

Kohanemine kroonilise haigusega

Halliki Pärn, psühholoog

Tervis ja haigus on sotsiaalses keskkonnas väljakujunenud mõisted, mille üle võib alati “tuliselt” vaielda, sest elurõõmus diagnoosikandja (haige) on tervem kui haiglane, pidevalt oma tervise üle muret tundev terve-olija.

Igasuguse haigusega kaasnevad kohanemishäired. Seda nii haigele, kes iseendas tunnetab läbi olemuslikke muutusi ja talituslikke iseärasusi kui ka tema omastele, kelle jaoks tundub, et midagi on valesti/viltu/teisiti kui peaks.

Käitumuslik meditsiin ja tervisepsühholoogia püüavad käsikäes luua tuge nii patsiendile kui ka tema saatusele kaasaelavatele omastele. Haigus põhjustab paratamatult muutusi: haige tunneb end “äpuna”, tervem pereliige saamatu seltsilisena. Tulemuseks võivad olla rasked, vahel isegi pöördumatud konfliktid:

- ei saanud hakkama (pidin abi küsima/ei osanud õigel ajal toeks olla).
- ei õnnestunud vähendada (tuleviku)hirmu (kes mind matab/mis pagana pärast ta viriseb).
- kukkusin läbi ja igasugune edaspidine tegevus on mõttetu (olen elu lindilt kõrvale tõugatud/mis see minu asi on).
- sündmused on väljunud minu kontrolli alt (mida mina halba olen teinud/mida mina halba olen teinud).

Siit saab alguse teadmine (tõdemus), et

- sotsiaalse keskkonna muutuvad nõuded
- eetilisel vastuvõetamatu reeglistik ja
- poolik meditsiiniline abi haigustunnuste leevendamisel

on ühiskondlik võlg (Kuidas sai juhtuda nii, et mina kui korralik ühiskonnaliige pean sellist lisakoormust taluma?).

Endise maksumaksjana, lootes turvalist vanaduspäeva, jõuab inimene selgusele selles, et teda on oma murega üksi jäetud (Kui Sinul abi vaja on, pead ise hakkama saama. Kui keegi teine tuge vajab, “on telefon punane!”).

Omaksed, kes soovivad haigele pereliikmele head, on võimatus olukorras. Nad on “kahe tule vahel” ja vahendajaks küsimustes, mille peale nad varem oma pereliikmega suheldes ei oleks tulnudki. Vanad mälestused tegusast abikaasast, õest/vennast, tütrest/pojast, emast/isaste ei “vea välja”, sest see, keda nad näevad, on välimuselt küll sarnane, ent iseloomult sootuks teine isik.

Siinkohal, juhatanud sisse teema, jätaksin võimaluse “vabaks mikrofoniks”...