

Michelle Thomas

**Minu
s*tt
terapeut**

**& muud
vaimse
tervise
lood**

Inglise keelest tõlkinud
Viktoria Toomik



Originaali tiitel:

Michelle Thomas

„My Sh*t Therapist & other mental health stories“

Esmakordselt avaldatud inglise keeles Suurbritannias Bonnier
Books UK kaubamärgi Lagom all

Tekst © Michelle Thomas, 2019

Eestikeelne tõlge © Viktoria Toomik ja Tänapäev AS, 2019

Toimetanud Marin Vinkel

Kujundanud Margit Randmäe

ISBN 978-9949-85-640-4

Trükitud AS Pakett trükikojas

www.tnp.ee

Armastuse ja tänuga emale ja isale

Raamatus sisalduv informatsioon ja anekdoodid on mõeldud selleks, et pakkuda kasulikku teavet depressiooni ja ärevuse kohta. Info ei ole mõeldud ja seda ei tohi kasutada arstliku nõuande või selle asendusena. Kui tunned, et sul võib olla mõni depressiooni ja/või ärevusega seotud sümptom, konsulteeri esimesel võimalusel arstiga.

Isikute privaatsuse kaitseks on mõned nimed ja raamatus kirjeldatud detailid muudetud.

Sisukord

Eessõna	9
1. Mu s*tt diagnoos	21
2. Mu s*tt aastakümme	33
3. Mu s*tt töö	55
4. Mu s*tad rohud	95
5. Mu s*tt terapeut	117
6. Mu s*tt armuelu	149
7. Mu s*tt keha	173
8. Mu s*tad harjumused	197
9. Mu *itt kodu	231
10. Mu s*tt hiilgav aju	247

Eessõna

MILLINE ON TRAUMALE JÄRGNEVA LOOMULIKU, normaalse reaktsiooni ning patoloogilise psüühikahäire erinevus?

Kui loodad, et raamat vastab küsimusele, mis on painanud asjatundjaid aastakümneid, siis pead kahjuks pettuma, mu sõber.

Kõigepealt, mitte keegi ei heida teraapia käigus pikali. Seal pole kunagi midagi, millele pikali heita. Alati on tool, enamjaolt IKEA väljalase. Alati on laud, millele on esinduslikult asetatud tundmatu tootja pabertaskurätikute karp (sa ei hangi Kleenexit, kui sul kulub viis karpi nädalas). Kellad on paigutatud kavalalt nii, et sina neid oma istumiskohalt ei näe, küll aga näeb terapeut. „See on *sinu* aeg.“ Seda lauset kuuled tihti.

Ühel päeval kuus aastat tagasi hakkasin nutma ega suutnud lõpetada. Roomasin voodisse ja jäin sinna peaaegu kaheks nädalaks. Kulus kuus kuud, enne kui suutsin naasta täiskohaga tööle.

Mu nimi on Michelle Thomas. Olen kirjanik (mis tähendab, et enamiku karjäärist olen töötanud pubides ja kohvikutes). Olen sõltuvuses maniküürist, mind iseloomustab sootu Sideshow Bobi¹ välimus ning võtan iga päev ärevuse ja depressiooni vastu 20 mg tsitalopraami – kindlat tüüpi antidepressanti, mida teatakse kui selektiivset serotoniini tagasihaarde inhibiitorit (STI). Ma ei planeerinud kunagi oma psüühikahäirest raamatut kirjutada. Samas ei planeerinud ma ka psüühikahäiresse haigestuda.

Depressioon, mida mina kogenud olen, ei väljendu lihtsalt meeleolulanguses või kõigest tüdinud olemises. Minu jaoks tähendab see esimest mõtet, mis ärgates tekkib, hirmu ärgata 18-tunnise une

¹ Sideshow Bob – joonissarja „Simpsonid“ tegelane. (Siin ja edaspidi tõlkija märkused, kui pole märgitud teisiti.)

unustusest. See tähendab nutmist, kuna oled janune, kuid ei suuda end kokku võtta selleks, et minna kööki, võtta klaas, keerata kraan lahti, täita klaas veega, keerata kraan kinni ja seejärel juua. See on igasuguse tunde, igasuguse innu puudumine. See on voodisse varisemine – oma väärtusetuse koorma kandmisest kurnatuna ukse sulgemine vanemate ja lähedaste ees – inimeste ees, kes tahavad sind aidata.

See, et mul on depressioon, ei tähenda, et olen kogu aeg masenduses. Samamoodi nagu inimene, kes on allergiline mesilase mürgi vastu, ei ole pidevalt anafülaktilises šokis. Probleem avaldub vaid juhul, kui nad saavad nõelata.

Nagu inimene, kes on aldis depressioonile, võib mesilase mürgi vastu allergiline inimene saada nõelata igal ajal. Allergia ei sõltu elus ettetulevatest olukordadest. Need inimesed võivad võita loterii, neil võib olla Lõuna-Korea atleedi keha ning nad võivad osaleda Ruth Jonesi ja Charlotte Churchi iganädalastel mõrvamüsteeriumi õhtutel, kuid on kõigest sellest hoolimata ikka mesilase mürgi vastu allergilised. Allergia ei olene kohutavatest maailmasündmustest või asjaolust, kas eksisteerib teisi inimesi, kes on omadega veel rohkem paigast ära (ja viimast väita on täiesti kasutu). Kui oled mesilase mürgi vastu allergiline, ei tee see sinust halba sõpra, lapsevanemat või töötajat. Sellel ei ole midagi pistmist enese hellitamise või isekas olemisega – see on keemiline anomaalia. Kui allergiline inimene saab mesilase käest nõelata, on oluline, et ta ei kardaks või tal ei oleks häbi abi paluda. Ravimeetodid, mis allergia all mittekanntaval inimesel võivad aidata leevendada mesilase nõelamisest tulenevaid tagajärgi (nagu äädikas või sülg oblikalehel), ei ole tõhusad inimese puhul, kes on mesilase mürgi vastu allergiline. Taolised allergikud vajavad Epipeni ravimit ja mõningatel juhtudel ka professionaalset arstiabi. Allergiast pole võimalik niisama üle

saada ja kuigi positiivne vaimne hoiak on abiks, ei mõju see siiski vastumürgina.

Mesilase mürgi vastu allergiline inimene võib mesilast kohates mitte nõelata saada. Näiteks, kui allergikust sõber või kolleeg kardab, et on ohus, võib ta sulle öelda: „Tere, olen mesilase mürgi vastu allergiline ja minu kontoris on mesilane. Panen kõik aknad kinni, et rohkem mesilasi sisse ei lendaks. Samuti tahaksin oma laualt ära viia selle tohutu lillebuketi.“ Sina saaksid siis vastata: „Muidugi, viin lillekimbu oma kontorisse.“ Kui too inimene ei ole kaua aega nõelata saanud, ei tähenda see, nagu ei oleks ta enam allergiline. Kuigi allergikud võivad kasutusele võtta kõik ettevaatusabinõud, ei saa keegi mesilase nõelamise vastu eluaegset garantiid. Siiski, mitte keegi ei tohiks karta oma keha reaktsiooni keemilisele tasakaalutusele. Julgustades inimesi avalikult allergiatest rääkima ja harides teisi, kuidas käituda allergilise reaktsiooni saanud inimesega, saame muuta aiad kõigi jaoks turvalisemaks selleks, et kõigil oleks võimalik nautida veidi päikesepaistet.

Kui olin haige, ärkasin igal ööl ajavahemikus 3.30–5.30. Mul oli kaks valikut. Võisin lamada voodis ja ette kujutada – *läbi elada* – kõiki kohtuvaid asju, mis minu lähedastega juhtuda võiks. Teine võimalus oli üles tõusta ja kirjutama hakata. Nii et seda tegingi. See ei juhtunud selle raamatuga. Tean, et see oleks lahe, kuid suurem osa sellest, mida neil üksildastel tundidel kirja panin, oli täielik jama. Aga see andis mulle tegevust: koha, kuhu oma hullust suunata, ja viisi, kuidas seda ohjata, kuidas seda mõista.

Vaimse tervise kuulus narratiiv räägib närvivapustusest ja taastumisest: „Tahtsin end tappa, kuid nüüd jooksen ultramaratone!“ Kuigi iga kogemus peab paika ja plaksutan kõikidele, kes suudavad välja rabeleda oma süngeimatest hetkedest, elab enamik inimesi kuskil nende kahe binaarse oleku vahepeal. Nad ei ole päris hädaolukorras, aga ei tule ka just hästi toime. Need on mõõdukalt hul-

lud – üks kümnest Briti täiskasvanust, kellele on psüühikahäirete eri vormide raviks määratud antidepressandid. Mõned elavad läbi trauma või kohutava stressi tagajärgi – raske kaotus, lahkuminek, pealtnäha ületamatu kohustus. Mõnedel on diagnoositud keerukamad haiglaslikud häired. Mõned inimesed – nagu ma isegi – ei ole depressiooni langenud mingi õnneliku Scooby Doo² efekti tõttu. Aga nad teavad, et ravim aitab neil hoiduda pisaratesse purskumast juhtudel, kui nad kuulevad ootamatuid häáli või kui Instagramis hüppab lahti video „sõjaväelased-taaskohtuvad-oma-koertega“.

Niisiis, ma ei tea, kas tavalised vaimse tervise häired on patoloogiline haigus või inimeste tavapärase reaktsioon elus ettetulevatele muutustele. Püüdsin end harida – lugesin James Daviesi geniaalset raamatut „Cracked“ ja avastasin jahmatusega, et mõnedele naistele on menstruatsiooni puhul kirjutatud välja Prozacit ja et Ameerika Psühhiaatrite Assotsiatsiooni väljaandes „Psüühikahäirete diagnostiline ja statistiline käsiraamat“ käsitletakse kohvist loobumist ja internetisõltuvust kui psüühikahäireid.

Veetsin palju aega muretsedes, millise patoloogia alla oma haigust lahterdada. Siis aga mõistsin, et sel pole tegelikult tähtsust. (Selles mõttes, et laiemas tähenduses on see muidugi oluline. Tean, et Suur Farmaatsia teenib igal aastal miljardeid ettekujutuse põhjal, et ravimid – ja *ainult* ravimid – toimivad.)

Mina võtan oma rohtusid, sest mulle need mõjuvad, ja tunnen end nendeta liimist lahti.

Aktsepteerin, et olen olnud haige.

Aga kas oma hullusele nime andmine on mul kunagi aidanud voodist tõusta?

Ei.

2 Scooby Doo efektiks nimetatakse seda, kui kedagi saadab teenimatult õnn või edu, kuigi tema oskused ja pingutused on minimaalsed. Ristitud Scooby-Doo nimelise koera järgi samanimelisest multifilmisarjast.

Kas arutus selle üle, kas tegemist on kaasasündinud või õpitud tegevusega, on mul kunagi aidanud vältida paanikaatakki?

Ei.

Võib-olla enamik meist ei peaks muretsema selle pärast, millist täpset nimetust anda meie ajudes kükitavale allüürnikule. Peame muretsema ainult selle pärast, kuidas teda sealt välja tõsta või vähemalt õppima elama, et ta põletab kogu kuramuse maja maha.

* * *

Paar aastast tagasi osalesin külalisena tuntud raadiosaates. Töötasin sel ajal kohvikus ja blogi, milles olin kirjutanud Tinderi kohtingul juhtunud kehahäbistamisest, oli jõudnud massidesse (sellest täpsemalt veidi hiljem). Raadiosaade oli vaid üks koht, kuhu mul paluti oma kogemust jagama tulla, olin saanud terve laviini sarnaseid kutseid.

Olin just lõpetanud rahuliku töövahetuse. Tegin endale piimakohvi, võtsin varrukateta jaki seljast ning istusin toolile sekund enne seda, kui saate produtsent helistas, et üksikasjad lõplikult kokku leppida – mis kell nad plaanivad helistada, milliseid küsimusi esitada, mis on saatejuhi nimi (seda on alati hea teada).

„Tegelikult on veel midagi, mida tahtsin sulle öelda,“ kuulsin naisterahvast ütlemas, ja siis ta hääl vaibus.

„Mida siis?“ küsisin.

„Ma, ee ... tegelikult põen ka depressiooni.“

„Oh,“ vastasin nukralt.

„Jah. Tarvitan ravimeid.“

„Oh,“ ütlesin taas, veelgi nukra...malt.

„Ma ei ole sellest kellelegi varem rääkinud. Mu peres ei tea keegi. Arvan, et nad ei mõistaks.“

Paari minuti jooksul jagasime meid ühendava psüühikahäire

kogemusi. Millal ja kuidas see algas. Millised olid sümptomid. Kuidas me mõlemad püüdsime (ja nurjusime) sellest võitu saada, hoides end pidevalt hõiva...tuna. Päris tükk aega lihtsalt kuulasin teda, andsin talle võimaluse rääkida ja olla kuuldud. Minu arvates on see kõige väärtuslikum asi, mida sain talle pakkuda, ja olin – olen ka praegu – siiralt puudutatud, et olin pälvinud tema usalduse ning võimaluse teda väikest viisi aidata.

Lisaks valu väljarääkimisele oli tol raadioproductsendil vaja, et teda kuulaks keegi, kes mõistab olukorda. Kes mõistab teda. Naine ei tundnud, et ta sõbrad, pere ja kolleegid oleksid saanud seda pakkuda (kuigi mind paneb mõtlema, kui paljud neist olid sama saladust varjamas), seega pöördus ta võõra poole.

„Olen 54-aastane ega ole sellest kellelegi kunagi rääkinud, välja arvatud oma perearstile,“ ütles ta. „Pidin selleks autosse tulema, et teile helistada, sest ei tahtnud, et keegi töökaaslastest pealt kuuleks. See on raske, nii et aitäh teile. See, mida teete, ei ole kerge. Aitate sellega inimesi.“

Tõstsin telefonitoru korraks endast eemale, et productsent ei kuuleks, kuidas mul klomp kurku tõusis.

„Aitäh, et andsite mulle teada, ja palun hoolitsege enda eest,“ ütlesin.

Lõpetasime kõne ja paari minuti pärast sain rõõmsa e-kirja, mis kinnitas raadiosaate toimumise üksikasju.

* * *

Kujuta ette, et sul on kurnav haigus.

Kujuta ette, et hoiad seda oma pere, sõprade ja kolleegide eest saladuses.

Kujutle, et kardad, et keegi, kellega koos töötad, võib sinu psüühikahäirest teada saada ja pead varjuma oma autosse, et rää-

kida sellest lõpuks kellelegi, kes sind loodetavasti mõistab – täiesti võõrale.

Kui tegemist oleks diabeedi, nihestatud pahkluu või hingamisteede nakkusega, oleks selline käitumine absurdne. Miks peaks vaimse tervise probleem olema häbiväärsem?

Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel elab depressiooniga praegu rohkem kui 300 miljonit inimest üle maailma, see number on 2005–2015 kasvanud 18%. Ligikaudu iga neljas inimene Suurbritannias kogeb igal aastal vaimse tervise probleeme. Seisundiga kaasnevad häbitunne ja -mürgistamine, mis muudavad abiküsimise raskeks hetkel, mil inimesed seda enim vajavad. Seda juhul, kui nad üldse teadvustavad, et vajavad abi.

Kui me kõik püüaks iga päev pidada oma vaimse tervise vajadusi esmatähtsaks, oleks see kaugele ulatuv positiivne edusamm tööl, meie suhetes ja laiemas ühiskonnas. Panin raamatule pealkirjaks „Mu s*tt terapeut“, sest esimene samm (või vääratus), mille astusin selleks, et oma psüühikahäire üle ohjad enda kätte võtta, oli aja kirjapanemine terapeudi vastuvõtule.

Tahan jagada, milline näeb välja elu psüühikahäirega, mitte lihtsalt teekond punktist A punkti B – haigusest tervenemiseni, vaid igapäevaelu haldamine nende kahe äärmuse vahel. H-u-l-l-d-a-m-i-n-e, kui olukorda kokkuvõtvalt nii nimetada. Milline on elu halvasti käituva ajuga. Kehv vaimne tervis mõjutab iga su elutahku, alates sellest, kellega otsustad kohtingule minna ja millise karjääriga sa enda arvates hakkama saad, kuni selleni, mida sööd õhtusöögiks, kui ei suuda kaubanduskeskuses suure rahvahulgaga silmitsi seista ja kui pole tunnetuslikku järjepidevust (või raha), et toitu koju tellida. Loodan, et see raamat pakub lohutust ja julgustust. Olen lisanud mõned praktilised tegevuskavad, mis on aidanud mul taastuda ja aitavad siiani kohtamise, töö, kulutamise ja muude tegevuste käigus depressiooni hallata.