



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

Peredünaamika ja lähedaste kaasamine

Jelena Põldsam

Kliiniline psühholoog-psühhoterapeut

Eesti Pereteraapia Ühing

Ambromed Kliinik

24.09.2019

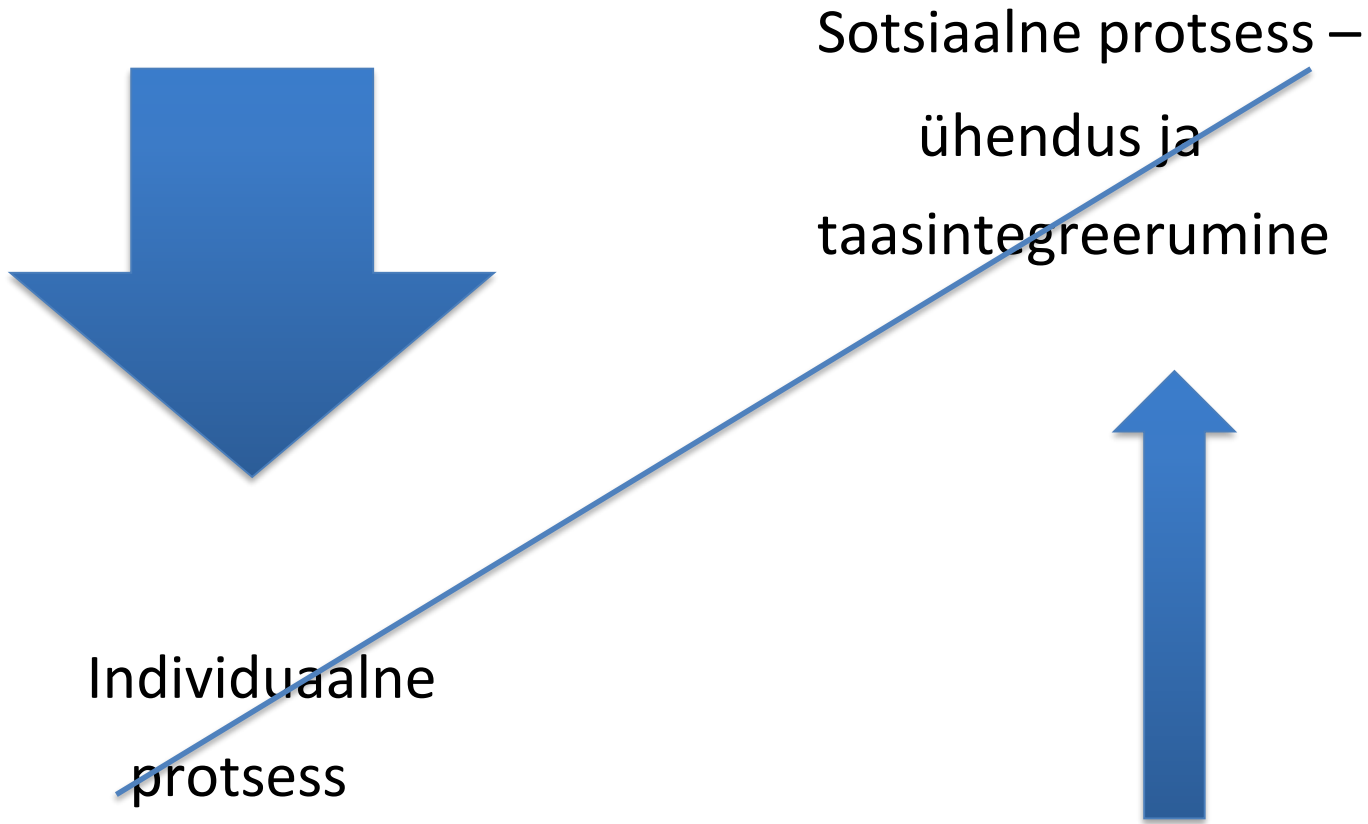
Lähisuhete tähtsus

- Adams (2008) ja Orford (2012) toovad välja sotsiaalsete suhete katkemist sõltuvuse arenemise kontekstis
- Samad autorid ning Seikkula (2012) rõhutavad lähisuhete katkemise tendentsi individuaalse ravi ja/või haiglaravi ajal

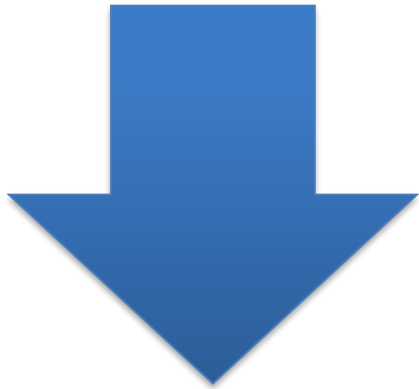
- “The medical storyline is revealed as being insufficient to deal with the problems associated with substance use – it needs to be extended by family-involving storylines facilitating processes of reintegration and repositioning within families.”

Selbekk, Adams, Sagvaag 2018

Ravisüsteemi taasakaal

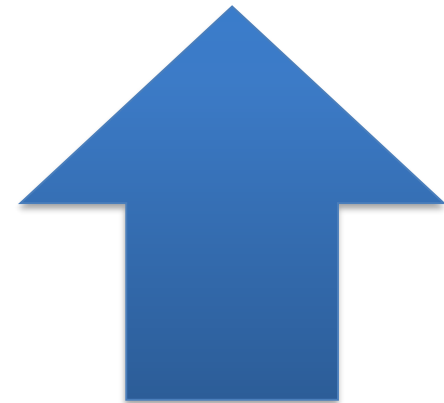


Terapeutiline abi ning ühenduse loomise ja taasintegreerimise hõlbustamine



Sotsiaalne protsess –
ühendus ja
taasintegreerumine

Individuaalne
protsess



Süsteemne perspektiiv

- Süмптоomi käsitus kui suhetega seonduvate düsfunktsioonide väljendus (McAdam, 2019)
- Üksindus ja sotsiaalsete kontaktide puudumine ohustavad rahva tervist halvema elukvaliteedi näol, nagu rasvumine, kehv toitumine, suitsetamine jne (Holf-Lundstad, 2018)
- Lääne kultuurid demonstreerivad indiviidide sotsiaalset eraldatust (McPherson et al. 2006, Perissinotto et al. 2012, Pew Res. Cent. 2009)

Isolatsioon on ärevust tekitav

Inimesed on sotsiaalsed olendid ja kõige tähtsam suhe meie elus on suhe oma perekonnaga



Isolatsioon on ärevust tekitav



Murray Bowen (1913 – 1990)





ÄREVUS

Süsteemi teooria

Sümptom (alkohol jt)

Sümptomikandja – e patuoinas kui **homeostaasi** säilitaja

Sümptom on reaktsioon süsteemi ülepingele, stressile

Sümptom

Miks just praegu?

Miks just temal?

Kolmnurgad



Ärevuse kasvades aktiveeruvad kolmnurgad



Kolmnurgad



Kolmnurgad



Paarisuhte ärevusega toimetuleku viisid



EMOTSIONAALNE DISTANTS

Paarisuhte ärevusega toimetuleku viisid



KONFLIKT



Paarisuhte ärevusega toimetuleku viisid



ülefunktsioneeriv

PARTNERI KAHJUSTUS

+



alafunktsioneeriv

Interaktsioon

- Vastutus
- Kontrolli soov/vajadus
- Hirm, jõuetus, ebaõigus
- Süüdistamine, karristamine, kahtlustamine etc

Kahjustavad rollid

- Patuoinas kellele projitseeritakse kõik perekonna probleemid aga keda hoitakse peresüsteemis
- Düsfunksionaalne sümptomikandja käitumine on ainus milles pere veel ühel meelel on

Muutus

- Selgita ja muuda ümber rollid
- Piirid allsüsteemide vahel – suurenda või vähenda distantsi
- Kolmnurgad – aita otse suhelda, muuda kolmnurki
- Sügavalt haavatud inimene käitub düsfunktsionaalselt
- Aita teisel muutuda – see muudab seda kuidas sa oled temaga suhtes ja see omakorda muudab teid endid ja süsteemi

Kaassõltuvuse idee

- Kaassõltuvusega seotud termin, sai alguse 70-ndatel aastatel Ameerika Ühendriikides, on seotud alkohoolikute elukaaslaste ja pereliikmetega
- Kaassõltuvuse tuum on see, et kaassõltuvusega inimest mõjutab tugevalt ainete tarvitamise probleemiga inimeste käitumine ja ta üritab sellele reageerida, et seda käitumist kontrollida

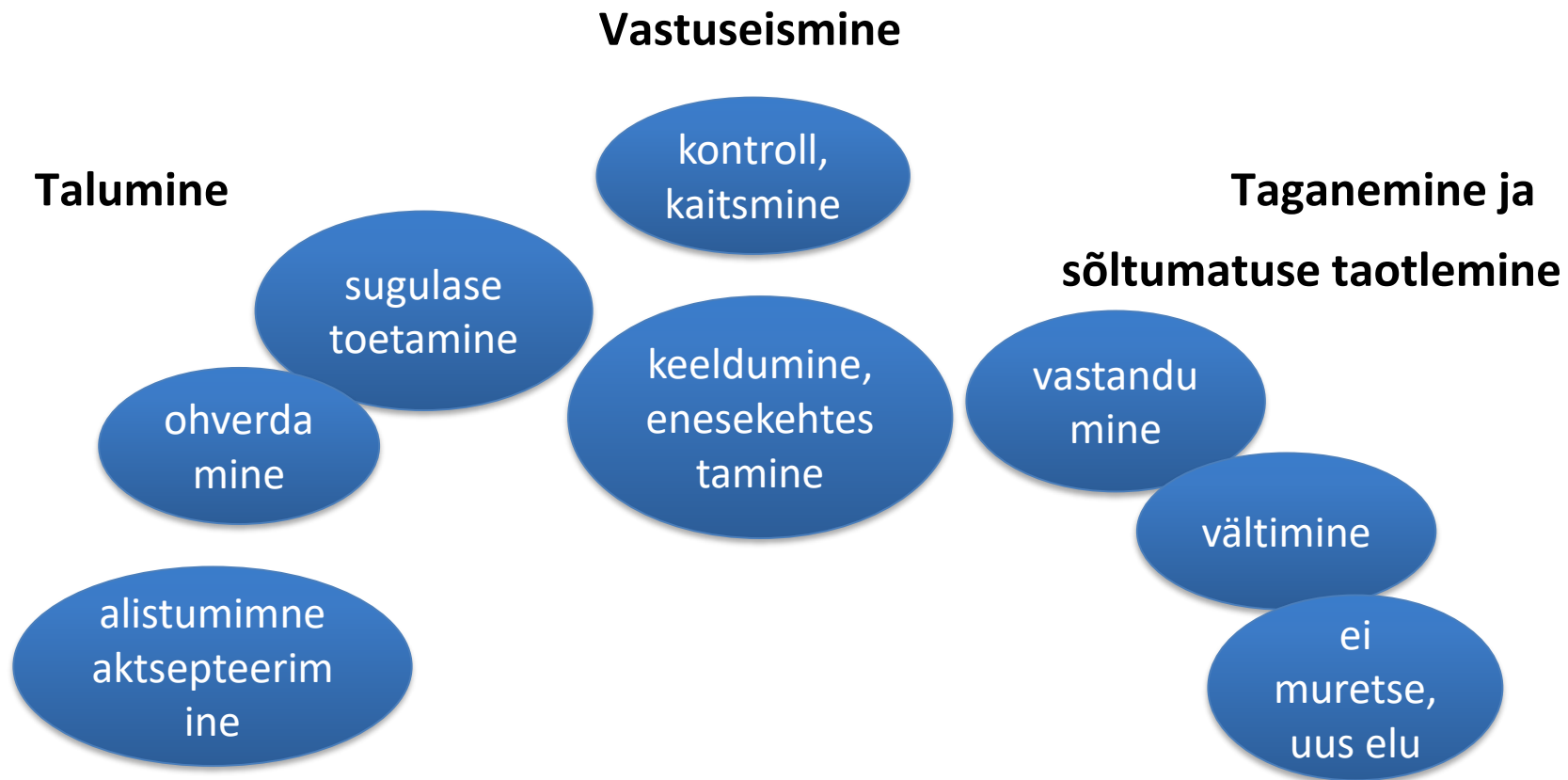
Kaassõltuvuse idee (2)

- Kaassõltlane kaotab oma identiteedi ning kaotab ühenduse oma tunnete, mõtete, vajaduste ja soovidega
- Pereliige vastutab oma partneri tunnete, tegude, vajaduste ja heaolu eest

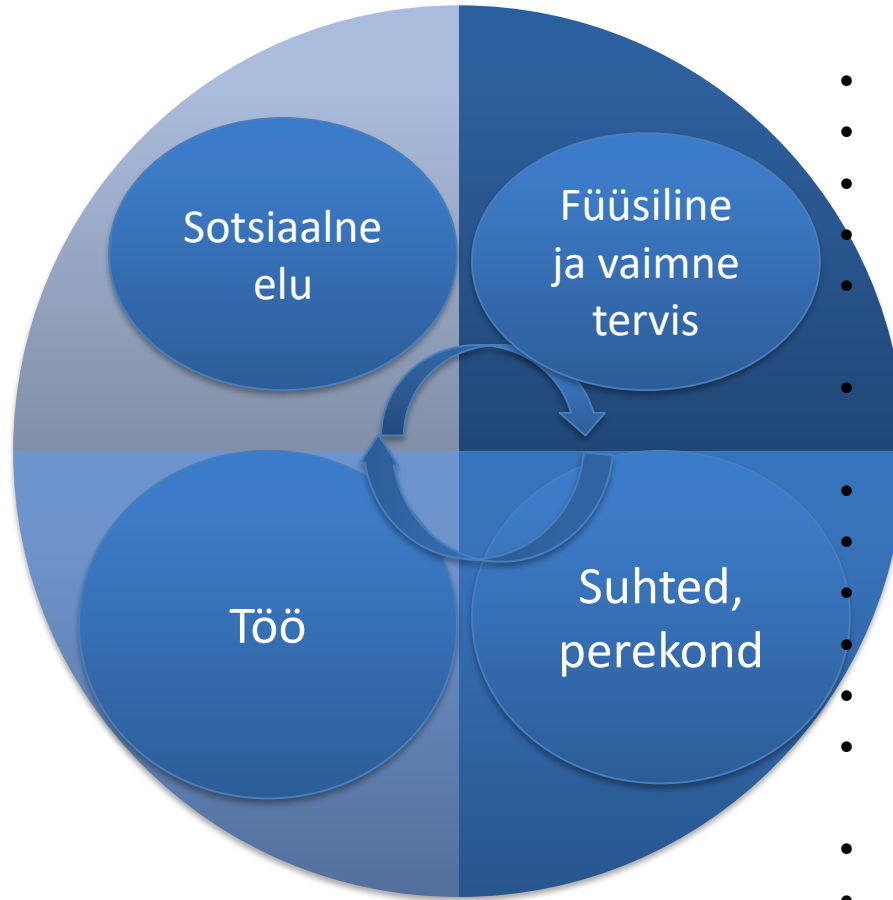
Perekonna dünaamika

- “Jõehobu elutoas”
- Reeglid peres, mida tuleb järgida: **ära räägi, ära tunne, ära usaldada**
- Ravijärgselt tuleb pereliikmetel reeglitest loobuda ja homeostaas on seetõttu lõhutud ning süsteem on tasakaalust välja viidud
- Pereliikmed kogevad stressi, toimetuleku dilemmasid , tunnevad puudust infost ja toetusest (Orford, Velleman, Copello, Templeton, Ibang 2010)

Pereliikmete toimetuleku viisid



Kohanemine uue normaalsusega



- haigus / kehv toitumine
- pikaajalised terviseprobleemid
- kahetsus
- häbi ja süü
- depression
- trots/viha
- puudulik emotsionaalne kontroll
- taastatud mälu
- usalduse rikkumine
- kaugus / kahtlus
- võimu dünaamika
- austuse kaotamine
- intiimsuse probleemid
- vanemlusega seotud probleemid
- kättemaks
- mälestustega tegelemine

Kuuluvus on kriitilise tähtsusega





TÄNAN KUULAMAST