

PARKINSONI TÕBI KUI ELUMUUTUS.

Halliki Pärn

Saad teada, et Sul on Parkinsoni tõbi. Senine maailm lööb kõikuma. Sa ei tunne küll veel erilisi muutusi ja kaldud arvama, et diagnoos võib olla ülepaistatud, kuid väsid rohkem kui varem, aeg-ajalt veab mälu alt, mõnel hetkel kaob tasakaal. Kellel seda ei juhtuks? Sa ei pööragi sellele suurt tähelepanu, sest kindlad haigusnähud puuduvad (0-staadium) või on vaevumärgatavad, haarates vaid üht kehapoolt (1. staadium).

Aeg läheb edasi, vaevusi tekib juurde. Haigusnähud haaravad mõlemat kehapoolt, tasakaaluhäireid veel ei ilmne (2. staadium). Kuid liigutused ei suju nii hästi kui varem, tundud endale aeglasem ja ei salli seda muutust iseendas. Tekib viha ja aeg-ajalt muutud agressiivseks, sest tegevus ja tunded väljuvad kontrolli alt. Näid siiski väliselt tasakaalukas, sest oma hinges Sa veel juhtunut ei usu. Sind valdab kahtlusest/eelaimusest tulenev rahutus. Elu kulgeb omasoodu.

Haigusnähud haaravad mõlemat kehapoolt, tasakaal on märgatavalt häiritud, kuid oma tegevuses oled sõltumatu (3. staadium). Võib juhtuda, et Sa ei suuda liikuda, kuigi füüsiline takistus selleks puudub. Või muutud apaatseks ja teotahe kisub nullilähedale. On hetki, mil tahaksid kõigest ümbritsevast isoleeruda, tõmbud endasse...

Haigus on selgelt väljendunud. Oled küll võimeline ilma abita kõndima ja seisma (4. staadium), ent nõrgeneb võime positiivselt mõelda ja tahtekindlalt tegutseda. Varem või hiljem saabub lõplik tõdemus sellest, mis on juhtunud: Sa põed Parkinsoni tõbe. Sind haarab vahel enesehaletsus, häbi, süütunne, viha oma abituse pärast... Mõttes juurdled selle üle, miks on nii juhtunud, milline on Sinu tulevik, haigusest põhjustatud kaotused (teovõimes, inimväärikuses, peresuhetes, töö- ja tegevusvõimalustes). Oled teadlik sellest, et Parkinsoni tõve tekkepõhjuseid täpselt seletada ei oska veel isegi arst ning vaatamata ravile ja igakülgele abile on mitmed Sinu saatusekaaslased lõpetanud ratastooli- või voodihaigena (5. staadium). Oht saada väljalülitatud harjumuspärasest elust, ebakõla oma vajaduste ja nende rahuldamisvõimaluste vahel, abitusetundest tingitud ahistus ning kindlusetus tuleviku suhtes sunnivad end ümber hindama ja kohanema.

Ka siis, kui kahjustus ei ole veel häiriv, sunnib uus olukord Sind ikka 1) muutma koduseid elutingimusi, 2) viima end kurssi riigi poolt pakutavate sotsiaaltoetus-, abivahendite ning taastusvõimalustega, 3) taluma muutusi suhetes. Endiste tuttavate ja sõprade vältivkäitumine või eelarvamused, šabloonne suhtumine Sinusse kui parandamatult haigesse, tervete inimeste vähesest informeeritusest tingitud suhtlemisbarjäärid ja "mina"- "nemad" vastandumine, rollimuutused tööl ning positsiooni muutus ühiskonnas nõuavad suurt sisemist jõudu ja tahet, et hingelist tasakaalu saavutada. Toimetuleku edu sõltub Sinu sisemisest aktiivsusest ning sellest, kui võrd suudad haigustunnuseid eristada ealise, paratamatu vananemise märkidest.

On Sinu üle aeg-ajalt võimust võttev hirm eelarvamuste või kinnistunud mõttekäikude tulemus? Või reaalne kartus töökoha kaotuse, atraktiivsuse kadumise, vaevuste ja valu süvenemise, invaliidistumise, teistele "ristiks kaela jäämise", lähedastest lahutatuse, surma ees? Oled Sa ärev alatise emotsionaalse ebastabiilsuse tõttu? Või on Sind vallanud depressioon - keskendumine muremõtetele, negatiivse värvinguga

tundmustele ja kehalistele haigustunnustele (une-, mälu-, kõne-, tasakaaluhäired, lihasjäikusest põhjustatud valu)? Järk-järgult realistlik suhtumine taastub, Sa võtad haiguse omaks. Mis sellest, et tervis ei ole enam niisugune nagu oli noorusaegadel (meist keegi ei lähe elu jooksul nooremaks!). Hakkad otsima viisi, kuidas elumuutusega lõplikult toime tulla.

Õigus olla haige ning vastutusest vaba võimaldab mõnda aega vältida ebameeldivaid kohustusi. Eeldusel, et soovid terveks saada, oled orienteeritud koostööle ja järgid arsti ettekirjutusi, võid Sa sukelduda oma uude, senitundmatusse maailma. Kui tahe ja vajadus terveks saada on kõikuma löönud, tekib oma seisundi eitamine, umbusk meedikute suhtes, õigustuse/seletuste otsimine oma käitumisele. Põgenemine haigusesse võib saada õpitud abituse nurgakiviks. Haigus "imbub" isiksusse, põhjustades eemaletõmbumise elust, rahustite (ka: alkoholi) liigtarvituse, minnalaskmismeeleolu. Käitumisse ilmub agressiivseid noote, süüdistamist, viha, kahtlustamist. Võid teiste poolt öeldut valesti tõlgendada, olulisi asju tähelepanuta jätta, valikuliselt probleeme üle tähtsustada. Mida teha?

Proovi tuua välja kõik oma ellu alles jäänud positiivsed asjaolud. Tee lähedastele selgeks, et nad teeksid Sinu eest ära ainult selle, mida Sa tõepoolest ise teha ei suuda. Seleta lahti oma mure sisu. Ütle neile, kui Sind teevad ärevaks teadmatus, turvatunde kadumine, toimetulekuraskused, vähene privaatsus (häiriv müra, sebimine ja tiheliolek). Anna neile teada ka sellest, kui Sind miski nende käitumises häirib.

Keegi ei saa tagasi seda, mis on jäädavalt kaotsi läinud. Ole aus, avatud ja julge. Väljendu ehedalt oma vajadustes füüsilise ohutuse, igapäevase tegevusrutiini säilitamise, suhtlemisvõimaluste ja nende usaldatavate isikute järele, kes saavad Sind aidata, kui nad teavad, kuidas seda Sinu arvates kõige paremini teha. Ära häbene abi vastu võtta. Loobu ebareaalsetest soovidest, nõudmistest ja ootustest iseenda suhtes. Fikseeri muutused. Hinda ümber olukord, milles viibid. Teadvusta selgelt põhjused, miks Sa samamoodi, nagu varem ei saa (või ei taha) jätkata. Nii leiad oma koormustaluvuse piirid. Läbi tahte avad tee uuele olemise mõttele ja Sinu elust saab meistriteos.