



Tsiviileluga kohanemine võib tekitada aga suuremaid raskuseid, kui:

- sõdur on pealt näinud lahingkaaslase surma või raskelt vigastadasaamist
- sõdur on meediku või muu abistajana otseselt kokku puutunud lahingkaaslase raskelt vigastada saamisega
- saanud ise viga
- sõdur on näinud oma teenistuses lõhutud kodusid ja haavatud kohalikke

e-mail: tugikeskus@mil.ee
Telefon 512 7307



LAHINGSTRESSIST SÕDURI LÄHEDASTELE

(Kui sõdur tuleb koju)



 **Kaitseväge
Tugikeskus**

 **Kaitseväge
Tugikeskus**

Lahingstressist sõduri lähedastele (Kui sõdur tuleb koju)

Paljud allpoolnimetatud reaktsioonid on tüüpilised neile sõduritele, kes on kogunud lahingstressi. Samas ei pea olema esindatud kõik nimetatud reaktsioonidest – need võivad isikuti varieeruda. Lahingstressi sümptomid võivad erineda ka vastavalt sõduri lahingulistele kogemustele.

Füüsilised reaktsioonid:

- raskused magamajäämisega
- sagedased ärkamised öö jooksul
- pidev unevajadus ning üleväsimus
- raskused intiimsuhetes ja lähedussuhetega üldiselt
- nõrkushood
- pidev rahutusseisund
- ehmatusreaktsioonid ootamatutele helidele
- kiire ärrituvus või ülereageeriv ärritajatele

Emotsionaalsed reaktsioonid, kus sõdur tunneb pidevalt end:

- ülekoormatuna või ülehõivatuna (olgugi, et ülesandeid pole rohkem kui varasemat)
- depressiivsena
- kergelt ärritavana
- tuimana
- raskuseid pereeluga kohanemisel
- raskuseid peresuhetes või lähedussuhetes
- ebamugavustunnet võõraste inimeste seltskonnas või suurtel rahvakogunemistel
- frustratsiooni (tugevat rahulolematust ja sellega seonduvat pingeseisundit)
- seletamatuid süütundeid
- soovi nutta



Kognitiivsed reaktsioonid:

- raskuseid mäletamisega
- huvi- ja motivatsioonilangust
- raskuseid tähelepanu kontsentreerimisega
- soovimatus rääkida lahingkogemustest või soovimatus meenutada lahingkogemusi
- usalduse kaotust

Ülalloetud reaktsioonid on normaalsed ning iseloomulikud lahingstressi kogunud sõduri puhul. Reaktsioonid võivad olla küll ebameeldivad, kuid enamasti ei põhjusta suuremat muret. Üldjuhul sellised reaktsioonid mööduvad 6-8 nädala jooksul.

Korduvad mälopildid kui reaktsioon (flashbacks)

Korduvad mälopildid on episoodid kaadritest, mida sõdur koges lahingväljal. Kui need korduvad mälopildid esinevad, tunneb sõdur, nagu ta oleks uuesti samas situatsioonis ning elab üle uuesti sarnaseid reaktsioone. Mälopiltide tekkimise hetkel kaob sõduril hetkeks reaalsustaju. Vaatamata sellele, et need mälopildid kutsuvad esile ebameeldivaid reaktsioone, on need üldjuhul normaalsed ning ei pruugi olla seotud tõsisemate probleemidega. Seda juhul, kui neid ei esine kuude kaupa või kui need ei sega sõduri igapäeva elu ning tööd. Mälopildid ilmnevad üldjuhul mingi „vallandaja“ mõjul. Näiteks võib mälopile esile kutsuda mingi heli, lõhn, film vm., kuid need võivad esineda ka spontaanselt ilma põhjuseta.

Millal ülalloetletud normaalsed reaktsioonid muutuvad problemaatiliseks?

- kui reaktsioonid, mis häirivad sõduri elu ja toimetulekut erinevates eluvaldkondades korraka (nagu kodus, tööl, pereringis või suhetes sõpradega)
- kui sellised reaktsioonid kestavad kauem kui 6 kuni 8 nädalat

Need on märgid, mis viitavad sellele, et sõdur vajab abi stressiga toimetulekuks.

Mõnikord on probleemid liiga suured, et need laheneksid iseenesest. Oluline on abi küsida ka siis, kui ükskõik, milline reaktsioon alljärgnevast loendist ilmneb:

- ebatavaline käitumine ehk sellele inimesele omaselt ebaharilik käitumine
- järjepidev depressiivsus ning kurvameelsus
- suitsiidi või enesevigastamisega seotud mõtted
- agressiivne ja vägivaldne väljaelamine teiste inimeste peal
- verbaalselt agressiivne
- hoolimatu käitumine
- esinevad ülemääraseid vihad
- alkoholi kuritarvitamine
- narkootiliste ainete tarvitamine

Kui muretsed, et sõdur mõtleb suitsiidist või enesevigastamisest, siis:

- reageeri koheselt
- otsi abi ehk võta ühendust kas: KV Tugikeskuse spetsialistide, Kriisiabikeskuse või mõne tsiviilpsühholoogiga
- ole otsekohene ja direktiivne
- ära jäta oma sõdurit üksi enne, kui tema emotsionaalne seisund on stabiliseerunud. Suitsiidmõtetega inimene vajab kohest professionaalset abi.

See aeg, kui sõdur lahingust tagasi tuleb, on üldjuhul emotsionaalselt väga erutav, põnev ja õnnelik. Samas võib see aeg olla vägagi stressitekitav. Pettumust võib valmistada see, et pere taasühinemisel ei ole täitunud ootused ja lootused, mis kohtumisele seati. Kõik sõdurid, kes vähemal, kes enamal määral, elavad tagasi tulles läbi n.ö. kohanemisperioodi üleminekul sõduritööst koduste ülesanneteni - abikaasade, elukaaslaste või poegade/tütardena. Kohanemisega võivad sõduril tekkida tunded, et ta ei sobi enam keskkonda või ei leia oma kohta perekonnas või tsiviilelus üldiselt. Kohanemisega seotud probleemid on normaalsed ja mööduvad mõne nädala jooksul.