

KES PAINDUB, SEE KAUA ELAB



Irina Sahnjuk, MD

SA PERH laste-ja noorukite osakond

Põhja-Eesti Regionaalhaigla psühhiaatriakliiniku XI sügiskonverentsil Hiltoni hotellis

23. novembril 2018

FR
KANNATUS
ON KIBE,
KUID SELLE
VILJAD
MAGUSAD

KES KANNATAB,
SEE KAUA ELAB!

KANNATUS
ON RÕÕMU
SEEME
JP



KES
KANNATAB,
SEE JÕUAB
PARADIISI
TR



EKS IGAL RAHVAL OLE
OMA ERIPÄRA



AW

AWSTUFF. XYZ

KANNATUSE MITMETÄHENDUSLIKKUS

kannatus (-e 5) (s)

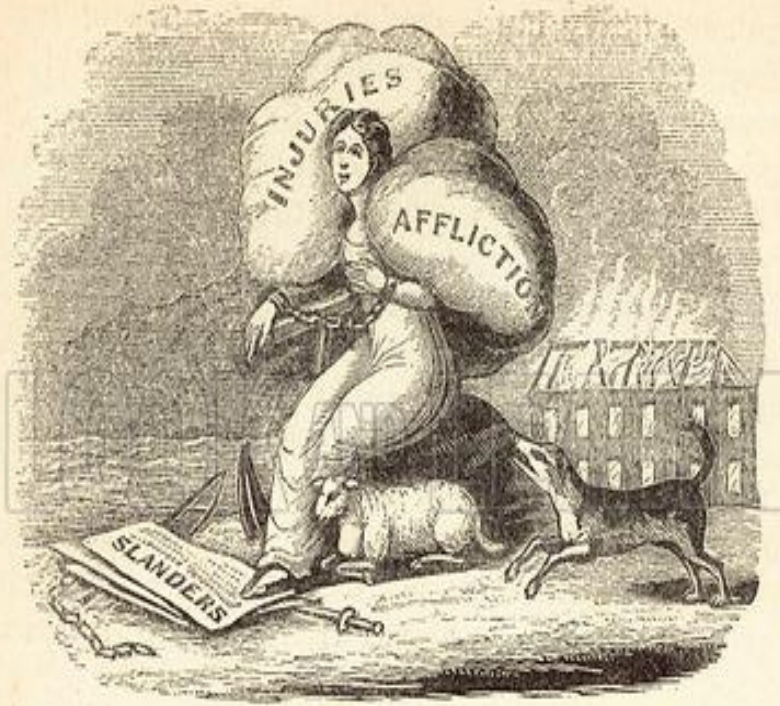
1. füüsiline v. hingeline valu, vaev, häda, piin vms.; kannatamine. *Hingelised, keha kannatused. Haavatute ja surijate rasked, suured, õudsed, kohutavad kannatused. kannatusi. Nälgivate naiste ja laste kannatused. Ta tundis kaasa rõhutute kannatu inimkonnale loendamatu kannatusi. Talusin kõik kannatused. Ta näost paistis ää summutavad uued muljed valu, mille kannatuseks mul puudub jõud siin. O. Luts.*
2. vastupidavus, meelekindlus kedagi v. midagi taluda; kannatlikkus, pikk meel, lät. *Ootamine pani meie kannatuse proovile. Kuulajate kannatus katkes, ütles üles, lõp kõva kannatus. Veel pisut kannatust, kohe saate süüa! Tal ei jätkunud kannatust t lõpetamiseks. Emal pole aega ega kannatust laste pärimistele vastata. *Proua tuli kogemusest, et Tõnis oli teinekord üpris napi kannatusega mees. J. Kross.*

patience (n.)

c. 1200, "quality of being willing to bear adversities, calm endurance of misfortune, suffering, etc.," from Old French *pacience* "patience; sufferance, permission" (12c.) and directly from Latin *patientia* "patience, endurance, submission," also "indulgence, leniency; humility; submissiveness; submission to lust;" literally "quality of suffering." It is an abstract noun formed from the adjective *patientem* (nominative *patiens*) "bearing, supporting; suffering, enduring, permitting; tolerant," but also "firm, unyielding, hard," used of persons as well as of navigable rivers, present participle of *pati* "to endure, undergo, experience," which is of uncertain origin.

VALU

ILU



“ Be patient in tribulation.”—ROM. xii. 12. “ An example of suffering affliction, and patience. Behold we count them happy who endure.”—JAMES v. 10, 11.

PATIENCE AND LONG-SUFFERING.



Passiflora incarnata -
kannatuslill

KANNATUS[LILL]E VILJAD



KANNATUSLILLE VILI = [PASSIOON] = KIREVILI



KIREVILJAD

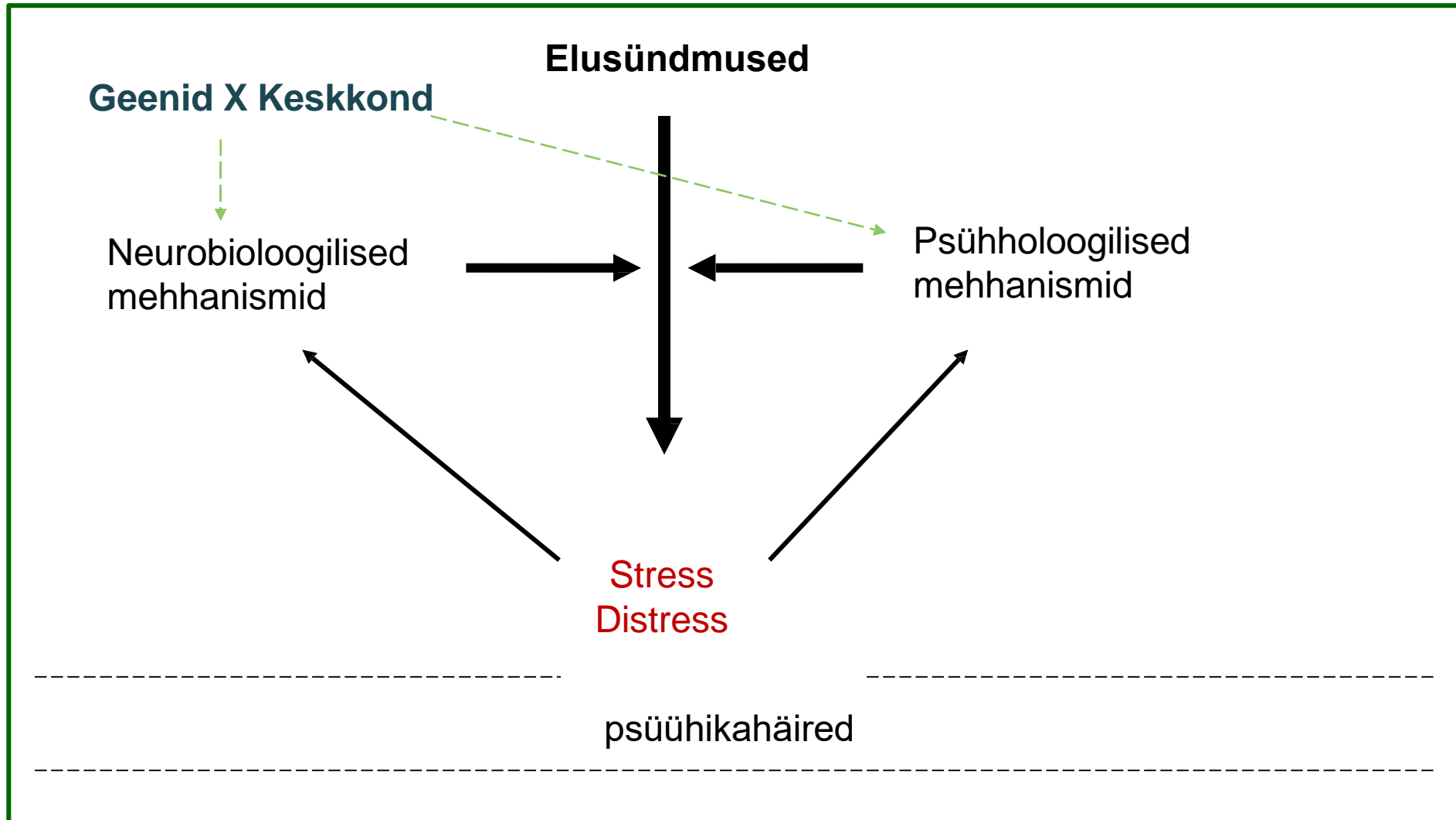
-

ELUÕIED

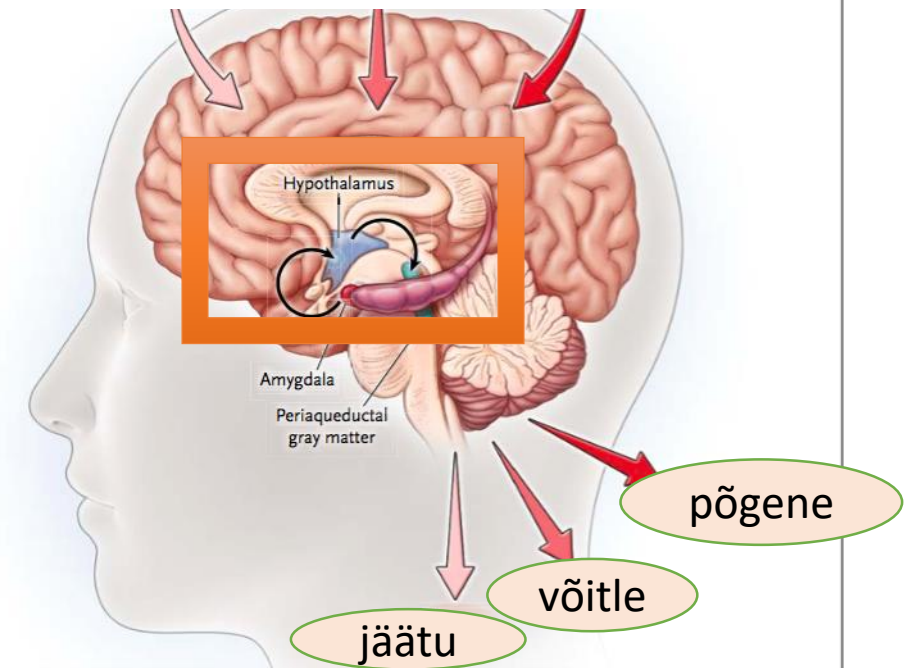


LAPSE ARENG

- pidev neurobioloogiliste ja psühholoogiliste faktorite interaktsioon



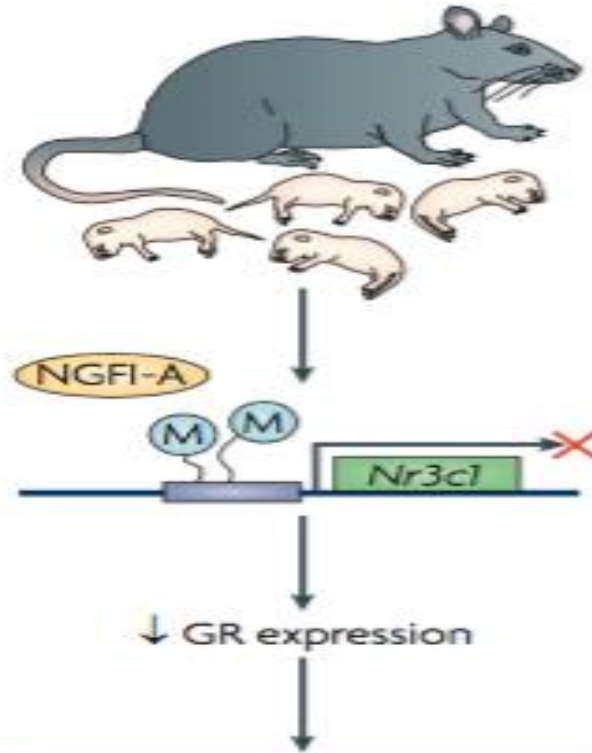
STRESSVASTUSE REGULATSIOON [HPA-telg]



G x E: epigeneetika

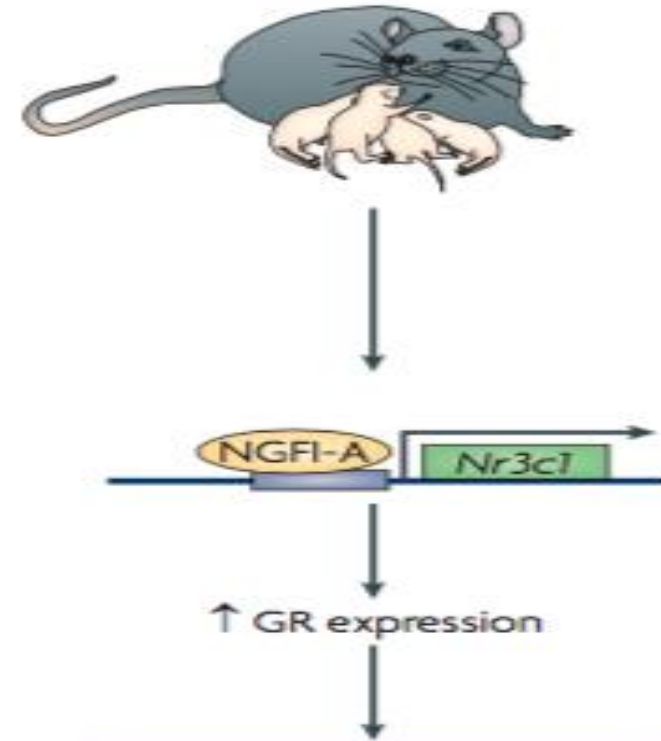


a. vähene hoolitsus sh lakkumine



kõrge kortikosterooni tase
kõrge ärevuse tase
vähene hoolitsus sh lakkumine

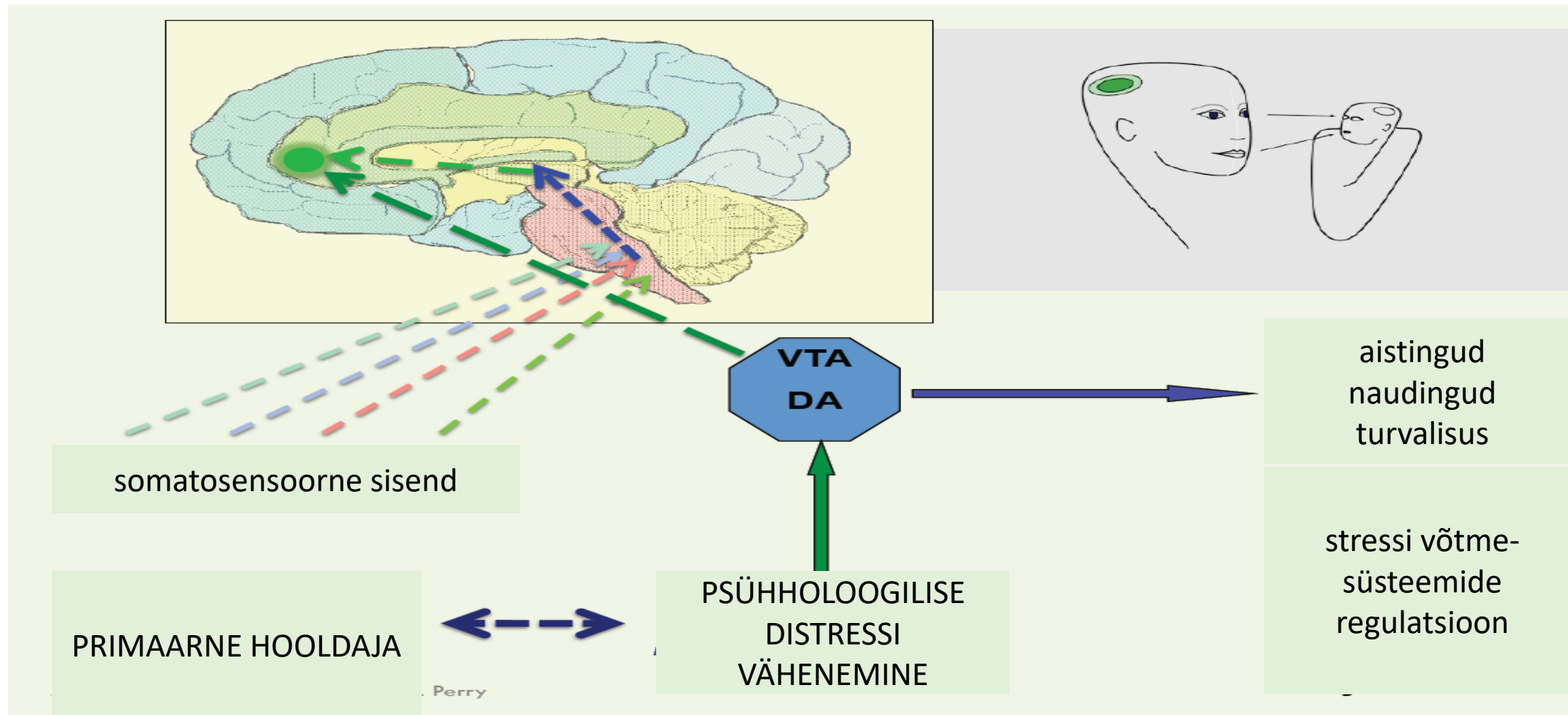
b. optimaalne hoolitsus, sh lakkumine



madal kortikosterooni tase
madal ärevuse tase
optimaalne hoolitsus, sh lakkumine

DIAADILISE SUHTE KVALITEET

→ HPA telje regulatsioon

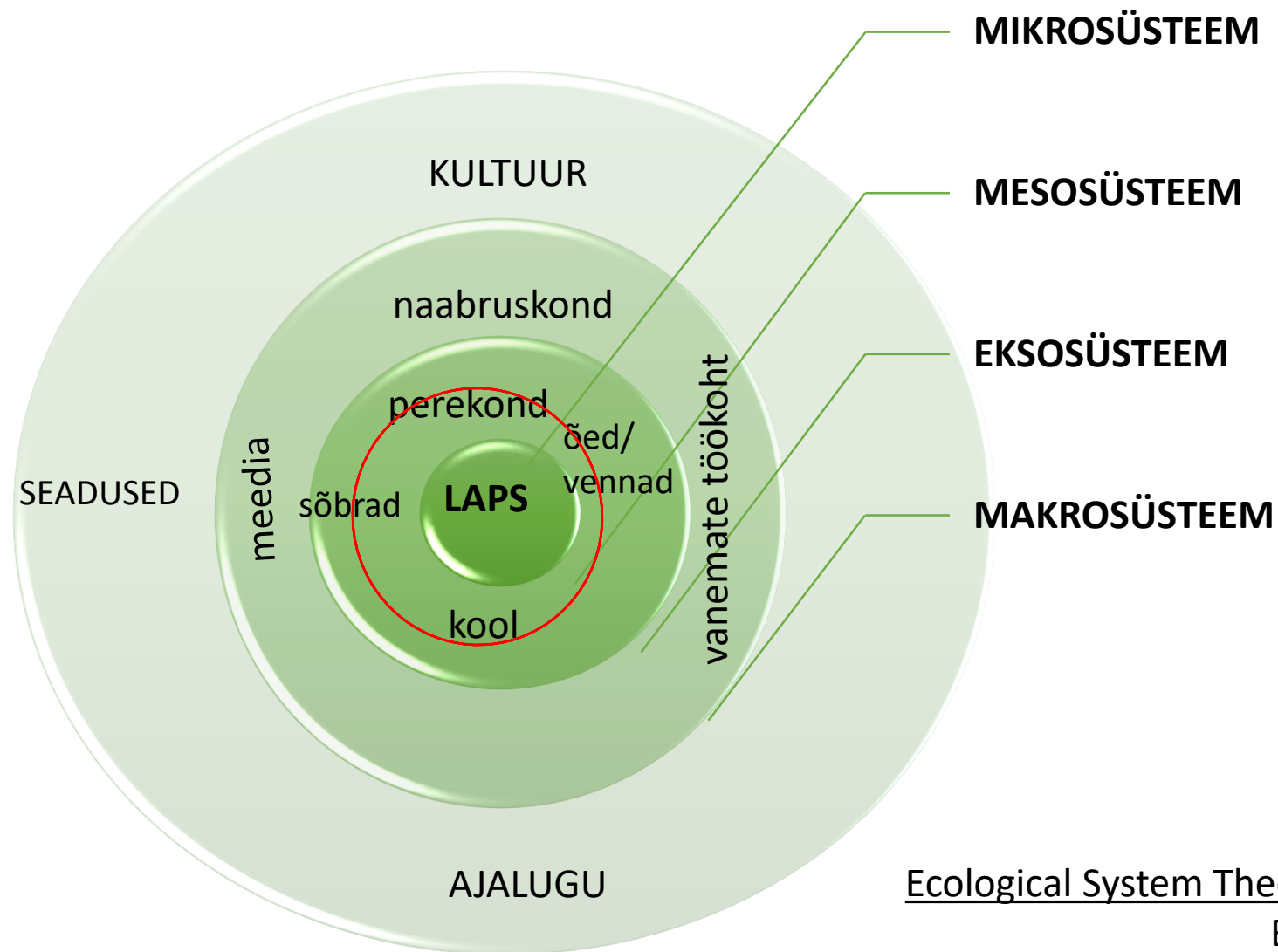


KESKKONNA FAKTORID: KIINDUMUS



LAIEMA SOTSIAALSE KONTEKSTI TEGURID

KRONOSÜSTEEM

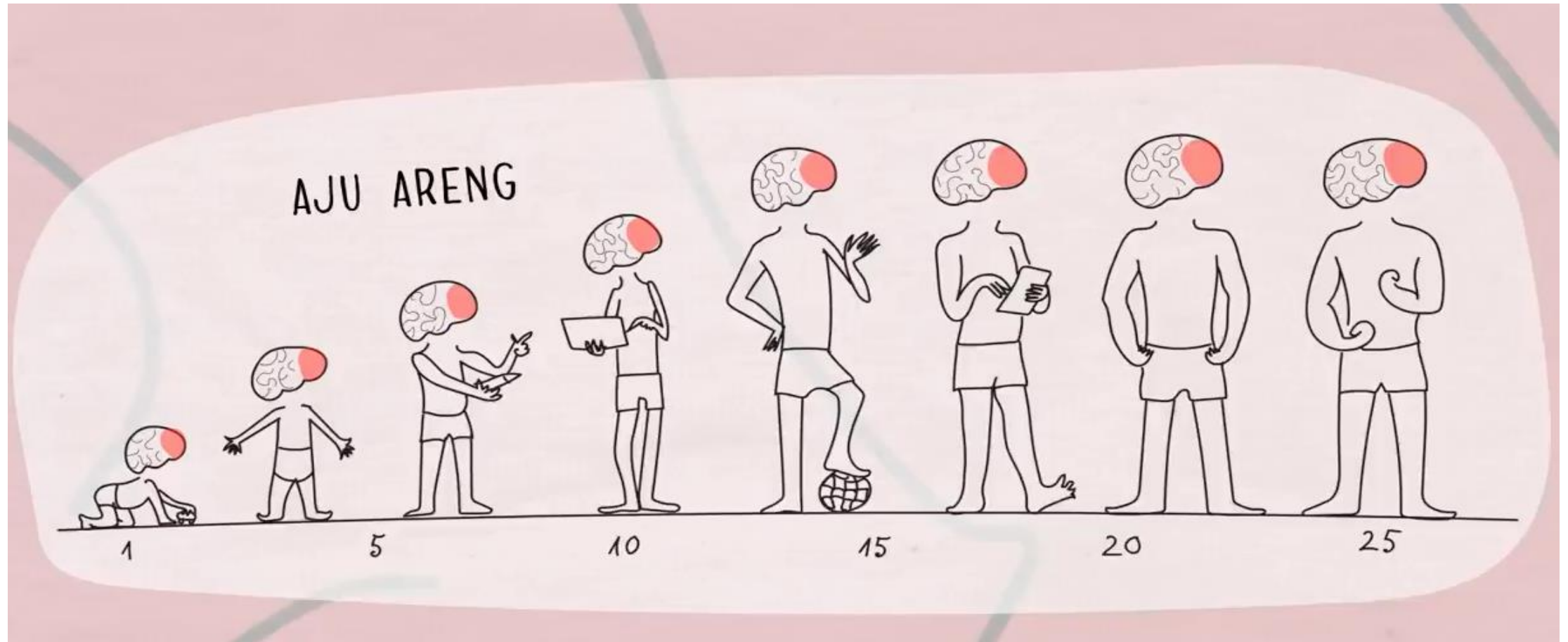


Ecological System Theory of Development
Bronfenbrenner 1979

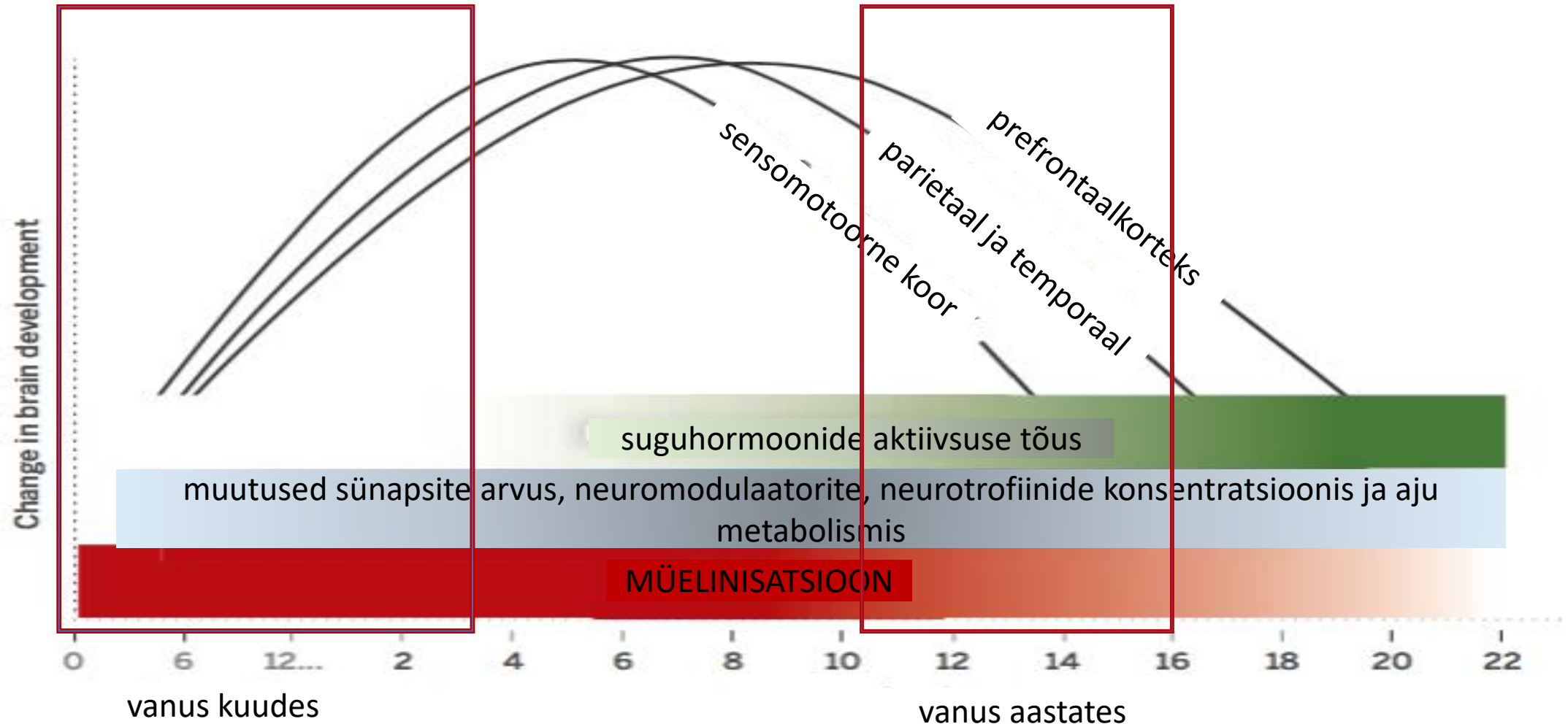
PSÜHHOSOTSIAALNE HOMÖOSTAAS

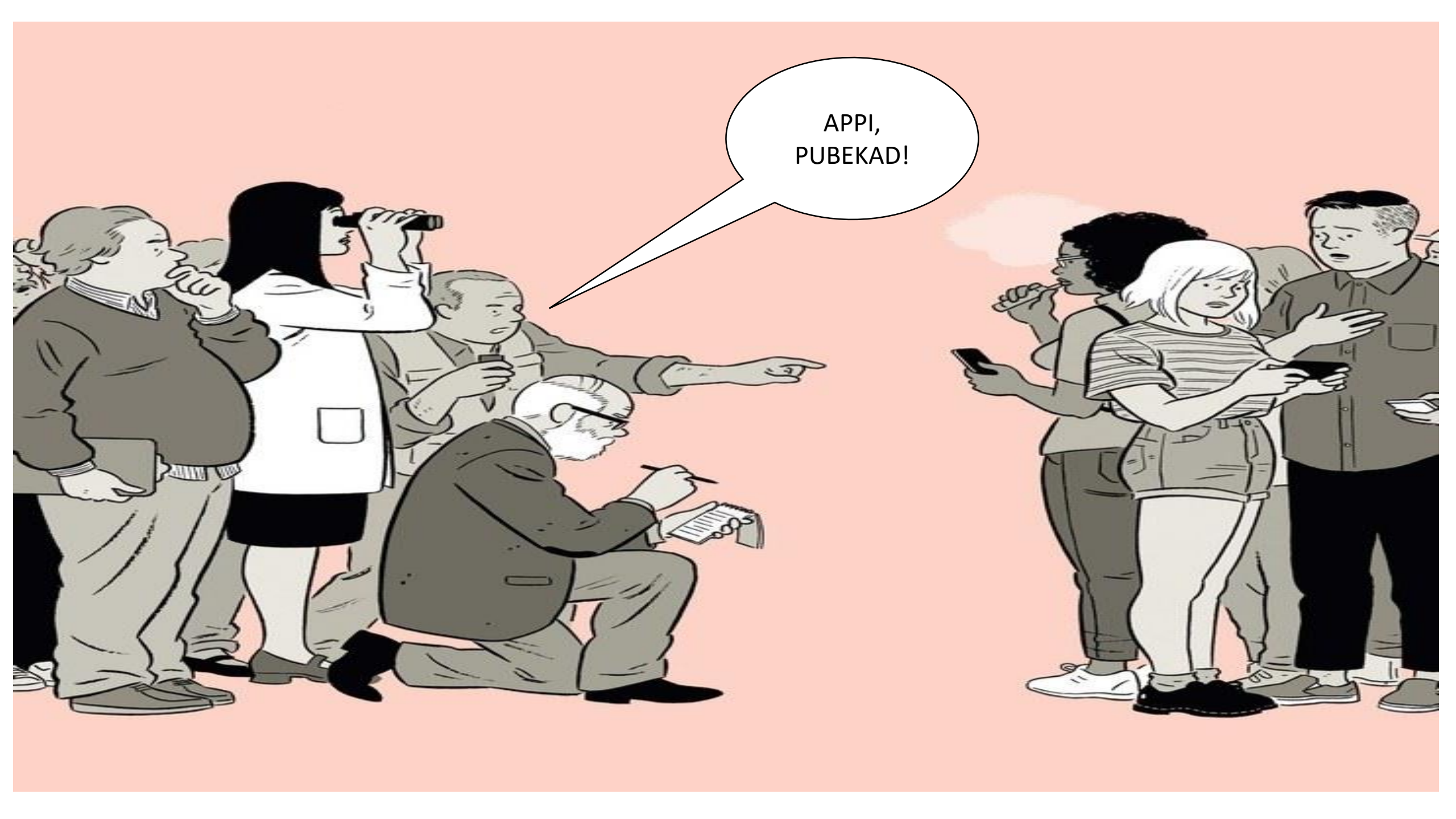


AJU ARENGULISED ISEÄRASUSED



HAAVATAVAD ARENGUPERIOODID





APPI,
PUBEKAD!



MINAPILT, UUED ROLLID,
OMA IDENTITEET

RISKIDE VÕTMINE
ISE MÕTLEMINE JA OTSUTAMINE

VOIMETE
AVASTAMINE

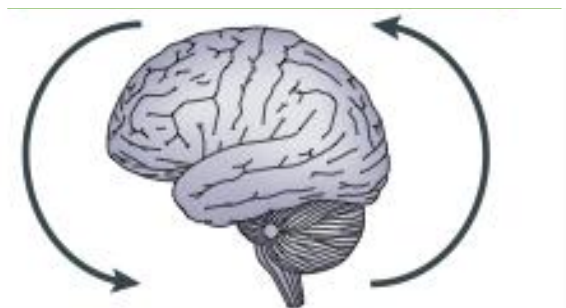
TAGAJÄRGEDEGA
ARVESTAMINE

POSITIIVNE
ENESEHINNANG

OSKUSED

ENESEUSK

AJU TÄISKASVANUKS KASVAMINE



sotsiaal-afektiivse komponendi suurenenud mõju
eesmärgisatud käitumisele



muutused limbilises süsteemis (ventral striatum, amygdala) käivitavad uudsuse ja mõnutunde otsimise trajektooriid + motiveerivaks osutub eakaaslase tunnus/aktsepteerimine

Puberteedi algus

AEG

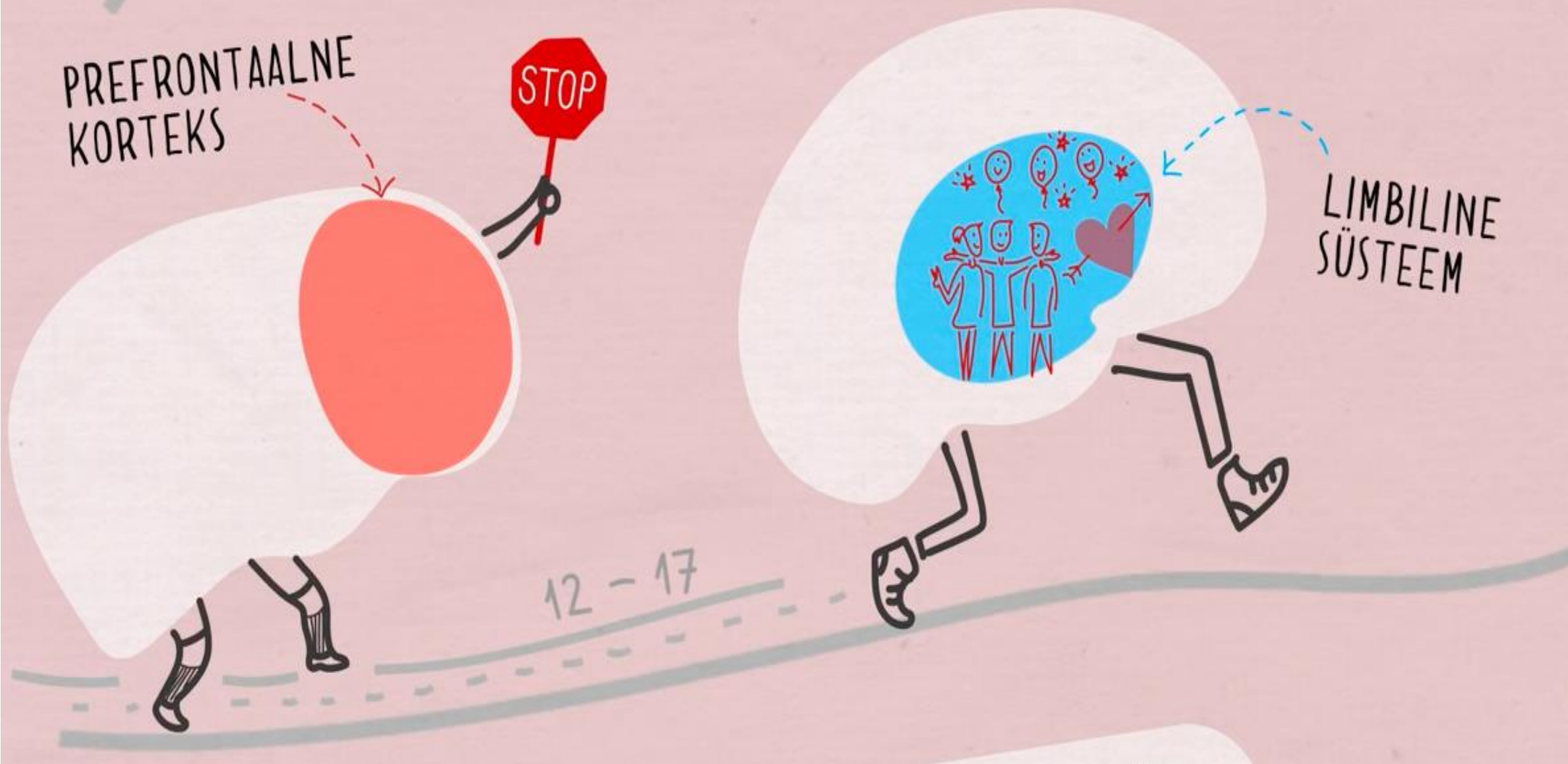
Täiskasvanu ikka
jõudmine

PREFRONTAALNE
KORTEKS

STOP

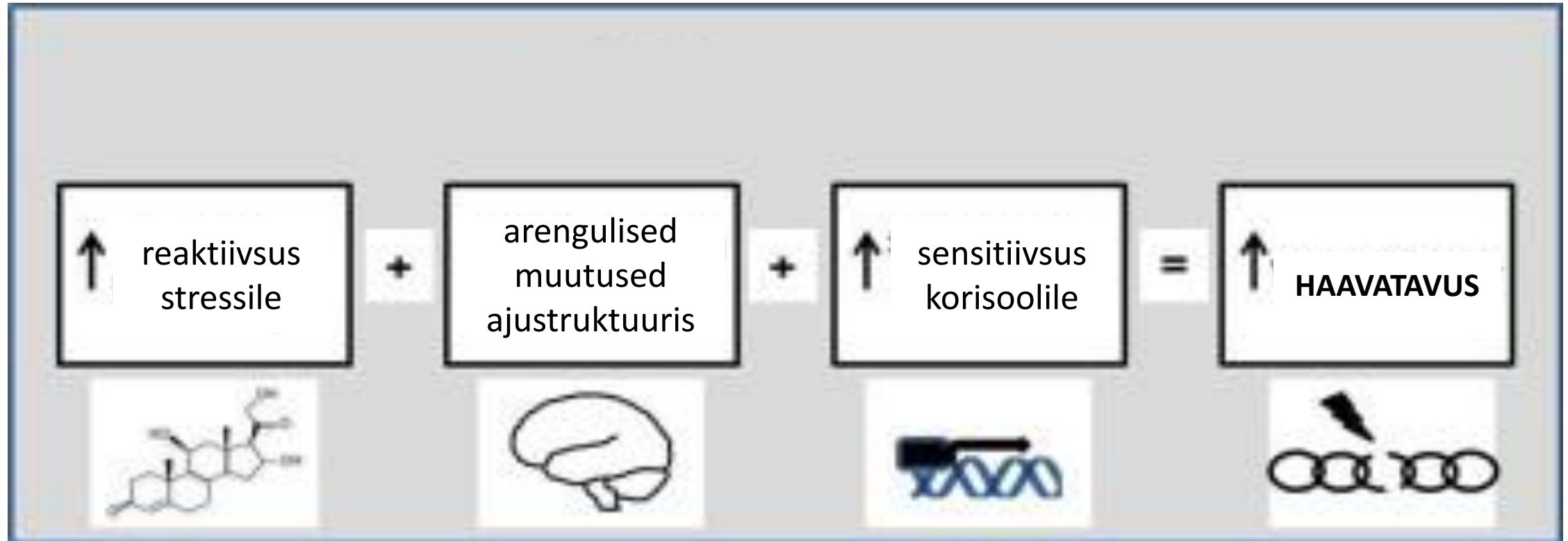
LIMBILINE
SÜSTEEM

12 - 17

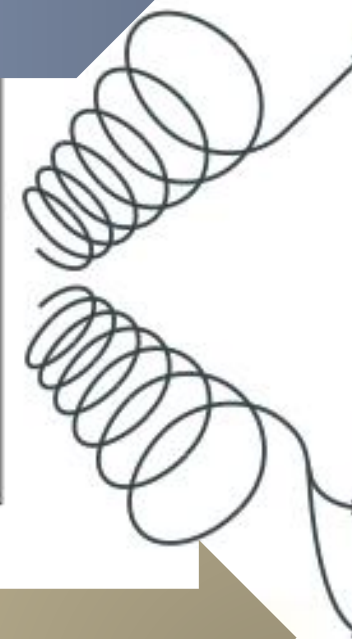


“HAAVATAV IGA”

[BIOLOOGILISELT EELKODEERITUD HAAVATAVUS]



KOGNITIVSE KONTROLLSÜSTEEMI KÜPSEMINE



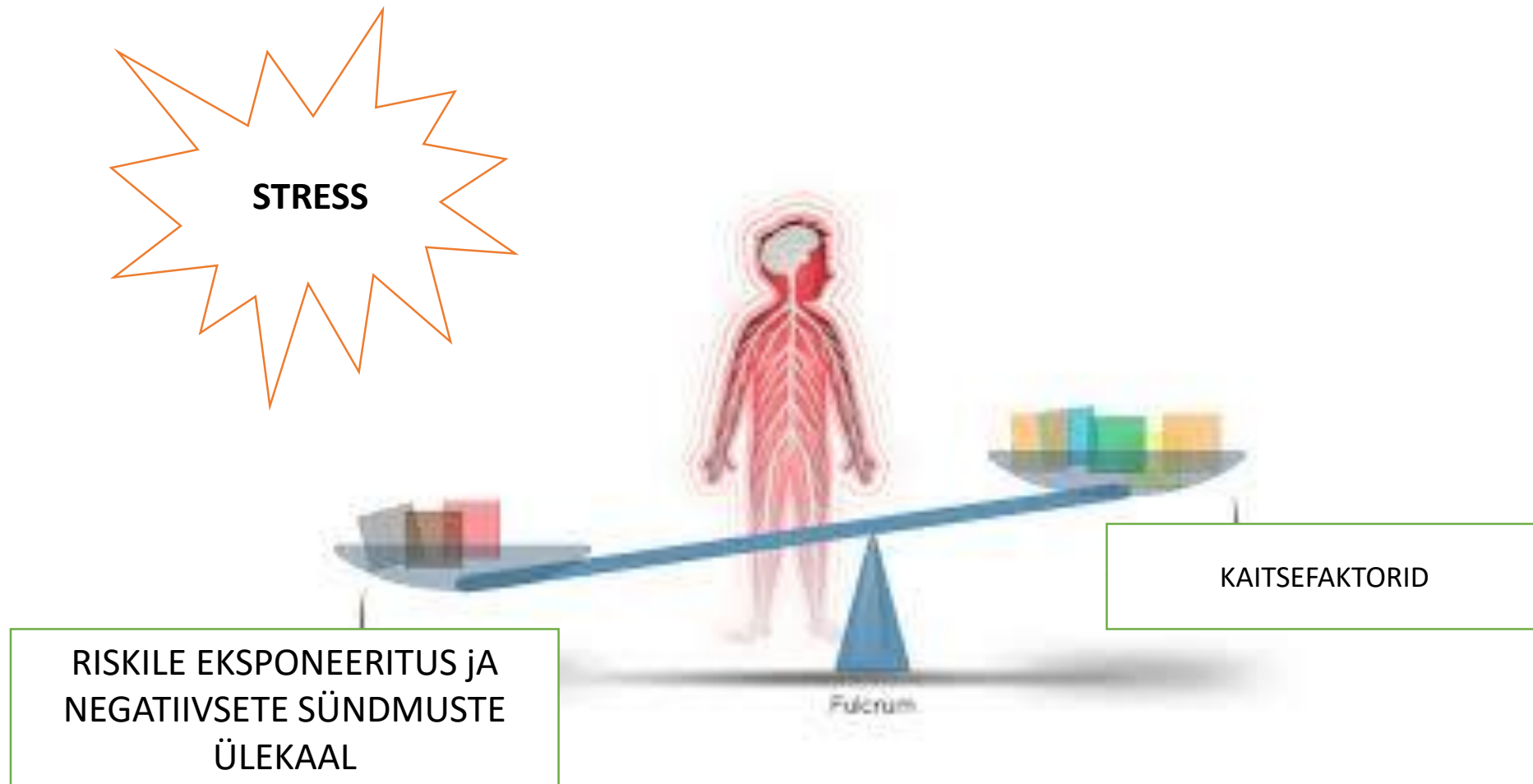
EMOTSIONAAL-TAHTESFÄÄRI KÜPSEMINE

Puberteedi algus

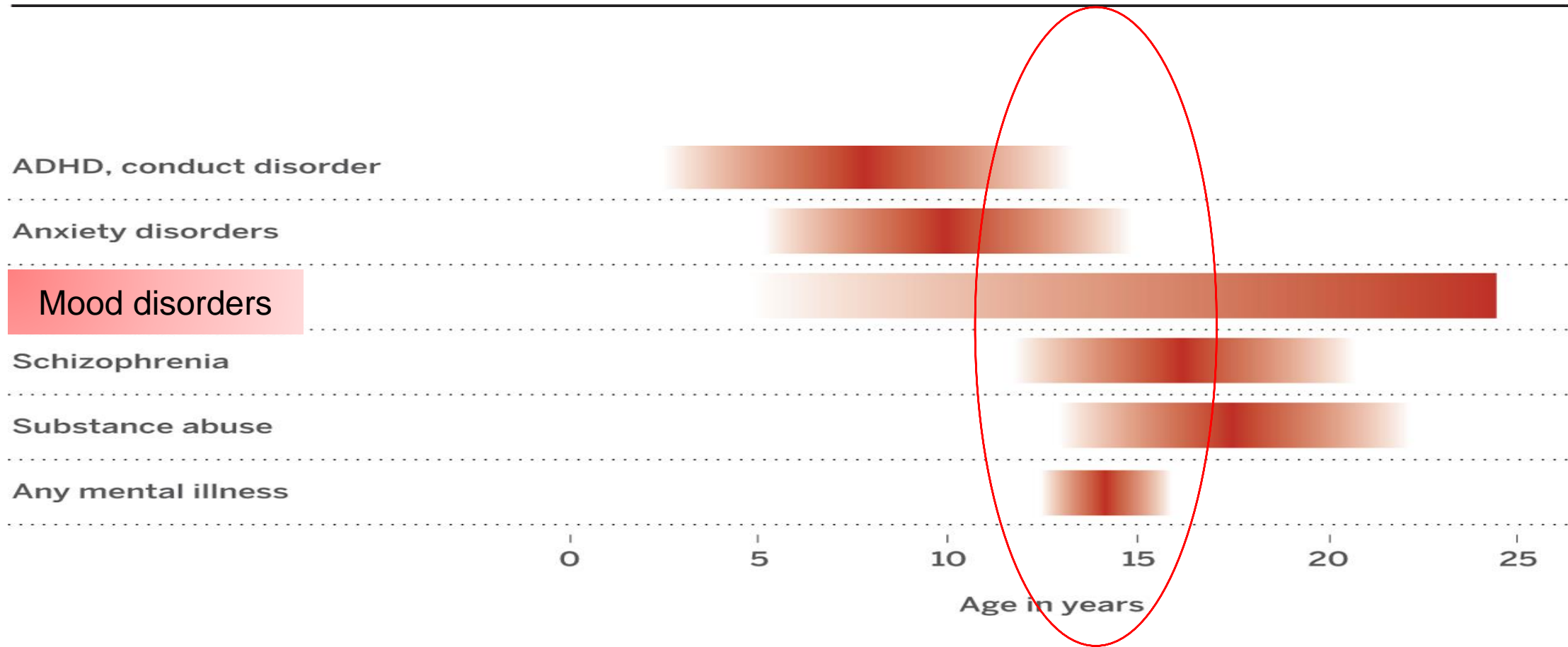
AEG

Täiskasvanu ikka jõudmine

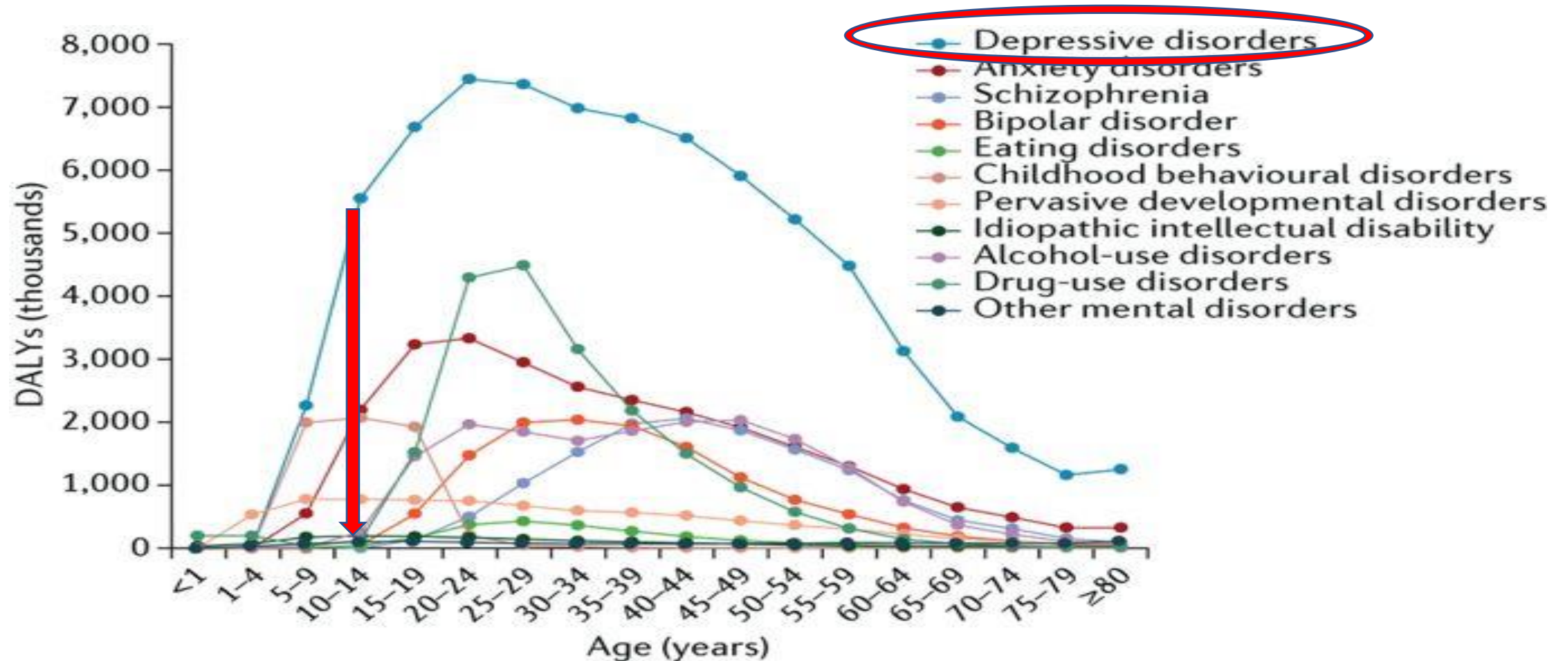
TASAKAALU MENETAMINE



RISKI REALISEERUMINE TULENEVALT HAAVATAVUSEST: PSÜÜHIKAHÄIRETESSE HAIGESTUMINE (1)



PSÜÜHIKAHÄIRETESSE HAIGESTUMINE (2)

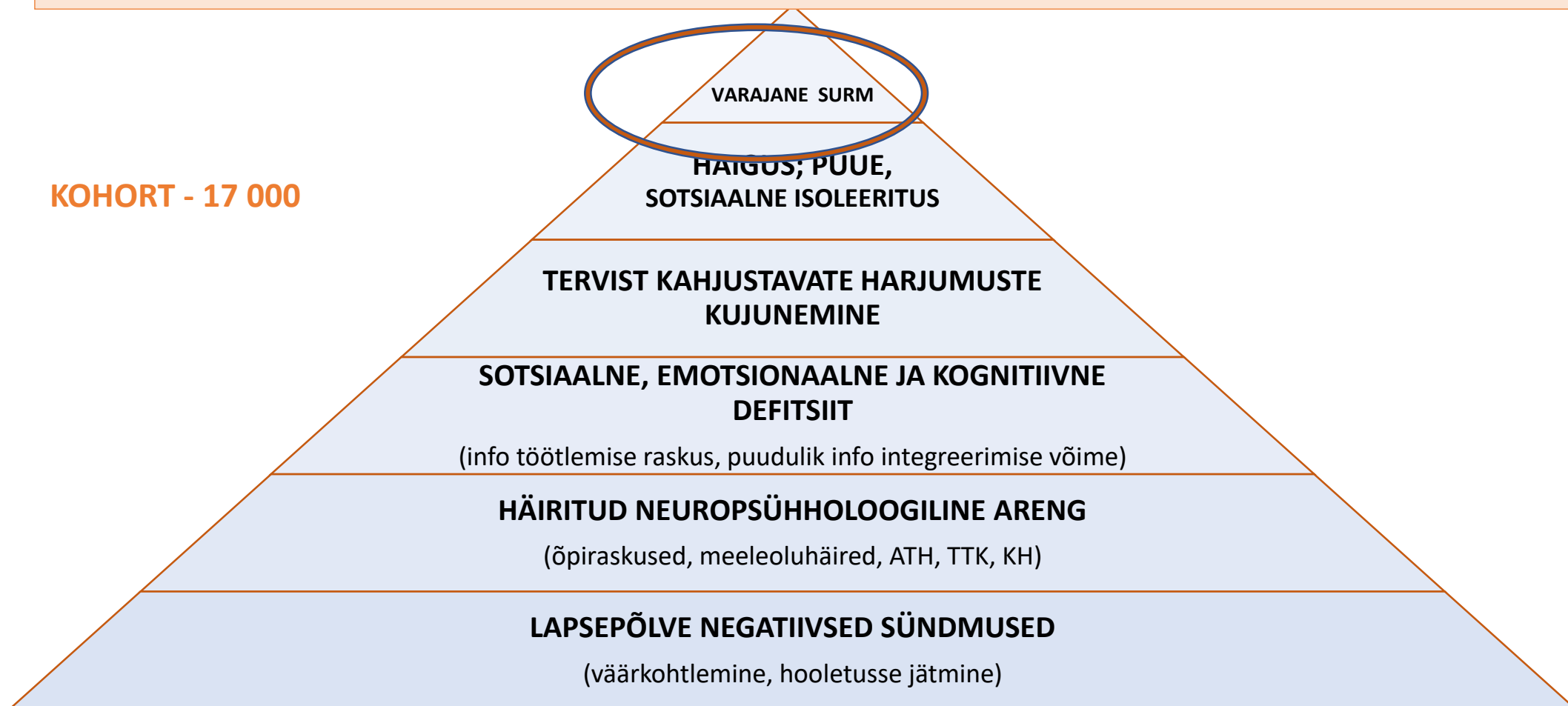


RISKI REALISEERUMINE: LAPSEPÕLVE NEGATIIVSED SÜNDMUSED

Adverse Childhood Experience study (ACE)

[Centers for Disease Control and Prevention](#) and Kaiser Permanente Collaboration (1995-1997)

KOHORT - 17 000



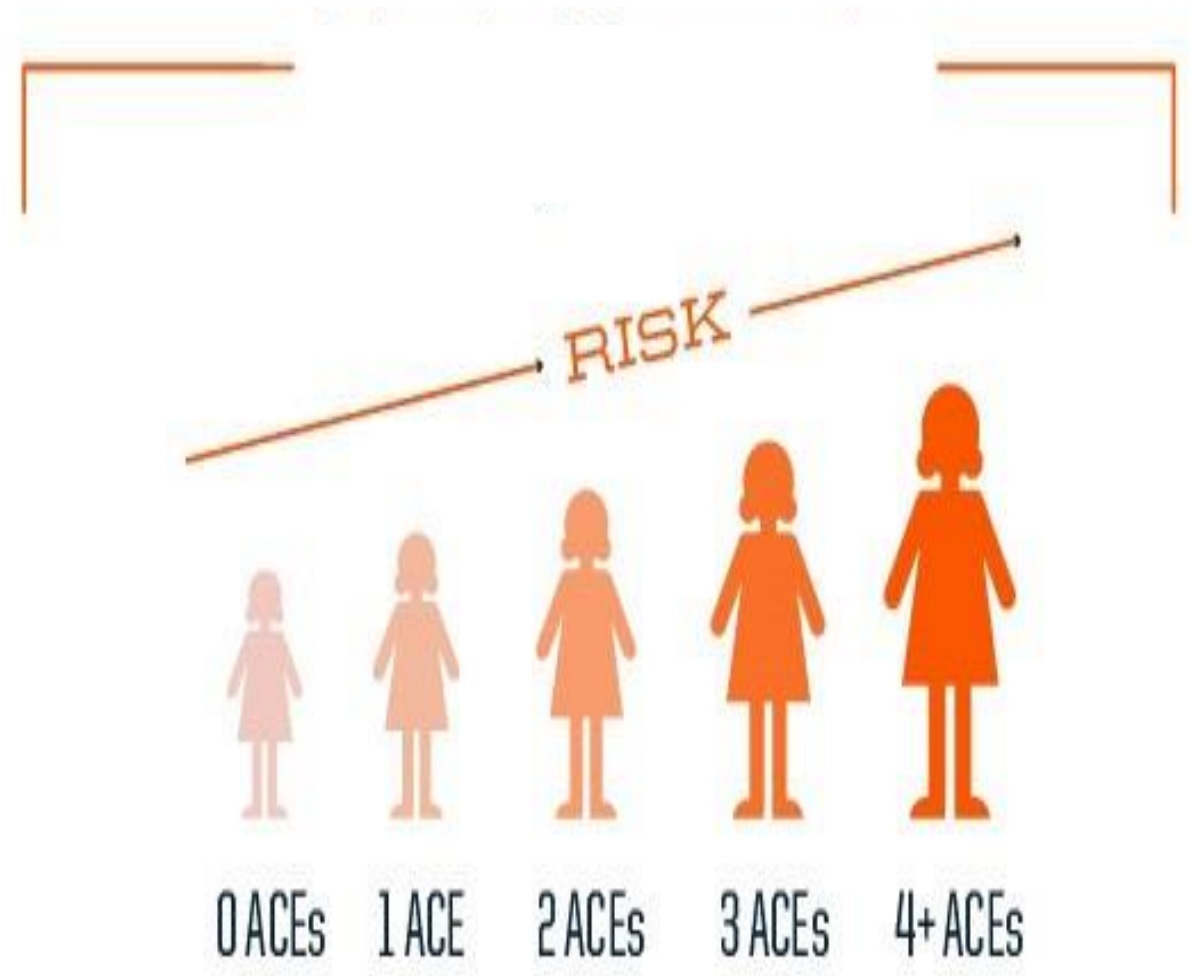
mida enam ACE' sid

(füüsiline, seksuaalne väärkohtlemine,
eksponeeritus koduvägivallale,

alkoholi või narkoaineid kasutav primaarne hooldaja)

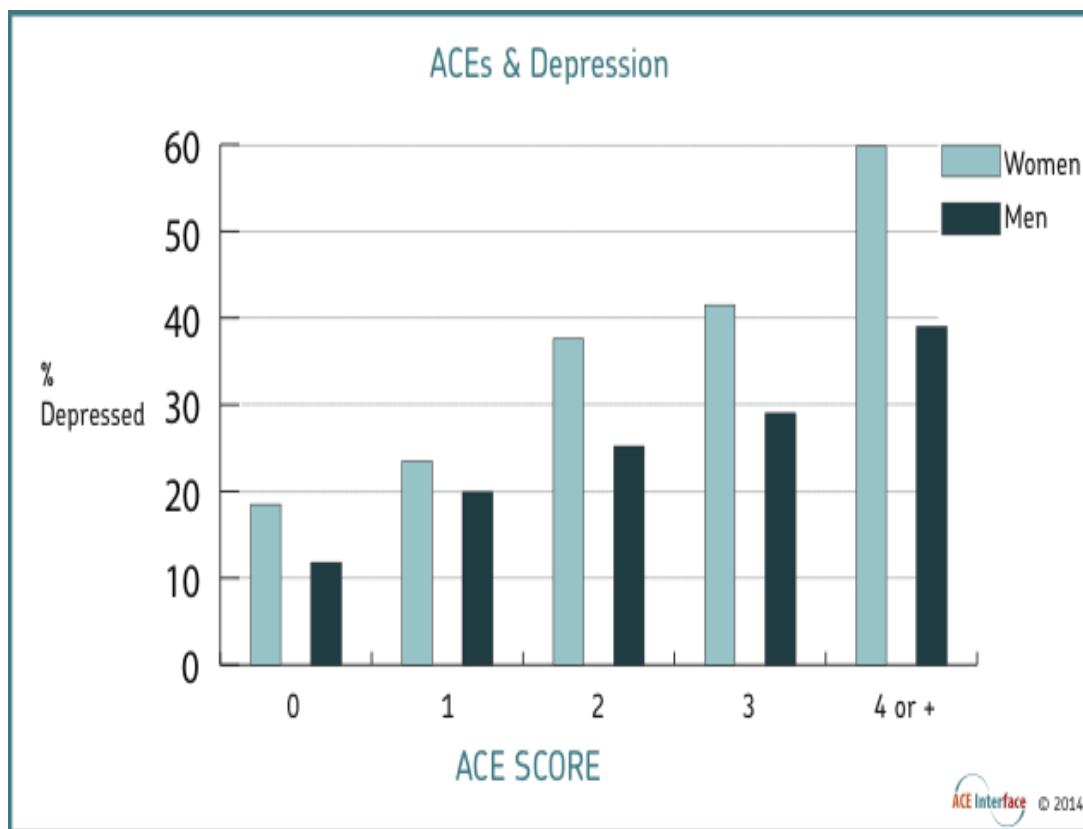
seda enam meditsiinilisi (nii somaatilisi, kui
psühhiaatrilisi) **probleeme ja riskikäitumist tulevikus**

SEEGA seda suurem on risk surra noores eas

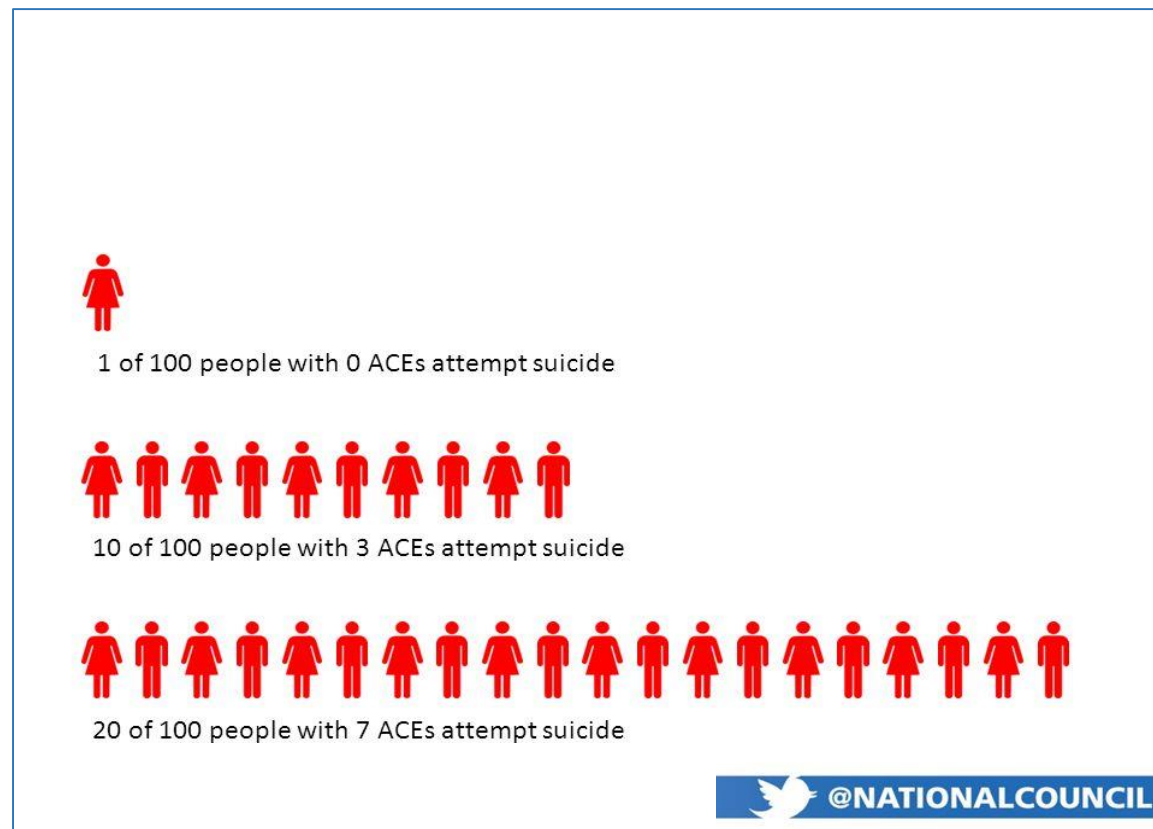


LAPSEEA NEGATIIVSETE SÜNDMUSTE KUMULATSIOON

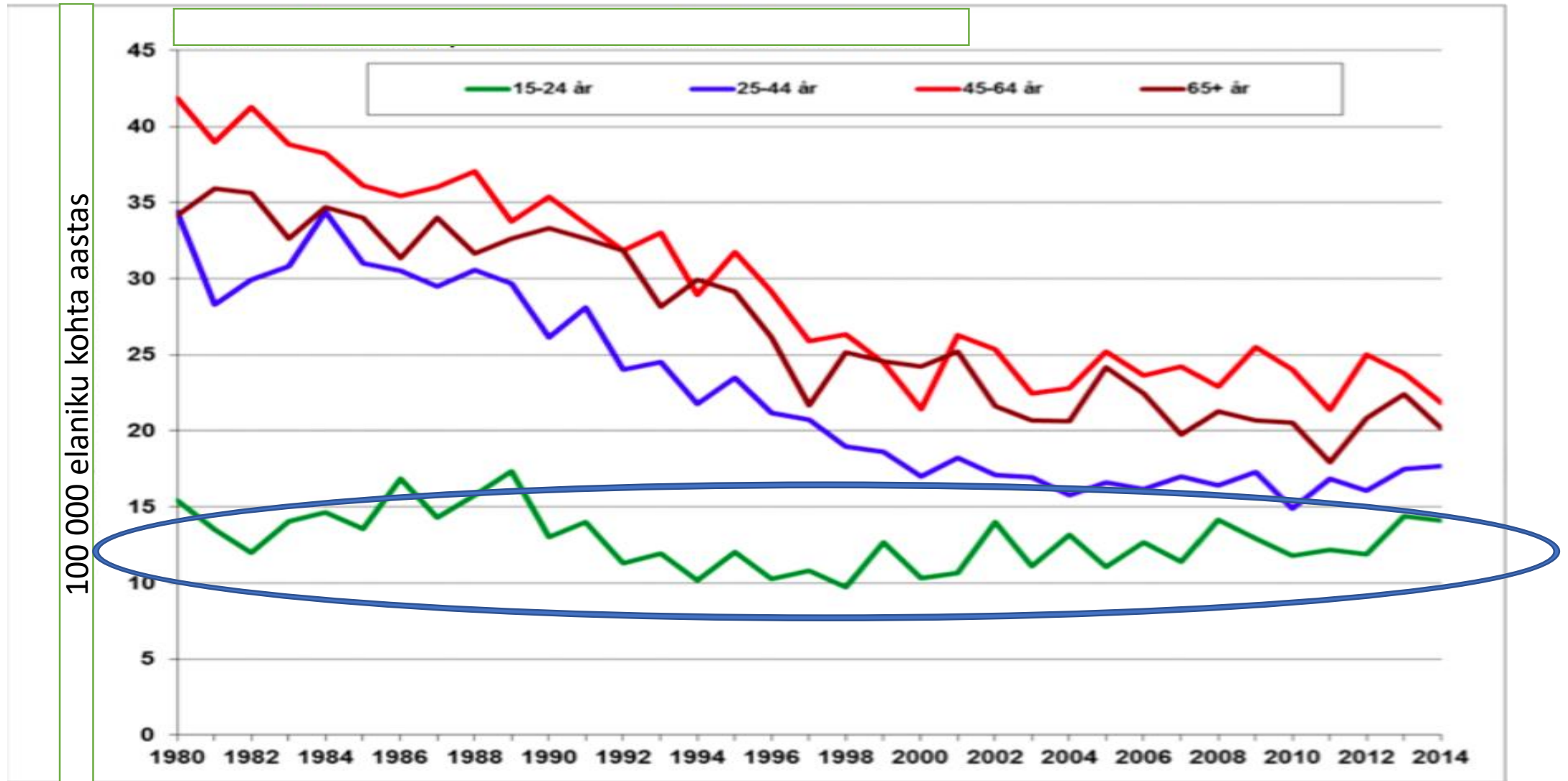
DEPRESSIOON



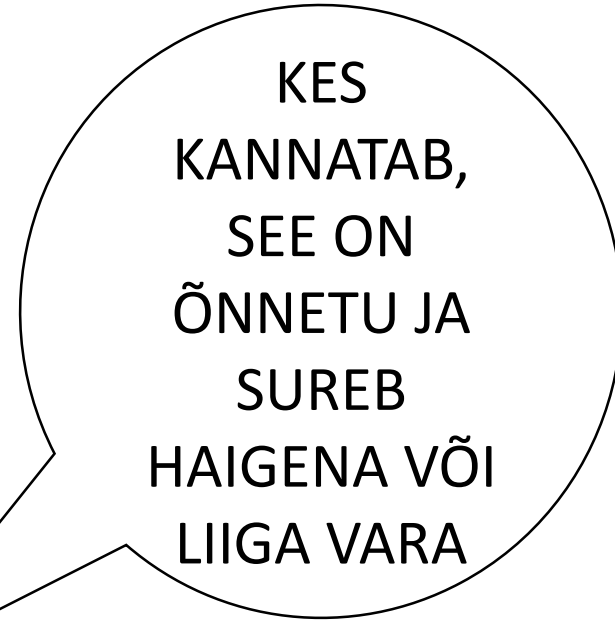
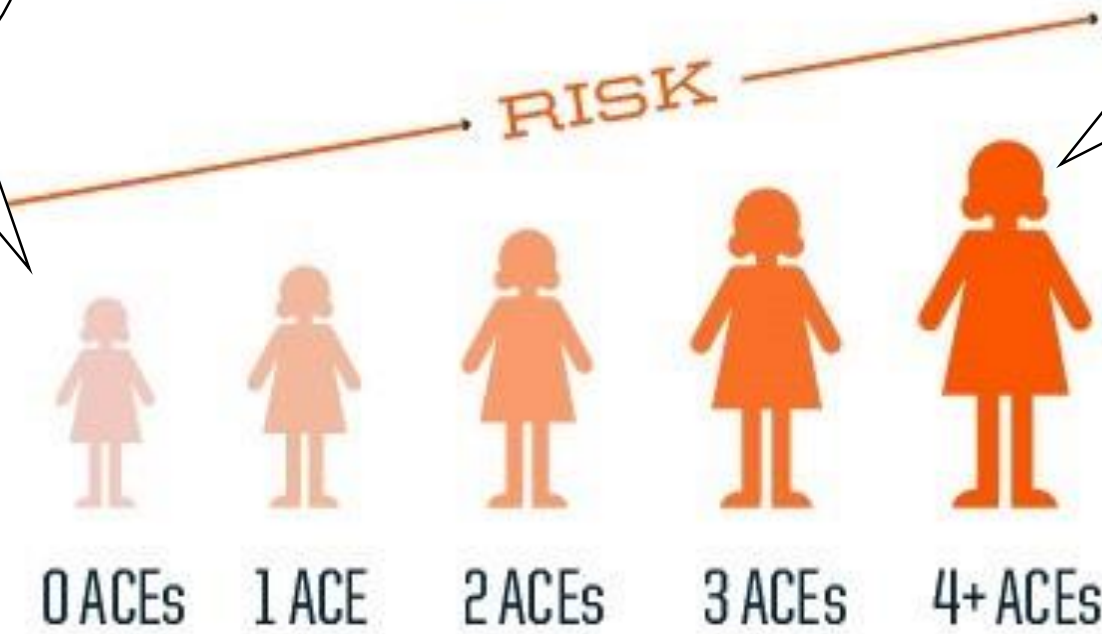
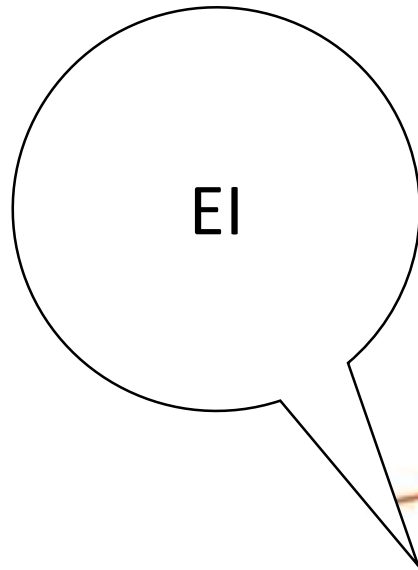
SUITSIID



LAPSEEA NEGATIIVSETE SÜNDMUSTE VÕIMALIK VÄLJUND - SUITSIID



SEE KES KANNATAB SEE KAUA ELAB?



TÕENDUSPÕHINE TEADMINE

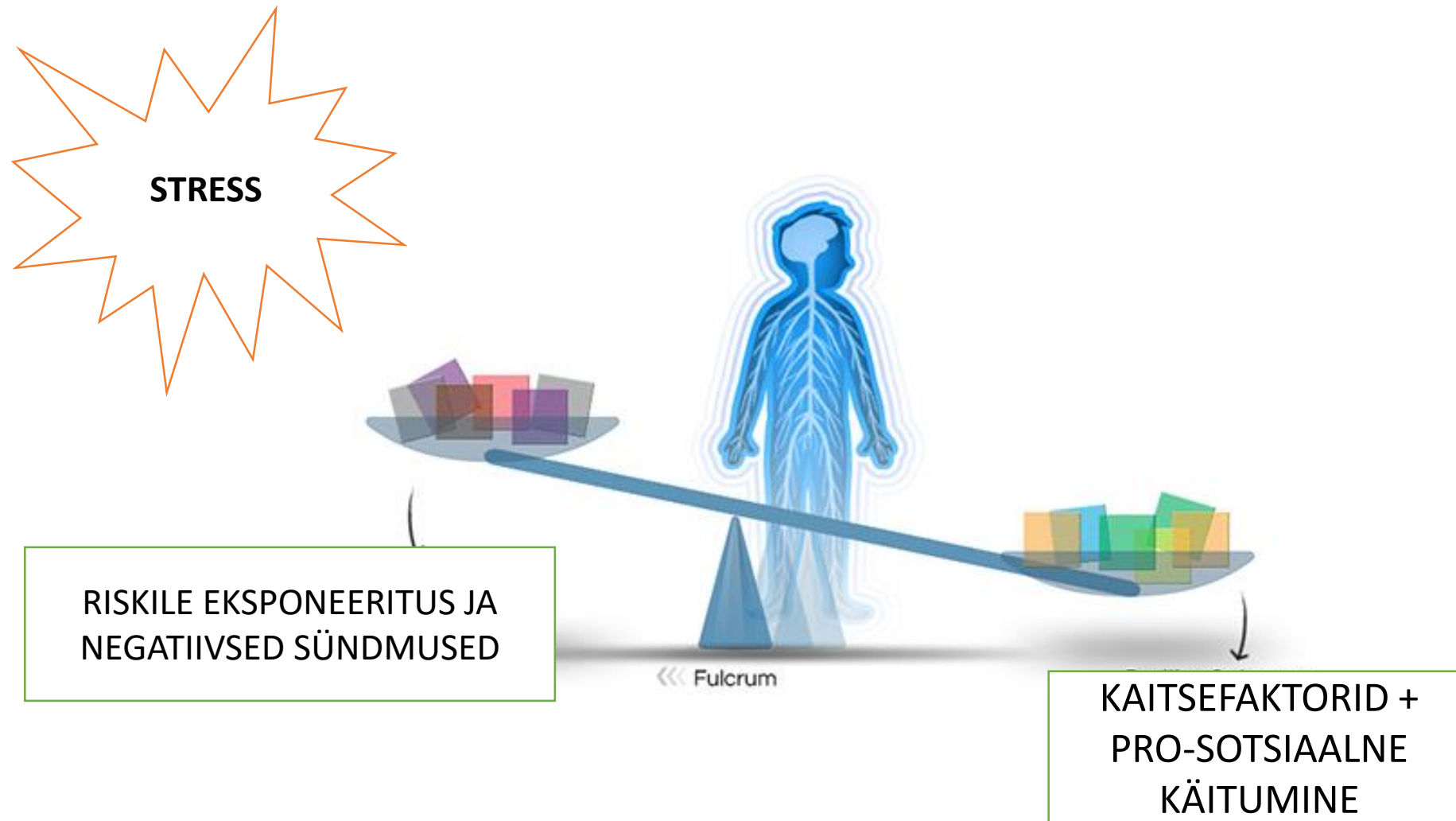
EKS SEE TÕDE OLE ALATI
KUSKIL KESKEL!

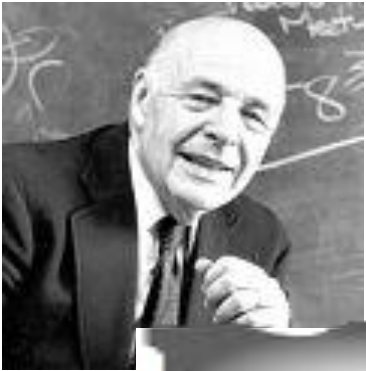


AW

AWSTUFF. XYZ

TASAKAALU SÄILITAMINE





RESILIENTSUS ehk SÄILENÕTKUS



RESILIENTSUS on dünaamiline protsess

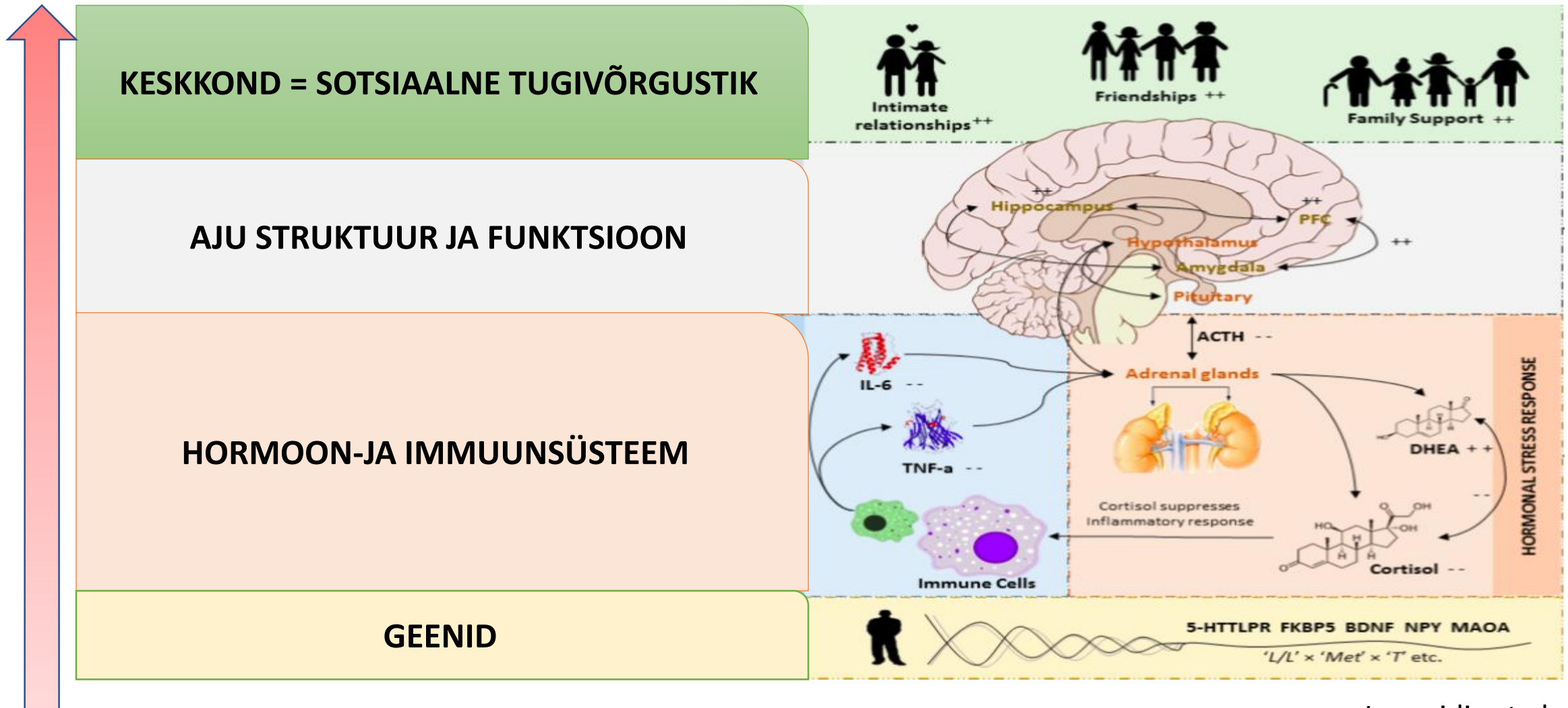
post-facto

FIGURE 1
RESILIENCE AS PROCESS AND OUTCOME

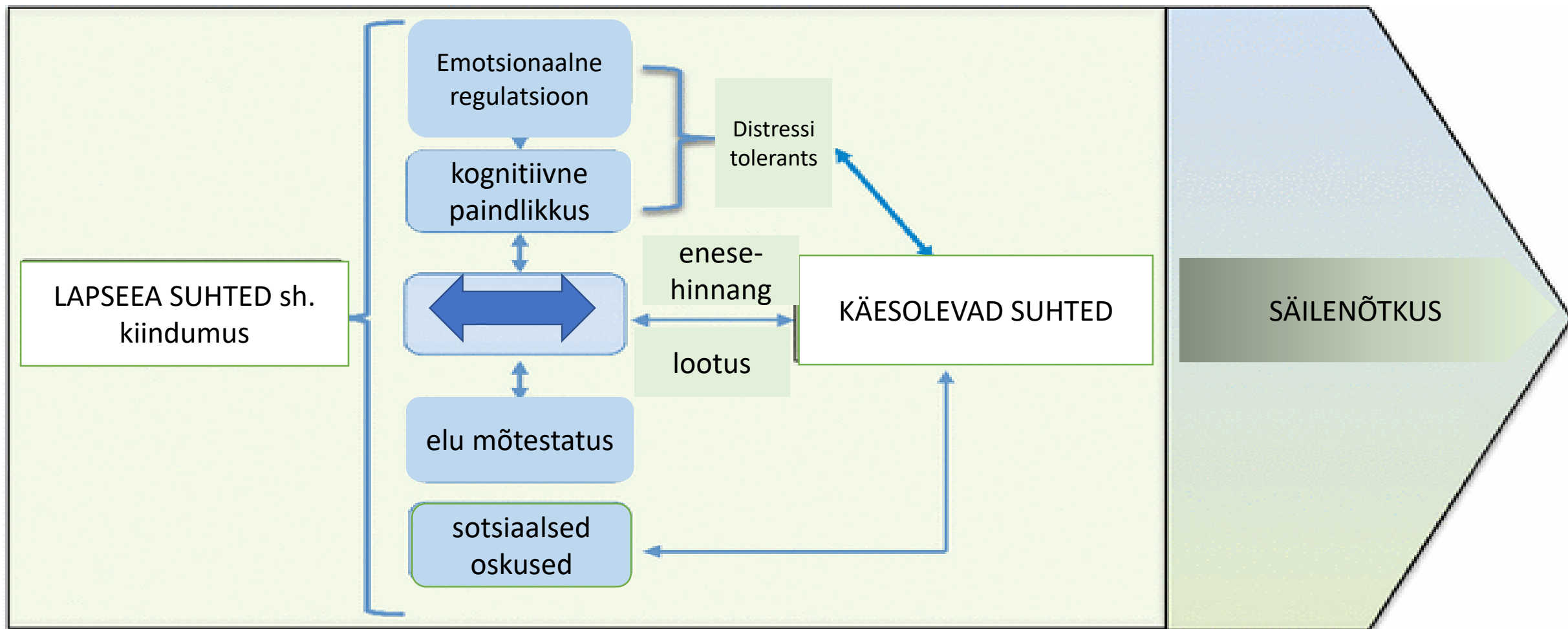


RESILIENTSUS

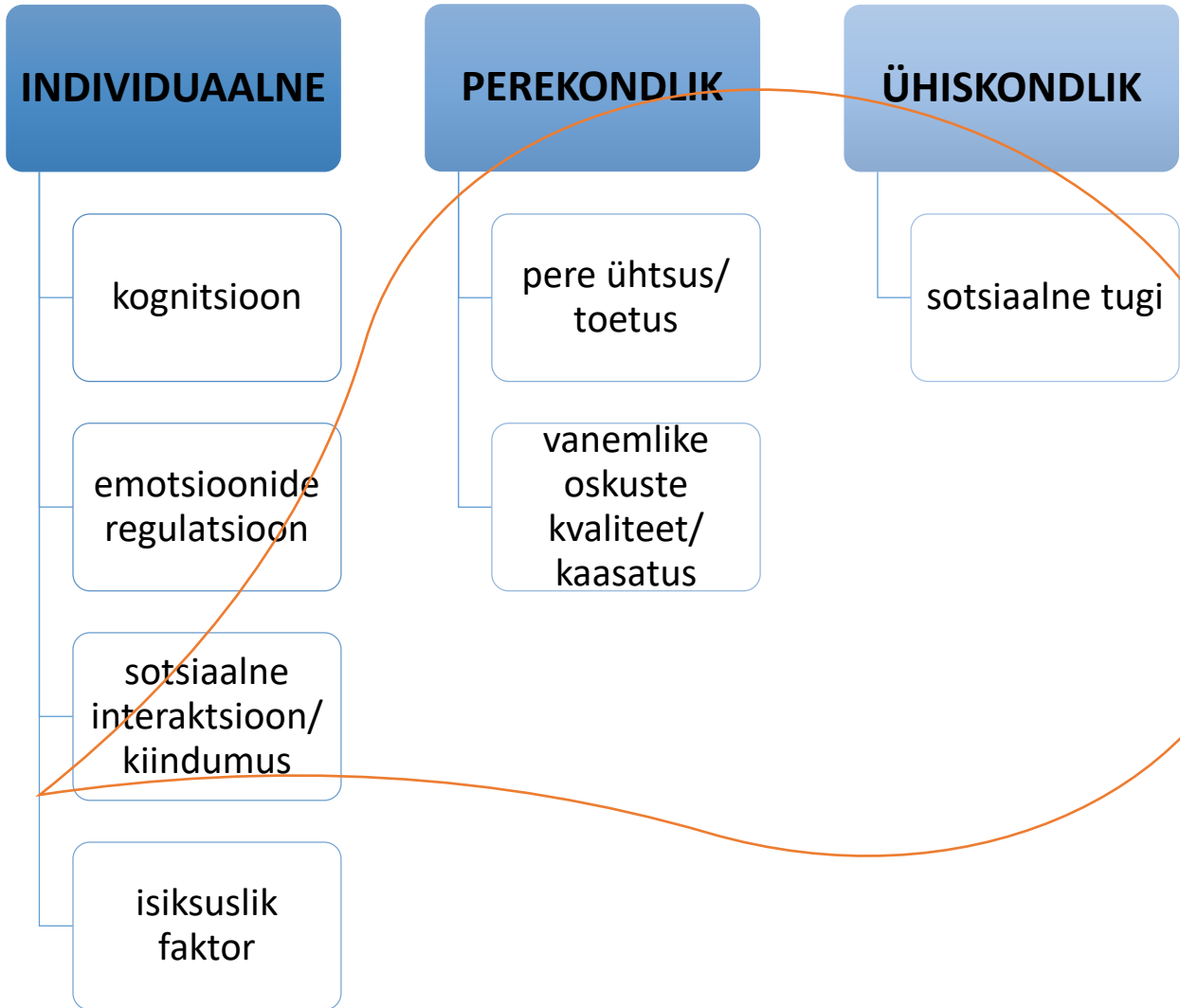
on mõjutatud inimese bioloogilisest, psühholoogilisest ja sotsiaalsest funktsioneerimisest



RESILIENTSUSE KUJUNEMISE MUDEL



KAITSEFAKTORID



Front Psych

[Front Psychiatry](#). 2018; 9: 230.

Published online 2018 Jun 19. doi: [10.3389/fpsy.2018.00230](https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00230)

PMCID: PMC6018532

PMID: [29971021](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29971021/)

A Systematic Review of Amenable Resilience Factors That Moderate and/or Mediate the Relationship Between Childhood Adversity and Mental Health in Young People

[Jessica Fritz](#),^{1,*} [Anne M. de Graaff](#),² [Helen Caisley](#),^{1,3,4} [Anne-Laura van Harmelen](#),^{1,†} and [Paul O. Wilkinson](#)^{1,3,†}



KAITSEFAKTORID

INDIVIDUAALNE

PEREKONDLIK

ÜHISKONDLIK

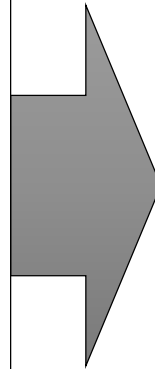
„[Probleemid] pakuvad võimalusi kindlasti, sest need viivad su teele, mida sa ise kunagi ei oleks ette osanud näha või ette arvestada.”

- „Olen ikka [saanud toetust]. /.../ Isa jätame välja. Õelt kindlasti. Emalt ka.”

„...vist on vaja siiski, et keegi oma elutarkusega oleks kõrval või vähemalt nagu kuulaks sind ja see on kindlasti väga väärtuslik teadmine ja ka tagasiside, mida see inimene võib anda.”

RESILIENTSUST EDENDAVID FAKTORID (LASPEPÕLVES)

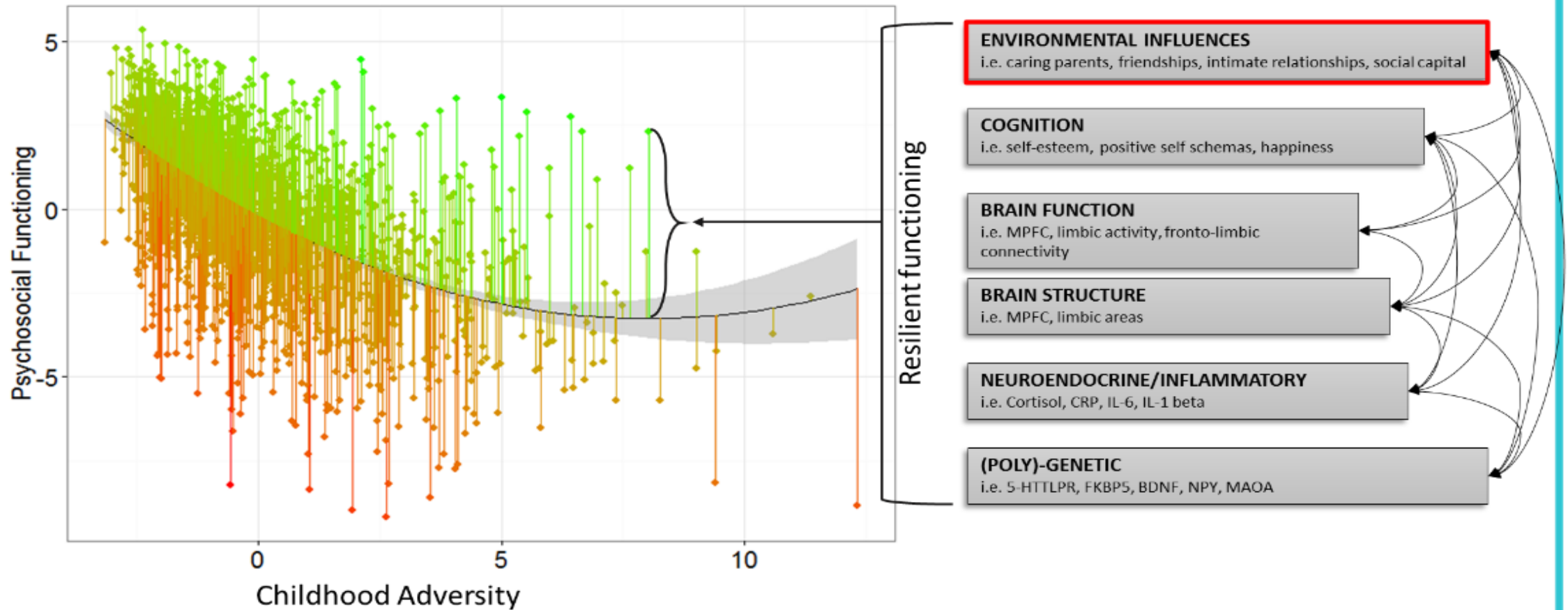
- armastav ja toetav elukeskkond
- positiivsed suhted eakaaslaste ja täiskasvanutega
- toetav, tähelepanelik ja vastutusrikas vanemlikkus
- positiivne kogemus raskuste ületamisest
- liigvarajase täiskasvanu rolli omandamise vältimine (nt rasedus)
- kontrollimatutele sündmusetele eksponeerituse teadlik vältimine
- toetav ja vastutusrikas adopteerimine või asenduskasvatusteenus



RESILIENTSUSE PSÜHHOSOTSIAALSED KARAKTERISTIKUD

- realistlik optimism
- aktiivne toimetulek ja kõrge enesetõhusus
- enesekindlus ja positiivne identiteet
- hea kognitiivne võimekus ja autonoomsus
- motiveeritus, riskeerimisvalmidus
- hea olukordade ümberhindamise ja emotsioonide regulatsiooni võime
- turvaline kiindumus ja usalduslikkus maailma suhtes
- eluvaade, mis annab elule mõtte (religioossus)
- huumor, positiivne mõtlemine

RESILIENTNE TOIMETULEK tervete noorukite seas [N=2389; vanus 14-21a.]



Resilience scores. CEM: Est=-0.76, SE=0.03, t= -24.87, P<2e-16 & CEM²:
Est=0.05, SE=0.006, t=7.32, P=3.66e-13. CEM explained 29% variance in PSF

Van Harmelen et al., 2017 Psych Med

KUIDAS TÖÖTAVAD SÕBRASUHTED?

TÕHUSTAVAD

- POSITIIVSET ENESEKÄSITLUST, MINA-PILTI
- INTERPERSONAALSEID OSKUSI
- OTSUSTUSVÕIMELISUST

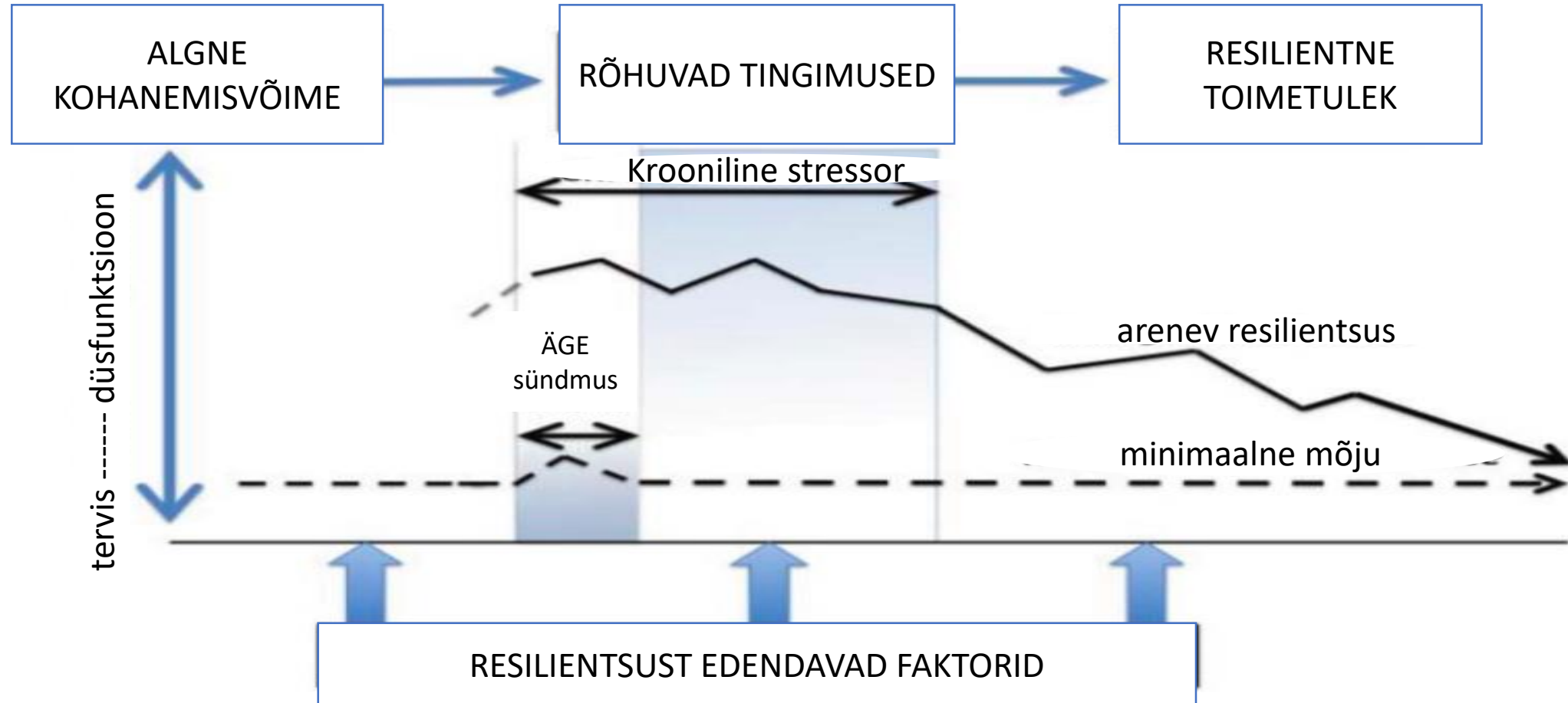
KAHANDAVAD

- ÜKSILDUSE TUNNET
- NEGATIIVSETE INIMSUHETE MÕJU
- REAKTIIVSUST STRESSILE

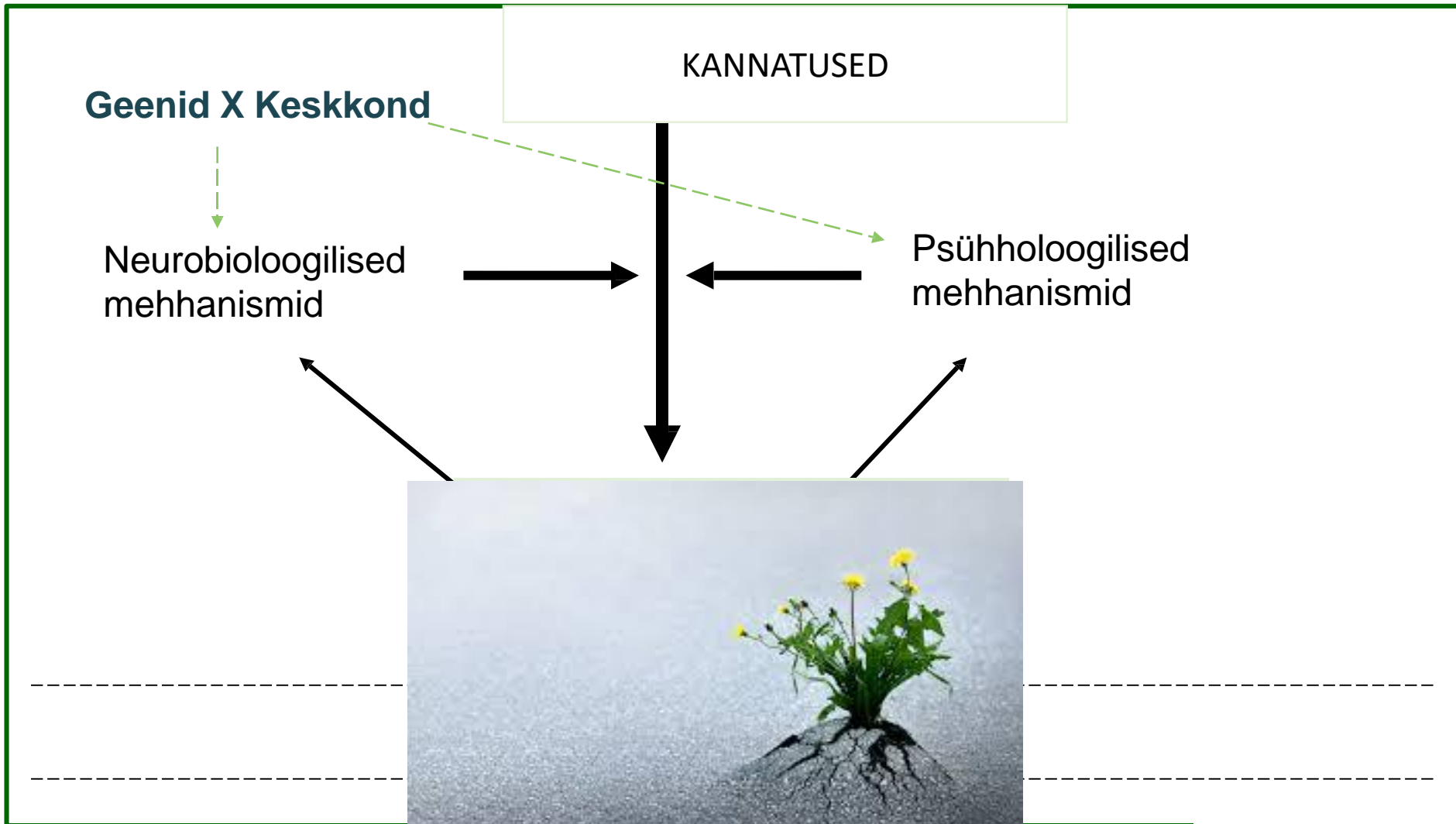


KOHANEMINE

KAITSVATE FAKTORITE MÕJU KOHANEMISELE



RESILIENTSUS "HARILIK MAAGIA"



NÄIB, ET KANNATUSTEST ON
VÕIMALIK ÕPPIDA,
KA MÖÖDA PAINDUMA ...



AWSTUFF. XYZ

irina.sahnjuk@regionaalhaigla.ee