

## Raamatukogu kutsub lapsi lugemisprogrammi

► Keskraamatukogu ootab lapsi kaasa lööma 1. juunist 31. juulini kestvas lugemisprogrammis, kuhu raamatukoguhoidjad on valinud 26 eesti- ja 25 venekeelset lasteraamatut – Eesti 100. sünnipäevale kohaselt ainult eesti autorite sulest. Iga loetud raamatu kohta tuleb joonistada pilt või täita küsimustik, mille vastu saab raamatukoguhoidjalt kleebise. Lapsed, kes koguvad 1. augustiks passi vähemalt kümme kleebist, on oodatud suvised lugemisprogrammi lõpetamisele. Raamatute nimikirjaga saab tutvuda <http://keskraamatukogu.ee/> lasteleht. Info tel 683 0914.



## Mustamäe vajab kaks korda rohkem parkimiskohti

► Linn seadis Mustamäel toimunud nõupidamisel eesmärgiks tagada kõigis mikrorajoonides üks parkimiskoht iga korteri kohta. «Eesmärgi täitmiseks peaks Mustamäel olema elanike praegusest kaks korda rohkem parkimiskohti,» ütles linnaosavanem Lauri Laats. «Laias laastus tähendaks see umbes 16 000 parkimiskohta lisaks.» Kõigepealt uurib linn, kui palju parkimiskohti korteriühistutel juba on, ja mismoodi neid keskkonda kahjustamata juurde luua.

## Tondi ja Kotka ristmik suletud

► 5.-22. juunini on Tondi ja Kotka tänava ristmik remondi tõttu suletud. 11.-22. juunini on ristmik suletud kõigile, muidu saavad seal liigelda ühissõidukid ja kohalikud elanikud. Ristmikku remondib YIT Infra Eesti AS.



## Näitus «Eesti musterlapsed vanast Maretist»

► Kalamaja Miiamillas (Kotzebue 16) on avatud fotonäitus naisteajakirjas Maret (ilmus Tartus 1935-1940) avaldatud lastepiltidest. Lapsed olid pildistamiseks enamasti viimseini säätitud ja kammitud, kuid leidub ka argisemaid jäädvustusi. Muuseum on avatud K-P kella 10.30-18, lisainfo <http://www.linnamuuseum.ee/kalamaja-miiamilla/>

# Hubane maja aitab vaimhäiretega noortel taas

• Hoonesse tulevad ühetoalised korterid, õppekook ja nõustamiskabinetid.

► «Psühhoosi võivad tekitada lapseas kogetud traumad ja vägivald,» ütles kliiniline psühholoog Anna-Kaisa Oidermaa. «Samuti paradoks, et rahvast täis linnas suhtlevad inimesed üksteisega vähem – nii ei märkagi keegi, kui teisel on halb olla.» Linn ehitab 30 kohaga maja, mis aitab psüühikahäiretega noortel taastuda.

Kai Maran  
kai.maran@tallinnlv.ee

«Tüüpiliselt avaldubki esmane psühhoos noorukieas, sagedasi enne 25. eluaastat,» rääkis kliiniline psühholoog Anna-Kaisa Oidermaa. «Psühhoosi tekkeni võib viia näiteks varases lapseas kogetud trauma või vägivald, aga traumeerivalt mõjub ka vägivalda pealtnägmine või emotsionaalne hooletussejätmine, samuti raske õnnetusjuhtum. Psühhoosi tekkeks sellest siiski veel ei piisa, oma osa on pärilikkusel, geneetilisel haavatavusel. Sama haigus peab olema esinenud pere liikmetel või lähisugulastel, sel juhul võib psühhoosi vallandada ka täiskasvanuea stress.»

Psühhoosi tekkele võib kaasa aidata ka linnaelu. «Linnas võib haigust soodustada saastunud keskkond, kõik see, mida linlane sisse hingab,» selgitas Oidermaa. «Veel tõenäolisemalt aga paradoks, et rahvast täis linnas suhtlevad inimesed üksteisega vähem. Me ei tunne teisi, ei terta tänaval, kontaktid on formaalsed. Sellest hakkab kõik peale – selleni välja, et keegi ei märkagi, kui teisel on halb olla.»

### Asjatundjad kohal

Mai lõpus aadressil Pelguranna 31/2 nurgakivi saanud noortemajas on igale psüühilise häire käes kannatavale noorele oma korter ja teda aitavad asjatundjad.

«Need, kes haiglast tulevad, saavad siin elada nagu tavalises korteris, kuid nende kõrval on psühholoogid ja psühhiaatriad,» selgitas lastearst ja volikogu liige Merike Martinson. «Kui psüühikahäirega inimene saab õigeaegset taastusravi, võib ta peagi tavaellu naasta, pikaajaline taastumine aga võib võtta aega aasta-kaks. Esimest korda haigestunud noored saavad selles majas elada tervenemiseni, kuni on võimelised iseseisvalt hakkama saama.»

«Paljude kodudes ei pruugi õiget tuge olla,» nentis abilinnapea Tõnis Mölder. «Teiste riikide kogemused näitavad, et selline toetamine aitab neil igapäevaelu naasta.»

Kokku tuleb uude majja 30 kodu. «Eesmärk on luua nei-

le noortele harjutuspaik iseseisvaks eluks,» lausus abilinnapea Eha Võrk. «Nad elavad oma kodudes, ühetoalistes korterites, ja tugiteenused õpetavad neid iseseisvalt toime tulema.»

«Inimesele, kes on psühhoosi kogenud, ei sobi korteri jagamine mõne teise haigestunuga, omaette korter on esimene ja väga oluline asi,» lisas Tallinna vaimse tervise keskuse direktor Merike Otepalu. «Teine asi on see, et igale inimesele koostatakse individuaalsed kokkulepped. Ühiselu reegleid ei saa olema, nagu näiteks hommikul tühel ajal ärkamine ja õhtul magamaminek.»

### Aitab õppida ja tööd leida

Ka tugikodu pakutav abi on iga noorega eraldi kokku lepitud ja täpselt selline, nagu ta haigusest taastumiseks vajab. «Sellest sõltuvad tegevused võivad olla erinevad,» ütles Otepalu. «Aitame näiteks inimesel töökohta leida, õpinguid jätkata või argitoimetustega ja asjaajamisega toime tulla. Uude majja tulevad küll ka ühisruumid, kus saab söögi valmistamist õppida, aga rõhuasetus on ikkagi iga noorega eraldi tegelemisel, sest inimeste taust on väga erinev.»

Tänapäeva noortel võib psühhoosi vallandada ka kanep. Taastumisvõimalus peab olema neilgi, kes uimastitarbimise tõttu on oma vaimse tervisega löi-



**ALGAB NURGAKIVIST:** «Noored elavad siin oma kodu toime tulema,» lausus noorte Kuna viimasel ajal tuleb nurgakive laduda ridamisi, kuulub nüüd tema ja abilinnap

psühhoosini viia, aga teatud juhtudel võib siiski haiguse vallandada,» rääkis Oidermaa.

Hoone kolmekorruselise tiiva ühetoalistes korterites on köök-elutuba, esik ja WC-pesuruum. Kahekorruselisse hoonesse tulevad ühistevõime ruumid, õppekook ja nõustamiskabinetid. Eriliseks muudab maja asjaolu, et see tuleb äärmiselt energiasäästlik ning selle katust katab pükesepaneelid. Igale korusele pääseb lifti abil ka ratasooliga.

### Tähtis ravida õigel ajal

«Pelguranna noortemaja järel on väga suur vajadus,» kinnitas Oidermaa. «On oluline, et haigestunud ei jääks isolatsiooni, et neil oleks võimalus vajadusel tuge saada ja võib-olla ka omavahel suhelda.»

«Õigel ajal tegutsedes saab ära hoida raske kroonilise psüühikahäire tekke, tarvilik teave ja tugi aitavad seda vältida,» ütles Otepalu. «Töötame loomulikult ka peredega. On väga oluline, et pered oleksid haigusest ja sellega toimetulemise viisidest piisavalt informeeritud. Tegemist pole püsiva elupaigaga kolmekümne-

## Terves kehas terve vaim

Anna-Kaisa Oidermaa sõnul on kolm kuldreeglit vaimse tervise säilitamiseks üsnagi sarnased füüsilise eest hoolitsemisega.

«Kolm kuldreeglit on tegelikult kõik need asjad, mis ka füüsilist tervist toetavad,» ütles Oidermaa (pildil). «Need on piisav liikumine ja värske õhk, korrapärane mitmekülgne toitumine ja piisav uni. Need on alustalad.» Oidermanitas ka omavahelise suhtluse tähtsust, sest reaalsust dav virtuaalne keskkond võib samuti teatud juhul riski saada. «Nutisõltuvus on samuti üks vähesest suhtlusest,» lisas ta. «Kui noor inimene kuidagi omavanustega valt ei suhtle, on hobidest ja huvitegevustest eemale t ja end isoleerinud, siis tasub muretseda. Inimesed on gi niiviisi ehitatud, et vajavad teiste inimestega tegelik lust, mitte ainult neti teel. Kõige enam levinud vaimse se probleemid on veel ka ärevushäired, depressioon ja oluhäired. Need on kõige tavalisemad vaimse tervise mid praegu. Põhjused on esmase psühhoosi haigestu sarnased. Pärilik haavatavus, millele lisanduvad pingetega on raske toime tulla. Taluvus- ja pingete juhtimis on inimestel väga erinevad. Mis pinget ülemääraseks on raske öelda. Mõnele noorele on juba kontrollitöö ül ne pinget, mõnele aga suudab rivist välja lüüa vaid traag netus.» Oidermaa sõnul saab eluraskustega toimetul teadlikult õppida. «Igaüks saab parandada oma stressi oskust ja võimet emotsioone juhtida, samuti har suhtlusoskusi. Õpitav on ka probleemide lahendamise. Mõnel toimivad need iseenesest ja arusaadavalt, mõn rohkem õppima, kuid võimalik on see kõigil.»

«Enam kui poolltel juhtudest saab inimene terveks ja võib tavaellu naasta.»

vu maksnud, tehtut kahetsevad ning tahavad elus uue lehekülje pöörata. «Uringud üle maailma näitavad kannabinoidide vallandatud psühhooside esinemissageduse suurenemist. Kanep on üks esmast psühhoosi vallandav faktor, ta ei pruugi tingimata