

Mis loom on psühholoog?

Psühholoogi roll on toetada ning julgustada inimest huvituma oma 'minast' ning seda 'mina' ka tundma õppima. Psühholoogi kabinetis õpib inimene ennast ise kuulama, end peegeldama ajas ja ruumis tervikliku inimesena, mitte katkise entiteedina. See on koht, mis on vaba ootustest, stigmadest ja hoiakutest.

Paljuski mõjutavad meie ühiskonda veel Nõukogude ajast jäänud suhtumine vaimsetesse häiretesse kui kui millessegi häbiväärseesse; millessegi, mis puudutab ainult "nõrku" inimesi. Viimasel ajal on suhtumine hakanud küll paremuse poole muutuma, aga meil on veel pikk tee minna selleni, et ka vaimseid häireid võetaks kui ravitavaid haiguseid, mis nad ongi. Tegemist ei ole inimese enda defektsuse või laiskusega; psüühikahäired võivad tabada meist igaüht: näiteks on statistiliselt tõenäosus oma eluajal depressiooni kogeda 10%. Levinumad psühholoogi poole pöördumise põhjused ongi seotud alanenud meeleolu, üksilduse ja ärevuseprobleemidega. Tihti lisanduvad ka mured lähisuhetega, keskendumisega. Ei pea ka ootama, millal probleemid suureks kasvavad ja nendega enam ise hakkama ei saa. Vanasõna "Ära viska tänaseid töid homse varna" kehtib ka vaimse tervise puhul - probleemidega tegelemist edasi lükates murekoorem muudkui kasvab, muutub hirmsamaks ja ähvardab inimest lõpuks lämmatada.

Ükski probleem pole liiga väike ega liiga suur, et seda jagada. Keegi ei peaks olema oma muredega üksi. Psühholoog pakub neutraalset, hinnanguvaba vaatepunkti ja aitab jõuda selguseni, mida järgmisena ette võtta. Vahel piisabki ainult erapooletust kuulajast, kes oskab küsida küsimusi, milleni ise pole jõudnud, et kergem hakkaks ja mõte lahenduste suunas liikuma läheks.

Kuna inimene ei sünni ilma valmis küpsenuna ning enamasti ei oma kohe endast, oma soovidest ja eesmärkidest selget pilti, siis tuleb tal endal selle saavutamiseks ka mitmeti vaeva näha. Psühholoog ei anna kätte juba valmis lahendusi; koos kliendiga arutatakse probleem läbi ning leitakse variandid, mis sobivad kõige paremini just selle inimese ellu. Psühholoog õpetab piltlikult öeldes olema inimest iseenda terapeut - analüüsima end ja oma probleeme võimalikult objektiivselt ning seejärel leidma kõige mõistlikum lahenduskäik. On oluline, et inimene oleks ise huvitatud oma probleemidega tegelema

Rael-Saskia töötab käesolevaga Elva Haiglas igapäevaselt nii laste kui täiskasvanutega. Varasemalt on tegev olnud MTÜ Lahendus.net-is, mis pakub tasuta internetipõhist anonüümset psühholoogilist nõustamist. Ühtlasi on viinud varasemalt läbi õpetajatele suunatud koolitusi vaimsest tervisest koostöös DD Akadeemiaga ja Peaasi.ee-ga.

Elva Haiglas on võimalus psühholoog Rael-Saskia Salakka tasulisele vastuvõtule registreerida E ja N kella 15:00 – 17:00 (saatekiri pole vajalik) Registreerimine telefonil 737 0300 või 737 0301

Rael-Sakia Salakka

SA Elva Haigla TM

Psühholoog

