (valud, unehäired, iiveldus jms);

- kui sa püüad pidevalt vältida kõike juhtunu ja kaotusega seonduvat, kui väheneb märgatavalt sinu tegutsemisvõime ja suhtlemine teiste inimestega;

- kui sul on mure laste pärast (nad ei reageeri kaotusele üldse või, vastupidi, neil esinevad ülitugevad ja murettekitavad reaktsioonid);

- kui sa tunned, et oleks lihtsalt hea mõne spetsialistiga arutleda või rääkida (küsi haiglast kontakte).

Spetsialistid oskavad neid häirivaid reaktsioone vähendada ja kõrvaldada!

Leinaga toimetulek võib olla pikk ja raske protsess ja seda ei pea taluma üksi. Paljud leiavad tuge pereliikmetelt, sõpradelt või kolleegidelt, kuid võimalik on ka spetsialistidelt abi saada. Sul on oluline teada, et abi otsimine ja vastuvõtmine ei ole märk sinu nõrkusest, vaid võimalus kergendada oma olukorda.

NÕUSTAMISTELEFONID:

www.usaldus.ee

Usaldustelefon 126 (e. k.), 127 (v. k)

www.eluliin.ee

Usaldustelefonid 6 558 088 (e. k.) 6 555 688 (v. k)



Koostatud MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogrammi poolt Eesti Haigekassa finantseerimisel.