

PSÜHHOLOOGIA SÕDURITE VAIMSE TERVISE TOETUSEKS

Merle Parmak, MSc

Artikli esimeses osas kirjeldan arenguid NATO sõduritele ühtse vaimse vastupidavuse treeningpaketi koostamisel ja rakendamisel ning teises osas tutvustan Briti ja Eesti sõdurite seisukohti ja arvamusi dekompressiooni suhtes.

Vaimse vastupidavuse treeningpakett NATO sõduritele

Osalemine sõjalistel operatsioonidel kujutab sõjaväelastele psühholoogilist väljakutset, mis ei pruugi alati ilma probleemsete tagajärgedeta lahenduda. Põhiliste missioonijärgsete probleemidana viidatakse post-traumaatilisele stresshärele, depressioonile, uneprobleemidele, ärevuse- ja vihaga seotud probleemidele ning konfliktidele lähisuhetes. Lisaks on täheldatud riskikäitumiste (suitsetamine, alkoholi/mõnuainete tarbimine, riskid liikluses) tõusudentse missioonijärgsel perioodil ning nendega seotud vigastuste ja surmade sagenemist. Hoolimata missioonijärgse psühholoogilise ja käitumusliku problemaatika tunnistamisest on vaid väheste riikide armeesüsteemides kasutusel teaduspõhised ning tõestatult efektiivsed vaimset vastupidavust toetavad treeningpakettid. Sageli puudub relvajõududes selline väljaõppe moodul sootuks.

On teada, et baasväljaõppe jooksul läbi viidud vaimse vastupidavuse treening parandab sõdurite enesekindlust ja vähendab teenistusest lahkumist. Järjest lisanduvad uurimused kinnitavad, et intensiivse sõjategevusega seotud stressorid vähendavad sõdurkoosseisu sõjalist valmisolekut ja operatsioonalist efektiivsust. Uurimistulemused kinnitavad, et vaimse tervise treening enne ja pärast viibimist sõjaliselt aktiivses piirkonnas vähendab psüühiliste probleemide esinemissagedust ning psühholoogilistel printsiipidel põhinev vaimse vastupidavuse treening parandab sõjaväelaste vaimset tervist.

NATO riigid on üsna ühel meelel, et vastav treeningmoodul tuleb välja arendada ja kasutusele võtta. Oktoobris 2008 toimus Türgis NATO Inimfaktori ja Meditsiini (HFM) tööpaneeli kohtumine, kus otsustati moodustada esmane uurimismeeskond (HFM-ET-104) Vaimse Tervise Treeningu (*Mental Health Training*) teemal. Arusaadavatel

põhjustel oli huvi selle teema vastu suur ning töös osalemise soovi avaldas 17 riiki sh Eesti. Märtsis 2009 leidis Heidelbergis aset uurimismeeskonna kohtumine, kus koostati töögrupi (HFM-RTG-XX) formeerimiseks vajalik tööd reguleeriv dokumentatsioon ning kirjeldati lõpp-produkti, vaimse vastupidavuse treeningpaketi (*Mental Resilience Training and Implementation Package*), põhiprintsiibid. Mooduli rakendamine saab NATO riikidele sõdurite väljaõppeprogrammis baastreeningu soovitavaks osaks, et koos esmaste lahinguskustega omandataks ka esmased vaimse vastupidavusega seotud toimetulekuvõtted.

Töögrupi käsitluses ei keskenduta vaimse vastupidavuse treeningutele ainult missioonieelse väljaõppe perioodil, mille raames selline koolitus ainsana ehk läbi viiakse. Pigem on eesmärgiks arendada välja teaduslikult valideeritud vaimse tervis treening, mis toetab sõjaväelasi kogu karjääri jooksul ning valmistab neid ette sõjalise keskkonnaga seotud psühholoogilisteks väljakutseteks. Ettevalmistus seisneb isikkooseisu vilumuste arendamises iseene, enda kaasvõitlejate ja alluvate kohanemisega seotud toimetulekutes nii regulaarses väljaõppes, sõjalistel operatsioonidel kui võõrsilt kojunaasmisel.

Töögrupp on endale võtnud eesmärgiks kirjeldada NATO relvajõudude ühine platvorm vaimse vastupidavuse treeningu olemusest, põhiprintsiipidest ja efektiivsuse hindamise metodoloogiast. Eesmärgi täitmiseks selgitatakse vaimse tervise treeningmooduli (1) sisulised komponendid ehk teadmised ja oskused, mille iga moodulil osalenu omandama peaks, (2) didaktika ehk treeningu läbiviimise printsiibid ja tegevused ja (3) kriteeriumid treeningmooduli valiidsuse hindamiseks ehk parameetrid, mille põhjal võib mooduli efektiivseks lugeda. Paketi väljatöötamiseks viiakse osalevates riikides läbi paralleelsed uurimused tüüpilistest stressoritest ja toimetulekuvõtetest nii baastreeningu, kui sõjaliste operatsioonide kontekstis.

Töögrupp formeeritakse kolmeks aastaks ning see lõpetab enda töö 2012 aastal. Selle aja jooksul korraldatakse töökohtumisi kuuel korral. Üks selline kohtumine, sügisel 2010, leiab aset Eestis. Lisaks NATO tehnilisele raportile (Final RTG report) tutvustab töögrupp enda töö tulemust, Vaimse Vastupidavuse Treeningpaketti, NATO konverentsil ja korraldab erinevaid riike hõlmava loenguseeria.

Dekompressioon ehk lõõgastuslaager

Kuigi dekompressiooni peetakse üldiselt kasulikuks ja vajalikuks, on sellel teemal avalikult kättesaadavaid uuringuid üllatavalt vähe. Isegi kui riigid neid läbi viivad, hoitakse tulemused ametkondlikuks kasutamiseks. Üks nendest vähestest laiemale lugejaskonnale mõeldud uurimustest avaldati möödunud aastal Briti teadlaste grupi poolt ajakirjas *Military Medicine*¹. Ühest küljest on artikli näol on tegemist hea ülevaatega sellest, mida dekompressioonist seni teada on ning mis aitab tegevusele definitsiooni anda. Kuid lisaks ajaloolisele-teoreetilisele kirjeldusele sisaldab see ka empiirilist materjali meetodi kohta Briti relvajõudude näitel. Analüüsitud andmete põhjal ei suudetud näidata meetodi tõhusust vaimse tervise probleemide vähendamisel. Endiselt tuli tõdeda, et dekompressioon tundub olevat hea lahendus, kuigi tõendid selle kasulikkusest ega kahjulikkusest puuduvad.

Kevadel 2008 viidi ka Rahuoperatsioonide Keskuses SPTS kaasabil läbi küsitlus missioonijärgse dekompressiooni vajalikkusest. Vastajateks (n=128) olid Afganistani ja Iraagi missioonigrupid. Küsimustiku päises anti dekompressioonile (lõõgastuslaagritele) järgmine definitsioon:

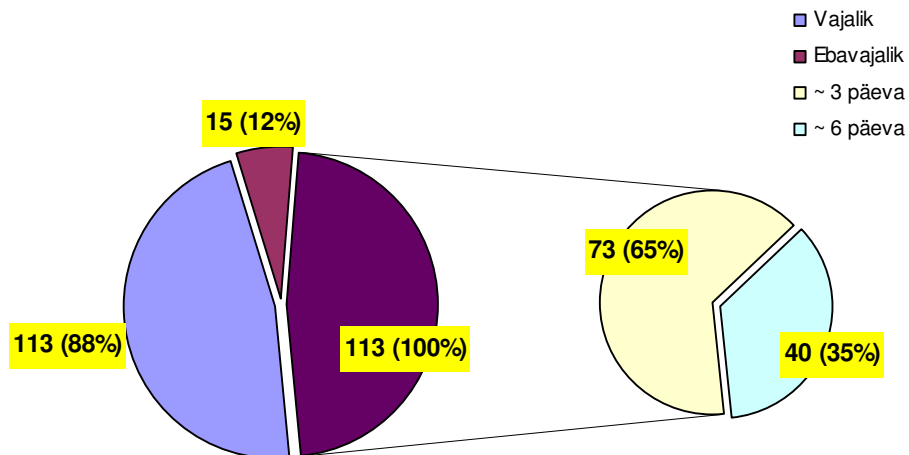
Dekompressioon ehk lõõgastuslaager tähendab missioonilt naasva üksuse mõnepäevast organiseeritud viibimist vastutuse- ja riskivabas keskkonnas enne koju naasmist eesmärgiga ventileerida esmaseid emotsioone ja anda kogetule tähendus.

Alljärgnevalt kirjeldan tulemusi vastavalt uuritud aspektidele. Arusaadavuse huvides on numbrilised tulemused esitatud koos illustreerivate diagrammidega.

1. Dekompressiooni vajalikkus ja soovitatav kestvus:

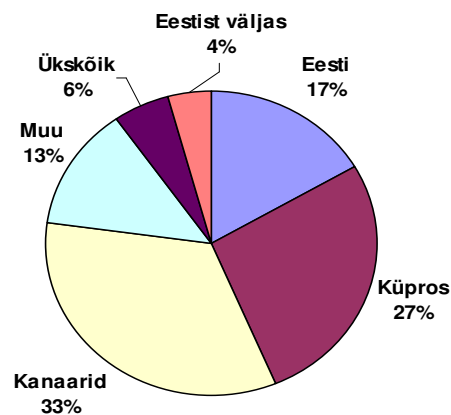
Ootuspäraselt pidas 88% vastanutest missioonijärgset dekompressiooni vajalikuks ning 65% juhtudest eelistati laagri kolme päevast kestvust kuue päevasele laagris viibimisele.

¹ Hacker Hughes, J. G. H., Earnshaw, N. M., Greenberg, N., Eldridge, R., Fear, N. T., French, C., Deahl, M. P., & Wessely, S. (2008). The Use of Psychological Decompression in Military Operational Environments. *Military Medicine*, 173, 534 – 538.



2. Dekompressiooni läbiviimise sihtriik:

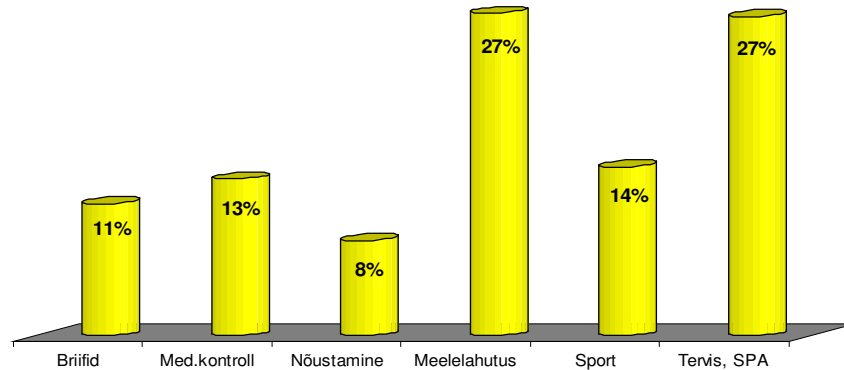
Vastanud võisid märkida enam, kui ühe soovitava sihtriigi. Eestit mainiti soovitava sihtriigina 17% kõikidest vastustest. Sagedamini (33%) nimetati vastustes soovitavate sihtriikidena Kanaari saari ja Küprost (27%). Vastuste põhjal on 6% osalenutest ükskõik kus laager läbi viidaks ja 4% on veendunud, et ei sooviks seda kindlasti Eestis teha.



3. Dekompressiooni raames läbiviidavad üritused:

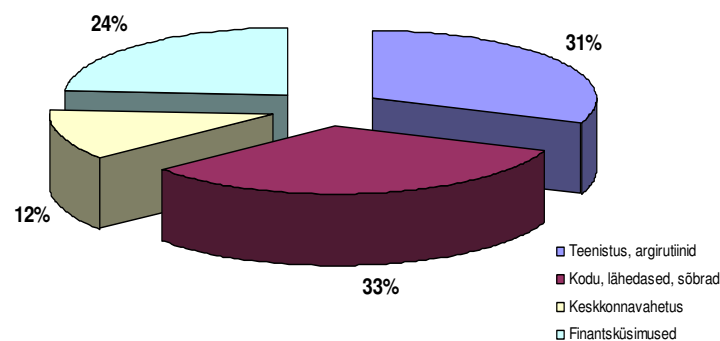
Kõige enam esinesid sõdurite vastustes soovitava tegevusena meelelahutuslikud üritused (27%) ja terviseprotseduurid (27%). Peaaegu poole vähem sooviti aktiivset sportimistegevust või meditsiinilise kontrolli läbiviimist (esines vastustes vastavalt 14%

ja 13% korral). Veelgi vähem (11%) oodati kõikvõimalike instrueerimiste korraldamist ning viimasele kohale (8% vastustest) platseerus vajadus individuaalse nõustamise järele.



4. Probleemid argiellu naasmisel:

Probleemid argiellu naasmisel mainiti ära 33% vastanute poolt. Kõige enam (64%) on vastanutele probleeme tekitanud kohanemisega seotud teemad (31% argirutiin ja teenistus; 33% kodu, lähedased, sõbrad). Finantsprobleemid on vaevanud ¼ vastanutest (24%) ja keskkonnavahetusega (kliima, kohalikud olud) seotud hädad 12% juhtudest.



Kasutades taustana Briti uurijate poolleioleva uurimisprojekti esialgseid tulemusi² võib kokkuvõttena öelda, et meie sõdurite nägemus on üsna sarnane Briti sõdurite omale, keda

² Decompression Survey, October 2008 – preliminary results, King's College London

„dekompressseeritakse” ~3 päeva jooksul peale operatsiooni piirkonnast lahkumist ja enne kodumaale naasmist Küprosel.

Meie võitlejatest näeb tervelt 88% sellise laagri vajalikkust. Briti sõdurid ei osanud enne kogemust midagi eriti arvata ning vaid 24% soovis sellest algselt osa võtta. Pärast laagrit hindas 93% osalenutest dekompressiooni kasulikuks. Laagri kolme päevast kestvust peaks piisavaks 65% Eesti võitlejatest. Umbes sarnaselt (72%) arvasid Britid pärast laagrit.

Dekompressiooni jooksul läbiviidavatest tegevustest oleks meie sõdurite poolt enim eelistatud meelelahutuslikud ja tervist lõõgastavad ettevõtmised (54%). Sarnane oli ka brittide arvamus pärast laagrit: $\frac{3}{4}$ neist pidas rannas viibitud aega ja sotsiaalseid ettevõtmisi kõige tõhusamateks tervisetaastajateks.

Argiellu naasmisega seotud probleeme mainis 33% vastanutest. Lõviosa neist (64%) puudutas igapäevast argielu ning lähedastega seonduvat. Ka brittidel ei olnud argiellu naasmisega suuri probleeme: 23% neist mainis raskuseid, millest samuti 64% oli seotud igapäevase argielu ja suhete temaatikaga.

Lt Merle Parmak, MSc

KVÜÕA