Depressioon – nüüdisaja moehaigus või väljakutse?

Vasakult Lisette Lepik, Markus Rosin, Emel-Elizabeth Tuulik, Rael-Saskia Salakka ja Marion Tammet.

Foto: Birgit Tuul

Tallinna 32. Keskkooli arvamusfestivali raames toimus aulas arutelu depressiooni teemal, kuhu oli kogunenud ligi 70 gümnasisti. Panelistideks olid Lisette Lepik, Markus Rosin ja Emel-Elizabeth Tuulik 11.a klassist. Moderaator oli Marion Tammet 12.d klassist. Külla oli kutsutud psühholoogia eriala magistrant ja nõustamiskeskkonna Lahendus.net tegevjuht Rael-Saskia Salakka.

Rael-Saskia Salakka alustas lahendus.net tutvustamisega ning oma tulevikuplaanidest rääkimisega. Arutelu alustas moderaator Marion Tammet 12.d klassist. “Kuidas tunda ära depressiooni, mis on põhitunnused?”

Pöörduda psühholoogi juurde

“Häire on see, mis häirib ja selle puhul saab kõik paika panna. Kui masendusmõtted ja eluisu kadumine hakkavad häirima igapäevaelu, siis peaks otsima abi. Kui sa oled väsinud ja ei tunne rõõmu ja ei taha midagi teha, siis see näitab, et midagi on korrast ära,” selgitab Rael-Saskia Salakka.

Ta soovitab pöörda psühholoogi poole. “Keeruline on seda esimest sammu ette võtta. Aga meie oleme see esimene samm, kuhu saab pöörduda,” lisab ta, viidates veebilehele lahendus.net. “Meile kirjutavad paljud noored, nii et on tunda, et neil on probleem väga sügav.”

Rael-Saskia sõnul on esimene samm kellegagi rääkimine. Tuleks rääkida kellegagi, keda usaldatakse või kellele läheb see korda ning kes oleks sümpaatne kuulaja.

Küsimuse esitab panelist Markus Rosin 11. a klassist: “Millest võib depressioon üldse tekkida?” “Kui ei võeta endale aega hingata ja lihtsalt olla. Kui ei võeta endale teadlikult puhkuseaega.

Lisaks suur koormus. See risk on suurem puberteedieas ja noorte täiskasvanueas. Ka näiteks kodust välja kolimine, abiellumine, keskiga ja naistel menopaus.”

Publiku seas tekib küsimus, miks abielu võib depressiooni tekitada. “Kehas toimuvad suured muutused, isegi head muutused tekitavad stressi ja see võib tekitada depressiooni,” vastab Rael-Saskia.

Ennast peab ise tahtma aidata

“Mis saab siis, kui inimene ei julge minna abi otsima?” kostab publiku seast. “Keegi ei saa sundida. Kui sa oled suitsidaalne ja ongi n-ö viimane hetk, siis on võimalus helistada kiirabisse. Kiirabi aitab alati, neid saab alati kutsuda. Aga kui inimene ise ei ole nõus ennast aidama, siis ei saagi midagi teha. Ta peab ise jõudma selleni, et ta tahab end aidata,” vastas Rael-Saskia.

Foto: Birgit Tuul

Emel-Elizabeth Tuulik 11.a klassist jätkas aruteluga.

“Mu tuttav on käinud aastaid mööda asutusi ja tal ei ole mingit soovi eksisteerida. Kas siis ongi lahendus surm?”

Publiku seas tekib täielik vaikus. Kõik ootavad vastust.

“Ma saan aru, kust see tunne tuleb. Ma ei tahaks öelda, et on inimesi, kes ei saa absoluutselt abi, sest ma ise loodan veel, et kõigil peaks olema see miski. Ehk pole lihtsalt sinna õigesse kohta veel jõutud. Ma ei tahaks sellele vastata tegelikult. Ma ise olen selle läbi elanud,” selgitas Rael-Saskia. Oli näha, et see oli tema jaoks ebamugav.

Natuke positiivsemas toonis rääkis panelist Lisette Lepik 11.a klassist loo oma sõbrast, kelle depressioonist ülesaamine toimus väga ootamatult Itaaliasse reisides.

“Ühiskonnas on arvamus, et kui ma lähen psühhiaatri juurde, siis ta topib mind kohe ravimeid täis. Osad küll teevad seda, aga samuti on olemas teraapia. Kõige efektiivsem on ravimid koos teraapiaga. Sügava depressiooni korral on alguses ainult ravimid, et inimest saada aktiivsemaks

ja siis teraapia, nõrga korral vahel piisab vaid teraapiast. Antidepressantidest ei jääda sõltuvusse. Rahustitest võib jääda, hoidke end selle eest," hoiatab Rael-Saskia.

Peamine on olla toeks

Küsimusele, kuidas aidata sõpra nii, et ise ei upuks, vastas Rael-Saskia: "Üks asi on hoida iseennast, arvestada iseendaga kõigepealt. Sa ei saa oma sõpra aidata, kui sa oled ise läbipõlenud. Pole kasu, kui on kaks depressioonis inimest. Veenmisest ei ole kasu, sest inimene lihtsalt *pushib* vastu. Peamine on olla toeks. Sundimine ei aita."

Rael-Saskia sõnul ei ole depressioon moehaigus, aga meie ühiskond ikkagi soodustab seda.

Panelist Markus Rosin tuli välja ideega hakata põhikoolis õpetama n-ö kehalise kasvatuse vaimset poolt, et noored oleksid teadlikumad erinevatest eluviisidest ning oskaksid oma vaimse tervise eest hoolitseda.

Sellele vastas publiku seast Adele Tölpt, kes arvas, et kõik oleneb sellest, kes on õpetaja ja kuidas õpetatakse, sest selline teema on väga isiklik. Kui valesti õpetada, siis võib see kogemus negatiivne olla.

Rael-Saskia innustas kõiki abi otsima. "Kui esimest korda ei läinud abi otsimine nii nagu loodeti, siis tuleb seda veel teha. See on küll raske, aga tuleb proovida."

Lõpetuseks tänas panelist Markus Rosin kõiki, kes kuulasid. Ta oli üllatunud, et selle teema juures oli huvilisi kolm-neli korda rohkem kui teistes aruteludes.

Terve arutelu aja oli publik parem kuulaja kui arutleja. Kõik ootasid küsimustele vastuseid ning kuulasid huviga. Arutelu kui sellist oli vähe, ent kõik, kellel oli küsimus, said vastuse.

Autor: Tuuli Karbe, 11.d
Toimetaja: Birgit Tuul, 11d