

PSÜHHOLOOGILINE TOETUS RAHVUSVAHELISTEL SÕJALISTEL OPERATSIOONIDEL: ÜLEMATE VASTUTUS JA VÕIMALUSED.

Merle Parmak, MSc

Juba alates I Maailmasõjast on lisaks sõjaliste eesmärkide täitmisele üksuse ülematel tulnud kokku puutuda rea mittesõjalist laadi aspektidega, mis mõjutavad võitlejate enesetunnet ja psühholoogilist valmisolekut. Läbi aegade on psühholoogilisele võitlusvõimetusele pandud erinevaid nimesid lihtlabasest argusest kuni üsna mehhaaniliselt kirjeldatud aluspõhjustega mürsušokini.

Ka täna asetavad sõjaväeliste juhtide võim ja väljaõpe neile vastutuse tagada sõdurite emotsionaalne toimetulek sageli üsna keerukates olukordades ning ära tunda signaale, mis viitavad toimuvatele muutustele üksuse moraalis või üksiksõdurite psüühilises seisundis. Traumaatiliste episoodidega seotud stressorid ei ole missioonipiirkonnas kaugeltki ainsad pingesallikad. Tuleb osata arvestada ajaga süveneva koduigatsusega, võimalike eraeluliste probleemidega ja pingetega, mida tekitab sõdurites pealesunnitud isolatsioon kultuuriliselt võõras keskkonnas, kurnav määramatus ja sageli tapvalt üksluine laagrirutiin. Kuigi enamik sõdureid suudab üldjuhul missiooni väljakutsetega toime tulla, võib stressorite hulk või intensiivsus iga sõduri toimetulekuvõimekuse mingil hetkel ajutiselt ületada ning ülemaal tuleb olla valmis psühholoogilise toetuse korraldamiseks. Psühholoogilist toetuse kõige esimene ning tähtsaim aste on enese- ja kaaslaseabi ning ülema tegevus. Kuigi on teada, et kõige efektiivsemat ja lihtsamini vastuvõetavat psühholoogilist abi igas missiooni etapis saavad sõdurile pakkuda tema kaasvõitlejad, tuleb juhtidel mõista selle protsessi dünaamikat ja olulisust ning võimaldada ja toetada selle loomulikku kulgemist.

KVÜÕA korraldas **30 – 31 oktoobril** NATO RTO¹ loenguseeria HFM-167² „**Psühholoogiline Toetus Rahvusvahelistel Operatsioonidel**”. Kõikidele NATO ja PfP riikidest osavõtjatele suunatud rahvusvahelisel seminaril käsitleti sõjaliste operatsioonidega seotud psühholoogilisi väljakutseid, mille ignoreerimine võib kaasa tuua probleeme nii üksiksõduri, kui terve üksuse tasandil. Räägiti sellest, mida juhid peavad teadma stressoritest, stressist ja psühholoogilisest toetusest kogu missioonitsükli jooksul ning kirjeldati meetodeid

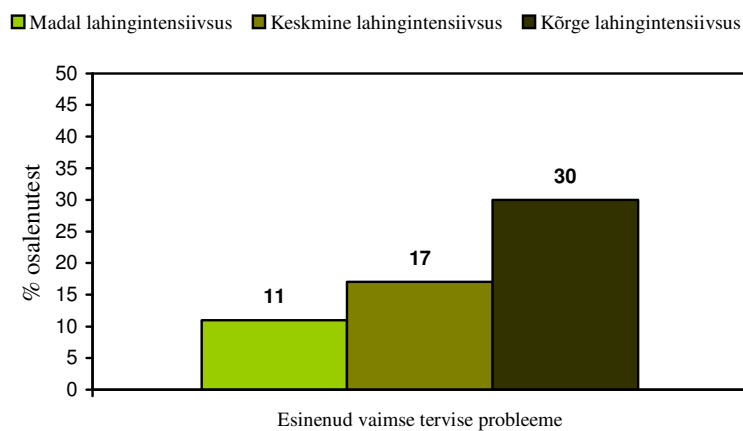
¹ RTO – Teaduse ja Tehnoloogia Organisatsioon

² HFM-167 – Inimfaktori ja Meditsiini tööpaneeli uurimisgrupp nr 167

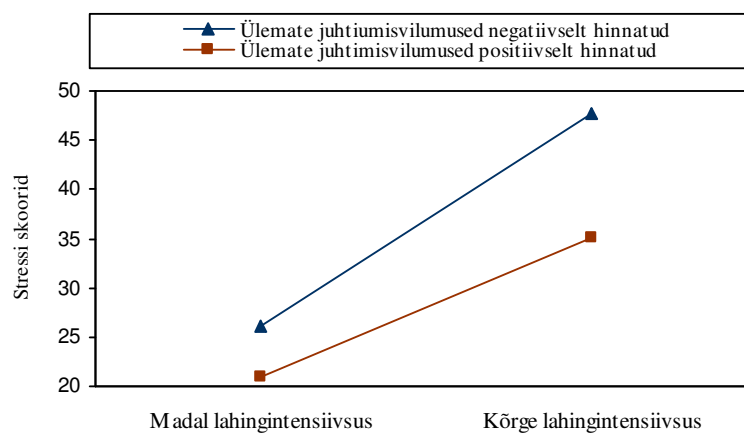
sõdurite psühholoogilise valmisoleku ja võitlusvaimu tagamiseks tsükli kõikides etappides. Seminaril osalejad said jaotusmaterjalina kaasa praktilise käsiraamatu.

Ülevaade käsitletud teemadest

Esimese teemana käsitleti seminaril sõjaliste operatsioonide karmi reaalsust, mis paneb tõsiselt proovile sõdurite treeningutel omandatud vilumused ja psüühilise valmisoleku keeruliste olukordadega toime tulla. Toodi välja viis tähelepanu nõudvat momenti: võimalikud inimkaotused ja -kannatanud; olukordade kiire ja ootamatu vaheldumine operatsioonide käigus; perekonna ja koduga seotud problemaatika; missioonikogemuste mõju vaimsele tervisele ning kasutatud juhtimisvõtete roll üksuse moraalis ja psüühilise valmisoleku määras. Viimaste illustreerimiseks toodi uurimused ³, mis kinnitavad, et osalemine kõrge intensiivsusega lahingtegevuses on küll seotud vaimse tervise probleemide sagenemisega (Joonis 1), kuid samas näitavad ka seda, et sõdurkoosseisu poolt tajutud juhtimisvilumused mõjutavad häirete väljendumise tõsidust (Joonis 2).

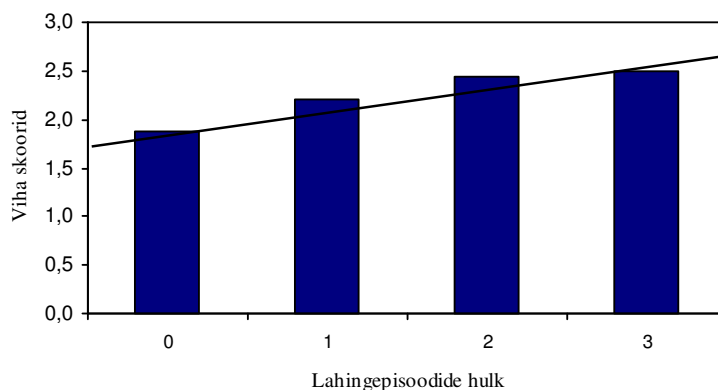


Joonis 1. Seosed lahingtegevuse intensiivsuse ja vaimse tervise probleemide esinemise vahel

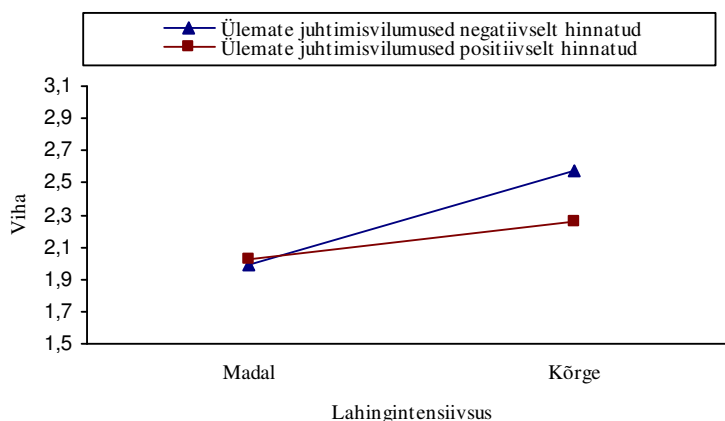


³ Kõik uurimused põhinevad Walter Reed Army Institute of Research, Mental Health Advisor Team (MHAT) 2006 ja 2007 aasta raportitel

Joonis 2. Seosed juhtimisvilumuste ja stressi vahel erineva lahingintensiivsuse korral
 Eraldi keskenduti seminaril viha ja agressiivsuse teemale, kuna just see seisund toob endaga kaasa distsipliini- ja käitumisprobleemid missiooni jooksul ning viib perekonfliktide või tänava- või baarikaklusteni pärast missiooni. Kuigi missioonijärgse vihaseisundi intensiivsus on leitud olevat seotud kogetud lahingepisoodide hulga (Joonis 3), osutub ka siin seost mõjutavaks muutujaks üksuse juhi vilumused (Joonis 4).



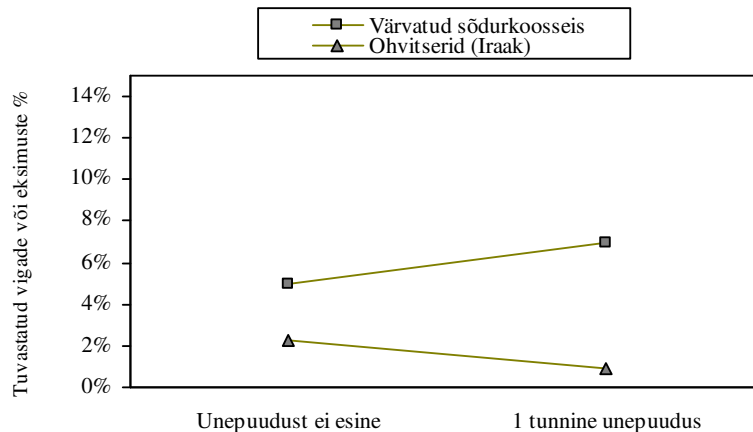
Joonis 3. Seosed lahingepisoodide hulga ja vihaseisundi vahel 3 kuud pärast missiooni



Joonis 4. Seosed juhtimisvilumuste ja vihaseisundi vahel erineva lahingintensiivsuse korral

Kuna juhtimist võib pidada võtmefaktoriks sõdurite moraali ja psühholoogilise valmisoleku tagamisel, uuriti grupitööde käigus märke, kuidas juht võiks probleemi olemasolu sedastada ning lahenduse otsimisel käituda. Mitmel puhul rõhutati isikliku eeskuju olulisust tervisekäitumiste osas - näiteks iseenda unevajadusse suhtudes. On teada, et magamatus kahjustab tähelepanuväärselt sooritust kõikides tegevuste kategooriates – kõigepealt

kahjustuvad vaimsed võimekused ning seejärel füüsilised. Sõjaväelised juhid kalduvad sageli seda organismi vajadust süsteemselt ignoreerima ning arvama, et missioonitingimustes üsna tavaline unenappus nende otsuste kvaliteeti oluliselt ei mõjuta ning eksimusi ei põhjusta. Selles osas on värvatud sõdurkoosseis enda hinnangutes tõele märksa lähemal ning on, erinevalt ohvitseridest, suutelised märkama magamatuse ja tehtud vigade hulga omavahelist seost, mis avaldub juba 1 tunnise unenappuse juures (Joonis 5).



Joonis 5. Tegevuse käigus tuvastatud vigade hulga seosed magamatusega

Eriti oluliseks osutuvad juhtimisvilumused puhkudel, kui kõik ei lähe nii nagu võiks ning üksus kannab kaotusi. Taas grupitöö vormis arutati, kuidas saaks juht vastavaid rutiine ja traditsioone luues teha nõ eeltööd juba enne missiooni ning kuidas tuleks käituda pärast kriitilise vahejuhtumi esinemist. Juhti tähelepanu, et võitlejaid maksimaalselt toetada püüdes tuleb samas aru anda, et sellised juhtumid avaldavad mõju ka juhile endale.

Ootused kaitseväge vaimse tervise spetsialistidele

Viimase tegevusena analüüsiti sõjaväelaste psühholoogilise valmisoleku tõstmisega seotud tegevusi Eesti Kaitseväes missiooni eelselt, –aegselt ning –järgselt. Tulemused esitati praktiliste näpunäidetena ülematele tulemaks toime juhtimisvastutustega, mis taktikalise tegevusega otseselt ei seondu (üksuse siseste konfliktide põhjuste välja selgitamine ja lahendamine, stressi sümptomite märkamine ja reageerimine, võtted stressis kaaslane või alluvaga rääkimisel) ning nägemustena sõjaväe psühholoogide ja teistele vaimse tervise spetsialistide vastavatest tegevusest ennetavas ja sekkuvas vormis.

Sellisel viisil kirjeldatud vajadusi on psühholoogidel ja vaimse tervise spetsialistidel võimalik missiooniüksuste ja -juhtide koolitamisel vahetult praktikasse rakendada. Kui teame, milline

on missioonil käinud ohvitseride nägemus sõjaväe psühholoogide rollist ja ootused nende tegevustele, saame tõhusamalt toetada üksuste juhte, sõdureid ning nende pereliikmeid.

Kokkuvõte

Seminar toimus interaktiivses vormis ning andis võimaluse mõista, kuidas meie sõjaväelised juhid ise olukorda hindavad ja milliseid praktilisi kasutusi vajalikeks peavad. Kõik käsitletud teemad hinnati olulisteks ja nõuanded praktiliselt kasutatavateks. Eraldi toodi välja ülemate rolli rõhutamine sõduri pereliikmetega suhtlemisel, mida on seni peetud pigem sõduri eraeluliseks vastutuseks ning vaid psühholoogide töövaldkonda kuuluvaks. Samuti ülemate vastutused psühholoogilise stressi juhtimisel, mis ei piirdu ainult tegevustega missiooni ajal vaid on olulised ka enne ja pärast seda. Märgiti ka, et saadud teadmised ei ole juhtide jaoks rakendatavad ainult välismissioonidega seonduvalt vaid ka tavateenistuse kontekstis tegevusi kavandades. Eriliselt toonitati vastava koolituse tähtsust ohvitseride ettevalmistuses. Arutelu oli intensiivne ning kinnitas taas, kui oluline on meie praktikute vaatenurgast psühholoogilise valmisoleku tagamisega süsteemselt tegeleva struktuuri olemasolu sõjaväelises organisatsioonis.

Eksperdina on meeldiv tõdeda, et meie ohvitserid peavad oluliseks tähelepanu pööramist nõrgetele väärtustele, moraalile ja sõdurite emotsionaalsele enesetundele kõikides missioonitsükli etappides. Juhid teavad, millistel puhkudel tuleb vaimse tervise spetsialistide poole pöörduda ning ka seda, milliseid praktilisi võtteid kasutades nad ise sõdureid psühholoogiliselt toetada saavad. Positiivne tagasiside osalejate poolt näitab, et selliste rahvusvahelist ekspertiisi kaasavate seminaride lülitamist ohvitseride õppeprogrammi nähakse mõtteka ja vajalikuna.