

# TRAUMA

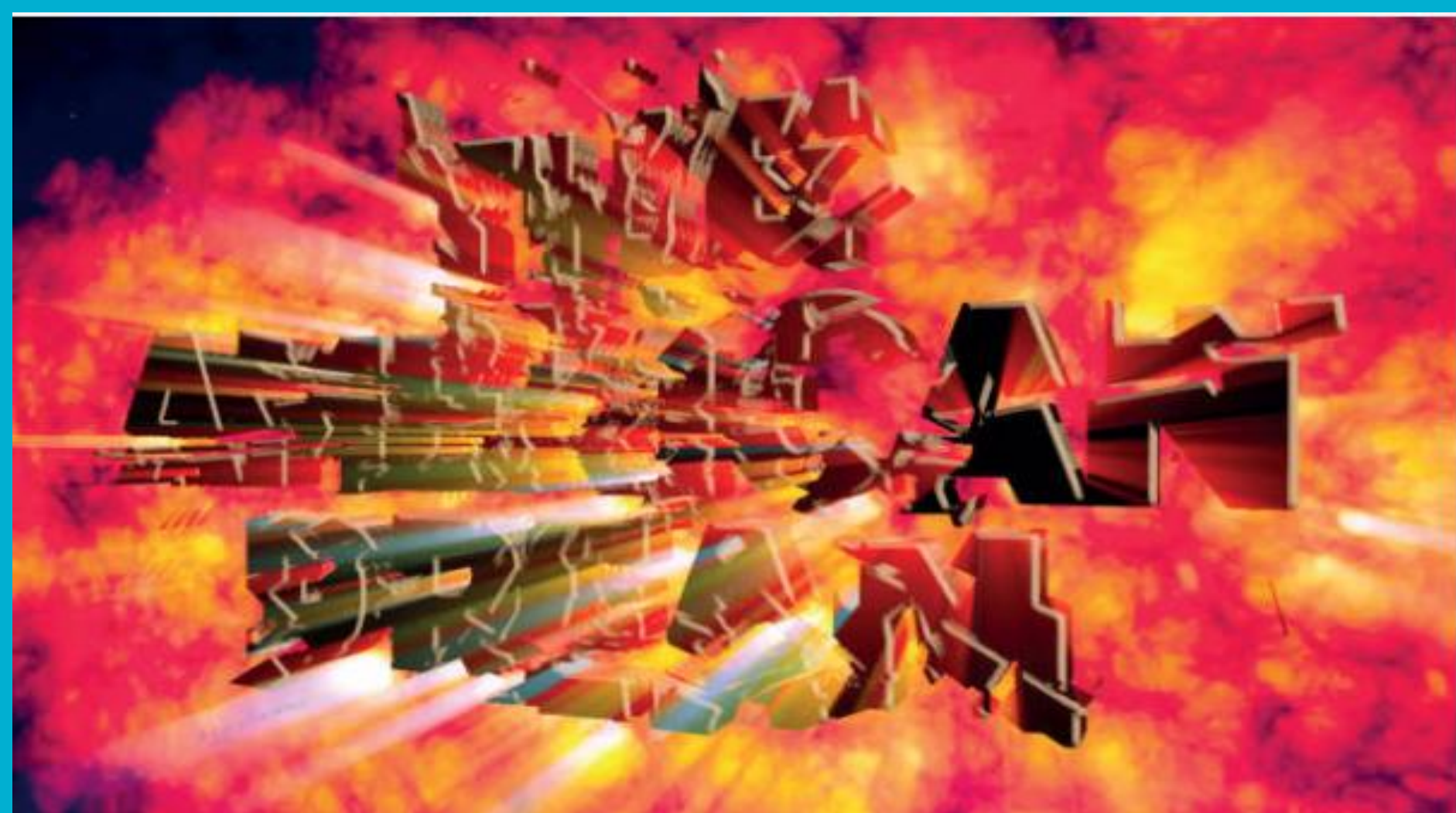
# KOMPLEKS TRAUMA

---

2025

Mirjam Püvi

Gestaltpsühhoterapeut



# Mis on trauma?

Trauma ei ole mitte sündmus, vaid kogemus sündmus(t)est. Kreeka k.(τραύμα) „haav“ „vigastus“

- Normaalne vastus inimese poolt ebanormaalseks hinnatud sündmusele
- Traumaatiline reaktsioon on aidanud inimesel ohtlikus olukorras reageerida kiiresti- enne kui on liiga hilja

Kolm baasilist eeldust inimelus:

- maailm on turvaline
- elul on mõte
- mina olen väärtuslik

— NEED USKUMUSED VÕIVAD  
TRAUMA JÄREL PURUNEDA

Elu jooksul kogeb üht või mitut traumat u 70% elanikkonnast (Kessler jt, 2017; Koenen jt, 2017) ning on leitud, et ühe kogemine on riskiteguriks järgmistele traumadele (Gradus, 2013; Benjet jt, 2016; Kessler jt, 2017).

Praktiku näited teraapiatoast:

RHK-11 kirjeldab traumaatilist sündmust kui ekstreemselt hirmutavat ja olemuselt kohutavat sündmust, mille hulka kuuluvad inimtekkelised või looduskatastroofid, lahingud, sõjad, rasked õnnetused, piinamine, seksuaalvägivald, terrorism, rünnak, eluohtlik haigus; eluohtliku ja/või vägivaldse sündmuse kogemine, pealtnägemine või sellest teada saamine,

äkiliste ja vägivaldsete surmajuhtumitega  
kokkupuutumine (WHO, 2022).

Traumaatiline sündmus on seotud otsese või  
kaudse subjektiivselt tajutud ohuga inimese  
elule!

Võidakse olla sündmuse kogejateks, tunnistajateks kellegi teisega juhtunule või saadakse teada, et see on juhtunud mõne lähedasega. Ka see võib tekitada trauma kogemuse!



# Trauma mõisteid

---

Bessel van der Kolk on öelnud:

„Trauma ei seisne mitte ainult selles, mis sinuga juhtus, vaid selles, mis toimub sinu sees pärast seda, kui see juhtus.“

— Bessel van der Kolk, "The Body Keeps the Score" (2014)

# Trauma mõisteid:

---

“Trauma on mõiste, mida kasutatakse seisundi kohta, kus psühholoogiline valu on väga tugev, kus traumaatilised kogemused, tunded või mõtted jäävad meelde või kehasse kinni”

«Emotsionaalne reageering erakordselt hirmutavale või katastroofilisele sündmuse kogemisele, mis põhjustab märgatava distressi peaaegu kõigil inimestel»

# Trauma mõisteid

---

“Trauma on keha ja vaimu püsiv düsregulatsioon mis on saadud vastusena talumatule kogemusele ja mis jätab inimese lõksu mineviku füsioloogilisse ja emotsionaalsesse mustrisse”

Psühholoogiline trauma on seisund, mis tekib siis, kui inimene kogeb sündmust või sündmuste ahelat, mida ta tajub:

- eluohtlikuna
- abitust tekitavana
- kontrollimatuna,

ning mille tagajärjel aju ja keha reguleerimissüsteemid (emotsionaalne, autonoomne, hormonaalne ja sensoormotoorne) kaotavad tasakaalu ja ei taastu normaalsesse seisundisse.



gettyimages®  
Credit: SEAN GLADWELL

1250696892

# Trauma käsitleses rõhuasetused:

---

1. Isegi kui teadlik mälu on katkenud, salvestub siiski trauma:

närvisüsteemi,

lihaspingetesse,

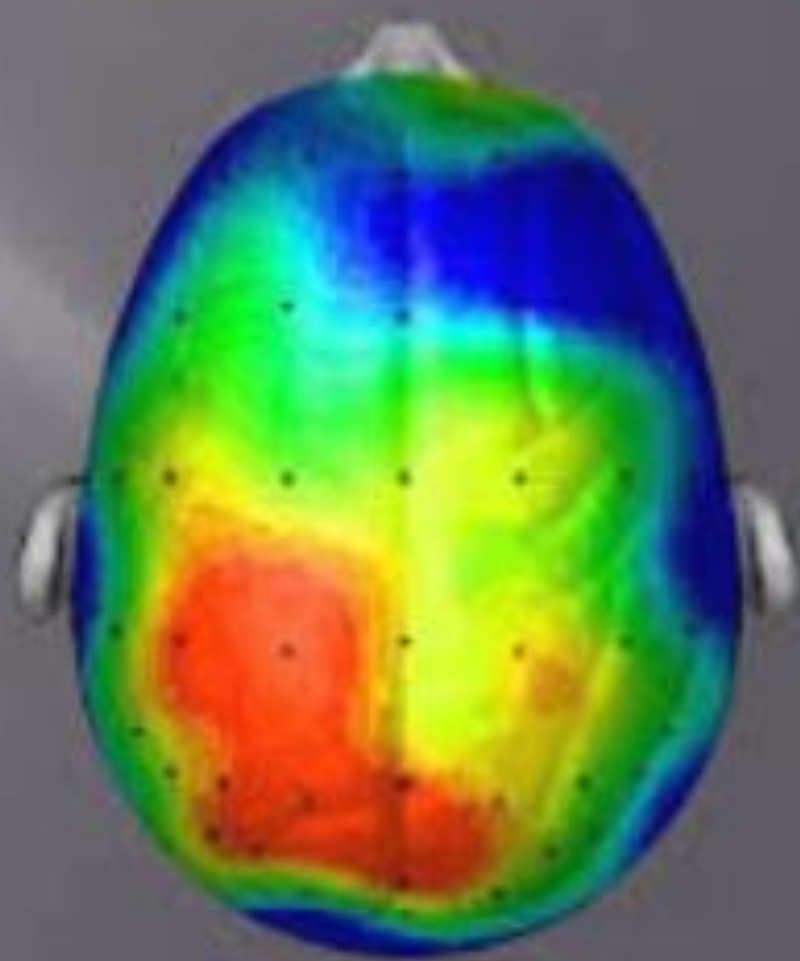
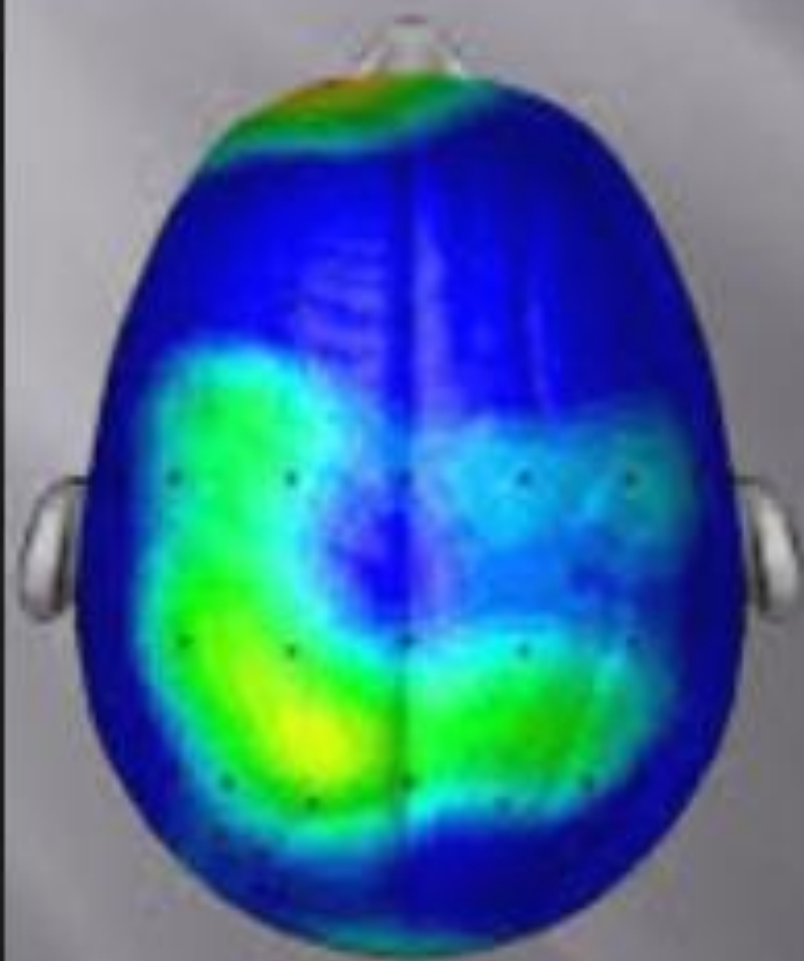
autonoomsetesse reaktsioonidesse.

---

## 2. Regulasioonisüsteemi kahjustus:

Trauma katkestab aju võime hinnata turvalisust ja ohtu; inimene võib jääda pideva „võitle-võipõgene“ või “külmu” seisundisse.

( alarmeeritud aju pilt järgmine slaid)





---

### 3. Integratsiooni kadumine:

Trauma killustab inimese **taju ja enesetunde**; keha ja meel ei tööta enam ühtse süsteemina.

---

Trauma võib „külmuda“ kehas ja ajus kui füsioloogiline muster, mis võib hiljem **vallanduda**:

- mälestuste
- tunnete
- kehaliste aistingute kaudu

kogu edasise elu jooksul “trigerite” ilmnemisel

---

Hinnanguliselt 60-85% inimestest kogeb traumajärgselt mõõdukaid **mittepatoloogilisi sümptomeid**, millele järgneb traumaeelse tervise taastumine **mõne nädala või kuuga**

(Bonnano, 2006; Courtois & Gold, 2009; Finkelhor, 2017; Bryant-Davis, 2019).

# Trauma mõju

---

- Reaktsioon mõjutab nii endokriinsüsteemi,
- Afektiregulatsiooni,
- õppimisvõimet,
- sotsiaalsed arengut
- mälufunktsioone (Solomon & Heide, 2005; Fink & Galea, 2016). helide, lõhnade jm) tajumisel, avaldudes häirivate mälupiltidena (Solomon & Heide, 2005)

# Trauma mõjutabaju neurobioloogiliselt

---

- Kõrge kortisoolisisaldus veres võib kahjustada või hävitada **verbaalse deklaratiivse mälu**ga seotud hipokampuse neuroneid (Solomon & Heide, 2005).
- Glükokortikoidide kõrget taset seostatakse puudujääkidega **uue info omandamisel** (Fink & Galea, 2016)

# Trauma mõjutabaju neurobioloogiliselt

---

Toimub hipokampuse, amügdala ja mediaalse prefrontaalse ajukoore ülekoormus mis takistab inimesel juhtunust:

- informatsiooni protsessida
- Informatsiooni talletada funktsionaalselt.

Episoodiline mälestus sündmusest salvestub ebaloogiliste mittelineaarsete fragmentidena, ei allu teadlikule kontrollile ja võib aktiveeruda erinevate stiimulite (nt helide j lõhnade) tajumisel.

# Trauma mõjutabaju neurobioloogiliselt

- Mälupildid võivad esineda äärmusliku intensiivsusega, mistõttu välditakse kõiki traumaga seotud stiimuleid.
- Närvisüsteemi sensitiseerumise funktsioon on ellujäämise tagamine - igas vähegi sarnases olukorras vallandub stressireaktsioon toimetuleku tagamiseks kiiremini (Bremner, 2006; Baldwin, 2013).
- Liigne sensitiseerumine viitab närvisüsteemi düsregulatsioonile, mis võib avalduda traumajärgse stressihäirena ( PTSD)

---

**Ligikaudu 18–25% traumat kogenutel  
kujuneb välja tugev sümptomaatika!**

(Benjet jt, 2016; Fink & Galea, 2016; Patel jt, 2018; Forbes jt, 2020).



Sümptomid on ebameeldivad ja igapäevaelu häirivad:

- mälusähvatused,
- pealetükkivad mõtted
- Õudusunenäod
- Ülierutuvus
- Unetus,
- Ärrituvus,
- Impulsiivsus

- tuimus,
- vältimine,
- endassetõmbumine,
- segadus,
- derealisatsioon,
- meeleoluhäired
- dissotsiatsioon

# Trauma järgsed stressireaktsioonid

---

- DISSOTSEERUMINE – eraldumine mälestustest/ tunnetest/mõtetest/keha tajudest . Eitamine. Daydreaming/ unistamine. Mitte “kohal” olemine. Tundetuse. Apaatsus .Eemale hoidmine teisest in. Opioidid –aitavad mitte tunda valu.

# Trauma järgsed stressireaktsioonid

---

- TARDUMINE – füüsiline, emotsionaalne, mentaalne passiivsus. Kange hoiak, jalad, käed. Hirm. Abitusetunne. Võimetus end aidata.
- ÜLEVOOLAMINE – ülitugev emotsionaalne, füüsiline reaktsioon, mis justkui ei ole vastavuses olukorraga nt: ülereageerimine, hüsteeria, ärevushoog, paanikahoog, valu, haigus, agressioon teise in. suhtes jne

# Trauma kahe sugused reaktsioonid

Kõrgenenud erutus/hyperarousal (liiga palju, et integreerida kogemust)

Liigne kaitse

Tugev emotsionaalne reaktsioon

Ülim valvelolek (kohe juhtub midagi)

Pealetükkivad kujutlused

Kognitiivne protsess on "maas"

Jäätumisseisund:

ülikõrge erutus, millega kaasneb liikumatus

(nagu halvatud), lihased pinges, pindmine ja kiire hingamine

Kõrgenenud  
erutus

“Tolerantsi-aken”,  
optimaalse erutuse ala

Puudulik  
erutus

Puudulik erutus/hypoarousal (liiga vähe, et integreerida kogemust):

Kokkukukkumine, lame afekt

vaimne loidus, võimetus selgelt mõelda

Tuimus, tühjusetunne

alistumine

liikumisvõimetus

Ogden and Minton (2000)

\*Siegel, D. (1999)

---

Inimese vastuvõtlikkus infole ja valmisolek muutusteks saab toimida vaid “tolerantsi akna” keskmises osas olles, ehk piisavas rahuolekus!

Teraapia töö sisulise “trauma kohaga” ei saa enne alata kui traumeeritul on selleks piisavalt turvaline enese sees ja kontaktis terapeudiga.

# KOMPLEKS TRAUMA

---

*„Korduv ja kestva iseloomuga psühholoogiline kahju, mis tuleneb pikaajalisest kokkupuutest vägivaldsete, hülgevate või reetlike suhetega, eriti lapse arengu varajases faasis, kui aju ja närvisüsteem alles kujunevad.”*

*— Bessel van der Kolk, The Body Keeps the Score (2014)*

# Kompleks traumas “mitte mõistmine” kui traumatiseerumise tuum

Inimene ei ole võimeline mõistma, et

- traumeerivad sündmused juhtusid minuga  
emotsionaalsed ja käitumuslikud reaktsioonid on  
minu omad
- juhtunu on möödas  
mineviku „mina“ on osa oleviku „minast“



# Kompleks trauma põhitunnused I

- Korduv või pikaajaline traumaatiline kogemuse olemasolu, sageli lapsepõlves N:

# Kompleks trauma põhitunnused II

---

- Füüsiline, emotsionaalne või seksuaalne väärkohtlemine
- Krooniline hooletusse jätmine ja emotsionaalne külmus
- Pidev kodune vägivald või hirmuõhkkond
- Vanema alkoholism, vaimne haigus või ebastabiilsus
- Lapsepõlves kogetud alandus, karistused, häbistamine

# Kompleks trauma põhitunnused III

- Laps peab hoolitsema vanema eest („vanemalik laps”)
- Pikaajaline eraldatus või hooldusasutuses kasvamine
- Korduvad meditsiinilised sekkumised ja valu varases eas
- Koolikiusamine või sotsiaalne tõrjutus ilma toetuseta
- Vägivaldsed või kontrollivad täiskasvanute suhted

□ *Van der Kolk rõhutab: keha ja närvisüsteem „mäletavad” ohtu ka siis, kui*

# Kompleks trauma põhitunnused IV

---

- **Kaasneb keha ja närvisüsteemi püsiv ülierutus või tuimus**, sest ohutunnetus ei taastu täielikult.
- **Fragmentaarne mälu ja dissotsiatsioon** – kogemused salvestuvad kehaliselt ja emotsionaalselt, kuid mitte loogilise narratiivina.
- **Mõju suhetele ja enesetundele** – raskused usalduses, häbi, süü, tühjusetunne, identiteedi hajusus.

# Kuidas käituda värskelt traumas olnud inimesega?

## 1. □ Loo turvatunne

- Esmane eesmärk ei ole “rääkima panna”, vaid **stabiliseerida ja rahustada närvisüsteem**.
- Räägi **rahuliku, aeglase ja pehme häälega**.
- Aita inimesel **füüsiliselt maanduda**: istuda, hingata aeglaselt, juua vett, tunda jalgu põrandal.
- Välti äkilisi liigutusi, tugevaid valguseid ja valju tooni.

# Kuidas käituda värskest traumast olnud inimesega?

## 2. □ Ära suru meenutusi peale

- Ära küsi: „Mis täpselt juhtus?“ või „Räägi kõik ära.“
- Lubatud on öelda: “Sa ei pea praegu midagi selgitama. Oluline on, et oled praegu turvaline.”
- Trauma ajal aju ratsionaalne osa (prefrontaalne ajukoos) on sageli **väljas lülitatud** – inimene ei suuda veel loogiliselt rääkida ega analüüsida.

# Kuidas käituda värskest traumas olnud inimesega?

## 3. 🗣️ Kuula ja peegelda rahulikult

- Kui inimene räägib, **kuula katkematult ja hinnanguteta.**
- Kinnita turvatunnet:

“See, mis sinuga juhtus, ei olnud sinu süü.”

“Sul on õigus tunda segadust, hirmu või tuimust.”

# Kuidas käituda värskest traumast olnud inimesega?

## 4. ☐ Aita taastada keha ja meele kontakt

- Paku võimalust **liikuda aeglaselt**, hingata sügavalt või hoida midagi käes (nt tekk, padjake, soe jook).
- Füüsiline maandus aitab **närvisüsteemi reguleerida** — see on olulisem kui sõnad esimestel tundidel ja päevadel.



# Kuidas käituda värskelt traumas olnud inimesega?

## 5. □ Ära kiirusta “töötlemisega”

- Esimestel päevadel keskendu **ohutunde ja stabiilsuse taastamisele**.
- Van der Kolki järgi pole eesmärk “meenutada ja rääkida”, vaid **taastada turvatunne kehas** – alles siis saab inimene hakata traumeerunut integreerima.

# Kuidas käituda värskest traumas olnud inimesega?

## 6. ☐ Toeta praktiliselt ja empaatiaga

- Aita korraldada **turvaline keskkond**: ööbimine, tugiisik, toit, soe ruum.
- Küsi, **mida inimene praegu vajab**, mitte mida sina arvad, et ta vajab.
- Anna teada, et abi on olemas, kuid ära sunni seda kohe vastu võtma.

# Kuidas käituda värskelt traumas olnud inimesega?

## 7. ☎ Soovita professionaalset abi (kui valmis)

- Kui inimene tunneb end veidi stabiilsemalt, suuna ta **kriisiabi, psühholoogi või traumaterapeudi** juurde.
- Eestis: kriisitelefoni 116 006 (24h), [ohvriabi.ee](http://ohvriabi.ee), [psuhhotraumakeskus.ee](http://psuhhotraumakeskus.ee)

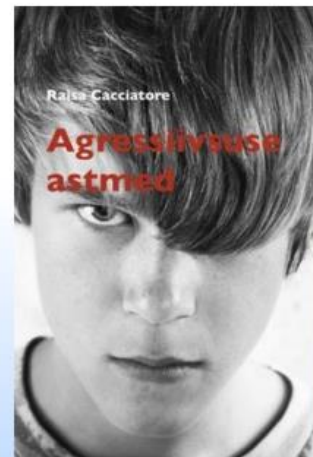
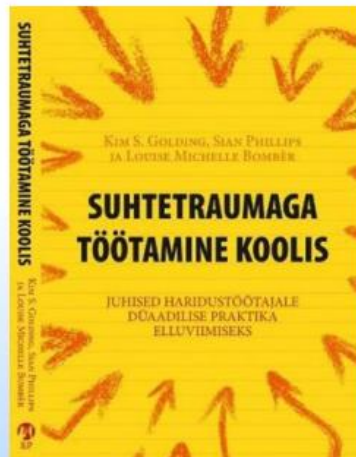
# Varase kriisisekkumise 5 elementi

- Turvalisuse, kaitstuse tunne
- Rahustamine
- Enese- ja kogukonna/keskonna/perekonna toetus
- Sidusus, sotsiaalne toetus
- Lootus

# Kui abivajaja satub trauma olukorda

---

- KÕIK MEIE KOGEMUSED, VÄLJAÕPE, TREENING ON OSA KOGU MEIE REAGEERIMISE OSKUSEST, VALMIDUSEST
- KRIISIJUHTUMI AJAL ME KASUTAME (KIIRELT) OMA KUHJUNUD, OMANDATUD KOGEMUSI



---

Peamine on mitte kaotada kontakti ENDA iseoma inimliku intuitsiooni ja kaastunde võimega.

OLE “SOE” ENDAGA JA SIIS OSKAD KA TEISE JAOKS  
“OLEMAS OLLA!





---

Aitäh kuulamast!

Mirjam Püvi

Tel: 5201351

—

—

—

—

—

—

—



