

Sotsiaalsest abitusest

Me võime küsida „miks“, aga võime küsida ka „kuidas“!

Sotsiaalne abitus on suutmatus oma olukorras leida sotsiaalselt vastuvõetavaid lahendusi

Sotsiaalne abitus pole mitte niivõrd oskamatus, kui pigem inimese loobumine, kes isegi ei tee katset tagada oma elulisi baasvajadusi prosotsiaalsel, ühiskondlikul viisil (V. Rotenberg).

Näiteks:

- ✓ paluda abi,
- ✓ luua uusi kontakte ja suhteid,
- ✓ mõista ja nõustuda erinevate sotsiaalsete normide olemasolu ja nõuetega,
- ✓ tunnustada endast erinevate inimeste ja nende erinevate väärtuste olemasolu,
- ✓ astuda nendega koostöösse ja tegutseda ühiselt.





Sotsiaalse abituse kõige tuntuimad seisundid - **igavus ja laiskus** - häirivad ja ärritavad täiskasvanuid, kui nad oma lastel, õpilastel või kasvandikel nende tunnuseid märkavad.

Perekonna häirumise tüüpilised kinnistuvad tagajärjed:

- kalduvus tõrjuda või ignoreerida eluprobleeme;
- negatiivne suhtumine teistesse inimestesse, väärtustesse, kultuuri;
- negatiivne suhtumine ühiskonda tervikuna;
- võimetus luua emotsionaalseid kontakte ja usalduslikke lähisuhteid (usaldavaid, sõbralikke, armastavaid, seksuaalseid jne.);
- kalduvus seada perekonnas, rühmas, keskkonnas sisse jäigad suhted, „perekonnas peab võimuhierarhia olema kindel, vanemate austamine or perekonnas tingimusteta väärtus ja seda väljendatakse allumise kaudu.“;
- veendumus, et elus kehtib ainult „nullsumma mäng“; kui keegi saab kasu, siis kindlasti saab keegi ka kahju;
- emotsionaalsed tõrked kokkupuutel harjumuspärasest erinevate keskkondadega: kool, sotsiaal- õiguslikud suhted, ametiasutused, töökollektiivid jne.

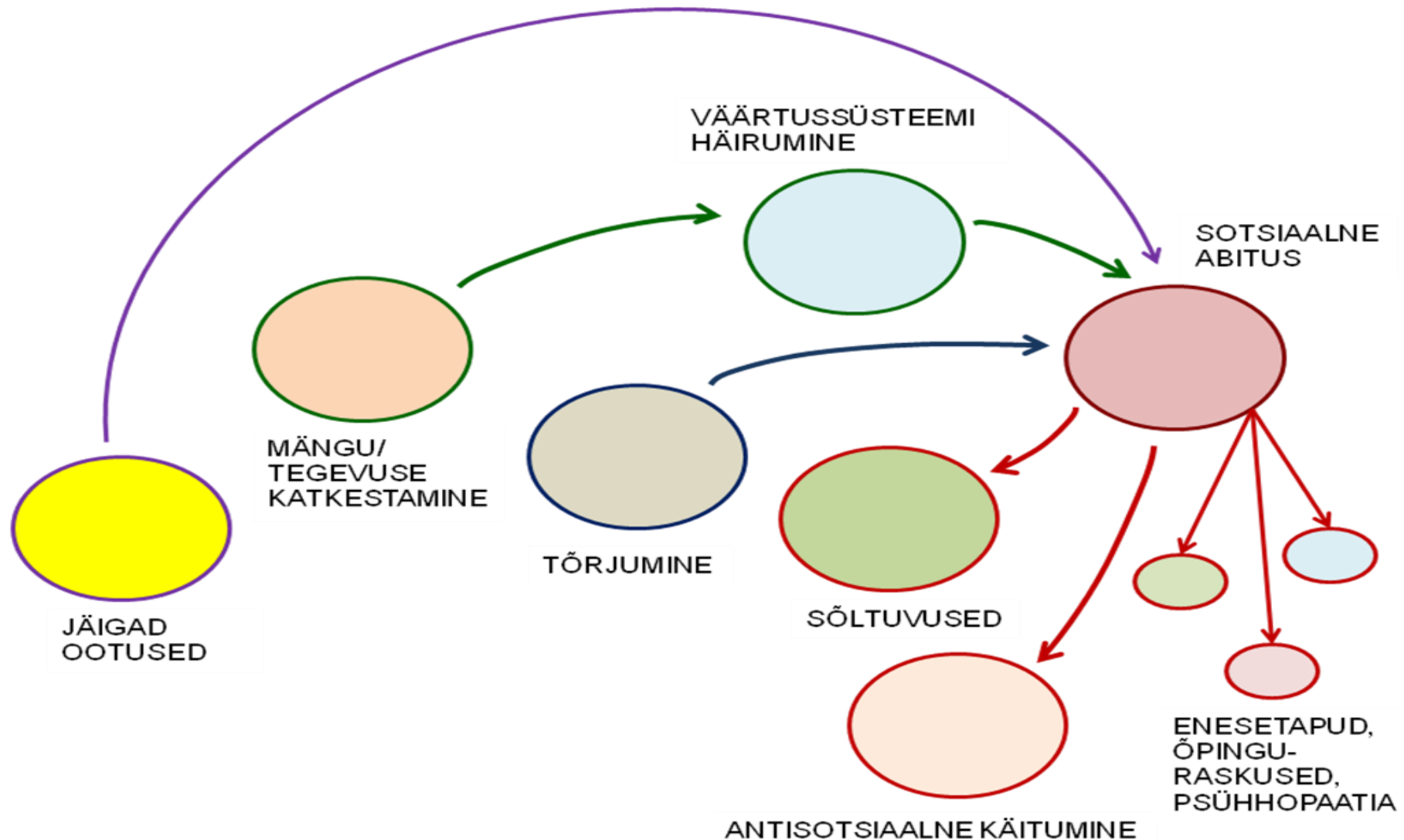


Asotsiaalsete tasakaalustajate loogika

- Omaenda abitust taluda on raske ja valus, seetõttu on tegemist psühholoogiliselt väga raske seisundiga. Kui sotsiaalne abitus on juba muutunud krooniliseks, siis põhjustab see ka raskeid tagajärgi.
- Kannatuse kiireks leevendamiseks sobivad mitmesugused ained. Lapsepõlves tegi elu kergemaks kumm või magus sai. Hiljem aga sigarett, õlu, viin. Teatud osa jõuab veel tugevama mõjuga vahendite – narkootikumide - juurde.
- Nii on sotsiaalne abitusega kaasnev „pahaolu“ mitte keemilise sõltuvuse otseseks põhjuseks vaid selle psühholoogiliseks aluseks. Sama kehtib ka teiste asotsiaalsete kompensatsioonide suhtes.

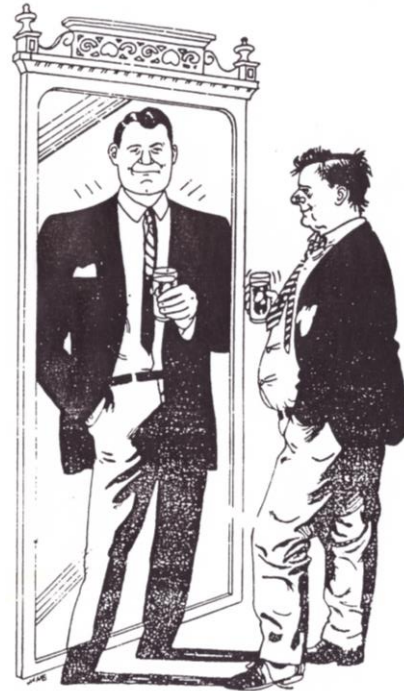
Sotsiaalse abituse allikad ja ilmingud

(A. Lihtarnikovi järgi 2002)

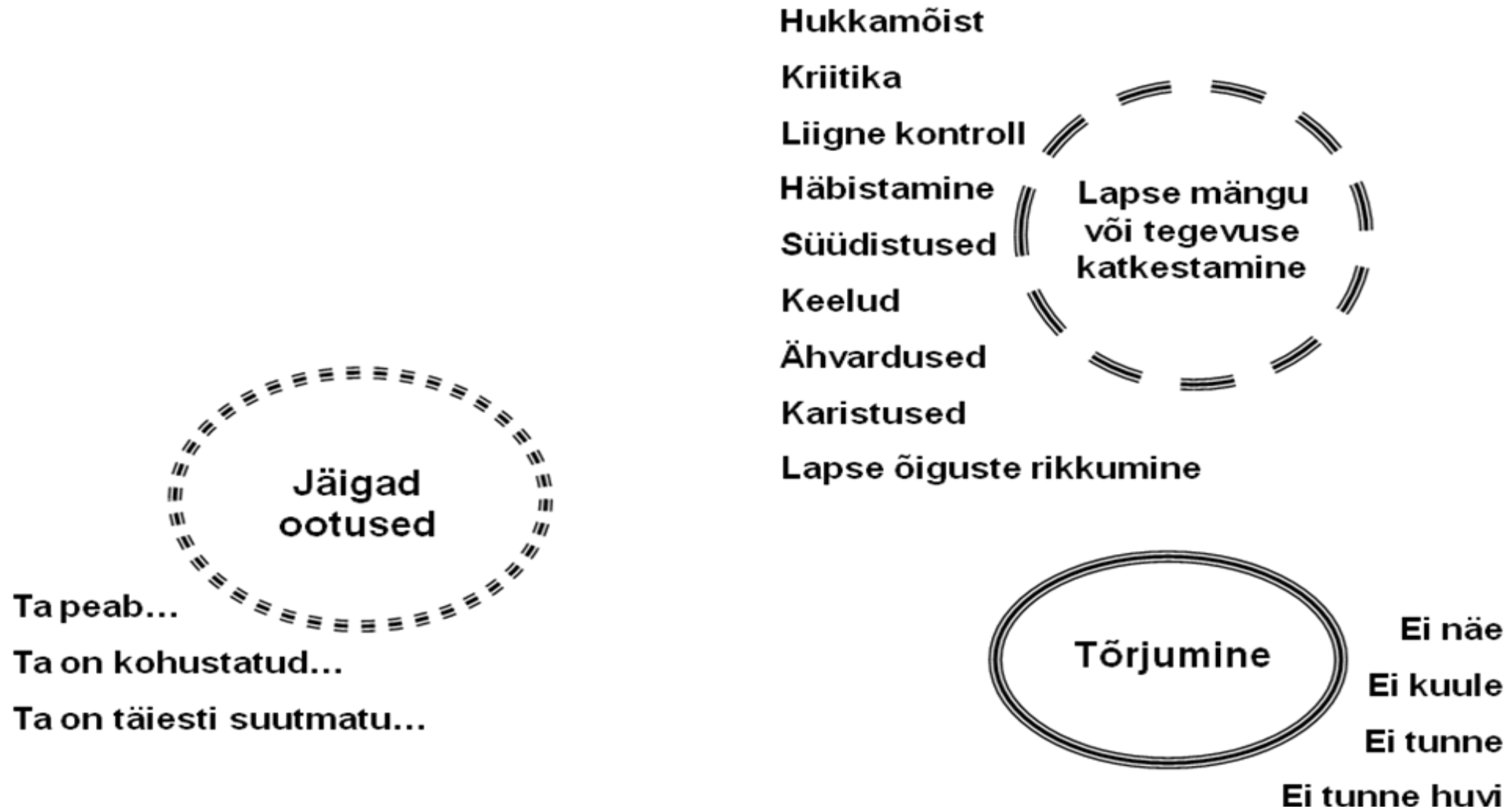


Miks otsib sotsiaalse abituse all kannatav inimene just kiireid kompensatsioone?

- (1) Mida tugevamad on häired inimese väärtussüsteemi väljakujunemises, seda nõrgem on tema otsustusvõime ja tugevam sotsiaalne abitus.
- (2) Mida tugevam on sotsiaalne abitus, seda suurem on keemilise sõltuvuse kui kompensatsiooni tõenäosus.
- (3) Mida suurem on keemilise sõltuvuse oht, seda kiiremini see välja areneb, kui sündmuste kulg on leidnud selle suuna.
- (4) Mida kaugemale areneb keemiline sõltuvus, seda rohkem lõhub see inimese (juba algselt ebaküpset) väärtuste süsteemi.
- (5) Lõhutud väärtussüsteemist tulenev ebamoraalne (asotsiaalne või antisotsiaalne) käitumine on omakorda peamiseks põhjuseks, mille tõttu nii perekond kui ka ühiskond tõrjuvad keemilisse sõltuvusse haigestunud – alkohoolikuid ja narkomaane.
- (6) Administratiivsete ja meditsiiniliste protseduuridega pole võimalik taastada **lõhutud väärtusi**.



Lapse arengu kahjustamine täiskasvanute sotsiaalselt abitu käitumisega (A. Lihtarnikovi järgi 2002)



Paranemisprotsessidest



- On tõestatud, et abituse eest kaitsevad võitude või õnnestumise kogemused, st. sellise käitumise kogemus, mis viib edule ja rõõmuelamustele edu saavutamise üle.
- Toetus inimese väärtussüsteemi arenemisele aitab tal hakata vastutama omaenda eluvajaduste eest ja peale selle hakata mõtlema, kelle poole pöörduda *abi saamiseks* ja *kuidas* seda teha. Sest ainult nii kustub vajadus ebatervete kompensatsioonide järele.
 - Sotsiaalsest abitusest aitavad paraneda ainult psühhoteraapia või vaimse kasvu programmid. Nende üheks ülesandeks on selliste tingimuste loomine, milles inimene võib üles ehitada oma väärtuste süsteemi ja õppida kandma vastutust omaenda elu eest.

Lahenduseks on resilentsuse (resilience) ehk säilenõtkuse ehk kerksuse väljakujunemine.

Säilenõtkus on võime hästi toime tulla, kui ollakse silmitsi raskete elutingimustega.

See eeldab pädevust vastupanuks ja positiivse ülesehitamiseks (Vaninstendael 1998).

Resilentsus on võime õnnetusest üle saada (Brown 2014).



Sellised inimesed on:

- ✓ Otsusekindlad ja neil on head probleemilahendamise oskused.
- ✓ Nad küsivad abi.
- ✓ Nad säilitavad teadmise, et võivad ise oma tunnetega hakkamasaamiseks midagi teha.
- ✓ Neile on kättesaadav sotsiaalne tugi ning nad kasutavad seda.
- ✓ Nad on seotud oma perekonna, sõprade ja teiste inimestega ja ei jäta end isolatsiooni (Brown 2014).



Suur tänu!

