

MINU ARVAMUS TULEVIKU TERVISEDENDUSEST

AUTOR: INGRID LÕPPE

Sõltuvus puudutab meid kõiki. Olgu selleks siis lähikondlase või inimese enda sõltuvus. Sageli ei olda sõltuvusest teadlik ning probleemi ei tunnista (antud kontekstis räägime ennasthävivatest sõltuvusest). Nii polegi sellega võimalik tegeleda ega olukorda lahendada. Tihti saabub teadmine siis, kui on juba liiga hilja või mõni trauma sunnib vastuseid otsima.

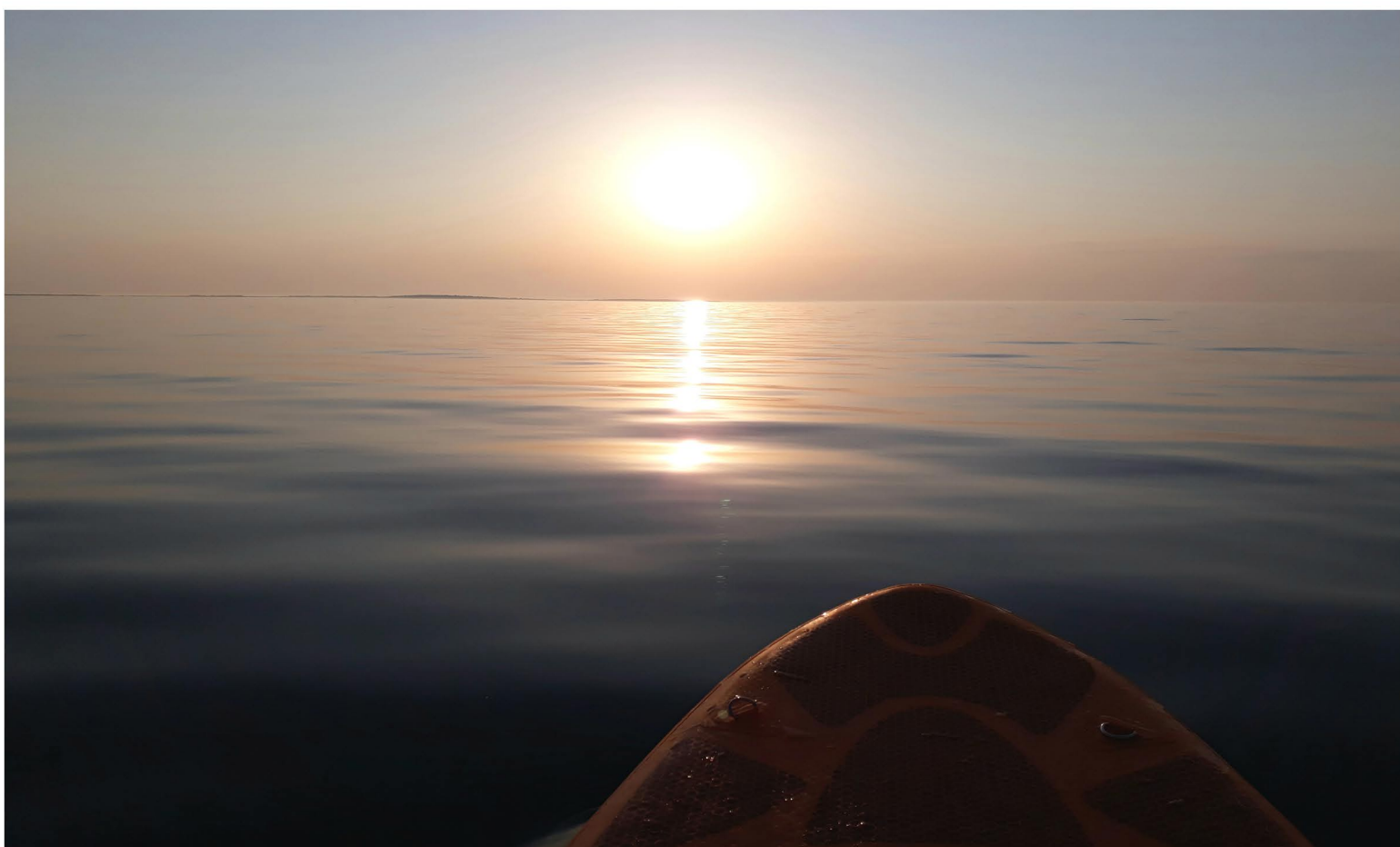
Inimene väldib valu – nii füüsilist kui ka emotsionaalset. Siis juhtubki, et peidame oma haiget tegevad mälestused või tunded sügavale ära. Läheme kaasa igapäevaste argitoimetustega ning otsime kiireid lahendusi meeolu muutmiseks. Kõik peavad olema ju ilusad, tublid ja edukad, eks? Või satume halba seltskonda. Üks asi viib teiseni ja sõltuvus saab süveneda...

Tõstes inimeste teadlikkust sõltuvustest ja nende tagamaadest, saame anda väga suure panuse ennetustöös ja ehk isegi ravis. Tihti on nii, et me ei märka kaaslase või iseenda sõltuvust, sest me pole kursis sümptomitega. Tagajärgedega oleme ehk rohkem kursis – meediast loeme tihtipeale koledatest juhtumistest, mis ajendatud mõnest sõltuvusest. See aga omakorda näitab, et probleem on suur ja kasvav ning vajab uusi lahendusi. Seda enam, et sõltuvuskäitumise ilminguid täheldame täna juba väga väikeste laste juures.

Oskus märgata sõltuvuse märke, teadmine kuhu suunata sõltlast abi saamiseks või iseenda probleemist teadlikuks saamine, on väga olulised ennetustöös ning sõltuvusest vabanemise teel.

Eesti kontekstis, kus kõik teavad kõiki (eriti väikelinnad), on raske luua nn anonüümseid tugigruppe sõltlastele või nende lähedastele. Sageli ei julge sõltlased või ka nende lähedased sellistes gruppides osaleda. Nii tundubki, et üks hea lahendus sellele olukorrale võiks olla gruppide või koolituste loomine sõltuvuse teemadel (või mõne üldisema terviseteadlikkust tõstva koolituse osana), nii ei saa osaleja külge ebameeldivat silti, kuid saab selget, professionaalset ning adekvaatset infot. Mis omakorda aitab paremini mõista iseennast ja inimesi enese ümber.

Luues lihtsalt kättesaadavaid võimalusi terviseteadlikkuse tõstmiseks, saame kaasata suuremat hulka inimesi, kes saavad omakorda anda panuse (olgu või tillukese) nõ suure pildi positiivsemaks muutmisel.



Näoga ikka päikese poole jahelgema tuleviku nimel