

Sisekaitseakadeemia  
Politsei- ja piirivalvekolledž

Sandra Kougija

**STRESSI JA POSTTRAUMAATILISE STRESSIHÄIRE  
ENNETUS JA PAKUTAV ABI POLITSEIAMETNIKELE**

Lõputöö

Juhendaja:  
Uno Traat, lektor

Muraste 2015

## ANNOTATSIOON

Politsei- ja piirivalvekolledž	Kaitsmine: Juuni 2015
Töö pealkiri eesti keeles: Stressi ja posttraumaatilise stressihäire ennetus ja pakutav abi politseiametnikele	
Töö pealkiri võõrkeeles: Support offered to police officers in cases of stress and post-traumatic stress disorder	
<i>Lühikokkuvõtte:</i> Töö maht koos lisadega on 62 lehekülge, töö põhiosa moodustab 37 lehekülge ja selles on 4 joonist. Viidatud allikate loetellu kuulub 31 allikat, millest 23 on inglise keeles, 2 soome keeles, 2 rootsi keeles. Töö on kirjutatud eesti keeles. Töö vormistamisel on aluseks võetud „Üliõpilastööde koostamise ja vormistamise juhend”, kinnitatud rektori 23.01.2015 käskkirjaga nr 6.1-5/27	
Käesoleva lõputöö eesmärgiks on leida võimalusi, mis aitaksid ennetada stressi ja posttraumaatilise stressihäire tekkimist ning leevendada juba tekkinud probleeme Eesti politseiametnikel. Töö esimeses peatükis tutvustatakse posttraumaatilise stressihäire olemust ning tekkimise eeldusi ja antakse ülevaade posttraumaatilise stressihäire sümptomitest. Samuti tutvustatakse posttraumaatilise stressihäire psühholoogilisi ravivõimalusi ning antakse ülevaade levinumatest meetoditest. Teises peatükis kirjeldatakse välisriikides juba kasutusel olevaid tugiteenuseid ja võimalusi posttraumaatilise stressihäirega toimetulekuks. Käsitletud välisriikideks on Soome, Rootsi, Austraalia ning Ameerika Ühendriigid. Kolmandas peatükis kirjeldatakse ekspertküsitlust Eestis tugiteenuste loomise vajalikkusest ning võimalikkusest ja analüüsitakse saadud tulemusi. Kolmas peatükk sisaldab ka soovitusi, milliseid teises peatükis nimetatud tugiteenuseid ja võimalusi saaks ka Eestis rakendada.	
Võtmesõnad: posttraumaatiline stress, stress, tugiteenused, politseistress,	
Võõrkeelsed võtmesõnad: posttraumatic stress, stress, support services, policestress	
Lõputöö seos riiklike arengukavade ja prioriteetidega:	
Rahvastiku Tervise Arengukava 2009-2020	
Säilitamise koht: SKA PPK	
Töö autor: Sandra Kougija	
Olen koostanud lõputöö iseseisvalt. Kõik lõputöö koostamisel kasutatud teiste tööde autorite tööd, seisukohad, kirjalikest allikatest ja mujal allikates saadud info on nõuetekohaselt viidatud. Olen nõus oma lõputöö avaldamisega elektroonilises keskkonnas.	
Allkiri:	
Vastab lõputöö nõuetele	
Juhendaja: Uno Traat	Allkiri:
Kaitsmisele lubatud	
Kolledži direktor Priit Heinsoo	Allkiri:

## MÕISTETE JA LÜHENDITE LOETELU

**Akuutne** - terav, teravalt päevakorral olev

<http://www.eki.ee/dict/ekss/index.cgi?Q=akuutn&F=M>

**Debriifing** - järelarutelu, arutelu, toimunu analüüs; kriisitöö, rühmatöö. Inglise keeles *debriefing*

<http://www.eki.ee/dict/ametnik/index.cgi?F=M&C06=et&Q=tudi>

**Defjuusing** - analüüs, väljaelamisvestlus, juhtumi käsitus. Inglise keeles *defusing*

<http://www.eki.ee/dict/ametnik/index.cgi?Q=defjuusing>

**Düstress** - psüühilist tegevust pärssiv pingeseisund. Vastand eustress.

<http://www.eki.ee/dict/qs/index.cgi?Q=d%C3%BCstress&F=M>

**ICD** - *International Classification of Diseases*. Rahvusvaheline haiguste klassifikatsioon

**Law Enforcement Survival Institute (LESI)** – Korrakaitstjate ellujäämise instituut

**Kognitiivne** – tunnetuslik

**PTSH** – Posttraumaatiline stressihäire

**PTSD** - *Post-traumatic stress disorder*. Posttraumaatiline stressihäire

**Peer counseling** – kogemusnõustamine

**Post Critical Incident Seminar (PCIS)** – Kriitilise sündmuse järgne seminar

**Supervisioon** –töönõustamine, tööjärelevalve, ülevaatamine. Inglise keeles *supervision*  
<http://www.eki.ee/dict/ametnik/index.cgi?Q=Supervisioon+&F=M&C06=et>

**Superviisor** - töönõustaja, juhendaja, järelevaataja. Inglise keeles *supervisor*

**Support Aussie Cops** – tõlkes: Toeta Austraalia politseiametnike. Sotsiaalmeedia Facebooki lehekülj loodud politseiametnike toetuseks

# SISUKORD

ANNOTATSIOON.....	2
MÕISTETE JA LÜHENDITE LOETELU .....	3
SISUKORD .....	5
SISSEJUHATUS .....	7
1. POSTTRAUMAATILINE STRESSIHÄIRE .....	10
1.1 Sümptomid .....	12
1.2 Ravivõimalused .....	14
2. TUGITEENUSED TEISTES RIIKIDES .....	17
2.1 Tugiteenused politseiametnikele Soomes .....	18
2.2 Tugiteenused politseiametnikele Rootsis .....	19
2.3 Tugiteenused politseiametnikele Austraalias .....	21
2.4 Tugiteenused politseiametnikele Ameerika Ühendriikides.....	23
2.5 Kokkuvõte .....	25
3. EKSPERTKÜSITLUSE LÄBIVIIMINE JA TULEMUSED .....	26
3.1 Ekspertküsitluse metoodika ja läbiviimine.....	26
3.2 Uuringu tulemused .....	27
3.3 Uuringu järeldused ja soovitused tugiteenuste loomiseks Eestis .....	32
KOKKUVÕTE .....	40
SUMMARY .....	43
VIIDATUD ALLIKATE LOETELU .....	45
TABELITE JA JOONISTE LOETELU .....	49
LISAD .....	51

LISA 1. Joonis 1. Hinnang tööstressi seisundi kohta .....	51
LISA 2. Joonis 2. Vastuste jaotus riigiti küsimusele: „Kas peate oma ettevõttes tööstressi suureks probleemiks?“ .....	51
LISA 3. Joonis 3. Vastuste jaotus riigiti küsimusele: „Kas teie ettevõttes on võimalusi/protseduure tööstressiga toimetulekuks?“ .....	52
LISA 4. Joonis 4. Vastuste jaotus riigiti küsimusele: „Kas Teie ettevõttes on Tervise ja Turvalisuse komitee?“ .....	53
LISA 5. Joonis 5. Tööga seotud stress riikide jaotuses aastal 2005 .....	53
LISA 6. Joonis 6. Rootsisis tugiteenuste osutamise ahel peale traumaatilist sündmust	54
LISA 7. Joonis 9. Vastuste jaotus teisele küsimusele: „Kui sageli on Teil olnud kokkupuudet politseiametnikuga, kellel esinevad stressi/posttraumaatilise stressihäire sümptomid?“ .....	55
LISA 8. Joonis 12. Vastuste jaotus neljandale küsimusele: „Kuivõrd vajalik on Teie arvates, et politseiametnik käiks teatud aja (aasta/kahe aasta) tagant kohustuslikus korras psüühilises kontrollis?“ .....	56
LISA 9. Joonis 13. Vastuste jaotus kaheksandale küsimusele: „Kuidas nõustute väitega, et kaplanid suudavad politseiametnikele tagada vajalikku stressi/posttraumaatilise stressihäirega toimetulekuks tuge?“ .....	57
LISA 10. Joonis 14. Vastuste jaotus neljateistkümnendale küsimusele: „Kas peate otstarbeks kui Politsei- ja Piirivalveameti ning Kaitseväe tugiteenused oleksid ühendatud?“ .....	58
LISA 11. Joonis 15. Vastuste jaotus üheksandale küsimusele: „Kas nõustute väitega, et Eestis peaks politseiametnikele pakutama ravikindlustust; kindlustus millel on kindel kuumakse ning mille eest saab tasuda nii füüsilise kui ka psüühilise ravi eest.“ .....	58
LISA 12. Joonis 16. Vastuste jaotus kümnendale küsimusele: „Kuivõrd Teie arvates ravi posttraumaatilise stressihäire ja stressi puhul peaks olema politseiametnikele tasuta?“ .....	59
LISA 13. Ekspertküsitluse ankeet.....	60

*It probably won't be a bullet that strikes an officer down  
but the effects of chronic stress“  
- Robin Klein*

## SISSEJUHATUS

Stressiga puutuvad erinevates eluetappides kokku kõik inimesed. Positiivne stress, eustress, ei halvenda meie elu kvaliteeti ent seda teeb halb stress, düstress. Stressi mõiste kasutamine on muutunud kergekäeliseks, inimesed vabandavad enda või teiste käitumist tihtipeale väitega, et põetakse stressi, mõistmata stressi tegelikku olemust ning tõsiseid tagajärgi. Stressitekke ennetamine ja juba tekkinud probleemide leevendamine on nii isiku enda kui ka tema pere, tööandja ja kogukonna huvides. Düstressi põdeva inimese elukvaliteet langeb, inimene tõmbub endasse, mis tekitab probleeme nii kodus kui tööl. Enese rahustamiseks võidakse hakata kuritarvitama alkoholi või narkootilisi aineid. Stressi levinuimateks sümptomiteks on peavalud, lihasvalud, unetus, kerge haigestumine. Keha ja vaimu kurnatusest ei suuda inimene keskenduda ega uut informatsiooni talletada, mis tekitavad inimesele probleeme nii töö- kui ka eraelus.

Käesolev lõputöö on kirjutatud teemal: „Stressi ja posttraumaatilise stressihäire ennetus ja pakutav abi politseiametnikele“ ning annab ülevaate posttraumaatilise stressihäire tekkimise põhjustest ja sümptomitest. Põhirõhk käesolevas töös on suunatud PTSHle. Antud lõputöö **uudsus** seisneb selles, et seni pole uuritud posttraumaatilist stressihäiret, mis tekib stressist, ega võimalusi politseiametnikele sellega seotud probleemidega toime tulekuks. Samuti ei ole tehtud ettepanekuid, milliseid võimalusi võiks politseiametnikele pakkuda stressi ennetamiseks ning juba tekkinud probleemide leevendamiseks. Töö **aktuaalsus** seisneb selles, et posttraumaatiline stressihäire, kui inimese elu ja töövõimet pärssiv häire, ei puuduta mitte vaid inimest ennast vaid ka tema tööandjat ja kolleege. Seega on tähtis posttraumaatilise stressihäire olemuslikkust ja tugiteenuste vajalikkust mõista ka tööandjatel.

Politseitöö on üks stressirikkamaid. Ajakiri *Forbes* rivistas 2014. aasta kõige stressirohkemad tööd ning politseitöö oli reastuselt üheksas (Adams, 2014). Politseiametnike stressitaseme kohta koostas lõputöö samuti Rainer Talu, kelle tööst

selgub et patrullpolitseinikud hindavad ka ise oma stressitaset kõrgeks. Tervelt 81,4% tões, et kannatab kerge, mõõduka või tugeva stressi all (joonis 1) (Talu, 2006). Politseiametnikele pakutakse Eestis kaplaniteenust ning on olemas ka ametnikud kes lisaks oma tööle on koolitatud tugiisikud. Rohkemaid meetmeid siiski stressitaseme langetamiseks ei ole. Politseitöö on kollektiivne töö, mis eeldab palju omavahelist suhtlemist ja koostööd. Töö on nii tulemuslik kui tugev on seda tööd tegeva kollektiivi nõrgim lüli, seega ei kannata mitte vaid düstressi põdeva inimese vaid ka teda ümbritsevate inimeste töö.

Käesoleva lõputöö **eesmärgiks** on leida võimalusi, mis aitaksid Eesti politseiametnikel ennetada stressi ja posttraumaatilise stressihäire välja kujunemist ning juba tekkinud probleeme leevendada. Lõputöö **uurimisprobleemiks** on välja selgitada, milliseid tugiteenuseid tuleks pakkuda Eesti politseiametnikele.

Eesmärgi saavutamiseks püstitas autor järgmised **uurimisküsimused**:

1. Missuguseid võimalusi pakkuda stressi ja posttraumaatilise stressihäire ennetamiseks ja nendega seotud probleemide leevendamiseks?
2. Kuidas hindavad eksperdid tugiteenuste loomise ja pakkumise vajalikkust?
3. Milliseid tugiteenuseid kasutatakse teistes riikides?

Seatud eesmärgi saavutamiseks ning püstitatud uurimisküsimuste lahendamiseks püstitas autor järgnevad **uurimisülesanded**:

1. teemakohase kirjanduse läbitöötamine;
2. küsitluse läbiviimine;
3. andmete analüüs ja üldistamine, järelduste tegemine;
4. tugiteenuste soovitamine Eesti politseiametnikele.

Uurimisülesannete lahendamiseks on kasutatud ekspertintervjuud.



Töö esimeses peatükis tutvustatakse posttraumaatilise stressihäire olemust ning tekkimise eeldusi ning antakse ülevaade posttraumaatilise stressihäire sümptomitest, mis jagunevad kolme rühma. Samuti tutvustatakse posttraumaatilise stressihäire psühholoogilisi ravivõimalusi ning tutvustatakse ülevaatlilikult levinuimaid meetodeid.

Teises peatükis kirjeldatakse välisriikides juba kasutusel olevaid tugiteenuseid ja võimalusi posttraumaatilise stressihäirega toimetulekuks. Käsitletud välisriikideks on Soome, Rootsi, Austraalia ning Ameerika Ühendriigid. Austraalia ja Ameerika Ühendriigid pööravad palju tähelepanu politseiametnike vaimsele tervisele ning on välja töötanud palju erinevaid tugiteenuseid. Soome ja Rootsi on Eesti lähiriigid, neil on sarnane kultuur ja politseisüsteem ning neilt saab õppida, milliseid tugiteenuseid kasutada meie kultuuriruumis.

Kolmandas peatükis kirjeldatakse küsitlust ning sellele antud vastuseid ja analüüsitakse saadud tulemusi ekspertide arvamusest tugiteenuste loomise vajalikkusest ning võimalustest Eestis. Täidetud ankeetküsimustiku tagastas 11 respondenti. Antud peatükk sisaldab ka soovitusi, milliseid esimeses ja teises peatükis nimetatud tugiteenuseid ja võimalusi saaks ka Eestis rakendada.

# 1. POSTTRAUMAATILINE STRESSIHÄIRE

Stress on ebasoodne reaktsioon inimestel, väljendatakse neil olevat üleliigset survet või mõnda teist tüüpi nõudlust. Stress saab olla põhjustatud töökohal ilmnevatest teguritest, teguritest väljapool tööd, või mõlemat. Stress on reaktsioon muutustele, mis nõuavad psüühilisi, vaimseid või emotsionaalseid reageerimisi või kohanemisi (Cartwright & Cooper, 2011 p 112). Stressiga puutuvad kokku kõik inimesed erinevates eluetappides.

Stress jaguneb kaheks – eustress ja düstress. Juhul kui stress parandab füüsilist või vaimset võimekust võib seda kaalutleda kui eustressi, positiivset stressi. Eustress on võimalike saavutuste avastamise protsess ning pole tervist kahjustav. Annab isikule rahulduse või muu positiivse tunde. (Smith, 2012, p 97) Püsiv düstress, mis ei ole läbi toimetuleku meetmetega või kohanemisega vähenenud, võib põhjustada ängistust või võõranduvat käitumist (Smith, 2012, p 5). Antud töös mõistet “stress” kasutades peab autor silmas negatiivset stressi, düstressi. Stressi sümptomid võivad olla kognitiivsed, füüsilised või käitumuslikud. Süмптоomi näideteks võib tuua halva otsustusvõime, üldised negatiivsed väljavaated, liigse muretsemise, tujukuse, ärrituvuse, ärrituse, suutmatuse lõõgastuda, üksildustunde, isoleerituse, akne, valud, iivelduse, kiire pulsi, probleemid une ja söömisega, alkoholi, tubaka või narkootiliste ainete tarvitamise suurenemise. (Smith, 2012, p 4).

Stress on hetkeline seisund, aga kui sellele tähelepanu ei pöörata ning stressi ei alandata võib välja kujuneda tõsisem probleem. Akuutne stressireaktsioon on psühholoogiline seisund, mis tuleneb reaktsioonina hirmutavale või traumaatilisele sündmusele (Smith, 2012, p 13). Elu jooksul kogevab keskmiselt pool elanikkonnast vähemalt ühte traumaatilist sündmust. Enamus inimesi suudab hakkama saada traumast tekkinud psühholoogiliste mõjutustega ning naaseda tavapärase elu juurde kuid traumaatilise sündmuse üle elanud inimestest 8% kannatab trauma tagajärjel sotsiaalse, ametialase või mõne muu tähtsa eluala tugeva kurnatuse all. (Friedman, 2000, p 1).

Akuutse stressi häire kujuneb välja traumaatilise sündmuse tagajärjena. Antud juhul isik kogeb või on tunnistajaks sündmusele, mis põhjustab kannatanule/tunnistajale ülimat

häärivad või ootamatut hirmu, stressi või valu, see kaasab enda või kellegi teise raske trauma, vigastuse või surma. Akuutse stressi reaktsioon on PTSH (posttraumaatilise stressi häire) variatsioon ja on mõtte ja keha reageering intensiivsele abituse tundele, olgu need siis reaalsed või mitte. Akuutse stressihäire sümptomid on tundetus, eraldumine, ebaisikustamine või eraldumist põhjustav mälukaotus, traumaatilise sündmuse korduv läbielamine mõtete, unenägude, tagasivaadete kaudu või olukordade vältimine, mis meenutavad sündmust. Sümptomid kestavad minimaalselt kaks kaks päeva ning maksimaalselt neli nädalat traumaatilisest sündmusest möödumist. Kui sümptomid kestavad kauem kui kuu, siis võidakse akuutse stressi häire asemel diagnoosida PTSH. (Smith, 2012, pp 13-15).

Traumaatilised sündmused ja reaktsioonid võivad esile kutsuda PTSH väljakujunemise. (Smith, 2012, p 8). *Posttraumaatiline stressihäire on ICD-10 spetsiifiline diagnoos F43.1* (Liiv, 2015), mis on liigitatud raskete stressireaktsioonide ja kohanemishäirete alla. Erinevalt depressioonist ja paanikahäirest, ei ole PTSH defineeritav ainult läbi sümptomite. Selleks, et inimese puhul saaks rääkida PTSH diagnoosimisest, peab esinema kaks kriteeriumit. Esimeseks kriteeriumiks on see, et inimene on ise kogunud või olnud tunnistajaks olukorrale, kus tema enda või kellegi teise elu on olnud ohus, on saanud tõsiselt vigastada või on olnud oht psüühilisele terviklikkusele. Teiseks kriteeriumiks on see, et inimene on antud sündmuse käigus kogunud suurt hirmu, abitust või õudu. Antud kahte kriteeriumit nimetatakse A-kriteeriumiteks. (Scott & Stradling, 2001, p 5). Traumaatilised sündmused saab liigitada üheksaks üldiseks kategooriaks: rööv; füüsiline vägivald; seksuaalne vägivald; lähedase kaotus läbi õnnetuse, tapmise, enesetapu; isikul endal füüsiline vigastus; vara kaotus katastroofis; sunnitud evakueerumine otsese ohu või keskkonnaohu tõttu; liiklusõnnetuse poolt tekitatud tõsine vigastus; teised „hirmuäratavad ja šokeerivad“ kogemused. (Friedman, 2000, lk 79). Loetelus nimetatud sündmustest enamike situatsioonidega puutuvad patrullpolitseinikud kokku oma igapäevatoos., järelikult on patrullpolitseinikel olemas eeldus posttraumaatilise stressihäire tekkeks. Tihti seostataksegi PTSH sõdurite, politseiametnike ja teiste hädaabitöötajatega (Smith, 2012, p 8).

Stress on inimese hetkeline vaimine seisund ning loomulik reaktsioon välistele ja sisemistele teguritele, olgu siis tegu eustressi või düstressiga. Stress ei ole iseenesest meditsiiniline haigus, samas ei tohi ka stressi alahinnata. Kui düstressi sümptomid kestavad pikemat aega, võib tegu olla hoopis mõne meditsiiniliselt diagnoositava

seisundiga, mis vajab professionaalset abi. PTSH on erinevalt stressist vaimse tervise seisund ja nagu nimigi ütleb, on tegemist häirega inimese elutalitluses. Antud stressihäirele tuleb pöörata tähelepanu ning seda ravida. PTSH ravimata jätmise korral isikute seisund halveneb. Ühel hetkel ei ole isikul enam kontrolli häire üle või ei suuda ta sellega enam toime tulla. Kui isik kaotab kontrolli PTSH üle, siis mõjutab see igat aspekti tema elus. Inimesed kellel on PTSH, ei ole võimelised kontrollima oma mõtteid, tegusid või käitumist.

Järgnevad kaks alapeatükki kirjeldavad, millised on PTSH ilmingud ning millised nende levinuimad ravivõimalused.

## **1.1 Sümptomid**

PTSH sümptomeid on 17, jagunedes B, C, D kriteeriumiteks. PTSH diagnoosimiseks peab esinema vähemalt üks B-kriteeriumi sümptom, kolm C-kriteeriumi sümptomit ning kaks D-kriteeriumi sümptomit. Samuti on olemas kriteeriumid F ning E. F tähendab, et sümptomite kogum peab olema sellisel tasemel, et tekitab kliinilist märkimisväärset kahjustust või düstressi. Kriteerium E eeldab, et eelnevad kriteeriumid on püsinud üle ühe kuu. Isegi kui PTSH sümptomid võivad ilmnedä koheselt, siis lõpliku diagnoosi ei määrata enne, kui traumaatilise sündmusest on möödunud kuus kuud. (Scott & Stradling, 2001 p 8).

B-kriteeriumi sümptomeid iseloomustab traumaatilise sündmuse järjepidev läbielamine. Kriteeriume on viis:

- esinevad korduvad ja intensiivsed düstressivad mälestused sündmusest, sealhulgas mõtted ja kujutluspildid;
- korduvad düstressivad unenäod sündmusest;
- hirm ning käitumine nagu traumaatiline sündmus korduks;
- tugev psühholoogiline düstress, mis on tekkinud sisemistest ja välistest ilmingutest, mis sümboliseerivad või sarnanevad traumaatilise sündmuse aspektidele.

C-kriteeriumi sümptomeid iseloomustab püsiv traumat meenutavate stiimulite vältimine.

Kriteeriume on seitse:

- pingutused vältimaks mõtteid, tundeid või vestlusi traumaga seotud teemadel;
- pingutused vältimaks tegevusi, kohti või inimesi, mis meenutavad traumaatilist sündmust;
- võimetus meenutada tähtsaid detaile traumaatilisest sündmusest;
- märgatav huvi vähenemine või osavõtmatus tähtsates tegevustes;
- tunne eemaldumisest, eemaldumine või vöörandumine teistest;
- piiratud võimed tunnete tundmisel (näiteks võimetus tunda armastavaid tundeid);
- tuleviku suhtes puuduvad ootused (näiteks ei peeta võimalikuks karjääri loomist, abiellumist, laste saamist).

D-kriteeriumi sümptomeid iseloomustab korrastamata erutus, mille korral esinevad isikul püsivad erutuse sümptomid.

Kriteeriume on viis:

- raskused magama jäämisega;
- pidev unest ärkamine;
- ärritatavus, vihapursked;
- keskendumisraskused;
- ülim valvsus;
- kerge ehmuvus.

(Scott & Stradling, 2001, pp 6-12).

## 1.2 Ravivõimalused

Lisaks meditsiinilisele ravile kasutatakse posttraumaatilise stressihäire raviks ka psühholoogilist ravi. Peamised psühholoogilise ravi võimalused on: üldised teraapiad, individuaalsed nõustamised/teraapiad, pere/abielu teraapiad, grupiteraapiad, sotsiaalse rehabiliteerimise teraapiad. Hoolimata teraapia tüübist on praktikud ühel meelel, et teraapia jaguneb kolmeks. Esimene teraapiafaas on usalduse ja turvalisuse loomine. Vastavalt teraapia tüübile on järgneva sammuks traumale fokuseerimine või patsiendi julgustamine, igapäevategevustega toimetuleku edendamine ja PTSH sümptomite leevendamine. Viimaseks teraapia osaks on integreerumine. (Friedman, 2000, pp 37-38).

Üldised teraapiad on kasulikud enamikele trauma läbielanutele ja neid on võimalik kombineerida individuaal- ja grupiteraapiates. Antud teraapia koosneb kolmest punktist: psühholoogilisest debriifingust ja defjuusingust, patisendiõpetuse lähenemisviisist ning kogemusnõustamisest. Psühholoogilist defjuusingut kasutatakse koheselt peale traumaatilise sündmuse toimumist. Antud ravi pooldajad väidavad, et antud teraapia takistab tõsise mentaalse häire kujunemist või vähendab häire tõsisust ja pikkust kui see on juba välja kujunenud. **Defjuusing** on grupis toimuv diskussioon, mille ajaline faktor on äärmiselt tähtis. Selleks, et defjuusing oleks efektiivne, tuleb see läbi viia kolme kuni kaheksa tunni jooksul. Peale 24 tunni möödumist ei ole defjuusingu läbiviimine enam mõjus. Defjuusingule tulnud inimesed on šokiseisundis, kaitsetud järgnevatele kahjustustele samas aga avatud abile. Diskussioonil on alati juht, kes on läbinud koolituse. Juht ei pruugi olla kriisi meeskonna liige vaid hoopis organisatsioonis töötav tugiisik, kes ise ei osalenud kriitilises situatsioonis. Defjuusing kestab keskmiselt 45-60 minutit ning keskendub normaliseerumisele, kogemuse jagamisele, sotsiaalsõprade tugevdamisele, et keegi ei jääks antud olukorras üksi. Defjuusing võib vähendada debriifingu vajadust või tõsta selle efektiivsust. (Everly & Mitchell, 1995, pp 122-125).

**Debriifing** on grupis toimuv arutelu, mida ei ole soovituslik kasutada peale väiksemaid sündmuseid või töökoha konfliktide lahendamiseks. Debriifingut kasutatakse stressitaseme vähendamiseks peale eriti traumaatilist kogemust või kriitilist sündmust. Parim aeg debriifingu läbi viimiseks on 24-72 tundi peale sündmust. Liiga pikk ajaline viivitus võib tekitada lisakahju, sest ametnik on juba taastanud oma kaitsemehhanismid ning rääkides on oht korduvtraumeerimiseks. (Everly & Mitchell, 1995, pp 77-91).

**Patsiendiõpetuse** lähenemisviisi käigus õpib patsient levinumate posttraumaatilise stressihäire sümptomite kohta ning kuidas need teda mõjutavad. Antud lähenemine õpetab isikule, et ta ei ole mõistust kaotamas ja teisedki enne teda on olnud samas olukorras ning kogunud samu sümptomeid. Kogemusnõustamine toimub grupis mille moodustavad trauma ohvrid. Antud juhul puudub autoriteedi figuur ning vestlus toimub vabas vormis, kus kõigil on võimalus vabalt väljendada oma tundeid ja mõtteid. (Friedman, 2000, pp 39-44).

**Kogemusnõustamine** toimub grupis, mis koosneb töökaaslastest. Kuulates ja kolleegidele abi pakkudes aidatakse üksteist välja kriisidest või üle stressirohketest sündmustest. Kolleegid mõistavad üksteist hästi, sest enamik on tõenäoliselt sama olukorda läbi elanud ning osatakse üksteist toetada, nõu anda ja mõista. Kogemusnõustamist saab kasutada nii kriisiga toimetuleku emotsionaalse toena kui ka kollektiivi ühtekuuluvustunde tõstmisena. (Rikspolisstyrelsen, 2008).

Individuaalset teraapiat saab kasutada üksi kui ka kombineeritult teiste teraapiatega. Individuaalne teraapia koosneb kognitiivse käitumuslikkuse teraapiast, psühhodünaamilisest psühhoteraapiast, EMDRist (*eye movement desensitization and reprocessing*). Kognitiivne käitumuslik teraapia tegeleb emotsionaalsete ja kognitiivsete trauma tagajärgedega, muutmaks isikute ekslike arusaamu enda ja maailma kohta. Psühhodünaamilises psühhoteraapis püütakse aru saada patsiendi tunnetest ja käitumistest ning seletatakse talle, kuidas need vastavad posttraumaatilise stressihäire sümptomitele. Antud meetod loob muutuseid psüühilisel põhitasandil tasakaalustamiseks inimese käitumist. EMDR (*Eye movement desensitization and reprocessing*) – programmeerib ümber aju funktsionaalset talitust, tänu millele mõjutatakse trauma emotsionaalset mõju inimesele. (Friedman, 2000, pp 44-56).

Grupiteraapiad toimuvad nii pereteraapiatena kui suuremate gruppidenä. Pere- ja abieluteraapia mõjub kõige paremini koos teiste teraapiatega. Antud teraapia keskendub sümptomite kergendamisele, mida tehakse läbi abi kättesaadavuse teadvustamise ja perekonna toele. Abi kättesaadavuse teadvustamise üheks meetodiks on **Release Call** (tühjaks rääkimine), mida võib defineerida kui dialoogile orienteeritud kõnelust juhtide, juhendajate ja töötajate vahel vahetult pärast stressirohket sündmust. Vestlus toimub peamiselt rühmadena ning selle eesmärk on leevendada sündmuse tagajärgi ning hõlbustada normaliseerumist. Teiseks eesmärgiks on, et juht/juhendaja saaks hinnata

individuaalse toe ja täiendava abi vajadust töötajatel. Juht/juhendaja peab olema eriti tähelepanelik inimese reaktsioonidele ja abi vajadusele, kui isik on šokifaasis. Šoki perioodil on oluline, et ohvrit ei jäeta üksi vaid pakutakse toetust, seega on väga oluline, et juhtidel/juhendajatel oleks head teadmised kriisi reaktsioonidest. (Rikspolisstyrelsen, 2008). Teiseks meetodiks on **supervisioon**, mis toimub seminarivormis töörühmades. Seminarid on regulaarsed, harivad ning mõtestatud. Superviisori põhimõte on pakkuda võimalust vähendada hetkel olevat stressi ja kahjustusi tööl. Seminaride raames arendatakse stressiga toimetuleku oskusi. Supervisiooni fookus on peamiselt sellel, et kaitsta ja arendada töötajate oskusi erinevatel tasemetel. (Rikspolisstyrelsen, 2008).

Grupiteraapia on efektiivsem siis, kui grupis on sarnase traumaatilise sündmuse üle elanud inimesed, näiteks paarimehe surm või liiklusõnnetuse poolt tekitatud tõsise vigastuse nägemine. Oma kogemusi jagades inimesed leiavad omavahelise sideme, tundes ära ühiseid inimlikke emotsioone – hirm, süütunne, häbi. Grupiteraapiaid on kolme liiki: psühhodünaamilise fookusega grupiteraapia, kognitiivse käitumise fookusega grupiteraapia, toetav grupiteraapia. (Friedman, 2000, pp 57-59). Soome ning Ameerika Ühendriikide politseis on kasutusel *Post Critical Incident Seminar* (PCIS). PCIS põhineb FBI ja Põhja-Carolina *Law Enforcement Assistance Program* mudelil. (Järvelin, 2014). Osaleda saavad vaid ametnikud, kes on kogunud väga traumaatilist sündmust. Antud seminar on turvaline ja efektiivne meetod trauma järgseks treeninguks kriitilise vahejuhtumi stressi korral ning võib olla olulise tähtsusega, kas ametnik suudab jääda oma ametikohale. (South Carolina Law Enforcement Assistance Program, 10.04.2015). Nime järgi on tegemist seminariga kuid ülesehituselt sarnaneb see rohkem töötoaga, mis kestab kolm päeva. Programm näeb ette, et igäüks räägib oma traumaatilisest kogemusest, samuti on loengud traumaatilisest stressist ja sellest taastumisest ning toimuvad arutelud väikestes gruppides inimeste vahel, kes on kogunud sarnast traumad. Seminari raames toimuvad ka teraapiamassaaž ja EMDR teraapia. (Maanpuolustuskorkeakoulun Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos, Poliisiammattikorkeakoulu, Kadettikunta ry, Suomen Reserviupseeriliitto ry, 2014).



## 2. TUGITEENUSED TEISTES RIIKIDES

*European Survey of Enterprises on New and Emerging Risks* (ESENER) viis 2009. aastal läbi uurimuse, mille eesmärgiks oli välja selgitada juhtide ja töötajate esindajate arusaam, kuidas nende firmas turva- ja terviseriskidega tegeletakse. Küsitlusest selgus, et 21,13% Eestis vastanutest pidas oma ettevõttes tööstressi väga suureks probleemiks (joonis 2). Antud suure näitaja puhul oli ettevõttes tööstressiga toimetulekuks meetmeid vaid 27,94% ettevõttes (joonis 3) ja Tervise ja Turvalisuse Komitee vaid 17,72% vastanud ettevõttes (joonis 4). Hoolimata sellest, et juhtide ja töötajate esindajate arvates on tööstress väga suureks probleemiks, ei ole ettevõttes vastavaid meeteid probleemiga tegelemiseks.

Stress töö juures on levinud üle terve Euroopa. *European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions* viis läbi küsitluse, kus vastajad nimetasid stressi töökeskkonna teiseks kõige levinumaks ohuks tervisele. *European Survey of Working Conditions* viis 2005. aastal Euroopa Liidu liikmesriikide seas läbi küsitluse, millest selgus, et keskmiselt on stressi kogenud 22% Euroopa Liidu töötajatest. (Milczarek, et al., 2009). Stressi esineb ka Eestis (Joonis 5). Joonisest nähtub, et Eestis kogeb tööst tingitud stressi 32% küsitlusele vastanutest. Tervise Arengu Instituudi andmete kohaselt diagnoositi sarnaselt 2013 ja 2012 aastaga nii meeste kui naiste seas enim uute haigusjuhtumitena stressiga seotud psüühikahäireid, vastavalt ligi 6 juhtu 1000 mehe ja 8 juhtu 1000 naise kohta. (Tervise Arengu Instituut, 2014).

Antud peatükk vastab töö kolmandale uurimisküsimusele ehk milliseid tugiteenuseid kasutatakse teistes riikides. Peatükis tuuakse näiteid Soomes, Rootsis, Austraalias ning Ameerika Ühendriikides kasutusel olevatest tugiteenustest.

## 2.1 Tugiteenused politseiametnikele Soomes

Soomes on ainulaadne töömudel akuutse kriisi tööks õnnetusjuhtumite ja teiste ootamatute traumaatiliste sündmuste korral. Kohaliku võrgustiku kriisigrupid katavad kogu riiki ning pakuvad traumaatilise sündmuse ohvritele psühholoogilist tuge ja teenindab vahetult peale sündmust. Kriisigrupi töös on peamine tähelepanu suunatud igapäevaelu traumaatilistele sündmustele, aga töötatakse ka suuremate õnnetuste ja katastroofide korral.

Esimene kriisirühm alustas oma tööd tervisekeskuse psühholoog Krister Anderssoni juhendamisel 1. jaanuaril 1990. Viimane läbimurre kriisitöös toimus peale M/S Estonia uppumist aastal 1994 kui loodi väga palju kriisigruppe. (The Finnish Psychological Association, The Finnish Psychological Association, Scientific Committee, 2012).

Soomes politseiametnikele loodud tugiteenuste mudel kindlustab, et esmareageerijate eest hoolitsetakse peale kriisi. Hea juhtimise tunnuseks on oma ametnikele abi pakkumine. Peamiseks eesmärgiks on töötajate eest hoolitsemine ja nende töövõime kindlustamine. (Järvelin, 2014).

Kauhajokis toimus 23. septembril 2008 koolitulistamine, milles suri üksteist inimest, sealhulgas lasi tulistaja end ise maha. Peale antud sündmust mõisteti, et politseiametnikele peab peale sarnaseid sündmuseid pakkuma **defjuusingut** või **debriifingut**, millest enamikele ametnikele ka piisab. Samas on ametnikke, kellel on lisaks vaja veel psüühilis-sotsiaalset tuge. Peale sarnaseid kriitilisi vahejuhtumeid peab kindel olema, et kedagi ei jäeta üksi. Kui on ametnik, kellel ei ole kedagi, peab olema kindel, et ta ei läheks koju, kus ta oleks vahejuhtumist tekkinud emotsioonidega üksi. Soome kogemused on näidanud, et kui ametnik jääb oma emotsioonidega üksi, on väga suur risk, et ametnik kannatab tõsiste probleemide all ja satub stressi. Samuti on risk, et kui ametnik jääb üksi, pole kedagi, kes märkaks temal esinevaid potentsiaalseid posttraumaatilise stressihäire märke. (Järvelin, 2014).

Soomes viidi aastal 2010 läbi *Post Critical Incident Seminar*'i (PCIS) pilootseminar, mille tagasiside oli väga positiivne. Osalenud ametnikud hindasid seminari viie punkti skaalas ning seminari keskmiseks hindeks kujunes 4,7. Samuti oli positiivne kirjalik tagasiside. Toodi välja, et seminaril õpiti kuidas stressiga toime tulla ja stressist taastuda, mis on ametnike sõnul väga tähtis oskus. Tänu heale tagasisidele rahastas

Soome politsei aastal 2013 kahte seminari. Nendegi seminaride tagasiside oli hea ja seminaridega jätkati ka aastal 2014. (Maanpuolustuskorkeakoulun Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos, Poliisiammattikorkeakoulu, Kadettikunta ry, Suomen Reserviupseeriliitto ry, 2014).

Defjuusing tehakse Soomes ametnikele samal päeval, debriifing 24 kuni 72 tunni jooksul peale sündmust. Soomes on politseiametnikel kohustus korraldatud defjuusingust ja debriifingust osa võtta. Kohustuslikus korras kohale tulles ei pea keegi mõtlema, mis mulje jääb teistele või et kohale ilmumist nähakse kui märki nõrkusest. Ametnikele pakutakse veel kogemusnõustamist ja peale seda ka vajaduse korral psühholoogi, kes mõistab politseitöö olemust, abi. *Post Critical Incident Seminar* (PCIS) seminarid toimuvad kuus kuud peale traumaatilist sündmust. (Järvelin, 2014).

## 2.2 Tugiteenused politseiametnikele Rootsis

Rootsi *Våld och hot i arbetsmiljön* (Vägivald ja ohud töökeskkonnas) §11 sätestab, et töötajatel, kes on vägivalda ohvrid või kellel on oht sattuda vägivalda ohvriks, peavad saama viivitamatult toetust ja abi ennetamiseks või leevendamaks mõlemat kahju, nii psüühilist kui ka vaimset. Tööandjal peavad selleks olema vastavad meetmed. (*Våld och hot i arbetsmiljön*, 1993).

Rootsi politsei leiab, et politseiamet on kõrge riskiga eriala. Ametnikku ähvardavad erinevad ohud, vägivald ja traumaatilised sündmused mistõttu on suur vajadus kriisitoele ja ennetavale tegevusele. Rootsi pakub politseiametnikele psühholoogilist tuge, mis ei koosne vaid kriisitoest vaid ka ennetavatest meetoditest. (Rikspolisstyrelsen, 2008). Rootsis on ennetavateks meetoditeks tugi igapäevatöös, kriisitoe koolitused, kriiside ja stressiga toimetuleku kohta informatsiooni jagamine, supervisioon, vaimne treening.

Rootsis peetakse tähtsaks, et ametnikel oleks töö juures hea keskkond. Töökeskkond mõjutab nii otseselt ametniku kui ka tervet organisatsiooni. Loodud töökeskkond ja ametnikku suhtumine on **tugi igapäevatöös**. See väljendub selles, kuidas ametnikule edastatakse informatsiooni, antakse tagasisidet tema tegevusele. Rootsis peale vahetuse või reidi lõppu kogutakse osalenud inimesed kokku, et anda neile tagasisidet, kuidas reid läks, kui tähtis roll kellelgi oli ning teha seda positiivses võtmes, et keegi ei tunneks

end süüdistatuna. Samuti peetakse Rootsis tähtsaks, et politseiametnikud teaksid, millised on tavalised stressireaktsioonid ning kuidas need avalduvad, selleks korraldatakse **kriisitoe koolitusi ning jagatakse informatsiooni** kriiside ja stressiga toimetuleku kohta. Rootsis on igas piirkonnas oma töötav kriisiplaan. Juhid ja juhendajad peavad olema heade teadmistega erinevatest võimalikest tugiteenustest, mida oma töötajatele pakkuda. Informatsiooni jagamine toimub ka **supervisiooni** seminaridel, kus jagatakse informatsiooni stressi kohta ja arendatakse stressiga toimetuleku oskusi. Superviisoriga arutletakse igapäevaseid tööalaseid küsimusi, läbi mille kasvab üldine pädevus. Antud oskuste arenemise meetod tõstab töö kvaliteeti ja parandab töö psühholoogilist keskkonda. Superviisor võib samuti anda nõu töötajale raskete eetiliste küsimuste korral. Rootsi politseiametnikele korraldatakse **vaimseid treeninguid**, mille raames valmistatakse ametnikud ette konkreetseks kriisisituatsiooniks, et ametnik igapäevaselt töökohustustega paremini hakkama saaks ning tunneks end igapäevatöös kindlamalt. Enesekindlal politseiametnikul on väiksem tõenäosus töökohustuse täitmisel stressi kogeda. (Rikspolisstyrelsen, 2008).

Peale potentsiaalset traumaatilist sündmust on Rootsi politseil loodud reageerimiseks **kriisitoe plaan** (joonis 6). Kriisituge pakutakse aktiivse toetusena isikule, kes on läbinud ennetavad meetmed ning vajab peale sündmust jätkuvalt abi. Vahejuhtumid mõjutavad inimesi erinevalt. Reaktsioon võib sõltuda töötaja isiksusest, eelnevatest kogemustest, oskustest, sotsiaalsest olukorrast. Selleks, et pakkude õiget tuge õigel ajal, peab juhil olema hea empaatiavõime. (Rikspolisstyrelsen, 2008). Kriisitoe üheks osaks on **kogemusnõustamine**. Kogemusnõustamisel on alati juures koolitatud ja kogenud politseiametnik või tsiviilisik, kes töötab jaoskonnas ning kellel on nõustamisel toetav ning suunav roll. (Colli & Dåderman , 2014). Kriisitoes on samuti *release call*. Vestlus toimub peamiselt rühmadena ning selle eesmärk on leevendada sündmuse tagajärgi ning hõlbustada normaliseerimist. Juht/juhendaja peab olema eriti tähelepanelik inimese reaktsioonidele ja abi vajadusele kui isik on šokifaasis. Šokiperioodil on oluline, et ohvrit ei jäeta üksi vaid pakutakse talle toetust, seega on väga oluline, et juhtidel/juhendajatel oleks head teadmised inimese reaktsioonist peale traumaatilist sündmust ning millal ja millist abi on vaja isikule pakkuda. (Rikspolisstyrelsen, 2008).

## 2.3 Tugiteenused politseiametnikele Austraalias

*Safe Work Australia* (Turvalise töökoha Austraalia) aruanne kajastab tööga seotud vaimse stressi olukorda Austraalias. Psüühikahäired tulenevalt stressist töökohal on muutunud üha olulisemaks probleemiks nii töötajatele, tööandjatele kui ka üldsusele tervikuna. Viimase kümne aasta jooksul on vaimse stressi kaebused moodustanud 95% psüühiliste häirete kaebustest. Psüühikahäiretel on mõju Austraalia majandusele, kuna vaimse stressi kaebused on kõige kallim hüvitisevorm, sest isik puudub kaebuse tõttu töölt väga pikalt. (Safe Work Australia, 2013).

Vaimse stressi mõju tootlikkusele töökohtadel ja majandusele laiemalt on märkimisväärne. Tööga seotud vaimse tervise kahjustumise maksumus Austraalia majandusele 2007. aastal oli 14,81 biljonit dollarit. Antud number võib olla veelgi suurem, sest juurde arvutamata on varjatud kulud, mis tulenevad suurest kaadrioolavusest stressi tõttu, näiteks asendus personali ja töötajate ümberõppest tulenevad kulud. (Medibank Private, 2008).

Austraalia politseiametis töötavad naised on esitanud 100 miljoni töötunni kohta 1491 vaimse stressi kaebust aastatel 2008-2009 ja 2010-2011. Mehed esitasid samal ajal 767 kaebust. Statistikasse ei ole sisse arvatud Lääne-Austraalia politseiametnike statistikat. (Safe Work Australia, 2013). Austraalias on politseiametnikel stressi ja PTSH-ga toimetulekuks ning maandamiseks erinevaid meetmeid.

**Support Aussie cops** on sotsiaalmeedia Facebook mitteametlik politseiametnike toetav lehekülg. Leheküljele soovitatakse lisada tänulikke ja innustavaid sõnumeid ning jagada positiivseid kogemusi. Antud postitused kodanike kui ka organisatsiooni poolt on politseiametnikele toetuseks, enesetunnet ning töömotivatsiooni tõstvad. Samuti on lehele lisatud märkmed *information for former, serving officers and their families* (informatsioon pensionil olevatele, töötavatele politseiametnikele ja nende peredele), kuhu on koondatud veebileheküljed, kust saab informatsiooni PTSH kohta. Lehel on kirjas kriisiabi telefoninumbrid ning internetileheküljed, kus kirjeldatakse üldiselt PTSHd. (Support Aussie Cops, 2014).

Austraalia võttis Ameerika Ühendriikidelt eeskuju ning tegi **telefonirakenduse *The PTSD Coach Australia***. Antud telefonirakendus on tehtud *U.S. PTSD Coach* telefonirakenduse põhjal. *U.S. PTSD Coach* on kohandatud Austraalia kasutajatele

*Australian Centre for Posttraumatic Mental Health, Department of Veterans' Affairs' ja Department of Defence* poolt. *PTSD Coach Australia* on telefonirakendus, mis on loodud inimestele, kes kannatavad PTSH all või neile, kes soovivad saada rohkem informatsiooni antud häire kohta. Antud rakendus pakub informatsiooni PTSH kohta, eneseabi võimalusi, meetodeid PTSH seotud düstressiga toimetulekuks, otsest kontakti kriisitoega, informatsiooni professionaalse ravi kohta. Lisaks on võimalik telefonirakenduse kaudu lugeda motiveerivaid tsitaate, kuulata tujutõstvat muusikat samuti pakub rakendus tegevusi, millega tuju tõsta, soovitusi unekvaliteedi parandamiseks ning harjutusi lõõgastumiseks. Telefonirakendus on tasuta. (Australian Government, et al., 2015).

Aastal 2005 hakkasid politseiametnikud Esther McKay, Bob Walsh and Sue Whybro kohvilaua taga kohtuma, et arutada stressirohkeid olukordi, mida nad on tööl kogunud. Peale mõnda kohtumist hakkasid nendega liituma ka teised politseiametnikud. Kohtumistel keskenduti ametnike läbielamistele, kuidas nad üritavad toime tulla ja milliseid strateegiaid nad on kasutanud, kuidas on PTSH mõjutanud nende elu, pere ja tööd. Üsna ruttu grupp kasvas ning vajab formaalsemat ja struktureeritumat meetodit. Aastal 2006 sai antud grupp formaalse kinnituse ning 2007. aastal nimetati grupp ***Police Post Trauma Support Group*** (PPTSG) ja registreeriti heategevuslikuks organisatsiooniks Uus-Lõuna-Walesis. Liikmelisus kasvas ning koguduse haruosad tekkisid ka Sydney'sse, keskpõhjarannikule ja Hawkesbury linna. Peale PPTSG moodustumist tekkis antud grupi kohta suur huvi, mis on tõendiks, et antud grupp on vajalik nii teistes Austraalia linnades kui ka mujal riikides. (Police Post Trauma Support Group, 2014).

***Traumatic Stress Clinic*** (Traumaatilise stressi kliinik) pakub individuaalprogramme töötavatele ja pensionil olevatele politseiametnikele, kes kannatavad teenistuskäigu jooksul traumaatilisest sündmusest tekkinud düstressi all. Programm on peamiselt suunatud posttraumaatilisele stressihäirele, aga samas pakutakse abi ka organisatoorse stressi ja teiste levinud raskuse puhul, mis võivad tekkida peale korduvat kokkupuudet traumadega, sealhulgas depressioon, narkootiliste ainete tarvitamine, paanika, viha, süütunne. Kliinik on politseisüsteemist täielikult iseseisev, seega pensionil olevad või hetkel töötavad ametnikud ei pea programmis osalemiseks tegema esildist oma jaoskonnale, mis tagab politseiametnikele programmis osalemise konfidentsiaalsuse. Programm põhineb kognitiivse käitumise teraapial, mis põhineb parimatel teadaolevatel

teaduslike ja kliiniliste katsete tulemustel. Raviprogramm kestab kaheteistnädalase sessioonina, kus iga sessioon kestab poolteist kuni kaks tundi. Valitsus rahastab kliinikut uurimistoetusega, et uurida traumaatilise stressi ja leina ravi võimalusi. Tänu sellele saab kliinik pakkuda spetsialisti teenust politseiametnikele tasuta. (Traumatic Stress Clinic, 2015).

Austraalias on riigipoolne ravikindlustus, nagu Eestiski. Austraalias vastutab ravikindlustuse eest Medicare mis kuulub Austraalia Valitsuse alla. Samuti on Austraalia kodanikel võimalik osta **eraravikindlustuse** poliis. Erapoliisidel on erinevaid võimalusi, millest sõltub ka nende hind. Erapoliiside puhul on isikul võimalus valida erakliinik, kus teda ravitakse, arst kes teda ravib ning ootejärjekorrad on lühemad. Olenevalt poliisist kaetakse ka hambaravi, kiropraktiku abi, füsioteraapia, optilised vahendid, toitumissoovitused ning alternatiivsed ravimeetodid. (Private Healthcare Australia, 2015). Eraravikindlustusel on eraldi poliisid politseiametnikele. Austraalias on üks kindlustusfirma, *Police Health* (Politsei Tervis), mis pakub kindlustuspoliisi politseiametnikele. Antud kindlustusega on võimalik lisaks ametnikule endale kindlustada ka oma lapsi, nii täiskasvanuid kui ka alaealisi. Poliisid on erinevate kuumaksetega sõltuvalt, milliseid teenuseid selle raames osutatakse. (Police Health, 2015).

## 2.4 Tugiteenused politseiametnikele Ameerika Ühendriikides

Ameerika Ühendriigid on politseile pakutavates tugiteenuste võimalustes enim arenenud. Kõik eelnevalt nimetatud tugiteenused toimivad ka Ameerika Ühendriikides, millest enamus on ka neilt üle võetud. Antud peatükk toob välja veel kolm meetodit, mida pakutakse Ameerika ühendriikides politseiametnike PTSH ja stressiga paremaks toimetulekuks.

**Kriitilise intsidendi käsiraamatu** eesmärk on anda lühidalt praktilist teavet ametnikele, kes on hiljuti kogunud kriitilist intsidenti. Seletatakse lahti stressiga seonduvad mõisted ning võimalikud tekkivad häired. Antakse soovitusi kuidas toime tulla ja mõtestada toimunud sündmust või tutvustatakse alkoholi väärkasutamise ohupunkte. Samuti sisaldab käsiraamat kasulikku informatsiooni ametnike lähedastele

ning informatsiooni politseiasutustele, kes plaanivad arendada kriitilise intsidendi protokollid. Käsiraamatut on võimalik soetada tasuta ka e-raamatuna. (Digliani, 2012).

**Law Enforcement Survival Institute** (LESI) asutati selleks, et ametnikele pakkuda informatsiooni, haridust ja treeningut hakkama saamiseks õiguskaitseametialal. Instituudi koolitustele võetakse kõiki isikuid, kes töötavad õiguskaitstes. Politseitöö mõjutab ka perekondliku elu, seega pakutakse tuge ka ametnike perekonnaliikmetele. Instituudi missiooniks on päästa nende inimeste elud, kes päästavad meie elusid. LESI pakub erinevaid programme. Programm *Armor Your Agency: How to Create a Healthy and Supportive Law Enforcement Agency* õpetab kuidas luua tervislik ja toetav õiguskaitseorgan. Programm on loodud õpetamiseks, kuidas luua laiaulatuslik õiguskaitseorganite heaolusüsteem. Treeningprogramm on seminari vormis. Käsitletakse erinevaid tugiteenuseid: mentoriprogrammid, kogemusnõustamine, kaplanite programm, pere toetusvõrgustik, psühholoogilised teenused, uutele töötajatele ja pereliikmetele suunatud osakond, vastupidavus treeningud ja koolitused, kriitilise sündmuse tugiteenus, ellujäänute toetus, meditsiini- ja heaolu teenused ja koolitused. Õpitakse kogemusnõustaja, pere, kaplani toe tähtsust, psühholoogilise ja meditsiinilise teenuse ühendamine ning mentorprogrammide vajadust. Lisaks õpitakse, kuidas arendada emotsionaalse võitluse ellujäämise tehnikaid, üheksat kriitilise olukorra kaitsvat tegurit, seitset põhilist stressi vähendamise ideed. Programmi raames tutvustatakse ka teist LESI poolt pakutavat programmi - *True Blue Valor* (Tõeline Sinine Vaprus). (Law Enforcement Survival Institute, 2015).

**Kaplaniteenus** Ameerika Ühendriikides algatati uuendusliku lähenemisena rahuldamiseks mitmeid vajadusi kogukonnas. Erinevate religioonide kaplanid töötavad õiguskaitsetöötajatega professionaalsel tasemel, olles alati kättesaadavad. Kaplanid on treenitud ja hoolivad spetsialistid, kes saavad abistada kaotuse, segaduse, depressiooni puhul kui ka kriisisituatsioonis leinavaid inimesi. Kaplani teenust pakutakse kõigile jaoskonna töötajatele ja nende peredele. Kaplaneid kaasatakse väljakutsetele, kus on tegemist enesetapuga, surmaga või tõsise vigastusega samuti kriisisituatsioonidesse, kus treenitud kaplani kohaolek võib abiks olla. (The City of San Ramon, 2015).



## 2.5 Kokkuvõte

Soomes, Rootsis, Austraalias ja Ameerika Ühendriikides on politseiametnikele loodud stressiga ja PTSH häire ennetamiseks ning leevendamiseks erinevad tugiteenused. Soomes on rõhku pandud sellele, et kedagi ei jäetaks oma emotsioonidega üksi ja kõik tööolnud juhtumid räägitakse üheskoos läbi debriifingul ja defjuusingul. Soome võttis Ameerika Ühendriikidelt üle ka *Post Critical Incident Seminar*'i, mis on traumaatilise sündmuse järgne tugiteenus. Rootsis on loodud kriisitoe plaan, milliseid abivõimalusi on võimalik pakkuda peale potentsiaalselt traumaatilist sündmust. Samas on Rootsis suur rõhk ka ennetavatel tugiteenustel. Austraalias lisaks ennetavatele ja traumajärgsetele tugiteenustele on loodud sarnaselt Ameerika Ühendriikidele PTSH'ga ja stressiga toimetulekuks telefonirakendus, et ametnikud saaksid ka ise aidata ennast. Ameerika Ühendriigid tähtsustavad väga politseiametnike vaimset tervist ning paljud riigid on just neilt üle võtnud tugiteenuseid. Sarnaselt Eestile on neilgi olemas kaplani teenistus.

Tabel 1. Töös välja toodud tugiteenused politseiametnikele Soomes, Rootsis, Austraalias, Ameerika Ühendriikides. (autori koostatud, 12.04.2015).

SOOME	ROOTSI	AUSTRALIA	AMEERIKA ÜHENDRIIGID
Defjuusing	Tugi igapäevatöös	Support Aussie Cops	Kriitilise intsidenti käsiraamat
Debriifing	Kriisitoe koolitused ja informatsioon	The PTSD Coach Australia	Law Enforcement Survival Institute
Post Critical Incident Seminar	Supervisioon	Police Post Trauma Support Group	Kaplani teenistus
	Vaimne treening	Traumatic Stress Clinic	
	Kriisi tugi	Kindlustus	
	Kogemusnõustamine		
	Release Call		

### **3. EKSPERTKÜSITLUSE LÄBIVIIMINE JA TULEMUSED**

#### **3.1 Ekspertküsitluse metoodika ja läbiviimine**

Lõputöö uuringu abil sooviti välja selgitada ekspertide arvamus tugiteenuste vajalikkuse kohta Eesti Politsei- ja Piirivalveameti süsteemis. Samuti taheti välja selgitada, kuidas hindavad eksperdid erinevate tugiteenuste vajalikkust Eestis. Uurimustöös lähtuti tugiteenuse mõistest kui võimalustest, mida pakkuda politseiametnikule, kellel esinevad stressisümptomid.

Uurimustöö eesmärgi saavutamiseks püstitas autor järgmised uurimisküsimused:

1. Missuguseid võimalusi pakkuda stressi ja posttraumaatilise stressihäire ennetamiseks ja nendega seotud probleemide leevendamiseks?
2. Kuidas hindavad eksperdid abi pakkumise vajalikkust?
3. Milliseid tugiteenuseid kasutatakse teistes riikides?

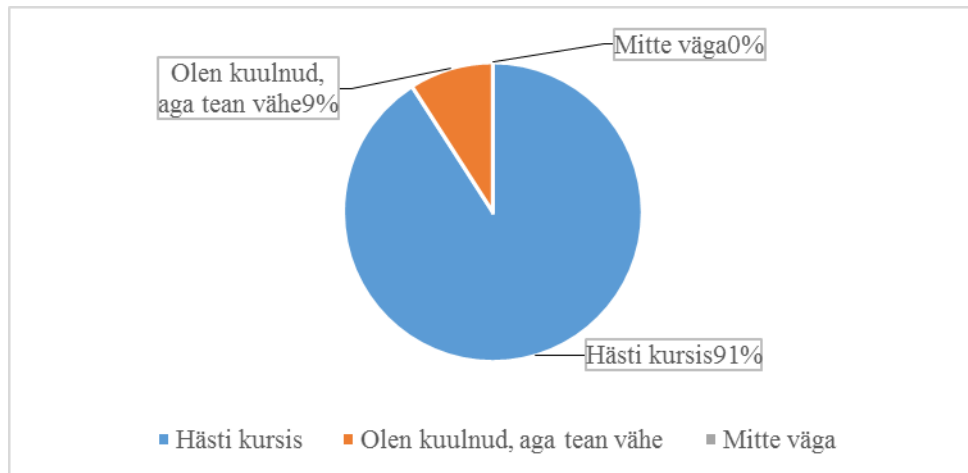
Siinse uurimuse läbiviimisel kasutati andmete kogumismeetodina ekspertintervjuud, mis viidi läbi elektrooniliselt veebileheküljel *Google Forms* abil ajavahemikul 08.02–08.03.2015. Küsitletavate valimi moodustasid psühholoogid kes on seotud posttraumaatilise stressihäirega, psühholoogid kes on seotud politseiametnikega, kaitseväge psühholoogid ning politsei kaplanid. Lisaks saadeti küsimustik Regionaalhaigla Psühhiaatriakliiniku mittepsühhootiliste kriiside osakonna juhatajale, kes edastas küsitluse psühholoogidele, kes on end täiendanud posttraumaatilise stressihäire ravimeetodite ja psühhoteraapia eri suundade alal. Ankeetküsimustik saadeti 23 eksperdile isiklikult e-posti aadressile ning PERHi osakonna juhile, kes saatis küsitluse enda osakonna pädevatele töötajatele. Valimi eksperdid lähtuvalt oma töö

eripärast ei puutu politseiametnikega igapäevaselt oma töö raames kokku. Eksperdid jagunevad kolme rühma. Ühe rühma moodustavad eksperdid, kes tegelevad PTSH raviga. Teise rühma moodustavad politseis töötavad kaplanid. Politseiametis ei ole tugiteenuste pakkumine nii välja arenenud kui see on kaitseväes, seega moodustavad kolmanda rühma valimist kaitseväes töötavad psühholoogid. Iga rühma vastanud eksperdid on omal alal pädevad ning omavad kokkupuudet PTSH'ga. Teadmata on kui paljud eksperdid saadetud küsitluse kätte said või sellele tähelepanu pöörasid ning seda lugesid. Peale meeldetuletuse saatmist vastas küsimustikule kokku 11 respondenti. Ühel juhul vastati kirjale, et ei peeta end antud valdkonnas nii pädevaks, et uuringus osaleda ning teisel juhul avaldati oma arvamust kirja teel ilma küsimustikule vastamata.

Igale väljavalitud eksperdile saadeti ekspertintervjuu küsimustega link eraldi meilile koos tutvustusega. Intervjuu küsimusi on lihtsam analüüsida kui neile on vastatud Interneti keskkonnas *Google forms*. Intervjuu ei olnud täiesti anonüümne. Intervjuu kaheteistkümnes küsimus oli, kas vastaja lubab antud diplomitöös avaldada avaldatud arvamuste/mõttekäikude juures tema nime. Nõusoleku puhul tuli kirjutada ette antud lahtrisse oma nimi. Vastajad, kes oma arvamuste/mõttekäikude juures oma nime kasutada ei lubanud ei pidanud ka oma nime lahtrisse kirjutama ning jäid vastamise osas anonüümseks. Intervjuus oli kokku 14 küsimust, mis koosnes nii avatud kui ka suletud küsimustest (vt lisa 13). Uurimistulemused on esitatud protsentides.

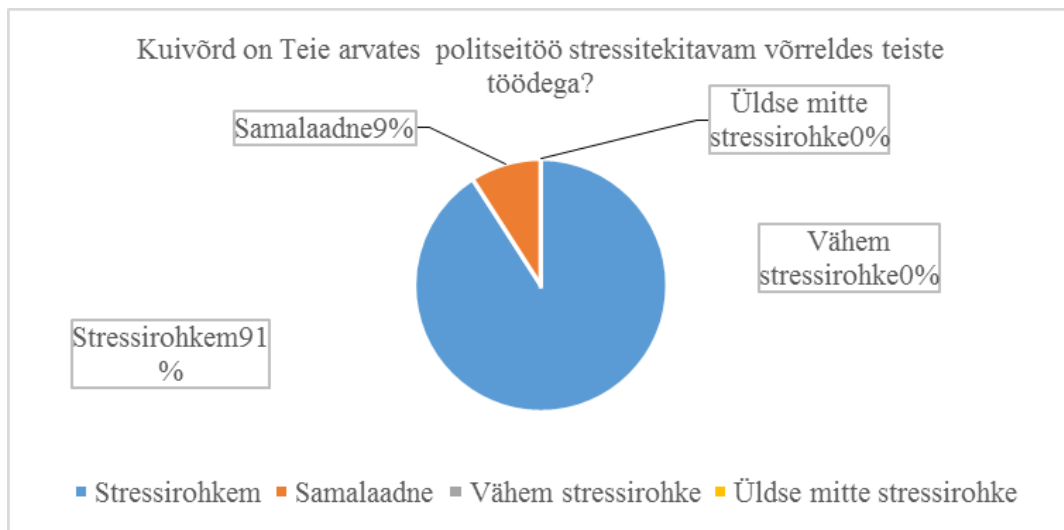
### **3.2 Uuringu tulemused**

Vastanutest 91% on hästi kursis, mis on posttraumaatiline stressihäire, selle sümptomid ja ravi. 9% vastanutest on kuulnud posttraumaatilise stressihäirest, aga teab sellest vähe. Ükski vastaja ei valinud vastuse varianti „mitte väga“. (vt joonis 7).



Joonis 7. Vastuste jaotus küsimusele number üks: „Kui hästi olete kursis, mis on posttraumaatiline stressihäire, selle sümptomid ja ravimeetodid?“ (autori koostatud)

Uuringu tulemustest nähtus, et 91% vastajat peab politseitööd teistest töödest stressirohkemaks, 9% vastajatest peab politseitöö stressitaset teiste töödega samalaadseks. Ükski vastaja ei pidanud politseitööd vähem stressirohkeks võrreldes teiste töödega või üldse mitte stressirohkeks. Antud näitajatest saab järeldada, et politseitöö on teiste töödega sama stressirohke või stressirohkem, siis tuleks suurt tähelepanu pöörata stressi maandamise, ennetamise ja tagajärgede leevendamisele. (vt joonis 8).

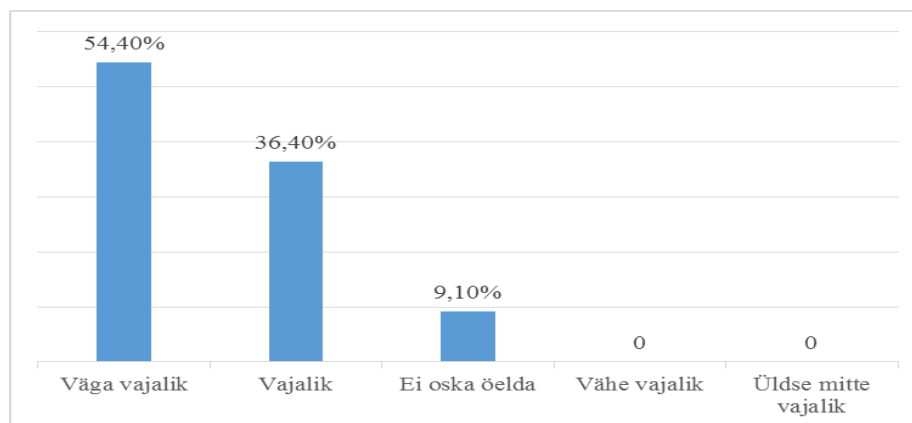


Joonis 8. Vastuste jaotus küsimusele number kolm: „Kuivõrd on Teie arvates politseitöö stressitekitavam võrreldes teiste töödega?“ (autori koostatud)

Vastustest selgus, et vaid 18,2% vastanutest puudub kokkupuude politseiametnikuga, kellel esinevad stressi/posttraumaatilise stressihäire sümptomid, samuti pole ühelgi vastajal sagedast kokkupuudet. Tuleb arvestada mõne eksperdi töö iseloomu, näiteks kaitseväge psühholoogid, kes oma tööülesannete tõttu ei puutu kokku politseiametnikega. Tervelt 9% respondentidest on olnud väga sageli kokkupuuteid politseiametnikuga, kellel esinevad stressi/posttraumaatilise stressihäire sümptomid. Aeg-ajalt on kontaktis olnud 18,2% ja harva 54,6% eksperti. Järelikult 81,9% vastanud ekspertidest on esinenud kokkupuudet politseiametnikuga, kellel esineb stressi/posttraumaatilise stressihäire sümptomeid. (vt joonis 9).

Võttes arvesse R. Talu lõputöös ilmnenu stressis olevate ametnike arvu (81,4% vastanutest tõdes, et kannatab kerge, mõõduka või tugeva stressi all) ja ekspertide kokkupuudet politseiametnikuga, kellel esineb stressi või posttraumaatilise stressihäire sümptomeid, tekib küsimus kuivõrd vajalik on tugiteenuse loomine stressiga toimetulekuks politseiametnikele Eestis. Ekspert A. Liiv tõi välja, et sama küsimus on varemgi tõstatatud, 1980-ndail aastail tollase ministri poolt (Liiv, 2015). Antud tööst nähtub, et teised riigid on kasutusele võtnud politseiametnikele PTSH ja stressiga toimetuleku jaoks erinevaid meetmeid, Eesti on võrreldes teiste riikidega tugiteenuste arengus väga palju maha jäänud. Vastanud ekspertidest ei pidanud keegi stressiga

toimetuleku tugiteenuse loomist üldse mitte vajalikuks või vähe vajalikuks. Seisukohta ei osanud võtta 9,1% vastanutest. Üle poolte vastajatest, tervelt 54,4%, pidasid stressiga toimetuleku tugiteenuse loomist väga vajalikuks. Sama mõtet toetas 36,4% vastajatest, kes pidasid tugiteenuse loomist vajalikuks. (vt joonis 10).



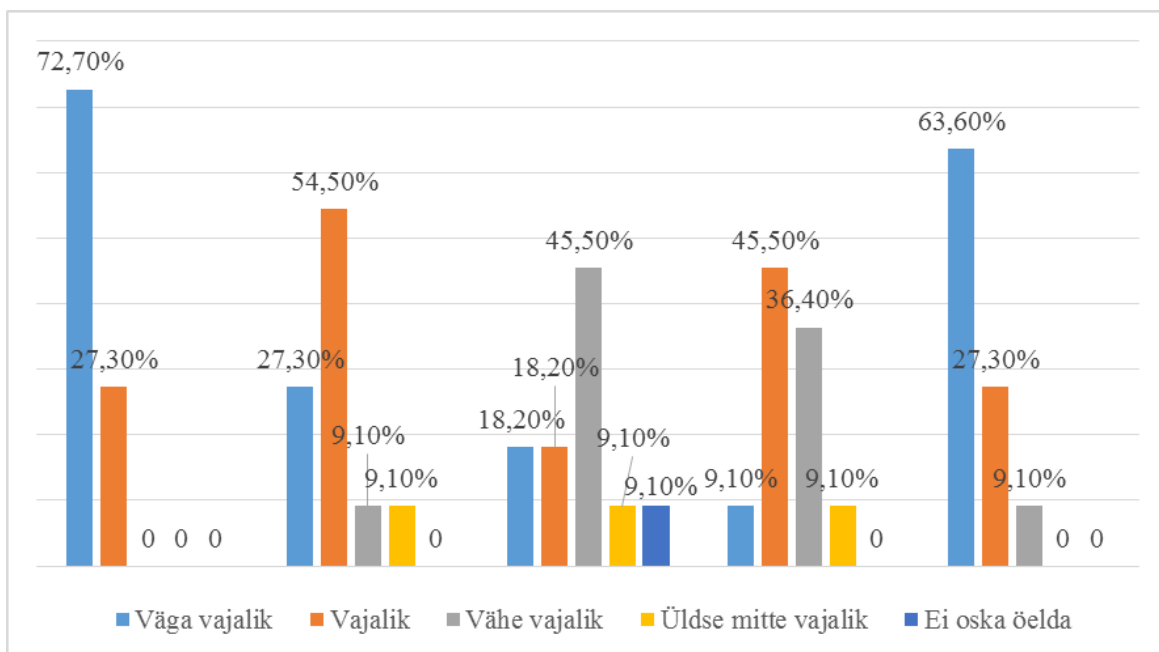
Joonis 10. Vastuste jaotus küsimusele number viis: „Kas leiate, et Eestis oleks vajalik luua politseiametnikele tugiteenused stressiga toimetulekuks?“ (autori koostatud)

Intervjuu kuendas küsimuses paluti ekspertidel hinnata erinevate tugiteenuste vajalikkust Eesti politseisüsteemis. Vastanud olid enim ühel meelel psühholoogilise abi võimaluste ja eneseabiõpetuste, koolituste pakkumise vajalikkuses. Psühholoogilise abi võimaluse pakkumist pidas väga vajalikuks 72,7% ja vajalikuks 27,3% eksperti. Eneseabiõpetuse ja koolituste pakkumist pidas väga vajalikuks 63,6% ning vajalikuks 27,3%. Ekspertid olid ühel meelel ning keegi neist ei pidanud antud tugiteenuseid Eesti politseisüsteemis vähe vajalikuks või üldse mitte vajalikuks. (joonis 11).

Psühholoogi ametikoha loomise vajalikkuses ei olnud ekspertid enam niivõrd ühisel arvamusel. Üle poole pidas ametikoha loomist vajalikuks. Vastajatest 81,7% vastajatest pidas ametikoha loomist vajalikuks või väga vajalikuks (54,5% vajalikuks, 27,3% väga vajalikuks). Vastukaaluks 9,1% ei pea psühholoogi ametikoha loomist üldse vajalikuks ning sama paljud peavad vähe vajalikuks. (joonis 11).

Enim erimeelsust tekitas ekspertides psühhiaatri abi võimaluse pakkumine ja grupiteraapia võimaluse loomine. Psühhiaatri abi võimaluse pakkumist pidas väga vajalikuks vaid 18,2% ning vajalikuks pidas sama arv vastanutest. Antud võimalusi peetakse ekspertide arvates kõige vähe vajalikumateks tugiteenusteks, psühhiaatri abi võimalust pidas vähe vajalikuks 45,5% vastajaid ja grupiteraapia võimalusi 36,4%. 9,1% vastanutest ei oska seisukohta võtta psühhiaatri abi võimaluse vajalikkuse kohta.

Psühhiaatri abi ja grupiteraapia võimalusi peavad üldse mitte vajalikuks 9,1% vastanutest. Grupiteraapiat peetakse aga vajalikumaks kui psühhiaatri abi pakkumise võimalust, 45,5% peab grupiteraapia võimaluse loomist vajalikuks. Vaid 9,1% vastanutest peab grupiteraapia võimaluste loomist väga vajalikuks.



Joonis 11. Ekspertide hinnang erinevate tugiteenuste loomise vajalikkusele Eesti Politseis (autori koostatud)

Tugiteenuste loomise vajalikkusele ja hindamisele lisaks paluti ekspertidel hinnata kui võrd vajalik on politseiametnike psüühilise kontrolli teostamine kindla aja tagant. Vastused jaotusid võrdselt, 36,4% vastanutest pidas kontrolli vajalikuks, sama paljude arvates ei ole tarvis politseiametnikule kindla aja tagant psüühilist kontrolli teostada või pidas seda vähe vajalikuks. Vastajatest 9,1% pidas kontrolli läbi viimist väga vajalikuks, 27,3% vajalikuks. Vastupidiselt arvasid 9,1% vastajaid, kelle arvates ei ole üldse vaja kontrolli teostada, lisaks neile 27,3% arvas, et psüühilise kontrolli teostamine on vähe vajalik. Tervelt 27,3% vastajatest ei osanud seisukohta võtta. (joonis 12).

Eestis pakutakse politseiametnikele võimalust kaplaniga konfidentsiaalselt rääkida, saada kuulatud ning tuge. Ekspertküsitlusest selgus, et 63,4% ekspertidest ei nõustu väitega, et kaplanid suudavad politseiametnikele taga vajalikku tuge stressi või posttraumaatilise stressihäirega toimetulekuks. Neist 27,3% ei nõustu väitega üldse ja 36,4% pigem ei nõustu. Arvamus jäi neutraalseks 27,3% ning vaid 9,1% vastanutest oli

nõus, et kaplanid suudavad tagada vajaliku tuge stressi ja posttraumaatilise stressihäirega toimetulekuks. (joonis 13).

Eesti Kaitseväel on välja arendatud tugiteenuste võrgustik. Kaitseväe poolt pakutakse praegustele ja endistele kaitseväelastele ning nende peredele psühholoogilisi teenuseid. Ekspertide arvamus jaotus küsimusele, kas Kaitseväe ja Politsei- ja Piirivalveameti tugiteenuste ühendamine oleks otstarbekas, peaaegu võrdselt. Vastanutest 45% peab ühendamist otstarbekaks. (joonis 14).

Eesti Vabariigis on igal töötaval inimesel riigipoolne ravikindlustus ning ravikindlustuse kindlustaja on Eesti Haigekassa. Ekspertidelt küsiti arvamust, kas nende arvates oleks Eestis vaja pakkuda politseiametnikele võimalust ravikindlustuseks, millel on kindel kuumakse ning mille eest saab tasuda nii füüsilise kui ka psüühilise ravi eest. Ekspertidest 36,4% jäid vastates neutraalseks. Ükski vastanud ekspertidest ei valinud vastuse varianti „ei nõustu üldse“ ning 9,1% valis vastuse „pigem ei nõustu“. 54,5% nõustus ravikindlustuse pakkumise vajalikkuses, 27,3% olid täielikult nõus ning 27,3% pigem nõus.

Politseiametnikele peaks ravi posttraumaatilise häire ja stressi puhul olema tasuta 82% vastanud eksperdi arvates. Vaid 18% vastajatest leidis, et ka politseiametnik peaks ise rahaliselt panustama oma ravis. Ühegi vastanud arust ei peaks ametnik täielikult maksma kinni enda posttraumaatilise stressihäire või stressi ravi.

### **3.3 Uuringu järeldused ja soovitused tugiteenuste loomiseks Eestis**

Uuringu eesmärgiks oli välja selgitada ekspertide arvamus tugiteenuste vajalikkuse kohta Eesti Politsei- ja Piirivalveameti süsteemis, et selle põhjal töötada välja ettepanekud tugiteenuste loomiseks Eestis. Ettepanekute tegemisel autor lähtub ekspertintervjuu vastustest ning teoreetilises osas välja toodud levinuimast posttraumaatilise stressihäire ravimeetoditest ning Soome, Rootsi, Austraalia, Ameerika Ühendriikide praktikast.

Tugiteenuste loomine ning ülalpidamine on ressursimahukas ning materiaalselt kulukas. Kulutused, mis tehakse tugiteenuste loomiseks ja ülalpidamiseks kaaluvad üle kulutused, mida tuleb teha ametniku välja õpetamiseks, koolitamiseks ning



haiguskulude katteks stressi või PTSH puhul. Ekspertintervjuust ilmses, et üle poolte vastajatest peab väga vajalikuks politseiametnikele tugiteenuste loomist stressiga toime tulekuks. Stressi ennetamisel ja juba tekkinud probleemidega tegelemisel on tähtis koht PTSH väljakujunemise tõkestamisel. Anonüümseks jääv ekspert tõi välja seisukohad, mille vastustes nähtub tugiteenuste loomise vajalikkus. *Kas tunnistatakse, et stressirohke töö mõjutab indiviidide psüühikat ning käitumist ja kas me toetame psühholoogiliselt ametnike või ei esine meie ametnikel selliseid probleeme?* (anonüümne respondent, 2015). Toetudes antud töö teoreetilises peatükis esitatud seisukohtadele, saab väita, et stress mõjutab indiviidi, tema käitumist ning tema otsustusvõimet negatiivselt (vt lk 9-11). Tähtis on et seda mõistaksid politseiametis ja Siseministerium töötavad inimesed. Välisriikides on mõistetud politseiametnikele abi pakkumise vajadust, mida tõestab ka käesoleva töö teine peatükk, kus on välja toodud Soome, Rootsi, Austraalia, Ameerika Ühendriikide juba töös olevad tugiteenused.

Tiit Meren, Eesti tuntuim sõjakirurg, on väitnud järgmist: *„Pole politseisüsteemiga kokku puutunud, aga lahingolukordades tegutsevate Eest kaitseväelastega palju. Usun, et kriitilised olukorrad politseitöös, nende lahendamise ja sealt tekkiv stress (eriti mitteedukalt kulgenud operatsiooni puhul) on samaväärne missioonisõjaväelaste omaga ja PTSD teke vajab kiiret, professionaalset äratundmist ja metoodilist saneerimist“* (Meren, 2015). T. Mereni võrdlus näitab kui tõsise tähtsusega on kriitilised olukorrad politseiametniku töös. Töö teises peatükis välja toodud Soomes kasutatav debriefing ja defjuusing (vt lk 13-14) ning Rootsis igapäeva töös pakutav tugi (vt lk 18) on esmased meetodid, mille käigus on võimalik tuvastada PTSH ja stressi esimesi ilminguid politseiametnikul ning ära hoida edasisi tõsisemaid tüsistusi. Antud meetmete kasutusele võtmiseks ei ole vaja palgata lisa ressursse vaid koolitada juhte, et nad oskaks oma alluvaid kuulata, tagasisidet anda ning ära tunda ametnikke, kes vajaksid lisa toetust.

**Psühholoogilise abi** pakkumist pidid kõik vastanud eksperdid vajalikuks või lausa väga vajalikuks. Tarvidust psühholoogi ametikoha järele Politsei- ja Piirivalveametis vastajate arvates on olemas, samas tuuakse välja oluline mõttekoht - konfidentsiaalsus. Politsei- ja Piirivalveamet on süsteem, kus enamik inimesi tunneb üksteist. *„Politseiametnikud eelistavad tulla neisse linnadesse ambulatoorsele ravile erariideis ja soovivad ravi eest sageli ka ise maksta, et vaid ei oleks võimalikke karjääri takistusi tulevikus. Mitteametlikult on mitmed relvakandmise õigusega süsteemi töötajad*

*avaldanud, et psühholooge nad eriti ei usalda, kuivõrd nad on oma töös jätnud mulje, et ei saa olla kindel: kas nad suudavad säilitada sõltumatust“* (Liiv, 2015). Sama seisukohta kinnitas ka militaarpsühholoogia doktor Merle Parmak: *„Küsimus ei ole mitte niivõrd selles, milliseid konkreetseid võimalusi luuakse, vaid selles, kuidas tagatakse konfidentsiaalsus. Üritus ebaõnnestub, kui inimesed ei usalda ning tunnevad, et info võib saada kuritarvitatud“* (Parmak, 2015). Anonüümseks jääv ekspert lisas: *„Siin tekib küsimus ka konfidentsiaalsuses - ma ei usu, et politseinik pöörduks kohustuslikus korras või siis soovituslikult Politseiameti koosseisus oleva psühhiaatri poole - selleks, et võimalikult delikaatselt oma probleeme käsitleda, valib politseiametnik psühhiaatri ise ja salaja“* (anonüümne, 2015). Hoolimata sellest, et kõigi ekspertide arvates oleks väga tähtis tagada ametnikele psühholoogilise abi võimalused, nendivad nad, et ametnikel on hirm, et nende poolt räägitu jõuab kolmandate, asjasse mitte puutuvate, isikuteni ning seda võidakse kuritarvitada. Konfidentsiaalsuse tagamiseks pakkus psühhiaater-konsultant A.Liiv välja palgata psühhiaatri väljaspoolt Siseministeeriumi süsteemi, kuid arve tasuks Siseministeerium. Sama mõttekäigu esitaks veel teinegi ekspert, kes soovitas koostööleppe sõlmida mõne psühhoteraapia keskusega.

Odavam on stressi ja PTSH tekke ennetamine kui juba tekkinud tagajärgede leevendamine ning ravi. Ekspert esitas küsimustiku üheteistkümnendas küsimuses väited, millele tuleb tähelepanu pöörata: *„Inimese käitumine stressirohkes olukorras selliselt nagu ta käitub on normaalne. Kuidas me saame treenida ametnike valmidust stressisituatsioonideks? Kuidas me õpetame oma ametnike ära tundma stressist tulenevaid häireid ja nendega hakkama saamist ning identifitseerimist?“* (anonüümne, 2015). Antud väidete vastused võib leida Rootsi praktikast, kust kasutatakse ametnike stressi alaste teadmiste tõstmiseks **koolitusi**. Käesolev töö tutvustas Rootsis kahte läbiviidavat meetodit – vaimset treeningut (vt lk 19) ning kriisitoe koolitusi (vt lk 19). Ekspert tõi küsimustikus välja, et ametniku heas psüühilises vormis püsimine on ametniku enda kohustus. Küsimustikust nähtus, et kõik eksperdid, peale ühe, pidasid vajalikuks või väga vajalikuks eneseabiõpetuste ja koolituste läbiviimist ametnikele.

Ekspertide poolsed täiendused:

- *„Oluline on, et politseiametnikul on hea psühholoogiline ettevalmistus ning võimalused saada mitmekülgset abi kui selleks vajadus peaks tekkima. Lihtsalt*

*psühholoogi koha loomine süsteemi ei pruugi endaga mingit efekti kaasa tuua.*“ (anonüümne, 2015).

- *„Kui politsetöötaja on piisavalt teadlik stressiohtudest ning oskab hinnata oma stressi määra, oleks see ka tema enda vastutus hoida end psüühiliselt heas vormis ning käia vajadusel psühholoogi juures. Mina seda päris kohustuslikuks ei seaks, pigem võimaluseks vajadusel pöörduda.* (anonüümne, 2015).
- *„Ühiskonnas, ei pruugi kohtustuslik nö. "abi" olla töötaja jaoks vastuvõetav vorm. Esialgu võiks olla perspektiivikam alustada info jagamisest nt. koolituste näol.“* (anonüümne, 2015).

Rootsis viiakse koolitusi läbi kõigile politseiametnikele. Eestis on politseisüsteemis viidud samuti läbi koolitusi PTSH olemuslikkuse kohta, aga mitte kõik ametnikud ei ole saanud koolitust. Politsei- ja piirivalvekolledžis õppivad kadetid asuvad peale kooli lõpetamist tööle suures enamuses patrullpolitseinikuna, kes oma tööülesannetest lähtuvalt puutuvad tihti kokku traumaatiliste sündmustega. Stressi ja PTSH olemust, tagajärgi, äratundmis võimalusi ja kolleegi aitamise meetodeid võiks õpetada juba koolis. Koolituse saaks lisada iseseisva ainenäo õppekavasse, läbi viia mõne teise õppeaine raames (nt: psühholoogia, organisatsiooni käitumine ja juhtimine) või läbi viia seminarina. Koolituste tulemusena on ametnikud paremini kursis stressireaktsioonidega ja toimetuleku võimalustega.

Friedmani raamat *“Post Traumatic Stress Disorder: The latest assessment and treatment strategies”* toob ühe ravivõimalusena välja **grupiteraapia** võimalused. Rootsis, Soomes, Austraalias ning Ameerika Ühendriikides kasutatakse samuti ametnike grupiviisilisi toe meetodeid, olgu siis tegu kogemusnõustamisega (vt lk 14,19) defjuusinguga (vt lk 13), debriifinguga (vt lk 14) või Police Post Trauma Support Groupi'ga (vt lk 15,17). Üks ekspertidest tõi välja, et ametnikele võivad kergemini vastuvõetavad grupikohtumised, mis ei ole otseselt grupiteraapiad. Küsimustiku statistika tulemus samuti toetab grupiteraapiate läbiviimist. Grupiteraapiad saab läbi viia pehmemal meetodil, grupikohtumistena. Alustuseks saab eeskujuga võtta Rootsilt, kus vahetuse lõpus või peale reidi kõik koos arutatakse läbi juhtunu ning tunded, ilma kedagi halvustamata. Antud meetod ei nõua lisakulutusi ei ressursside ega materiaalsete kulutuste näol. Ainukeseks kulutuseks on eelnev koolitus stressireaktsioonide ja – olemuse kohta.

Eestis pakutakse politseiametnikele **kaplani** teenust. Politsei- ja Piirivalveametis töötab hetkel kokku kolm kaplanit – Põhja-, Lõuna- ja Ida prefektuuris üks. Küsitlusest selgus, et eksperdide arvates ei suuda kaplanid tagada vajalikku tuge PTSH ja stressiga toime tulekuks. Ekspert, A. Liiv, lisas: „*Meenutan ka, et Eesti Põhiseaduse põhjal on riik ja kirik lahutatud, samuti seda, et Eestis on inimesed valdavalt sekulaarse ilmavaatega, kes põlastavad sageli usklike. Ka on oht uute usklike suundade infiltratsioonis XXI sajandis ning kaplanite rakendamine n.ö. "pihitegevuses" on kaheldav.*“ (Liiv, 2015). Ameerika Ühendriikides on aga kaplani kaasamine tavaline ning kaplani ülesanded sarnanevad Eesti kaplani ülesannetele. Kaplanid ei ole raviarstid, nende ülesanne on ametnike hingehoidlik nõustamine, psühholoogilise abi andmine ja vaimulike talituste läbiviimine (Eesti Evangeelne Luterlik Kirik, 2013). „*Tuge suudavad kindlasti pakkuda ka kaplanid, aga adekvaatset ravi mitte ja just seda vajab PTSD-ga politseinik esmajärjekorras*“ (anonüümne, 2015). Kaplanite teenistus politseiametis peaks kindlasti jätkuma. Süsteemi sisse töötamine käis aegamööda. Algul oldi kaplanite suhtes üsna kriitilised, ent ajapikku on kaplanid nii politseis kui piirivalves omaks võetud. (Eesti Evangeelne Luterlik Kirik, 2013).

Tugiteenuste puhul on tähtis küsimus, kas ametniku osavõtt peab olema **kohustuslik** või mitte. Küsimustiku neljanda küsimuse, kuivõrd vajalik on teie arvates, et politseiametnik käiks teatud aja tagant kohustuslikus korras psüühilises kontrollis, juures jäid eksperdid erinevatele arvamustele. Üheteistkümnendas küsimuses küsimustikus, kus eksperdid said lisada omapoolseid täiendusi antud teema kohta, avaldasid neli eksperti arvamust tugiteenuste kohustuslikkuse kohta. Kolm eksperti olid ühel arvamusel, et pakutav abi ei peaks olema kohustuslik.

- „*Sundkorras psühholoogi juurde saatmist ma vajalikuks ei pea.*“ (anonüümne, 2015).
- „*Ühiskonnas, ei pruugi kohtustuslik nö. "abi" olla töötaja jaoks vastuvõetav vorm. Et tugiteenus oleks töötajatele vastuvõetav, siis ei peaks see olema peale sunnitud.*“ (anonüümne, 2015).
- „*Et tugiteenus oleks töötajatele vastuvõetav, siis ei peaks see olema peale sunnitud arvestades psühholoogilise (ja veel enam, psühhiaatrilise) abi mainet ja valitsevat stigmat*“ (anonüümne, 2015)

Juba loodud tugiteenuse mitte kasutamine, sest ametnik kardab konfidentsiaalsuse puudumist või oma tunnete avaldamist, on raha ja ressursi raiskamine. Sellegipoolest ei tähenda see, et tugiteenuseid pole vaja luua. Arvestades Eesti ühiskonda ja seda, et eestlane on kinnise iseloomuga ning elab oma muresid pigem sissepoole kui jagab neid, tuleb teatud tugiteenuse meetmed kohustuslikuks muuta. Arvestades stressi ja posttraumaatilise stressihäire puhul kaasnevaid otsustusvõime langust ning emotsionaalseid muutuseid on nii ametniku kui ka teiste kodanike huvides töötava teenistusrelva kandva ametniku psüühiliste tervisenõuete kontrollimine vajalik. Eksperti arvamus: „*Kindel aga, et tuleks mõne aasta tagant üle vaadata psühhiaatrilised tervisenõuded kõigile, kel teenistusrelv. Selle algvariandi väljatöötamise või perioodilise üle vaatamise võiks lepinguliselt pakkuda välja Eesti Psühhiaatrite Seltsile*“ (Liiv, 2015). Kohustuslikus korras politseiametniku psüühilise seisundi kontrollimine teatud aja tagant vähendaks riski nii ametniku enda kui teiste tervisele. Heaks näiteks on Soome, kus ametnikel on kohustus korraldatud defjuusingust (vt lk 13) ja debriifingust (vt lk 14) osa võtta. Osavõtt on kasulik ametnikele endale, samas keegi ei pea muretsema, et nende kohale minekut nähakse kui märki nõrkusest. Siinkohal on tähtis roll nii kolleegidel kui ka juhtidel selgitamaks, et tunded ja reaktsioonid, mis tekivad peale traumaatilist sündmust on normaalsed ja et neist peab rääkima. Samuti on üks vastanud ekspert küsimustikus kirjutanud: „*Loomulikult oleks heaks abiks ka heatahtlik ja tolerantne kollektiiv.*“ Mõistagi peab muutuma terve ühiskonna arvamus mitte vaid ametkonna siseselt. Hoiakute muutmine pole lihtne ja on pikaajaline protsess, aga tagab mitte vaid ametnike vaid ka teiste kodanike parema vaimse tervise. Julgus tunnistada, et vajatakse abi ning rääkimine oma tundmustest ühendab kollektiivi, parandab vaimset tervist ning peale tugiteenuse meetme rakendamist parandab töö tulemuslikkust.

Eesti võiks Austraalialt (vt lk 20-21) ja Ameerika Ühendriikidelt üle võtta telefonirakenduse idee. Nutitelefonide kasutus juba aastal 2013 52% eestlastest (LG Electronics blog, 2013) ning nutitelefonide populaarsus on vaid kasvanud. Eesti reklaamib end e-riigina, seetõttu telefonirakenduse loomine inimeste vaimse tervise aitamiseks näitaks, et e-riik ei ole ainult personali ja suhtlemise vähendamiseks ning teenuste mehhaniseerimiseks vaid, et tänu tehnoloogia arengule saab inimeste psüühilist tervist hoida, toetada ja aidata. Antud töös on ilmnenu, et inimesed soovivad konfidentsiaalsust ja osade ekspertide arvates on stressiga toimetulek ametniku enda

ülesanne. Telefonirakendust saab kasutada teiste teadmata, mis tagab inimesele konfidentsiaalsuse ja turvatunde, et tema ümber olevad inimesed ei saa teda hukka mõista. Austraalias ja Ameerika Ühendriikides on loodud rakendus eraldi militaarteenistujatele ja politseiametnikele. Eestis on rahvaarv väiksem ning eraldi vaid politseiametnikele ja kaitseväelastele telefonirakenduse loomine ei ole otstarbekas. Mõistlikum oleks luua telefonirakendus kõigile Eesti kodanikele, milles oleks lisaks eneseabi õpetustele ja lõõgastusvõtetele ka kontaktid, kellega Eestis ühendust võtta stressi või PTSH korral.

Lähtudes ekspertküsitluse tulemustest ning teoreetilises osas välja toodud levinumatest posttraumaatilise stressihäire ravimeetoditest ning teiste riikide praktikatest teeb autor järgmised ettepanekud:

1. käesoleva lõputöö tulemusi on oluline tutvustada Siseministeriumi kui ka politseijuhtidele, et pöörata nende tähelepanu tugiteenuste vajalikkusele ning võimalikule tagajärjele, posttraumaatilisele stressihäirele, mis võib tekkida kui ametnikud õigel ajal abi ei saa;
2. vajalik oleks jaoskondades peale vahetust või reidi korraldada lühikene koosolek, mille raames kajastatakse sündmusi ja nende lahendamist. Juhil on tähtis ülesanne tekkinud pinged lahti seletada ja anda konstruktiivset tagasisidet, sealhulgas teha seda kedagi süüdistamata;
3. peale traumaatilisi sündmusi läbi viia jaoskonnas defjuusing ja debriifing;
4. ametnikele korraldada koolitusi stressi sümptomitest, toimetuleku võimalustest ning tagajärgedest, mis võivad ilmnedagi kui stressi sümptomeid eirata;
5. juhtidele korraldada koolitusi, kus õpetatakse ära tundma ametnikel stressi sümptomeid ning kuidas märkamise korral edasi talitada;
6. stressi ja PTSH koolitused lisada koolis iseseisva ainenäite õppekavasse, läbi viia mõne teise õppeaine raames või seminarina;

7. luua ametnikele psühholoogi abi võimalused. Palgata psühholoog väljastpoolt Siseministeeriumi süsteemi või sõlmida leping mõne psühhoteraapia keskusega;
8. luua koostöös mõne teise ametkonna või ettevõttega telefonirakendus, mis pakub inimestele võimalusi ise stressiga toimetulekuks.

## KOKKUVÕTE

Käesoleva lõputöö eesmärk on leida võimalusi, mis aitaksid ennetada stressi ja posttraumaatilise stressihäire tekkimist ning juba tekkinud probleeme leevendada politseiametnikel Eestis.

Eesmärgi saavutamiseks püstitas autor järgmised uurimisküsimused:

1. Missuguseid võimalusi pakkuda stressi ja posttraumaatilise stressihäire ennetamiseks ja nendega seotud probleemide leevendamiseks?
2. Kuidas hindavad eksperdid tugiteenuste loomise ja pakkumise vajalikkust?
3. Milliseid tugiteenuseid kasutatakse teistes riikides?

Uurimisküsimustele vastuste saamiseks viidi läbi ekspertküsitlus, millele vastas kokku üksteist respondenti. Lisaks töötati läbi teemakohane kirjandus ning tutvuti Soomes, Rootsis, Austraalias ja Ameerika Ühendriikides juba kasutusel olevate tugiteenustega. Uurimisküsimused leidsid antud töö käigus vastused.

Austraalia ja Ameerika Ühendriigid on suurriigid, kus pööratakse tähelepanu kodanike heaolule ning vaimse tervise korrasolekule. Politseiametnike vaimse tervise hoidmiseks on kasutusele võetud ennetavaid meetmeid kui ka juba stressi ja PTSH probleemide leevendamiseks. Austraalia kodanikud toetavad ja tunnustavad ametnike läbi sotsiaalmeedia *Facebooki* lehekülje. Lisaks on ametnike enda loodud kokku saamistest välja kasvanud toetusgrupp *Police Post Trauma Support Group*. Samuti saab Austraalias politseiametnik tasuta ravi *Traumatic Stress Clinicust* või aidata end ise kasutades *The PTSD Coach Australia* telefonirakenduse abil ja kindlustada oma tuleviks spetsiaalselt politseiametnikele mõeldud kindlustuse abil. Ameerikas on enim arenenud tugiteenuste süsteem ja kõige laialdasem meetmete valik, mille on ka paljud teised riigid üle võtnud.



Eesti lähiriigid Soome ja Rootsi on välja töötanud tugiteenused oma ametnikele. Soomes mõisteti peale Kauhajokis toimunud koolitulistamist 2008. aastal, et peale samalaadseid sündmuseid tuleb politseiametnikele tuge pakkuda. Soome võttis kasutusele defjuusingu ja debriifingu. Samuti töötatakse välja kogemusnõustamise programmi ja *Post Critical Incident Seminari*, mille loomisel on eeskujuks Ameerika Ühendriigid. Soomes on tähtsaim, et ühtegi ametniku ei jäetaks üksi. Rootsi panustab ennetavatele meetmetele, viiakse läbi koolitusi ning pakutakse tuge igapäevatöös. Tagajärgede leevendamise meetoditeks Rootsis on *Release Call*, kriisitugi ning kogemusnõustamine.

Uurimistulemustest nähtus, et eksperdid peavad väga vajalikuks tugiteenuste loomist ka Eesti politseisse. Politseitöö on stressirohkem (90,9% ekspertidest) või vähemalt sama stressirohke teiste töödega (9,10%), tuleb pöörata tähelepanu stressi maandamise, ennetamise meetoditele enne, kui jõuab välja kujuneda tõsisem häire. Tervelt 90,8% ekspertidest peab tugiteenuse loomist stressiga toimetulekuks vajalikuks või väga vajalikuks. Eestis on küll olemas kaplaniteenistus, mida kasutatakse ka Ameerika Ühendriikides, aga eksperdid leiavad, et kaplanid ei suuda politseiametnikele tagada vajalikku tuge stressi ja posttraumaatilise stressihäirega toimetulekuks, järelikult tuleks luua juurde tugiteenuseid. Enim pidasid eksperdid vajalikuks psühholoogilise abi tagamise võimalust. Psühholoogi abi tagamist loomist pidasid kõik eksperdid vajalikuks (100% pidas vajalikuks või väga vajalikuks). Samas ei leidnud eksperdid, et psühholoogi ametikoht oleks ilmtingimata vaja luua Politsei- ja Piirivalveametisse. Eksperdid soovitasid palgata psühholoogi väljastpoolt süsteemi või sõlmida leping psühhoteraapia keskusega. Palgates psühholoogi väljast poolt tagaks see ametnikele parema konfidentsiaalsuse, mis ekspertide arust on väga tähtis. Ilma usalduseta ja hirmuga, et ametnike mured võivad jõuda mitte asjasse puutuvate inimesteni, ametnikud psühholoogi poole pöörduda ei julge. Eksperdid soovitsid samuti luua Eestis politseiametnikele grupiteraapiaid ning eneseabiõpetusi ja koolitusi. Käesolevas töös teises peatükis ilmneb, et ka teised riigid kasutavad ennetavaid ja ametniku ettevalmistavaid koolitusi stressiga toimetulekuks. Koolitusi ja eneseabiõpetusi pidid vähemalt vajalikuks lausa 90,9% vastanud ekspertidest. Tänu koolitusele on ametnikul olemas ettevalmistus ja teadmised, millised on normaalsed stressi ilmingud ning kuidas end ise aidata ja kuhu abi saamiseks pöörduda. Grupiteraapia vajalikkust nägid 54,60% ekspertidest, samas grupiteraapia tõstab kolleegide ühekuuluvustunnet ja

ametkonnasisest toetust teineteisele, hea õhkkond tööjuures on samuti stressi alandav. Hoolimata pakutavast tugiteenusest ei arvanud ükski ekspert, et ametnik peaks PTSH või stressi puhul tasuma täielikult oma ravi eest ise, 81,8% arvas, et ravi peaks olema tasuta ning 18,20% et oma osalusega.

Antud lõputöö on kasulik juhtidele näitamaks kui tõsised tagajärjed võivad olla stressi sümptomite eiramisel ja ametnikele tugiteenuseid mitte pakkudes. Töö kajastamine Siseministeriumis kui ka politsei juhtidele aitaks pöörata tähelepanu tugiteenuste vajalikkusele ning võimalikele tagajärgedele kui ametnik abi ei saa. Ametnike koolitamine on väga kallis ning ajakulukas, kuid PTSH või stressis politseiametnik ei pruugi enam olla võimeline oma tööga hakkama saama ja tuleb välja vahetada. Eesti on teiste riikidega võrreldes tugiteenuste pakkumisel väga palju maha jäänud.

Toetudes eelnevalt koostatud lõputöödele, mis toovad välja politseiametnike stressi olemasolu, ja käes oleva töö uuringu tulemusele, et ametnikele on vaja luua tugiteenused, soovib autor luua politseiametnikele tugiteenused stressiga ja PTSH toimetulekuks. Autor on arvamisel, et stress ei ole nähtus, mida võib eirata. Stress ise või võimalik väljakujunev häire kahjustavad ametniku elu- ja töö kvaliteeti. Sellest lähtuvalt tuleb panustada tugiteenuste loomisesse, et hoida oma ametnike vaimset tervist ja töövõimet.

Lõputöö autor esitas lähtuvalt ekspertküsitluse tulemustest ja teiste riikide praktikatest soovitusel tugiteenuste loomiseks Eestis. Töö autor soovib jaoskondades peale vahetuse või reidi lõppu viia läbi tagasisidestamine ja sündmuste läbi arutamine ja peale traumaatilisi sündmusi kasutada debriifingut ja defjuusingut. Ametniku teadlikkuse tõstmiseks ja paremaks toimetulekuks soovib autor korraldada koolitusi stressi ja PTSH olemuse ja ravi kohta. Tähtis on, et ametnik saaks end ise aidata, koolitused pakuvad ametnikule teadmisi, kuidas ise toime tulla. Eneseabi saab pakkuda ka telefonirakendust luues kus lisaks eneseõpetusele oleks ka kontaktid kellelt veel abi saada ja seletatud lahti peamised stressi ja PTSH sümptomid.

Antud lõputöö maht ei võimaldanud uurida politseiametnike endi vajadusi ega juhtide arvamust tugiteenuste loomisesse. Autor teeb ettepaneku järgmisele sama teema uurijale välja selgitada kui paljudel politseiametnikel esineb PTSH või selle sümptomid. Samuti teeb töö autor ettepaneku uurida kui võrd traumaatiliseks hindavad ametnikud sündmusi, millega nad kokku puutuvad.

## SUMMARY

The thesis is comprised of 37 pages in addition to 13 appendices consisting of 11 pages. The thesis contains 16 charts and 1 table, 31 different sources have been used, 23 in English, 2 in Finnish, 2 in Sweden.

The goal is to find opportunities that will help prevent the development of stress and PTSD in police officers in Estonia, also to relieve already developed problems. The objective of this thesis is to sort out what kind of support services should be offered to police officers in Estonia.

Four research questions were asked in order to achieve this goal:

1. What options should be offered to prevent stress and PTSD and alleviate problems associated with them?
2. How do experts rate the need for creating and providing support services?
3. What kind of support services are offered in other countries?

To accomplish the set objective, the author set the following research tasks:

1. work through the relevant literature;
2. conduct a survey;
3. analysis and generalisation of collected data, drawing conclusions;
4. recommending support services to police officers in Estonia.

The conducted survey concluded that experts think it is necessary to create social services in Estonia. Police work is as stressful as other lines of work or even more stressful. That means attention needs to be paid to the methods of reducing and preventing stress, before a more serious disorder develops. 90,8% of experts believe social services need to be created in order to cope with stress. Mostly the experts believed psychological help needs to be provided. On the other hand they did not find

the job position has to be offered by the Police and Border Guard Board. Experts would recommend offering group therapy, self-help lessons and training to police officers. Experts also believe the treatment for PTSD or stress should be free of charge for officers.

According to the survey and from the examples of other countries, the author makes the following suggestions:

1. the results of this thesis paper should be shown to the Ministry of the Interior, but also to high officials in the police force in order to draw attention to the necessity of support services;
2. it would be necessary to conduct a short meeting after an officers work shift or a raid to discuss the events and how to resolve them;
3. after traumatic events debriefing and defusing should be conducted;
4. officers should be offered training about the symptoms of stress, how to manage it, also about consequences if the symptoms are ignored;
5. there should be training for team leaders, where they are taught to recognise symptoms of stress and how to act accordingly;
6. subjects on stress and PTSD should be added to the curriculum as an independent course, as a part of another subject or as a seminar;
7. create opportunities for officers to seek psychological help;
8. create an app in cooperation with another department or business, that will offer the chance to deal with stress on their own.

## VIIDATUD ALLIKATE LOETELU

Adams, S., 2014. The Most Stressful Jobs Of 2014. Forbes. [Võrgumaterjal]

Leitav: <http://www.forbes.com/sites/susanadams/2014/01/07/the-most-stressful-jobs-of-2014/>

Australian Government, Department of Veterans' Affairs & Department of Defence, 2015. About PTSD Coach Australia. [Võrgumaterjal]  
[Kasutatud 28.12.2014].

Cartwright, S. & Cooper, C., 2011. Innovations in Stress and Health. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Colli, D. D. & Dåderman, A. M., 2014. The significance of the sense of coherence for various coping resources in stress situations used by police officers in on-the-beat service. International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health.

Digliani, J. A., 2012. Law Enforcement Critical Incident Handbook. [Võrgumaterjal]

Leitav: <http://www.oacp.org/misc/Critical%20Incident%20Handbook.pdf>

[Kasutatud 07.03.2015].

Eesti Evangeelne Luterlik Kirik, 2013. Politsei- ja Piirivalveameti kaplaniteenistusel täitus 5 aastat. [Võrgumaterjal]

Leitav: [http://www.eelk.ee/eelk\\_uudised/uudis.php?id=600](http://www.eelk.ee/eelk_uudised/uudis.php?id=600)

[Kasutatud 01.03.2015].

Everly, G. S. & Mitchell, J. T., 1997. Critical Incident: Stress Debriefing an Operations Manual for the Prevention of Traumatic Stress Among Emergency Services and Disaster Workers. s.l.:Chevron Publishing Corporation.

Friedman, M. J., 2000. Post Traumatic Stress Disorder: The latest assessment and treatment strategies. s.l.:Compact Clinicals.

Järvelin, J., 2014. How can police forces best recover after a crisis or disaster?.  
[Võrgumaterjal]

Leitav: <http://www.rcmp-grc.gc.ca/gazette/vol76no4/discussion-debat-eng.htm>

[Kasutatud 12.02.2015].

Law Enforcement Survival Institute, 2015. Armor Your Agency™ Training Program.  
[Võrgumaterjal]

Leitav : <http://www.lawenforcementsurvivalinstitute.org/armoragency.html>

[Kasutatud 17.03.2015].

LG Electronics blog, 2013. LG Electronics: 52% eestlastest kasutab nutitelefoni.  
[Võrgumaterjal]

Leitav: <http://www.lgblog.ee/2013/09/30/lg-electronics-100-15-19-aastastest-eestlastest-kasutab-nutitelefoni/>

[Kasutatud 01.03.2015].

Maanpuolustuskorkeakoulun Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos, Poliisiammattikorkeakoulu, Kadettikunta ry, Suomen Reserviupseeriliitto ry, 2014. Äärikäytäytymine. Miten kohdataan? Miten johdeta?. [Võrgumaterjal]

Leitav:

<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/100061/%C3%84%C3%A4rik%C3%A4ytt%C3%A4ytyminen.pdf?sequence=2>

[Kasutatud 01.03.2014].

Medibank Private, 2008. The Cost of Workplace Stress in Australia. [Võrgumaterjal]

Leitav: <http://www.medibank.com.au/client/documents/pdfs/the-cost-of-workplace-stress.pdf>

[Kasutatud 17.03.2015].

Milczarek, M., Schneider, E. & González, E. R., 2009. European risk observatory report. [Võrgumaterjal]

Leitav: [https://osha.europa.eu/en/publications/reports/TE-81-08-478-EN-C\\_OSH\\_in\\_figures\\_stress\\_at\\_work](https://osha.europa.eu/en/publications/reports/TE-81-08-478-EN-C_OSH_in_figures_stress_at_work)

[Kasutatud 23.12.2014].

Police Health, 2015. The Police Health Difference. [Võrgumaterjal]  
Leitav: <http://www.policehealth.com.au/AboutUs/ThePoliceHealthDifference.aspx>  
[Kasutatud 01.03.2015].

Police Post Trauma Support Group, 2014. About PPTSG. [Võrgumaterjal]  
Leitav: [http://www.pptsg.org.au/about\\_pptsg.cfm](http://www.pptsg.org.au/about_pptsg.cfm)  
[Kasutatud 25.12.2014].

Private Healthcare Australia, 2015. Benefits For You. [Võrgumaterjal]  
Leitav: <http://www.privatehealthcareaustralia.org.au/have-you-got-private-healthcare/benefits-to-you/>  
[Kasutatud 03.01.2015].

Rikspolisstyrelsen, 2008. Krisstöd och förebyggande åtgärder. Riktlinjer för det psykosociala stödet i Polisen. [Võrgumaterjal]  
Leitav: [http://www.partsradet.se/wp-content/uploads/2014/04/Riktlinjer\\_for\\_det\\_psykosociala\\_stodet\\_inom\\_polisen.pdf](http://www.partsradet.se/wp-content/uploads/2014/04/Riktlinjer_for_det_psykosociala_stodet_inom_polisen.pdf)  
[Kasutatud 23.01.2015].

Saarinen, P. & Katajisto, J., 2012. Post-traumainternaatit yhteisöjen. Auttajien auttaminen, s.l.: Traumaterapiakeskuksen "Matkalla eheäksi ja eläväksi" loppuraportista.

Safe Work Australia, 2013. The Incidence of Accepted Workers' Compensation Claims for Mental Stress in Australia, Canberra: s.n.

Scott, M. J. & Stradling, S. G., 2001. Counselling for Post-Traumatic Stress Disorder. 2nd ed. London: SAGE.

Smith, J., 2012. Stress Management - What You Need to Know: Definitions, Best Practices, Benefits and Practical Solutions. s.l.:Emergo Publishing.

South Carolina Law Enforcement Assistance Program, Post Critical Incident Seminar. [Võrgumaterjal]  
Leitav: <http://www.scleap.org/pcis.html>

[Kasutatud 10.04.2015].

Support Aussie Cops, 2014. Information for former, serving officers and their families. [Võrgumaterjal]

Leitav: <https://www.facebook.com/notes/support-aussie-cops/information-for-former-serving-officers-and-their-families/675050579208023>

[Kasutatud 24.12.2014].

Talu, R., 2006. Tööst tingitud stress ja sellega toimetulek Põhja Politseiprefektuuri patrullteenistuse politseiametnike seas. Sisekaitseakadeemia politseikolledž.. s.l.:s.n.

Tervise Arengu Instituut, 2014. Psüühika- ja käitumishäired 2013. [Võrgumaterjal]

Leitav: <http://www.tai.ee/et/terviseandmed/tervisestatistika-ja-uuringute-andmebaas/uuendused/3502-psuuhika-ja-kaitumishaired-2013>

[Kasutatud 22.12.2014].

The City of San Ramon, 2015. Chaplain Programm. [Võrgumaterjal]

Leitav: <http://www.sanramon.ca.gov/police/chaplain.html>

[Kasutatud 12.03.2015].

The Finnish Psychological Association, The Finnish Psychological Association, Scientific Committee, 2012. Recommendations concerning psychosocial support after disasters. Psychological work in acute crisis situations – a recommendation for good practice. [Võrgumaterjal]

Leitav:

<http://www.google.ee/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCMQFjAA&url=http%3A%2F%2Fdisaster.efpa.eu%2Fddl.php%2Ff03d742abe8ece37cc6d748af20f71bb%2F%3Fdkey%3Df03d742abe8ece37cc6d748af20f71bb&ei=HuT5VIXOPIy3Uc31gfgO&usg=AFQjCNEGSsaMZ0fShhqDpdOJNPB>

[Kasutatud 20.02.2015].

Traumatic Stress Clinic, 2015. Treatment for Police Officers with PTSD. Traumatic Stress Clinic. [Võrgumaterjal]

Leitav: <http://www.traumaticstressclinic.com/treatmentPoliceOfficerwithPTSD.html>

[Kasutatud 02.01.2015].

Umeh, D. C., 2006. Protect Your Life!: A Health Handbook for Law Enforcement Professionals. 2nd ed. NY: Looseleaf Law Publication.

Våld och hot i arbetsmiljön (1993) Arbetarskyddsstyrelsen Författningssamling.



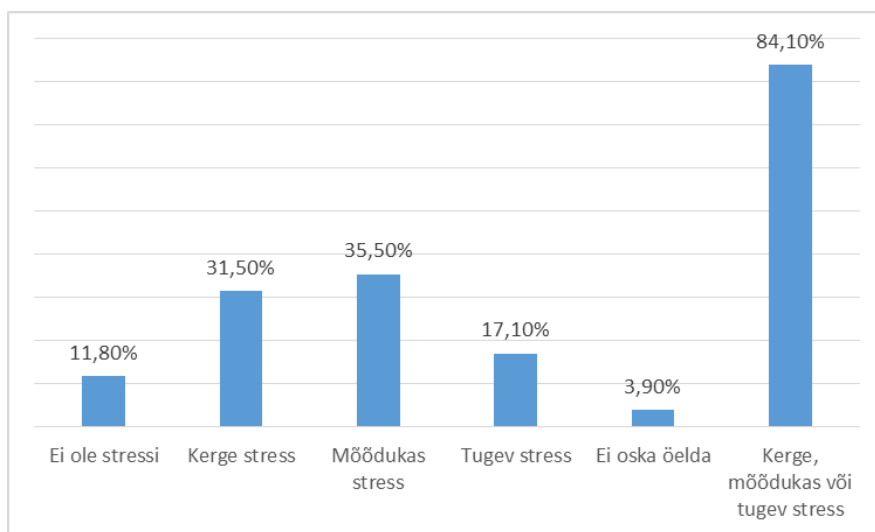
## TABELITE JA JOONISTE LOETELU

TABEL 1. TÖÖS VÄLJA TOODUD TUGITEENUSED POLITSEIAMETNIKELE SOOMES, ROOTSIS, AUSTRALIAS, AMEERIKA ÜHENDRIIKIDES.....	25
JOONIS 1. HINNANG TÖÖSTRESSI SEISUNDI KOHTA.....	51
JOONIS 2. VASTUSTE JAOTUS RIIGITI KÜSIMUSELE: „KAS PEATE OMA ETTEVÕTTES TÖÖSTRESSI SUUREKS PROBLEEMIKS?“ .....	52
JOONIS 3. VASTUSTE JAOTUS RIIGITI KÜSIMUSELE: „KAS TEIE ETTEVÕTTES ON VÕIMALUSI/PROTSEDUURE TÖÖSTRESSIGA TOIMETULEKUKS?“.....	52
JOONIS 4. VASTUSTE JAOTUS RIIGITI KÜSIMUSELE: „KAS TEIE ETTEVÕTTES ON TERVISE JA TURVALISUSE KOMITEE?“ .....	53
JOONIS 5. TÖÖGA SEOTUD STRESS RIIKIDE JAOTUSES AASTAL 2005 .....	53
JOONIS 6. JOONIS 6. ROOTSIS TUGITEENUSTE OSUTAMISE AHEL PEALE TRAUMAATILIST SÜNDMUST. ....	54
JOONIS 7. VASTUSTE JAOTUS KÜSIMUSELE NUMBER ÜKS: „KUI HÄSTI OLETE KURSIS, MIS ON POSTTRAUMAATILINE STRESSIHÄIRE, SELLE SÜMPTOMID JA RAVIMEETODID?“ .....	28
JOONIS 8. VASTUSTE JAOTUS KÜSIMUSELE NUMBER KOLM: „KUIVÕRD ON TEIE ARVATES POLITSEITÖÖ STRESSITEKITAVAM VÕRRELDES TEISTE TÖÖDEGA?“ .....	29
JOONIS 9. VASTUSTE JAOTUS TEISELE KÜSIMUSELE: „KUI SAGELI ON TEIL OLNUD KOKKUPUUDET POLITSEIAMETNIKUGA, KELLEL ESINEVAD STRESSI/POSTTRAUMAATILISE STRESSIHÄIRE SÜMPTOMID?“.....	54
JOONIS 10. VASTUSTE JAOTUS KÜSIMUSELE NUMBER VIIS: „KAS LEIATE, ET EESTIS OLEKS VAJALIK LUUA POLITSEIAMETNIKELE TUGITEENUSED STRESSIGA TOIMETULEKUKS?“ .....	30

JOONIS 11. EKSPERTIDE HINNANG ERINEVATE TUGITEENUSTE LOOMISE VAJALIKKUSELE EESTI POLITSEIS.....	31
JOONIS 12. VASTUSTE JAOTUS NELJANDALE KÜSIMUSELE: „KUIVÕRD VAJALIK ON TEIE ARVATES, ET POLITSEIAMETNIK KÄIKS TEATUD AJA (AASTA/KAHE AASTA) TAGANT KOHUSTUSLIKUS KORRAS PSÜÜHILISES KONTROLLIS?“.....	56
JOONIS 13. VASTUSTE JAOTUS KAHEKSANDALE KÜSIMUSELE: „KUIDAS NÕUSTUTE VÄITEGA, ET KAPLANID SUUDAVAD POLITSEIAMETNIKELE TAGADA VAJALIKKU STRESSI/POSTTRAUMAATILISE STRESSIHÄIREGA TOIMETULEKUKS TUGE?“.....	57
JOONIS 14. VASTUSTE JAOTUS NELJATEISTKÜMNENDALE KÜSIMUSELE: „KAS PEATE OTSTARBEKS KUI POLITSEI- JA PIIRIVALVEAMETI NING KAITSEVÄE TUGITEENUSED OLEKSID ÜHENDATUD?“.....	58
JOONIS 15. VASTUSTE JAOTUS ÜHEKSANDALE KÜSIMUSELE: „KAS NÕUSTUTE VÄITEGA, ET EESTIS PEAKS POLITSEIAMETNIKELE PAKUTAMA RAVIKINDLUSTUST; KINDLUSTUS MILLEL ON KINDEL KUUMAKSE NING MILLE EEST SAAB TASUDA NII FÜÜSILISE KUI KA PSÜÜHILISE RAVI EEST.“.....	58
JOONIS 16. VASTUSTE JAOTUS KÜMNENDALE KÜSIMUSELE: „KUIVÕRD TEIE ARVATES RAVI POSTTRAUMAATILISE STRESSIHÄIRE JA STRESSI PUHUL PEAKS OLEMA POLITSEIAMETNIKELE TASUTA?“.....	59

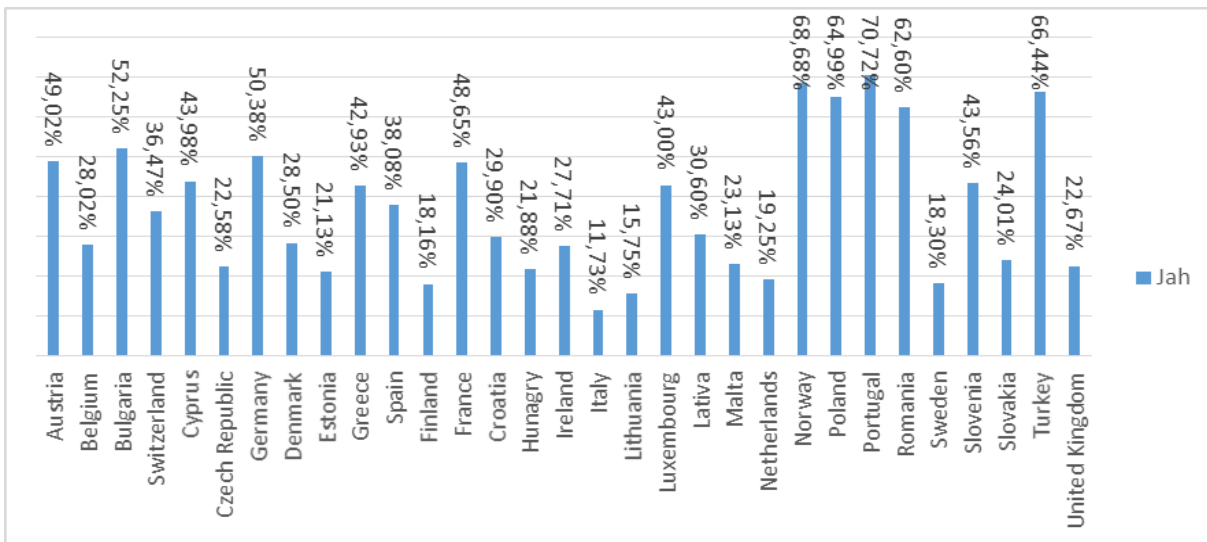
## LISAD

### LISA 1. Joonis 1. Hinnang tööstressi seisundi kohta



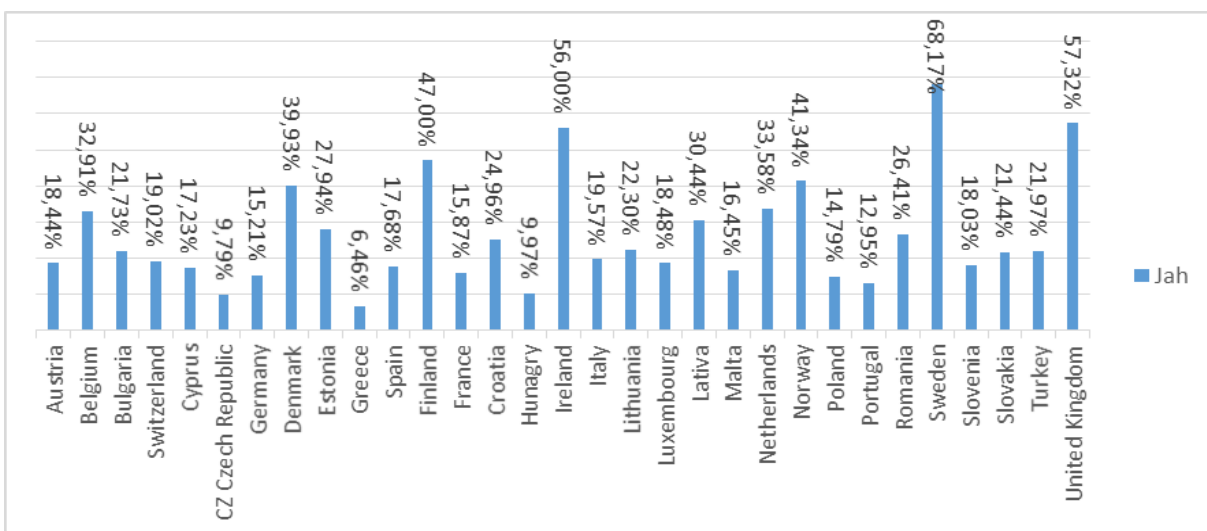
Joonis 1. Hinnang tööstressi seisundi kohta. (Talu, R. 2006; autori koostatud)

## LISA 2. Joonis 2. Vastuste jaotus riigiti küsimusele: „Kas peate oma ettevõttes tööstressi suureks probleemiks?“



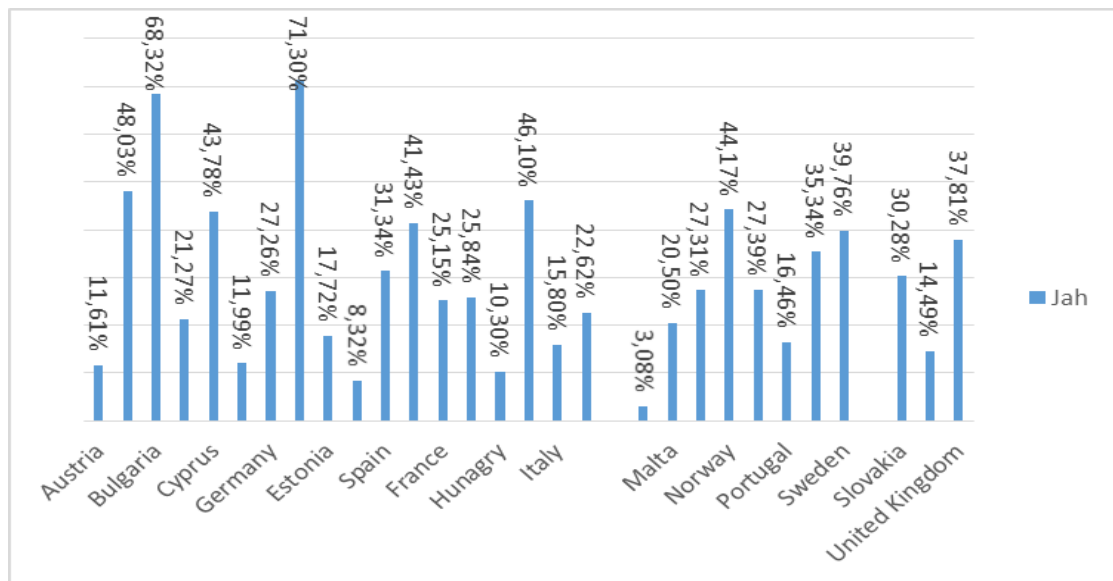
Joonis 2. Vastuste jaotus riigiti küsimusele: „Kas peate oma ettevõttes tööstressi suureks probleemiks?“ (ESENER; autori koostatud)

## LISA 3. Joonis 3. Vastuste jaotus riigiti küsimusele: „Kas teie ettevõttes on võimalusi/protseduure tööstressiga toimetulekuks?“



Joonis 3. Vastuste jaotus riigiti küsimusele: „Kas teie ettevõttes on võimalusi/protseduure tööstressiga toimetulekuks?“ (ESENER; autori koostatud)

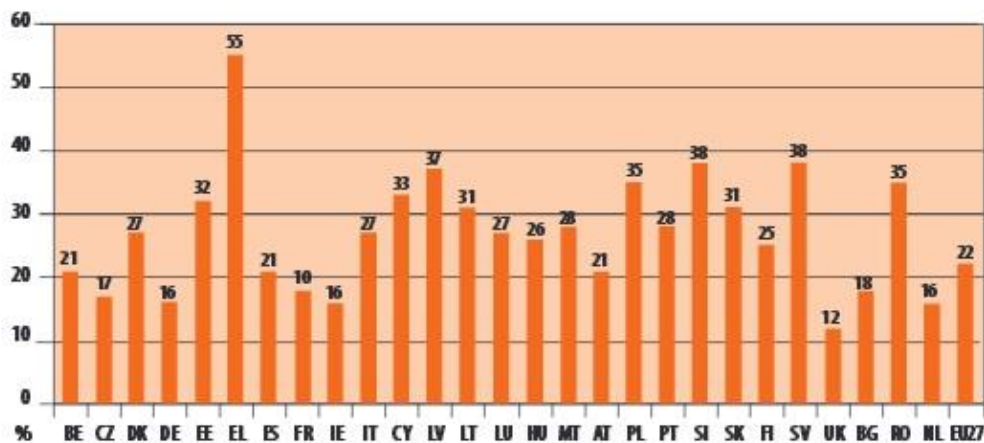
**LISA 4. Joonis 4. Vastuste jaotus riigiti küsimusele: „Kas Teie ettevõttes on Tervise ja Turvalisuse komitee?“**



Joonis 4. Vastuste jaotus riigiti küsimusele: „Kas Teie ettevõttes on Tervise ja Turvalisuse komitee?“ (ESENER; autori koostatud)

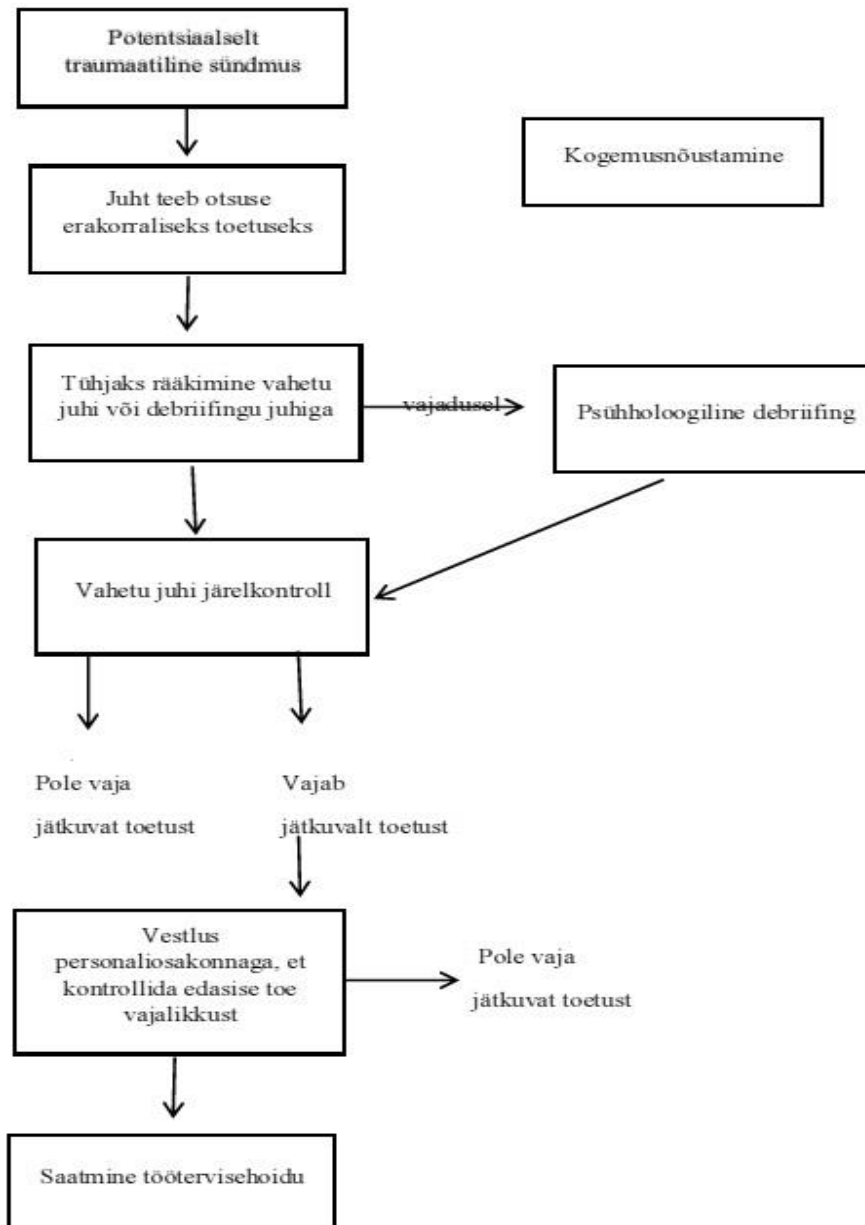
**LISA 5. Joonis 5. Tööga seotud stress riikide jaotuses aastal 2005**

Figure 2. Work-related stress by countries (2005) [14]



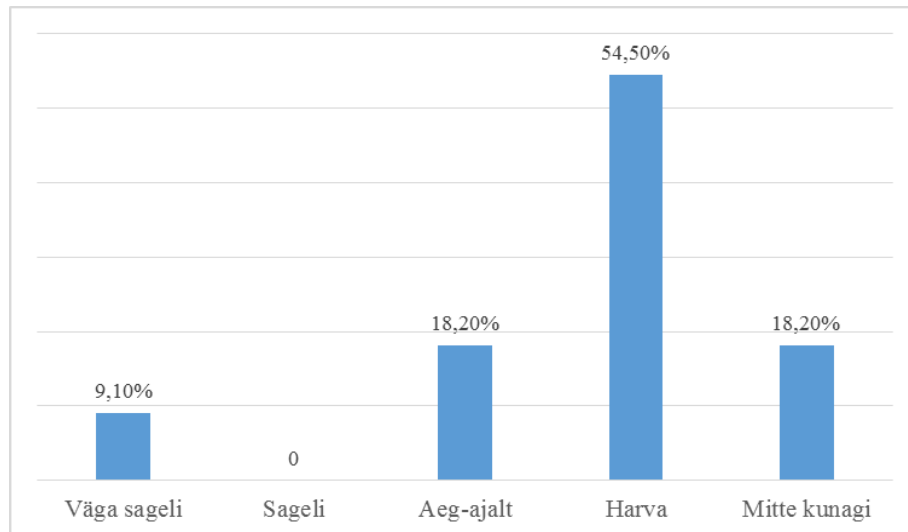
Joonis 5. Tööga seotud stress riikide jaotuses aastal 2005 (Milczarek, M, Schneider, E, González, E.R.; autori koostatud)

## LISA 6. Joonis 6. Rootsisis tugiteenuste osutamise ahel peale traumaatilist sündmust



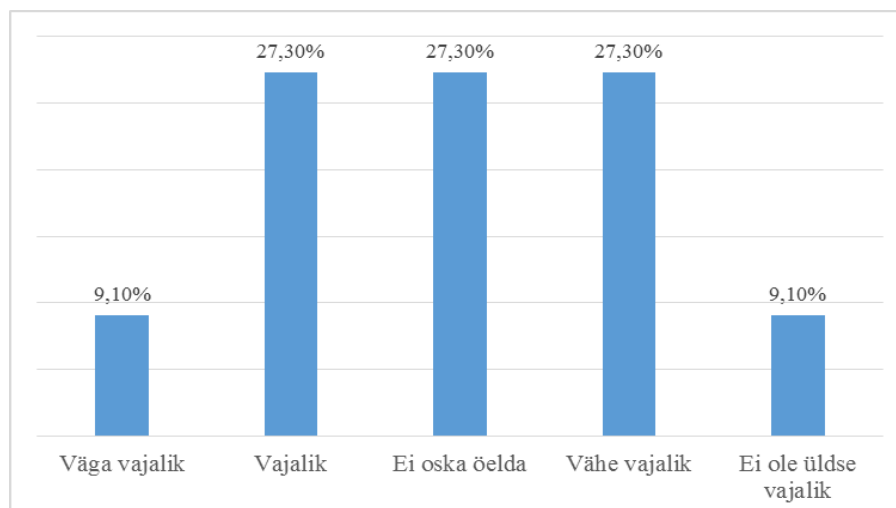
Joonis 6. Rootsisis tugiteenuste osutamise ahel peale traumaatilist sündmust. (Rikspolisstyrelsen, 2008; autori tõlgitud ja koostatud joonis)

**LISA 7. Joonis 9. Vastuste jaotus teisele küsimusele: „Kui sageli on Teil olnud kokkupuudet politseiametnikuga, kellel esinevad stressi/posttraumaatilise stressihäire sümptomid?“**



Joonis 9. Vastuste jaotus teisele küsimusele: „Kui sageli on Teil olnud kokkupuudet politseiametnikuga, kellel esinevad stressi/posttraumaatilise stressihäire sümptomid?“ (autori koostatud)

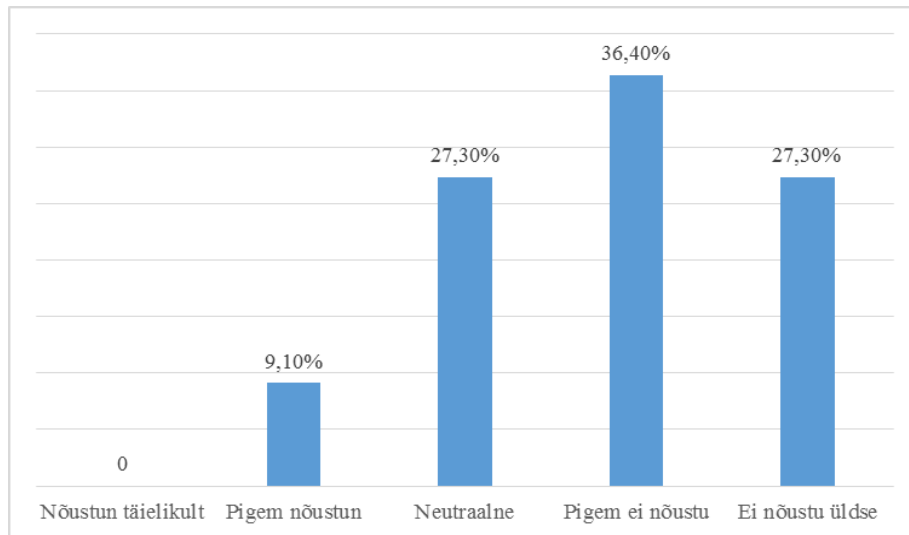
**LISA 8. Joonis 12. Vastuste jaotus neljandale küsimusele: „Kuivõrd vajalik on Teie arvates, et politseiametnik käiks teatud aja (aasta/kahe aasta) tagant kohustuslikus korras psüühilises kontrollis?“**



Joonis 12. Vastuste jaotus neljandale küsimusele: „Kuivõrd vajalik on Teie arvates, et politseiametnik käiks teatud aja (aasta/kahe aasta) tagant kohustuslikus korras psüühilises kontrollis?“ (autori koostatud)

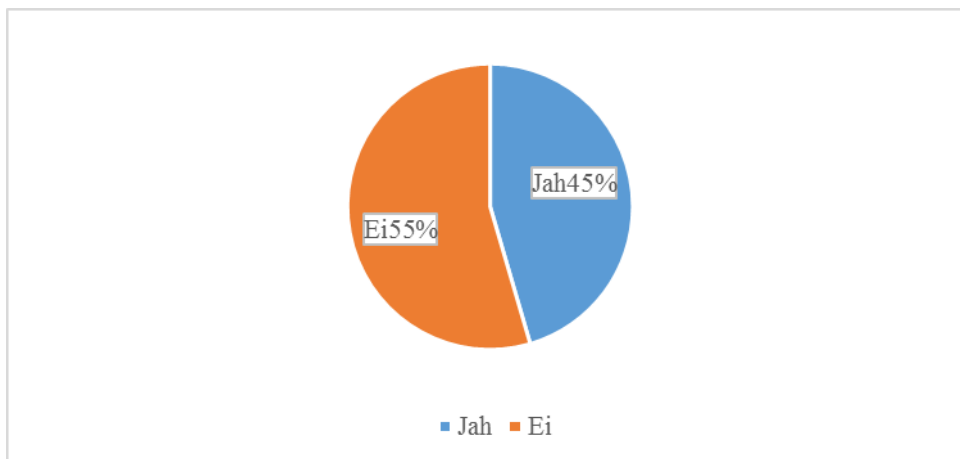


**LISA 9. Joonis 13. Vastuste jaotus kaheksandale küsimusele:  
„Kuidas nõustute väitega, et kaplanid suudavad politseiametnikele  
tagada vajalikku stressi/posttraumaatilise stressihäirega  
toimetulekuks tuge?“**



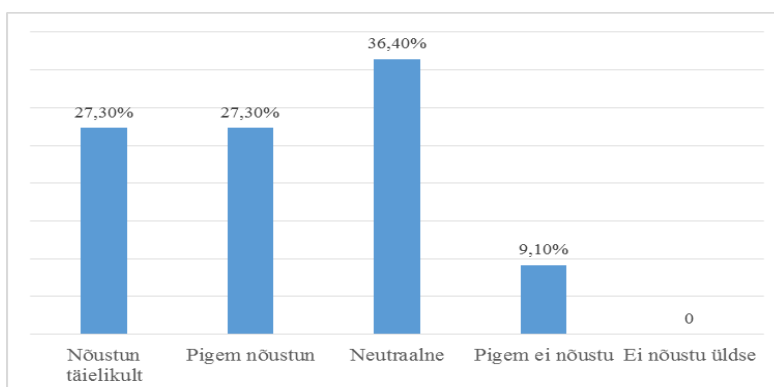
Joonis 13. Vastuste jaotus kaheksandale küsimusele: „Kuidas nõustute väitega, et kaplanid suudavad politseiametnikele tagada vajalikku stressi/posttraumaatilise stressihäirega toimetulekuks tuge?“ (autori koostatud)

**LISA 10. Joonis 14. Vastuste jaotus neljateistkümnele küsimusele: „Kas peate otstarbeks kui Politsei- ja Piirivalveameti ning Kaitseväge tugiteenused oleksid ühendatud?“**



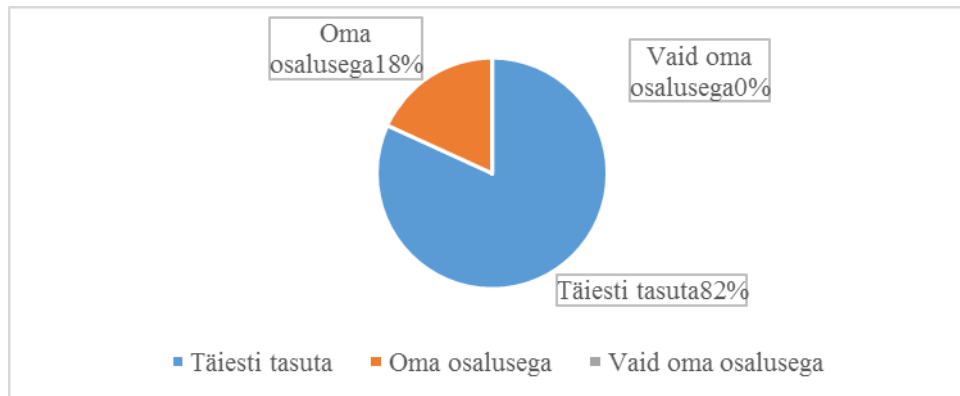
Joonis 14. Vastuste jaotus neljateistkümnele küsimusele: „Kas peate otstarbeks kui Politsei- ja Piirivalveameti ning Kaitseväge tugiteenused oleksid ühendatud?“ (autori koostatud)

**LISA 11. Joonis 15. Vastuste jaotus üheksandale küsimusele: „Kas nõustute väitega, et Eestis peaks politseiametnikele pakutama ravikindlustust; kindlustus millel on kindel kuumakse ning mille eest saab tasuda nii füüsilise kui ka psüühilise ravi eest.“**



Joonis 15. Vastuste jaotus üheksandale küsimusele: „Kas nõustute väitega, et Eestis peaks politseiametnikele pakutama ravikindlustust; kindlustus millel on kindel kuumakse ning mille eest saab tasuda nii füüsilise kui ka psüühilise ravi eest.“ (autori koostatud)

**LISA 12. Joonis 16. Vastuste jaotus kümnendale küsimusele:  
„Kuivõrd Teie arvates ravi posttraumaatilise stressihäire ja stressi  
puhul peaks olema politseiametnikele tasuta?“**



Joonis 16. Vastuste jaotus kümnendale küsimusele: „Kuivõrd Teie arvates ravi posttraumaatilise stressihäire ja stressi puhul peaks olema politseiametnikele tasuta?“ (autori koostatud)

## LISA 13. Ekspertküsitluse ankeet

# Posttraumaatilise stressihäire puhul pakutav abi politseiametnikele

Tere!

Olen Sandra Kougija Politsei- ja piirivalvekolledži kolmanda kursuse kadett ning koostan lõputööd teemal „Posttraumaatilise stressihäire puhul pakutav abi politseiametnikele“. Püüan antud küsitluse põhjal välja selgitada, kas Eestis oleks vaja politseiametnikele luua tugisüsteem stressi ja posttraumaatilise stressi häirega toime tulekuks. Antud küsitluse eesmärk on välja selgitada, mida arvavad antud valdkonna eksperdid tugisüsteemi loomisest. Pean Teid antud uuritava valdkonna ekspertiks ja seetõttu olen valinud Teid küsitletavaks ja palun Teil täita küsimustik.

Küsimustiku täitmine võtab aega keskmiselt 5-10 minutit.

Ette tänades  
Sandra Kougija

\* Required

**Kui hästi olete kursis, mis on posttraumaatiline stressihäire, selle sümptomid ja ravimeetodid? \***

- Hästi kursis
- Olen kuulnud, aga tean vähe
- Mitte väga

**Kui sageli on Teil olnud kokkupuudet politseiametnikuga, kellel esinevad stressi/posttraumaatilise stressihäire sümptomid? \***

- Väga sageli
- Sageli
- Aeg-ajalt
- Harva
- Mitte kunagi

**Kuivõrd on Teie arvates politseitöö stressitekitavam võrreldes teiste töödega? \***

- Stressirohkem
- Samalaadne
- Vähem stressirohkem
- Üldse mitte stressirohke

**Kuivõrd vajalik on Teie arvates, et politseiametnik käiks teatud aja (aasta/kahe aasta) tagant kohustuslikus korras psüühilises kontrollis? \***

- Väga vajalik
- Vajalik
- Ei oska öelda
- Vähe vajalik
- Ei ole üldse vajalik

**Kas leiata, et Eestis oleks vajalik luua politseiametnikele tugisüsteem stressiga toimetulekuks? \***

- Väga vajalik
- Vajalik
- Ei oska öelda
- Vähe vajalik
- Ei ole üldse vajalik

**Millist tugisüsteemi Teie soovitaksite luua vastavalt Eesti politseis. Hinnake tugisüsteemi vajalikkust 5-palli süsteemis \***

	Väga vajalik	Vajalik	Vähe vajalik	Üldse mitte vajalik	Ei oska öelda
Psühholoogilise abi võimalused	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psühholoogi ametikoha loomine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psühhiaatri abi võimalused	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grupiteraapia võimalused	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eneseabiõpetused, koolitused	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**On Teil eelmise küsimuse täiendamiseks pakkuda omalt poolt ettepanekuid? \***

**Kuidas nõustute väitega, et kaplanid suudavad politseiametnikele tagada vajalikku stressi/posstraumaatilise stressihäirega toimetulekuks tuge? \***

- Nõustun täielikult
- Pigem nõustun
- Neutraalne
- Pigem ei nõustu
- Ei nõustu üldse

**Kas nõustute väitega, et Eestis peaks politseiametnikele pakutama ravikindlustust; kindlustus millel on kindel kuumakse ning mille eest saab tasuda nii füüsilise kui ka psüühilise ravi eest. \***

- Nõustun täielikult
- Pigem nõustun
- Neutraalne
- Pigem ei nõustu
- Ei nõustu üldse

**Kuivõrd Teie arvates ravi posttraumaatilise stressihäire ja stressi puhul peaks olema politseiametnikele tasuta? \***

- Täiesti tasuta
- Oma osalusega
- Vaid oma osalusega

**Kas peate otstarbeks kui Politsei- ja Piirivalveameti ning Kaitseväge tugisüsteemid oleksid ühendatud? \***

- Jah
- Ei

**Kas annate loa minu diplomitöös avaldada Teie avaldatud arvamuste/mõttekäikude juures Teie nime? \***

Nõusoleku korral palun kirjutada vastuse lahtrisse oma nimi

**Kas soovite küsitluse tulemusi või lõputööd tagasisidena? \***

- Ei
- Jah, küsitluse tulemust
- Jah, lõputööd
- Jah, lõputöö kokkuvõtet

**Kui vastasite eelmisele küsimusele jaatavalt, siis kirjutage lahtrisse meiliaadress, kuhu tööd saada soovite**