

Alar Krautmani Terviseakadeemia

VALIKULINE MUTISM

Referaat

Moonika Jürgenson

Idamaade meditsiin

Juhendaja: Alar Krautman

Tartu 2019

SISUKORD

Sissejuhatus.....	1
HAIGUS.....	2
Diagnoosimine.....	3
Sümptomid.....	4
Positiivsed omadused.....	4
RAVI.....	5
EMOTSIONAALSED VAJADUSED.....	6
ISOLATSIOON JA ÜKSINDUS.....	7
KOLM ERINEVAT VAATENURKA.....	8-13
Kokkuvõte.....	14
Kasutatud kirjandus.....	15

Sissejuhatus

Otsisin pikalt teemat, mis mind tõeliselt kõnetaks ja, mida tahaks lähemalt uurida. Olin päris raskes olukorras, sest kõik teemad, millele mõtlesin, olid juba kasutatud.

Ühel päeval peale rohkeid arstide, psühholoogide, psühhiaatrite ja ravitsejate külastusi, sai mu 11-aastane õetütar diagnoosi valikuline mutism. Mis see on? Mina kuulsin sellisest haigusest esimest korda ja usun, et väga paljud pole sellest kuulnud, seega otsustasin, et uurin seda teemat natuke ja valgustan ka teisi.

HAIGUS

Endine nimi, valitav mutism (elective mutism), näitab levinud arusaama psühholoogide seas, et valikulise mutismiga inimesed valivad olla vait teatud olukordades, samas kui tegelik tõde on see, et nad tihti soovivad rääkida, aga ei saa. Et kajastada antud häire tahtest olenematut olemust muudeti nimi 1994 aastal valikuliseks mutismiks (selective mutism).

Esinemissagedus valikulise mutismi kohta pole kindel. Avalikkuse kehva mõistmise pärast võib see olla paljudel juhtudel diagnoosimata. Tuginedes teatavate juhtude arvule on see näitaja üldiselt hinnates üks tuhandest ehk 0,1%.

Valikuline mutism on ärevushäire, mille korral kõnevõimega inimene ei suuda kindlate inimestega või kindlates olukordades rääkida. Valikuline mutism esineb tavaliselt koos häbelikkuse või sotsiaalse ärevusega.

See on suhtlushäire, mis esineb nii lastel kui ka täiskasvanutel. See ei ole tingitud suhtlemise puudulikkusest ega võimetusest suhelda ja avaldub arengu vältel. Vaatamata kõneliste oskuste olemasolule avaldub isikul mõnes situatsioonis emotsionaalne seisund, kus kõne puudub. Valikulise mutismiga kaasnevad iseloomulikud isiksuse iseärasused nagu näiteks liigne sotsiaalne kartlikkus, enesesse tõmbumine, emotsionaalne tundlikkus ja jonnakus. Valikulise mutismiga laps võib küll rääkida oma vanemate ja lähedastega, kuid koolis ning võõraste juuresolekul vaikib.

Diagnoosimine

Valikuline mutism diagnoositakse tingimustel, kui inimesel on normaalne kõnest arusaamine, piisav eneseväljendusoskus sotsiaalseks suhtluseks ja kui on olemas tõendid mõnest kindlast situatsioonist, kus inimene suudab normaalselt või peaaegu normaalselt rääkida. Tavaliselt kaasneb valikulise mutismiga ka teisi sotsiaalseid probleeme ja tundeeluhäireid, kuid need ei ole diagnoosimisel oluliseks tunnuseks, kuna ei ole täheldatud kindlat mustrit nende avaldumistes.

Valikuline mutism ei ole :

- * tavaline häbelikkus, mis kaob ise ära
- * ebaviisakus
- * kuritarvituse või trauma tulemus (trauma tagajärjel tekib traumaatiline mutism)
- * manipulatsioon või trots
- * tähelepanu püüdmine
- * autismi vorm
- * rumalus või arusaamisvõimetus

Valikulise mutismiga inimesed on erinevad:

- * mõned osalevad tegevustes ja on sotsiaalsed, aga ei räägi
- * mõned räägivad ainult oma eakaaslastega, kuid mitte täiskasvanutega
- * mõned vastavad täiskasvanutele, kui küsimus eeldab lühikest vastust, kuid ei suhtle oma eakaaslastega
- * mõned ei räägi mitte kellegiga, osalevad vähe või üldse mitte tegevustes

Sümptomid

- * häbelikkus ja hirm sotsiaalsete olukordade ees
- * raskused silmside loomisel, emotsioonitu pilk või võimetus naeratada
- * kanged liigutused
- * raskused tunnete väljendamisel
- * kalduvus muretseda rohkem kui teised samaealised
- * vajadus rutiini järele
- * tundlikkus müra ja rahvahulkade suhtes

Positiivsed omadused

- * keskmisest kõrgem intellekt, tundlikkus ja uudishimulikkus
- * loovus ja loomingulisus
- * empaatilisus ja tugev õiglustunne

Valikulise mutismi kahtluse korral tuleks diagnoosimiseks pöörduda spetsialisti poole, kes kogub infot lähedastelt, laiemalt võrgustikult (lasteaed, kool) ja lapse vaatluse tulemusel. Oluline on varane toe pakkumine, mis sisaldab nii psühholoogilist tuge kui ka vajadusel ravimite määramist. Psühholoogilise toe eesmärgiks on lapse enesekindluse tõstmine ja enesehinnangu toetamine pettumustega toimetulekul. Psühholoog Kadri Lüüsi hinnangul kasvavad valikulise mutismiga lapsed keskkonnaga harjudes mutismist välja ja hakkavad ka kodust väljaspool rääkima, kuid ärevus võib jääda. Ärevusest võib täiskasvanueas areneda ärevushäire, mis avaldub küll teisiti, aga võib olla takistuseks toimetulekul.

RAVI

Vastupidiselt levinud arvamusele ei pruugi valikulise mutismiga inimesed vanusega paraneda. Efektiivne ravi on vajalik selleks, et laps korralikult areneks. Valikulise mutismi mitteravimine võib viia kroonilise depressiooni, veelgi suurema ärevuse ja muude sotsiaalsete ja emotsionaalsete probleemideni. Seega on ravi varajases eas väga oluline. Kui sellega ei tegeleta, kipub valikuline mutism olema isevõimenduv.

Teismeliste ja täiskasvanute ravi võib olla raske, sest isik on harjunud olema vaik. Täpne ravi sõltub inimese vanusest ja ka sellest, kas tal on kaasnevaid vaimuhaigusi. Valikulise mutismiga vanemad ja depressiivsemad inimesed võivad vajada ravimeid. Ravimeid kasutatakse, et vähendada ärevust ja kiirendada teraapia protsessi. Ravimite kasutamine võib lõppeda pärast 9-12 kuud, kui inimene on õppinud, kuidas toime tulla ärevusega ning tunneb ennast mugavamalt sotsiaalsetes olukordades. Ravimite kasutamist ei tohiks pidada kogu valikulise mutismi raviks. Kasutades ravimeid peaks inimene olema teraapial, et aidata tal õppida, kuidas tulla toime ärevusega ja valmistada teda ette ravimivabaks eluks.

EMOTSIONAALSED VAJADUSED

Igal inimesel on olemas sotsiaalsed vajadused. See, kas inimene oma sotsiaalsed vajadused täidetud saab, on seotud inimese sotsiaalsusega. Valikuline mutism hoiab inimest sotsiaalselt päris palju tagasi. Millises seisukorras on valikulise mutismiga inimese emotsionaalsed vajadused?

Valikulise mutismi diagnoosiga inimesed ei kiindu eriti tihti. Põhjusteks on ilmselt vähene tutvuste loomine ja negatiivsed kogemused minevikus. Leidub inimesi, kes on neid halvasti kohelnud, ilma, et nad enese eest seista oleks saanud ja see on muutnud nad ettevaatlikuks. Kui valikulise mutismiga inimene leiabki kellegi, kellesse kiinduda, teeb ta seda tõenäoliselt kindlalt ja sügavalt. Ta mõistab positiivsete inimsuhete väärtust ja üritab neid hoida. Võimalik on ka liigne kiindumine.

Valikulise mutismiga inimene võib kuulda tihti kriitikat. Mõnikord on see vajalik, mõnikord aga ülekohtune. Kriitika tuleb peamiselt sellest, et inimesed ei mõista valikulise mutismiga inimesi ja peavad neid tihti ülbeteks ja ebaviisakateks. See, et nad ei räägi, ei tähenda, et nad ei kuule. Halvustavad kommentaarid jõuavad tihti neile kõrvu ja kahjuks ka pähe.

Valikulise mutismiga inimestel pole eriti kõrge enesehinnang, pigem on see isegi madal.

Oleks väga vale väita, et valikulise mutismiga inimese emotsionaalsed vajadused on täitmata ja teistel on täidetud. Tegelikult leidub üsna palju inimesi, kelle emotsionaalsed vajadused pole täidetud. Vale oleks ka väita, et valikuline mutism ei mõjuta seda. Mõjutab küll.

ISOLATSIOON JA ÜKSINDUS

Üks raskemaid asju valikulise mutismi juures on üksindus. Alati ei tähenda üksindus seda, et inimesi ei ole. Mõnikord tähendab see seda, et ei suudeta saada ühendust inimestega enda ümber. Ei leita viisi, kuidas nendega seostuda või samastuda. Ollakse emotsionaalselt isoleeritud. Ei suudeta jagada seda, millest mõeldakse. Inimesel kas ei ole julgust jagada või pole teised valmis kuulama. Pole kedagi, kes mõistaks.

Valikuline mutism tekitab väga tihti ka emotsionaalse isoleerituse, kuna need inimesed on mitterääkimise ja äärmusliku tagasihoidlikkuse poolest teistest erinevad. See toob tihti kaasa tõrjumise ja kiusamise.

KOLM ERINEVAT VAATENURKA

Kuna kasutan oma töös päris inimeste lugusid, siis on nimed muudetud.

Kõik materjalid, mis selle teema kohta leitavad, on inglise keelsed. Tundub nagu see haigus poleks üldse levinud. Kui aga asja lähemalt uurima hakkasin, selgus, et ka meie väikeses Eestis on päris palju selle diagnoosiga inimesi. Me võime igapäevaselt kokku puutuda emade ja isadega, kelle laps kannatab valikulise mutismi all. Nimetan seda kannatuseks, sest minu arvates on see õige sõna. Minul on raske ette kujutada elu sellise haigusega. Mõtlesin, et oleks hea kirja panna erinevate inimeste tunded ja arvamused selle haiguse kohta. Leidsin ema, kelle 11-aastane poeg põeb seda haigust, leidsin ka 22-aastase noore naise, kes ise põeb seda haigust ja ise puutun igapäevaselt kokku oma 11-aastase õetütrega. Nende inimeste lugude põhjal kirjutan haigusest kolmest erinevast vaatenurgast.

Kaia, 11-aastase Risto ema

Risto on meie pere viies laps. Püüdsin siis mõelda, mida ma tunnen...ikka rõõmu, olen vist n.ö kohandunud olukorraga. Aga sellest diagnoosist ei oska ma siiani midagi arvata, on nagu on. Risto ei räägi koolis ja muusikakoolis, mujal räägib. Kui oli järjekordne puude taotlemine ja käisime erinevate spetsialistide juures, siis ta ka valis, kellega suhtles, kellega mitte. Kodus me lindistame kord kuus lugemist. Koolis on Ristol tugiisik, suhtlevad nad omavahel viimased paar kuud tahvelarvuti abil. Aga minu lootused? Millegi pärast ma ikka arvan, et Risto hakkab varem või hiljem ka koolis ja muusikakoolis rääkima.

Mina, 11-aastase Karola tädi

Karola oli väiksena väga julge laps, ta jäi ilma probleemideta minu hoida, lihtsalt lehvitas emale, et mine aga. Ta hakkas väga vara rääkima ja pudikeelt üldse ei kasutanudki, kõne oli kohe arusaadav. Ma isegi ei mäleta enam, millal kõik muutus ja Karolast sai väga kinnine laps. Algul ei rääkinud ta ainult täiskasvanutega, hiljem hakkas ka lapsi valima, kellega suhtles ja kellega mitte. Kui mina temalt midagi küsisin, sain vastuseks ainult vaevumärgatava pea noogutuse või raputuse. Tal tekkis hirm teiste nähes süüa. Toiduga, mida saab süüa näpu vahelt, pole mingeid probleeme, aga kui on vaja kasutada kahvlit või lusikat, siis ta lihtsalt ei söö. Lasteaias kasvatajad arvasid, et ta ei oska neid kasutada, aga selles probleem ei ole, kuna kodus sööb ka kahvi ja lusikaga. Oleme õega temalt uurinud, mida ta kardab, aga ta ei oska sellele vastata.

Karola käib väikeses koolis ja tema klassis on peale tema veel ainult 3 õpilast, kõik tüdrukud. Kahega neist suhtleb ta ilma probleemideta, kolmandaga ei räägi üldse. Koolis teeb ta kirjalikud tööd probleemideta ära, aga klassis kõva häälega lugemine ei tule kõne allagi. Kui teised sööklasse sööma lähevad, viiakse talle söök klassiruumi ja ta sööb seal üksi.

Ta käis mõned kuud tagasi ühe ravitseja juures, kust ära tulles, rääkis ta vist rohkem, kui viimase aasta jooksul kokku,. Pärast seda on hakanud ta ka minuga suhtlema. Kui midagi küsin, siis ta ikka vastab häälega ja mitte ainult ei või ja, vaid räägib ka pikemalt.

Kui keegi temalt midagi küsib, võib ta talle lihtsalt otsa vaadata ja ometi mitte midagi öelda. Minu arvates näitab see seda, et ta ei karda suhelda, vaid miski lihtsalt takistab seda.

Nägin, kuidas täiesti terve laps haigeks jäi ja olen näinud ka edusamme, mida ta teinud on. Minus on tärpanud lootus, et kunagi saab ta oma haigusest võitu ja saab jälle elu nautida ning see vahepealne jääb lihtsalt halvaks mälestuseks.

Liis, 22-aastane

Olen 22-aastane noor täiskasvanu. Mul on 3 aastat noorem õde ja 9 aastat noorem vend. Vanemad lahutasid, kui olin 15-16-aastane. Isa näen paar korda aastas. Emal on uus elukaaslane.

Minu valikuline mutism tekkis, kui olin 6-aastane. Kõigepealt lakkasin kõnelemast lasteaias ja kuu hiljem ka kodus. Täpne põhjus, miks nii juhtus, on teadmata, aga on erinevaid oletusi.

Aasta enne valikulise mutismi tekkimist suri mu vanaisa. See tuli mulle suure šokina. Oma vanuse tõttu ei saanud ma surmast päris täpselt aru, aga pidin selle lõplikkusega silmitsi seisma. Hüüdsin vanaisa lootuses, et kui ma piisavalt kõvasti hüüan, tuleb ta tagasi.

Hiljem kaotas mu isa töö. Uue leidis oma kodukoha lähedal. Olude sunnil elasin koos isa ja õega vanaema juures. Ema jäi koju, 100 km kaugusele. Nägin teda ainult nädalavahetustel. Läksin uude lasteaeda.

Kui ma enam ei rääkinud, ei mõistnud lähedased, miks see nii on. Paljud süüdistasid vanemaid, kes omakorda pahandasid minuga. Mõned inimesed üritasid mind sunniviisiliselt rääkima panna.

Lõpuks saadeti mind umbes kuuks ajaks Tallinna psühhiaatriaigla laste osakonda. Sealt sain diagnoosi valikuline mutism. Haiglas olles käitusin ma väga kinniselt: ei rääkinud, kasutasin vähe miimikat ja žeste, hoidsin omaette ning ei mänginud teiste lastega. Vajadusel väljendasin ennast kirjalikult. Minu vaimsed võimed olid eakohasel tasemel. Kogesin ängistust sotsiaalsete suhete sfääris ja depressiivsust, pidasin õde oma rivaaliks.

Kaks kuud peale diagnoosi saamist hakkasin õega rääkima, sosinal. Lisaks kirjutamisele kasutasin teda ka vanematega suhtlemiseks.

Peale viite kuud rohtudega ravi, hakkasin vanematega rääkima. Muutusin pingevabamaks, rõõmsameelsemaks ja mu mitteverbaalne kommunikatsioon muutus avatumaks.

Kui lõpetasin lasteaia, oli vanematel vaja otsustada, kuhu kooli mind panna. Valikus oli kodukoha või vanaema elukoha kool. Nad otsustasid kodukoha kooli kasuks ja pere kolis taas kokku.

Alustasin oma kooliteed klassis, kus oli peale minu veel neli tüdrukut ja kümme poissi. Õppimine oli mul hea. Õppisin seda, mida teisedki, aga vastasin asju kirjalikult. Mul oli koolis sõpru, siiski pidin toime tulema ka kiusamisega. Näiteks oli esimese ja teise klassi suurimaks katsumuseks minust paar aastat vanemate poiste kamp, kes mitu korda nõudsid, et ma nendega räägiksin. Nad hoidsid mind kinni ja ähvardasid. Kogegin kiuslikke ja negatiivseid suhteid klassikaaslastega. Leidus ka inimesi väljastpoolt minu klassi, kes suhtusid minusse kiuslikult, üleolevalt ja halvustavalt.

Esimese klassi jooksul hakkasin suhtlemisel kasutama kõnet ka vanavanemate ja üksikute sõbrannadega.

Põhikoolis oli klass suurenenud. Hinded püsisid üsna head, aga suhted klassikaaslastega läksid järjest halvemaks. Selle parandamiseks tehti erinevaid katseid. Tundsin ennast tihti alandlikult, sest ei suutnud enda eest kuidagi seista. Kool hakkas mulle tunduma vastumeelsena.

Viienda klassi alguses viibisin teist korda psühhiaatriakliinikus depressiooni kahtlusega ravil. Isiksuse uuringu põhjal olin ma vaoshoitud, tagasihoidlik, kuulekas, sõltuv, ettevaatlik, kaalutlev, muretsev, häbelik, kartlik, kaldusin nägema olukordades ohte, tundsin ennast tihti alaväärsena, ärevuse tase oli kõrge.

Üheksandaks klassiks vahetasin kooli, tegu oli väikese erakooliga. Sealsed suhted olid paremad, probleeme oli vähem. See oli kool, mille tootsin eeskujuks kõikidele teistele koolidele. Mul õnnestus seal elada enda kohta aktiivset elu, sain tegeleda enda huvialadega, käisin isegi tennis. Ma käisin elus esimest korda laagris ja olümpiaadil. Tihti toimusid väljasõidud ja matkad, kus ka mina osalesin. See oli positiivne aeg mu elus ja tunnen tänulikkust, et sain selles koolis õppida.

Tänaseks päevaks käin ma tööl ja mul on oma pisike kodu.

Valikuline mutism on küll ärevushäire, aga kõige enam on see mind pannud tundma, et olen nagu kusagil kinni. See on pettumust ja ärritust tekitav tunne. Ma pole saanud paljusid kogemusi, mis eakaaslastel on ja mul pole olnud samu võimalusi, sest ma pole suutnud neid oma diagnoosi tõttu kasutada. Ma ei saa inimestele näidata oma tõelist mina, nad näevad vaid tüdrukut, kes ei räägi. See on mulle maksnud sõprussuhteid. Valikuline mutism on mind pannud tundma üksi, mittemõistetuna, mittesallituna, alahinnatuna, mittekuulduna, kõrvalejäetuna, nähtamatuna ja väärtusetuna.

Mu diagnoos mõjutab mu elu, aga olen tänaseks päevaks õppinud paljude asjadega oma mitteverbaalsetel viisidel hakkama saama. Hoian alati laetud akuga telefoni taskus, et vajadusel kasutada seda trükkimiseks. Tulen enamasti oma eluga toime, aga see pole alati nii olnud. Mõnikord võib valikuline mutism mõjuda ka nii „ halvavalt „ ,et isegi kirjutamine on raske, eriti just ootamatutes olukordades.

Ühistranspordi jaoks on mul rahakoti vahel sildid, millel on sihtkoht kirjas. Telefoni abiga saan käia iseseisvalt söögikohtades söömas.

Ma loodan, et tulevikus on valikulisel mutismil rohkem teadlikkust, rohkem aktsepteerimist. Kui ühiskond on pidevalt selle diagnoosiga inimese vastu ja tema suhtes halvasti meelestatud, ei aita see äreval inimesel kergemini rääkida. Diagnoositud peaks ravi saama juba lapsena, sest siis on kõige paremad tulemused. Valikuline mutism pole midagi, millest laps lihtsalt välja kasvab, see vajab sekkumist. Täiskasvanuna on ravi keerulisem.

On oluline, et kõrvalised isikud ei survestaks diagnoositut liiga palju, kuna see võib anda vastupidise tulemuse. Parem on hoopis suunata, innustada ja julgustada.

Kokkuvõte

Kuna valikuline mutism on minu jaoks elu osa, ei olnud ma selle üle üldse juurelnud. Inimene lihtsalt harjub kõigega ja ka haigused muutuvad harjumuspäraseks ja paratamatuks elu osaks.

Kui ma nüüd selle kohta põhjalikumalt uurima hakkasin, siis sain aru, et selle haiguse all kannatavatel inimestel on ikka kohutavalt raske oma eluga toime tulla. Nad tahaksid olla nagu teised inimesed, aga nende teel on suur takistus, mis ei lase neil täisväärtuslikku elu elada. Mina pole ka alati olnud inimene, kes võõrastega kergesti suhteid loob, aga isegi mul on raske ette kujutada, mida tunnevad inimesed valikulise mutismiga. Nad tahaksid suhelda, aga lihtsalt ei suuda. Mõne inimesega suheldes pole neil üldse probleeme, aga samas mõne teise inimese juuresolekul ei suuda nad suudki avada. Minul igatahes tekib vaid üks küsimus. Kas nad on head inimeste tundjad? Võib-olla on nad inimesed, kes tajuvad halva inimese energiat ja just see tekitabki olukorra, kus nad valivad, kellega suhtlevad ja, kellega mitte.

Minus on tekkinud suur huvi seda haigust veel põhjalikumalt uurida. Jälgin nüüd oma peategelaste tegemisi, nende edusamme ja ka võimalikke tagasilangusi ja täiendan oma tööd kindlasti.

Kasutatud kirjandus

Lea Kutsar, valikuline mutism, <http://valikulinemutism-lea.blogspot.com> , 18.04.19 ja 14.05.19

https://et.wikipedia.org/wiki/Valikuline_mutism , 12.04.19