

TRAUMA

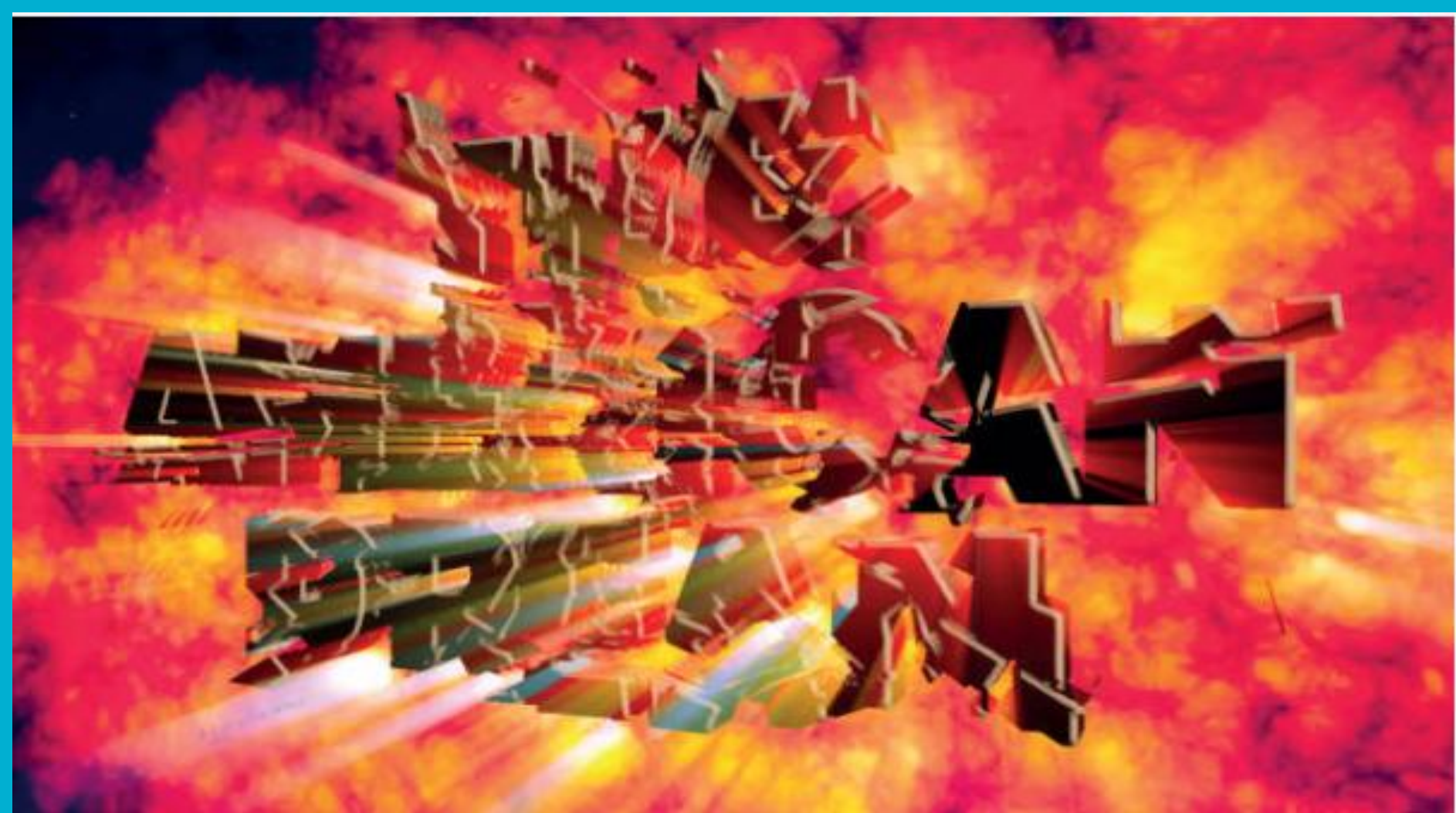
KOMPLEKS TRAUMA

---

2026

Mirjam Püvi

Gestaltpsühhoterapeut



# Mis on trauma?

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

- Trauma on 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

---

“TERVENEMATA 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 kus ta tajub:

- eluohtlikust
- abitust
- kontrollimatust
- tugevat hirmu

- Emotsionaaset või füüsilist ülekoormust
- Turvatunde kokkuvarisemist
- Suhtekatkestust olulise inimesega

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



gettyimages®  
Credit: SEAN GLADWELL

# Trauma käsitluses rõhuasetused:

---

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

närvisüsteemi,

lihaspingetesse,

autonoomsetesse reaktsioonidesse.

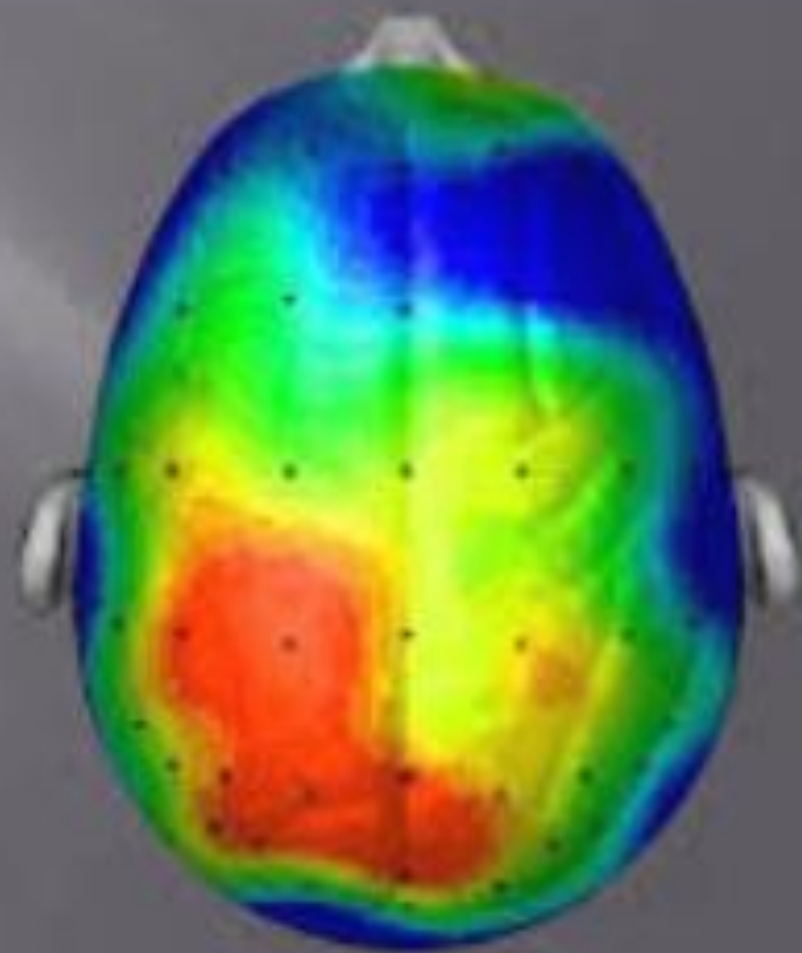
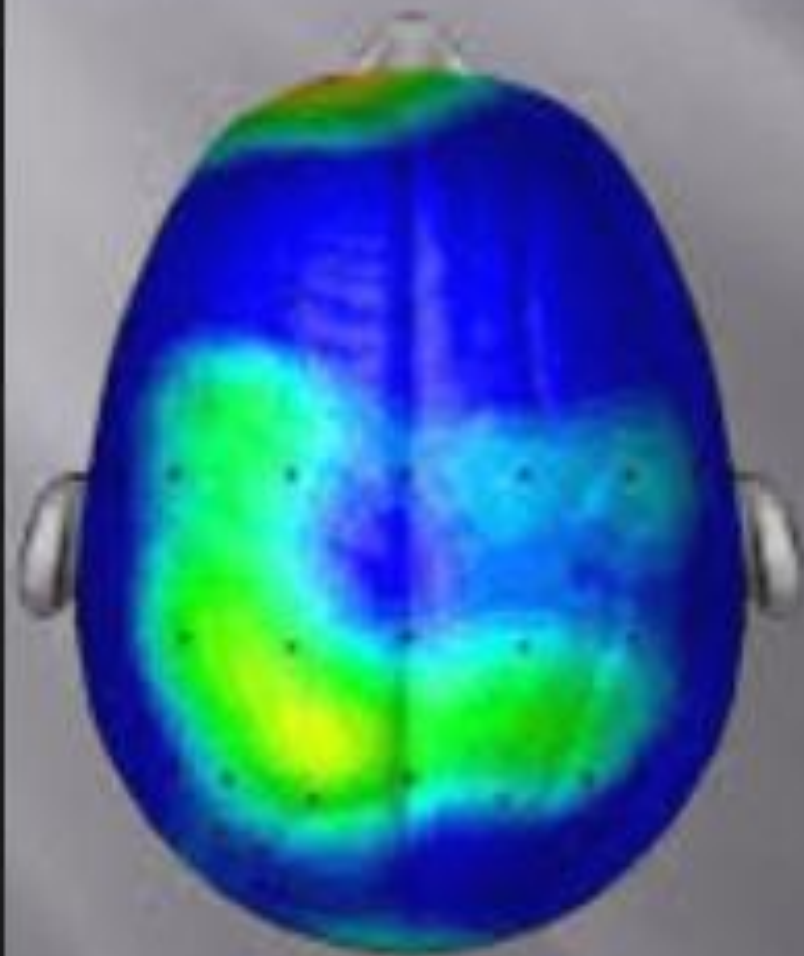
---

## 2. Regulatsioonisüsteemi kahjustus:

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

**“ALALISELT ALARMEERITUD AJU”**

( 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 mõjutab:

---

- endokriinsüsteemi,
- afektiregulatsiooni,
- õppimisvõimet,
- sotsiaalsed arengut,
- mälufunktsioone
- Tajureaktsioone

(Solomon & Heide, 2005; Fink & Galea, 2016).

# Kortisool= keha alarmsüsteem mis lülitub vajadusel sisse ja pärast välja.

- Kõrge kortisoolisisaldus veres võib kahjustada või hävitada **verbaalse deklaratiivse mälu**ga seotud hipokampuse neuroneid (Solomon & Heide, 2005).
- Glükokortikoidide kõrget taset seostatakse puudujääkidega ka **uue info omandamisel**
- Trauma võib kortisoolisüsteemi pikalt mõjutada elu jooksul e stressisüsteem võib minna “rivist välja”

# Trauma mõjutab aju neurobioloogiliselt II

---

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 mõjutab aju neurobioloogiliselt III

- Mälupildid võivad esineda äärmusliku intensiivsusega, mistõttu välditakse kõiki traumaga seotud stiimuleid.
- Närvisüsteemi ülitundlikkus e 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
- üleehmatamine

- tuimus,
- vältimine,
- endassetõmbumine,
- segadus,
- derealisatsioon (tunne, et maailm pole päris)
- meeleoluhäired
- dissotsiatsioon (“äraolek”, aeg tundub kummaline jm)

DISSOTSEERUMINE on eraldumine :

— mälestustest/ tunnetest/mõtetest/keha tajudest . Sümptomiteks:

- eitamine juhtunust
  - Daydreaming/ unistamine, mitte “kohal” olemine.
  - Tundetuse, apaatsuse, eemale hoidmine teisest in.
- “Sisemised” opioidid –aitavad mitte tunda valu.

# Trauma järgsed stressireaktsioonid

---

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

# Trauma kahesugused 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

Puudulik erutus

Ogden and Minton (2000)  
\*Siegel, D. (1999)

"Tolerantsi-aken",  
optimaalse erutuse ala

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

Kokkukukkumine, lame afekt

vaimne loidus, võimetus selgelt mõelda

Tuimus, tühjusetunne

alistumine

liikumisvõimetus

---

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 traumeeritud 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 endale ja talle.

- Esmane eesmärk ei ole “rääkima panna”, vaid **stabiliseerida ja rahustada närvisüsteem**.
- Räägi **rahuliku, aeglase ja pehme häälega** e nagu “hällilaul”
- Aita inimesel **füüsiliselt maanduda**: istuda, hingata aeglaselt, juua vett, tunda jalgu pörandal ja tee seda ise samuti.
- Väldi äkilisi liigutusi, tugevaid valguseid ja valju tooni.

# Kuidas käituda värskest traumas olnud inimesega?

## 2. 🧠 Ära suru meenutusi peale! (Politsei vahel ei saa teisiti.)

Ära küsi: „Mis täpselt juhtus?“ või „Räägi kohe kõik ära.“

- Soovitus on öelda: “Sa ei pea praegu midagi selgitama, aga võid kui tahad. Oluline on, et oled praegu turvaliselt.”
- Trauma ajal aju ratsionaalne osa (prefrontaalne ajukoor) on sageli **välja lülitatud** – inimene ei suuda veel loogiliselt rääkida ega analüüsida.

# Kuidas käituda värskest traumast olnud inimesega?

## 3. 🗨️ Kuula ja peegelda rahulikult, pigem aeglaselt.

- Kui inimene räägib, **kuula katkematult ja hinnanguteta.**

- Kinnita turvatunnet:

“Ma olen sinuga, ma ei kao ära”

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

“See mis sa praegu tunned, ongi normaalne, sul on normaalne tunda segadust, hirmu, tuimust...”

# Kuidas käituda värskelt traumas olnud inimesega?

## 4. 🗣️ Aita taastada keha ja meelega kontakt

- Paku võimalust **liikuda aeglaselt**, hingata sügavalt või hoida midagi käes (nt tekk, padjake, soe jook).
- Rahustavalt mõjub TAJUDE kasutamine n: soe voolav vesi kätele, tekstuuride katsumine (padi, pärlid jm), rahustavad helid v vaikus,
- Füüsiline maandus aitab **närvisüsteemi reguleerida** — see on olulisem kui sõnad esimestel tundidel ja päevadel.

# Kuidas käituda värskest 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 traumeerunud integreerima.

# Kuidas käituda värskest traumast 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 värskest 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

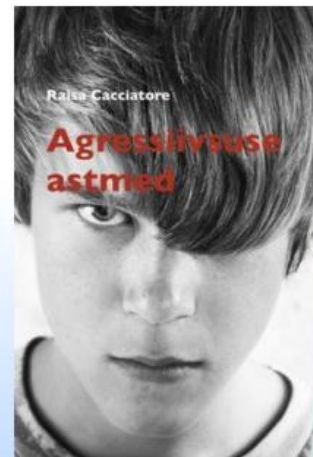
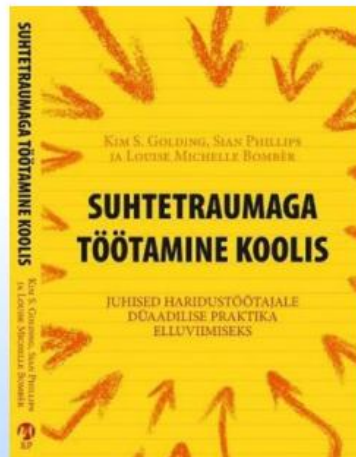
kogukonna/keskonna/perekonna toetus

- Sidusus, sotsiaalne toetus
- Lootus

# Iga kriisi olukord on ainulaadne!

---

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



---

Peamine on mitte kaotada kontakti ENDA iseoma inimliku intuitsiooni- ja kaastundevõimega.

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



# Laste trauma väljenduste eripära

---

Viimaste arengutrauma uuringute järgi ei käitu traumeeritud laps alati “kurvalt” või “katki”. Sageli näeb see välja hoopis nagu:

- probleemne käitumine,
- ülitugev kohanemine,
- või emotsionaalne tuimus.

# Hüpervalvsus (“alarmseisund”)

Laps:

- ehmuib kergesti,
- jälgib pidevalt teiste tujusid,
- loeb näoilmeid,
- kardab eksida,
- on kogu aeg “valmis millekski”.

Võib tunduda:

liiga tubli, kontrolliv, närviline, ülitundlik kriitika suhtes. Närvisüsteem ei tunne end turvaliselt isegi rahulikus olukorras.

# Freeze ehk “külmumine”

---

Laps võib:

- tarduda,
- mitte vastata,
- “ära kaduda”,
- tühja pilguga olla,
- mitte osata rääkida oma tunnetest.

Sageli peetakse seda: laiskuseks, trotsiks, hajameelsuseks, ”imelikuks”  
vaikuseks,

Tegelikult on lapse närvisüsteem ülekoormuses

# Ülitugev kohanemine (“hea laps”)

Paljud traumeeritud lapsed:

- ei tee “probleeme”,
- hoolitsevad teiste eest,
- suruvad oma vajadused maha,
- on liiga vastutustundlikud.

Seda nimetatakse mõnikord parentifitseerimiseks – laps võtab emotsionaalselt täiskasvanu rolli.

Näiteks: lohutab vanemat, hoiab rahu majas, ei julge abi küsida, kardab teisi koormata.

---

see võib täiskasvanuna muutuda:

- people pleasing'uks,
- läbipõlemiseks,
- raskuseks piire seada.

# Tugevad emotsioonipursked

---

Traumeeritud laps võib:

- plahvatada väikeste asjade peale,
- minna kiiresti raevu,
- karjuda,
- loopida asju,
- lüüa,
- pärast väga häbeneda.

See ei pruugi olla “halb kasvatus”, vaid:  
närvisüsteem ei suuda stressi reguleerida.

# Dissotsieerumine

---

Laps võib:

- “ära kaduda” mõttes,
- unistada palju,
- tunduda emotsionaalselt eemal,
- mitte mäletada asju hästi,
- olla nagu “klaasi taga”.

Kroonilise trauma puhul on see üsna sage

# Kiindumuse raskused

---

Traumeeritud laps võib:

- klammerduda,
- karta mahajätmist,
- mitte usaldada,
- tõugata lähedasi eemale,
- testida armastust.

Näiteks:

- “Kas sa ikka armastad mind?”
- meelega halvasti käituda, et näha, kas täiskasvanu jääb alles.

# Psühhosomaatika

---

Laste trauma väljendub sageli kehas:

- kõhuvalud,
- peavalud,
- unehäired,
- voodimärgamine,
- tikid,
- söömisprobleemid,
- krooniline pinge.

Laps ei pruugi osata öelda:

“mul on hirm” – keha ütleb selle tema eest.

# Ebaturvalisusest tingitud manipuleeriv käitumine

Kui elu on olnud ettearvamatu, võib laps:

- kontrollida püüda olukordi,
- valetada,
- manipuleerida,
- püüda kõike ette näha.

See on sageli ellujäämiskatse, mitte “paha loomus”.

---

# Arenguline “tagasimineek”

Stressi ajal võib laps:

- hakata taas põialt imema,
- beebilikult rääkima,
- voodisse pissima,
- rohkem klammerduma.

Närvisüsteem liigub tagasi varasemasse turvatsooni.

---

## Häbi ja enesevihakamine

Pikaajalise trauma puhul võib laps hakata uskuma:

- “mina olen probleem”
- “ma olen halb”
- “mind ei armastata”
- “ma pean ära teenima läheduse”

See on arengutrauma üks sügavamaid jälgi.

---

Me ei lähtu küsimusest ,et  
Mis lapsel viga on?”

vaid rohkem:

“Mis lapsega juhtus ning kuidas ta püüab ellu  
jääda?”

—

