

Ivi Niinep



RAK
Eesti Riiklik Arengukava



Toetab Euroopa Liit



TEE TASAKAALU JA HEAOLUNI

Psühholoogiline abimees tudengitele

Keeletoimetaja: Kristi Kuningas

Illustreerinud: Veljo Lamp

Trükis on valminud projekti «Ülikoolilõpetajate konkurentsivõime tõstmise läbi õppetegevuse kvaliteedi arenduse (LÜKKA)» nõustamise alaprojekti raames. LÜKKA projekti toetab Euroopa Sotsiaalfond.

Sisukord

Kanna enda eest hoolt!	2
Rebaseaasta ja üksindus	5
Enesehinnangust	8
Kuidas öelda «ei» ehk enesekehtestamisest	12
Täiuslikkus – kahe teraga mõök	15
Stress... seda sõna olen ma palju kuulnud, aga...	18
Ma olen nii närvis!!!	23
Kas kurvameelsus või depressioon?	26
Pinge leevendamise võtteid	29
Ootamatud elusündmused	34
Millal pöörduda psühholoogi poole	38
Soovitav kirjandus	40

Kanna enda eest hoolt!

Neile, kes on näinud eesti filmiklassikasse kuuluvat filmi «Kevade», on tuttav lause: «Sina pead oma hinge eest hoolt kandma!». Tänapäevases kontekstis võiksime seda ütlust täiendada: «Sina peaksid oma keha, vaimu ja hinge eest hoolt kandma, et suudaksid õppimise ning igapäevaeluga rõõmsalt, rahulolevalt ning edukalt toime tulla!»

On inimesi, kes arvavad, et enda eest hoolitsemine on midagi niisugust, mida «tugevatel ja ambitsioonikatel» vaja pole. Tegelikult on enda eest hoolitsemine oluline ja tähtis osa hea tervise ning elurõõmu säilitamisel. See ei tähenda mitte ainult aeg-ajalt juuksuris või trennis käimist, vaid sisaldab endas terve rea läbiproovitud ja usaldusväärseid harjumusi, mis mõjutavad Sinu elukvaliteeti nii praegu kui ka tuleviks.

Kui see ei ole trennikäik, mis see siis on? Enese eest hoolitsemine on eluviis, mis sisaldab selliseid käitumisi, mis aitavad Sul ennast värskendada, koguda energiat, suurendada motivatsiooni ja isiksusena kasvada. Enda eest hoolitsemise kolm peamist komponenti on füüsiline, vaimne ja hingeline hoolitsus.

Füüsiline

- Kehaline liikumine: trennis käimine, võimlemine, tantsimine, lihtsalt venitusharjutused või jalutuskäigud. Füüsiline koormus on vägagi vajalik vastukaaluks vaimsele tegevusele.
- Toitumine: tee endale midagi mõnusat ja tervislikku süüa, ära osta kiirsöögikohast või poest valmistoitu kaasa. Ise valmistatud roog tuleb nii mõnelgi juhul ka odavam kui poest ostetu.
- Kui võimalik, käi massaažis, kosmeetiku juures või hoolitse oma keha eest muul moel.
- Kui oled haigestunud, mine kindlasti arsti juurde.

Vaimne/emotsionaalne

- Tunnusta ennast, ole enda suhtes leplik, heatahtlik ja andestav – kohtle ennast samamoodi, nagu kohtleksid mõnd head sõpra.

- Jäta iga kolmas «ma pean» oma sõnavarast välja ja ütle vähemalt kord nädalas «ei» (kehtesta ennast).
- Püstita eesmärgid, mis on saavutatavad. Mõistlikud ootused ei tähenda motivatsiooni või tõsise töötegemise lõppemist, oluline on ennast pingutada, mitte traumat saada.
- Kui vaja, kehtesta endale piirid – enda liigne hellitamine ei ole samuti hea.
- Pane oma prioriteetid paika. On tõsi, et noorena jõuad rohkem tegutseda, kuid ka noor inimene väsib, kui peab ühekselt täiskoormusega õppima, töötama, mitmete huvialadega tegelema ning organisatsioonides kaasa lööma. Kõike head korraga kahjuks ei saa.
- Hoolitse selle eest, et Su elus oleks küllaldaselt inimesi, kellega koos naerda, pitsat jagada ning vajadusel rääkida tõsisest asjast. Inimesi, kes Sind austavad ja kes ei oota, et Sa nende eest teeksid ära kogu töö, et hoida sõprust või suhet toimivana.
- Tegele lihtsalt lõbu või uudishimu pärast erinevate asjadega, mida saad teha koos kaaslastega või omaette olles.

Tundub, et ideedest tuleb puudus? Tuleta meelde asju, mida Sulle lapsena meeldis teha, kuid millega Sa pole kaua aega tegelenud. Ilmselt on Sul kõrvalejätetud unistusi, hobisid. Kas mõte hakkas liikuma? Maali, joonista, laula, õpi pillimängu, otsi välja moeajakirjad ja lõiked või muud delite joonised jne.

Hingeline

Arenda enda jaoks välja tava, mis treenib Su mõistust ja hinge. Selleks võib olla väärtkirjanduse lugemine, samuti vestlused, kursused või loengud, mis täiendavad Su teadmisi endast ja ümbritsevast. See võib olla ka palve, meditatsioon või kirikus käimine, mis aitab toetada hinge ning usku. Leia enda jaoks sobiv viis, mis aitab Sul ennast tundma õppida ning oma väärtusi ja prioriteete paika panna.

Enese eest hoolitsemise kohta käivad müüdid

Enese esikohale seadmine on isekas!

Mõned võivad arvata, et enese eest hoolitsemine on egoistlik ja nendel, kes hoolitsevad enda heaolu eest, napib tähelepanu ja taktitunnet ümbritsevate suhtes. See ei vasta tõe! Enda heaolu eest hoolitsemine asetseb kesksel kohal kujuteldaval skaalal, kus ühes otsas on ülim enesekeskus ja teises äärmuslik eneseohverdamine (ennast ohverdades rahuldame enamasti nende nõudmisi ning vajadusi, kes on skaala enesekeskuse poolel).

Tegelikult on enda eest hoolitsemine ülioluline oma tugevuse, otsusekindluse, motivatsiooni ja sisemiste jõuvarude ülesehitamisel. Alles seejärel suudame olla rahulolevad ning jagada ennast sõprade, lähedaste ning kaaslastega.

Arvesta, et kui teed teiste jaoks liialt palju, võid jätta nad ilma väärt võimalusest ise tegutsemise kaudu õppida ning kogemusi saada.

Mul ei ole aega enda eest hoolitseda!

Analüüsid seda, kui palju Sa oled enda eest siiani hoolt kandnud, leiad arvatavasti, et on tegevusi, mida asendades saaksid oma patareisid oluliselt paremini laadida. Pärast lühikest, pingsat tähelepanu nõudvat õppimist kahaneb Sinu vaimne erksus. Suure tõenäosusega on tõelised pausid koos lõõgastava ja rahuldust pakkuva tegevusega. Sulle õppimisel rohkem abiks kui õppimisajast võlgu võetud asendustegevused (MSN-is suhtlemine, teleri vaatamine, Internetis surfamine vms).

Ajaplaneerimise asjatundjad soovitavad lisada enese vajaduste eest hoolitsemise päevaplaani õpiülesannete ja töökohustuste kõrvale. Enese eest hoolitsemine on justkui preemia või boonuse tegus päevas.

Oled ikka veel skeptiline?

Katseta! Proovi 30 päeva jooksul teistmoodi tegutseda, vaata, kas ja kuidas on Sinu enesetunne võrreldes varasemaga muutunud.



Rebaseaasta ja üksindus

Ülikooli astumine on noore inimese elus väga põnev aeg. Samas on see periood ka muutuste- ja stressirohke, sest paljud on esimest korda eemal perest, kodust ning sõpradest, kellega on juba aastaid harjutud koos olema. Vaatamata sellele, et oled ümbritsetud eakaaslastest, kellest paljudega on Sul ka ühiseid huvisid, võid end mõnikord tunda ikkagi üksildase või seltskonda sobimatuna. Sulle võib näida, et teised leiavad sõpru mängleva kerglusega ning sulanduvad seltskonnadesse, kuhu isegi hea meelega kuuluksid.

Kodust lahkumine ja ülikooli õppima asumine on ju tegelikult seotud terve hulga muutustega nii elustiilis, tööharjumustes kui ka iseseisvuse määras. Uues situatsioonis võib tekkida kahtlusi selles, kuidas käituda või olla. Ebakindlaks võivad muutuda isegi sellised inimesed, kes tavaliselt on ennast tundnud suhtlemisel nagu kala vees. Seega võib üksindus olla mõne jaoks täiesti uueks ja segadusseajavaks kogemuseks. Teistele võib varasemast tuttava üksindustundega kaasneda pettumus, et ülikooli õppima tulek ei toonud kaasa loodetud muutust.

Üksindustunde tekkimisel võib olla palju erinevaid põhjusi:

- Sa oled oma sõpradest ja kodustest eemal
- see võib olla aastate jooksul esimene kord, kui pead uute sõprade leidmist nullist alustama
- tunned oma endistest sõpradest puudust ja võid leida, et nende kõrvale on raske väärilisi kaaslasi leida
- Sul võivad olla ülikooli suhtes kõrged ootused (nt leiad, et see on koht, kus leitakse sõbrad kogu eluks) ja oled pettunud inimestes, keda Sa õpingute alguses oled kohanud
- Sul on distantssuhe ja Sa tunned, et pead end jagama kahe koha vahel
- oled mures oma õpingute pärast ja tunned, et Sul pole vaba aega teistega suhtlemiseks

Sa võid tunda üksindust,

- kui sa ei tunne end rühma kuuluvana
- kui puudub inimene, kellega jagada oma tundeid ja kogemusi
- kui tunned end ümbritsevaist eraldiseisva ja võõrandununa
- kui ei ole kedagi, kes teaks, kui õnnetu ja eraldatuna Sa end tunned

Üksindus võib tekitada tunde, et Sind ei armastata, Sind ei soovita seltskonda ja et oled suhtlemises küündimatu. Võid tunda end kartlikuna ja seltskonnas ebamugavalt, võid muutuda vihaseks ning hakata teisi kritiseerima. Üksindus võib panna Sind uskuma, et Sinuga on midagi valesti. Need tunded võivad olla aluseks enesehinnangu langusele ning olla põhjuseks, miks kiputakse teisi süüdistama (enamasti alusetult), et nendega ei soovita koos olla. Suhtlemisel tekib trots või ebakindlus, mis raskendab uute sõprade leidmist, hoidutakse omaette ja ei võeta ühistest üritustest osa.

Mida teha?

- Pea meeles, et üksindustunne on üsna tavaline. Peaaegu igaüks meist tunneb end mingil eluperioodil või olukorras üksi olevana. See võib olla ka märk sellest, et oleme mõne oma olulistest

vajadustest kõrvale jätnud. Muutuse loomine võib tähendada nii uute sõprade leidmist ja sõpraderingi laiendamist kui ka võimaluse otsimist, kuidas õppida üksi oldud aega nautima, teha seda mõnusalt ja edasiviivalt.

- Ära jää ootama, et teised tuleksid Sinuga rääkima või Sulle külla. Proovi rääkida kaaslastega, kellega satud loengus kõrvuti istuma või lõunapausi ajal ühes lauas einestama.
- Tervita või lihtsalt naerata inimestele, kellest õppehoones või üliõpilaselamus möödud.
- Püüa panna ennast uutesse olukordadesse, kus Sul on võimalus kohtuda inimestega, kellega Sul on ühised huvid. Vali tegevused, millest Sa oled siiralt huvitatud ja naudi neid – olgu see siis sportimine, vabatahtlik töö, mõni selts vms. Samas, ära pinguta üle ning ära täida oma aega liialt paljude tegevustega lihtsalt selleks, et vältida üksiolekut.
- Ära jäta end ilma asjadest, mida Sulle muidu meeldiks teha, lihtsalt seepärast, et Sul pole hetkel kaaslast. Hoolitse enda eest, mine kontserdile, jalutama, kinno jne.
- Ära ole kriitiline oma püüdluste suhtes. Tuleta endale meelde, et lähedase sõpruse tekkimine vajab aega. Ära alahinda lihtsat tutvust ja sõprust, uskudes, et ainult romantiline suhe leevendab Sinu üksindust või annab Sulle kindlustunde ja sotsiaalse staatuse.
- Loo suhteid ja ole ka ise teistele heaks sõbraks.
- Ole teiste ja nende huvide suhtes vastutulelik (kuid ära teeskle huvi tundmist, kui Sa seda tõesti ei tunne).
- Mõned inimesed tunnevad end vabamalt grupis ja teised üks ühele suheldes. Mõttele, millised on Sinu eelistused ja stiil. Püüa leida kedagi, kellel on sarnane maailmavaade ja huvid.

Püüa rääkida nende inimestega, kes on tudengitele ülikoolis toeks (tutorid, nõustaja jne). Kui tunned end jätkuvalt üksildase ja kurvana, pöördu oma ülikooli psühholoogi poole. Individuaalnõustamine võib aidata Sul end paremini mõista ja olukorraga leppida. See võib aidata pöörata tähelepanu mõttemustritele ja ootustele, mida Sa püüad tõrjuda, ning aidata Sul liikuda avatuma ja pingevabama suhtlemise suunas.

Enesehinnangust

Tunne, et teised on minust paremad, tublimad ja edukamad ning minus ei ole midagi väärtuslikku, on meist paljudele tuttav. Millest tuleneb enese alahindamine ja mida teha, et täielikumalt ennast ja elu nautida? Psühholoog Aleksander Pulver on oma oma raamatus «Toimetulek iseendaga» kirjutanud järgmist.

Kaks suurt rühma, mis määravad toimetuleku ebaedu ehk muudavad inimese haavatavaks, on isiksuse omadused ja sotsiaalsed tegurid.

Isiksusega seotud tegurid on järgnevad: madal enesehinnang, ülikõrge saavutusvajadus, fataalne seletusviis, madal intelligentsus ja täiuslikkuse hoiak.

- **Madal enesehinnang** ei luba probleemile suunatud toimetulekut kasutada, sest alati püütakse kohaneda ja vaikselt ära kannata. See aga tähendab, et inimene tegeleb vaid oma tunnetega (nt süü, häbi, hirm) ega keskendu reaalsele tegutsemisele, mis paraku ei vii lahendusele.
- **Ülikõrge saavutusvajadus** tähendab, et inimese jaoks on tähtis saavutada midagi erakordset ja väljapaistvat. Kogu oma elu pühendab ta eesmärgini jõudmisele. Teel sinna tekib aga loomulikult hulgakaupa takistusi. Ja iga takistus suurendab hirmu läbikukkumise ees.
- **Fataalne seletusviis**, mille puhul nähakse sündmuste põhjustena mitte ennast, vaid inimesest sõltumatuid jõudusid: saatust, üleloomulikke jõudusid, juhust. Niisuguse seletusviisi tõttu ei ole inimesel endal mingit võimalust lahendada oma probleeme – oodatakse lahendusi, mis peaksid tulema iseenesest või kusagilt mujalt, väljastpoolt.
- **Madal intelligentsus** tähendab väga lihtsaid seletusviise maailma kohta. Madal intelligentsus ei võimalda analüüsida sündmusi ning inimesel ei arene välja oskust kirjeldada ennast ja teisi. Selle tõttu valitsevad pidevad vastuolud hinnangute ja sündmuste vahel, konfliktid suhetes.

- **Täiuslikkuse hoiak** tähendab lähtumist ainult ideaalsest; soovi olla kõiges ideaalne, täiuslik ja parim. Tulemuseks on, et edu, mida saavutataksegi, on võrreldes ideaaliga nii tühine, et ei paisagi mingi edasiminekuna. Selle tõttu on inimesel pidevalt alanenud enesehinnang – tahaksin saavutada ideaali, aga suudan tegelikult väga vähe.

Haavatavuse tähtsamateks **sotsiaalseteks põhjusteks** on probleemid lähisuhetes või lähisuhete puudumine, sotsiaalne ebastabiilsus, totalitaarne ühiskond.

- **Lähisuhted** on suhted, kus inimesed võivad olla avatud ja kus on võimalus saavutada teineteisemõistmine. Perekond, sõbrad, vastastikune armastus on sõnad, mis lähisuhteid kirjeldavad. Nende suhete puudumisel ei ole võimalik väljendada oma hirme ega hoida enesehinnangut. Enesehinnangu jaoks on aga oluline olla kellelegi vajalik.
- **Sotsiaalne ebastabiilsus** on ühiskonnas siis, kui toimuvad kiired muutused majanduses ja poliitikas. Ühiskonna juhitavuse illusiooni kadumisega muutub raskeks ennustada oma edasist käekäiku ja elutee edukust. See asendub hirmudega ebaõnnestumise ees.
- **Totalitaarne ühiskond** ei loogi inimesele ettekujutust, et nad võivad mõjutada ühiskonnas toimuvaid sündmusi. See aga viitab fataalsele seletusviisile ja õpitud abitusele. Kuna totalitaarne ühiskond kanoniseerib oma juhte, siis loodetakse oma probleemidele lahendusi leida mitte ise, vaid juhtide geniaalsel kaasabil.

Nagu võisime veenduda, keerleb kõik hinnangute ümber. Nii sotsiaalsed kui ka isiksuslikud haavatavuse tegurid saame taandada iseenda otsustustele ja hinnangutele, mida anname nii enda kui ka sotsiaalse te sündmuste kohta. Siin peitubki võimalus vähendada haavatavust – tuleb muuta oma hinnanguid. Ja eelkõige enesehinnangut.

Kõrgest enesehinnangust

Kõrge enesehinnang annab inimesele julgust iseolemiseks, tegutsemiseks ning jõudu raskete või ebameeldivate olukordadega toimetulemiseks. Kuid kõrge enesehinnang ei ole vihmavari, mis kaitseks inimest kogu elu kõige halva eest. Kõrge enesehinnang lihtsalt on selle inimese ressursiks, sest enese väärtustamine ning austamine aitab iseenesele ja ümbritsevatele raskel hetkel toeks olla. Siinkohal tuleb ära märkida, et liiga kõrge enesehinnang võib inimese ning tema lähedaste jaoks muutuda pigem probleemiks kui heaks omaduseks. Ebaadekvaatselt kõrge enesehinnanguga inimese jaoks kipuvad teised inimesed olema vahendid, mille abil saada kindlust enese väärtuse suhtes. Viga on selles, et enamasti ei jagu eneseimetelejal kaasinimeste tarvis hoolivust ja mõistmist – ühepoolsed suhted aga ei kesta kuigi kaua, sest keegi ei taha, et teda ära kasutatakse.

Kas ja kuidas enesehinnangut muuta?

Aimata võib, et enesehinnangu mingid raamid on pärit lapsepõlvest, kuid ei ole mõtet takerduda lapsepõlve analüüsimisse ja vanemate süüdistamisse – enesehinnang on muudetav uute positiivsete kogemuste ja käitumis- ning mõtlemisviiside omandamise abil.

Kus ja kuidas omandada uusi käitumis- ning mõtlemisviise?

Usaldusväärne sõber suudab Sulle kindlasti anda turvalist tuge uuteks ettevõtmisteks. Kui Sa mingil põhjusel ei saa või ei taha oma mureküsimusi tuttavatega arutada, on alati võimalus pöörduda psühholoogi poole, osaleda grupiteraapias või üritada oma minaga tegeleda eneseabikirjandusele toetudes.

Nagu eelpool tekstis sai osutatud, kujundab inimene oma enesehinnangut võrdluste põhjal. Mõttele, kes on need inimesed, kellega Sa end võrddled. Kui peaks selguma, et võrdlusetalonideks on näiteks kursusekaaslasest geenius, maailmas tunnustatud professor või elus edukaks osutunud õde-vend, siis tasub eneselt küsida: «Kui sobivad need ideaalid võrdluseks on? Kas ma tegelikult ikka soovin just nendega ja kõiges sarnaneda?».

Ei ole mõistlik end võrrelda kellegagi, kes antud hetkel tundub täiuslik. Reaalsusest kaugelejääv soovunelm tekitab liiga suure lõhe ideaali ja tegelikkuse vahele ning kui annad kõiges endale hinnanguid täiuslikkuse-möödupuu järgi, on tulemus enamasti enesehinnangut alandav ning seniseid tulemusi nulliv. Võrdlemiseks tasuks võtta inimesed, kes on Sinu kõrval, Sinuga samal tasemel või veidi kehvemad. Kõlab natuke inetult, aga selline mõtlemise muutmine annab võimaluse enda üle ka pisut rõõmustada. Erinevalt tulemustest, mida saad, kui võrdled end ideaaliga, ei pane see Sind pidevalt mõtlema, mida kõike veel tegema peaksid, et olla midagi väärt.

Pakutud enesehinnangu parandamise variant ei õhuta enesepettusele, vaid realismile. Soovunelemine, sadade eesmärkide pidev püstitamine ning perfektsionistlik tipp-standarditega mõõtmine garanteerivad kindlasti tunde, et aega napib, asjad kuhjuvad üle pea ning enesehinnang alaneb järjekindlalt. Realistlik mõtlemine, antud hetkele ja ülesannetele keskendumine võimaldavad elust rõõmu tunda ning ümbritsevate nõudmistega toime tulla.

(Tekst enesehinnangu kohta on koostatud Heidi Reiljani samanimelise artikli põhjal, mis avaldati «Psühholoogiaserveris» – <http://www.tnk.tartu.ee/artiklid.html>)

Kuidas öelda «ei» ehk enesekehtestamisest

- Kas sa leiad end tihti vastamas teistele «jah» ka siis, kui Sa tegelikult tahaksid öelda «ei»?
- Kas Sa tunned, et ei suuda sõbrale või kaaslasele oma rahulolematust väljendada isegi siis, kui leiad, et see on õigustatud ?
- Kas Sul on raske komplimente vastu võtta ?

Kui vastasid mõnelegi neist küsimustest «jah», võib Sul olla probleeme enesekehtestamisega.

Mis on enesekehtestamine?

Enesekehtestamine on enda õiguste eest seismine viisil, mis ei riku teiste õigusi.

Kehtestavas stiilis suhtleja on otsekohene, aus ja kombekas oma tunnete ning arvamuste väljendamisel ja võtab arvesse teiste õigusi ning tundeid. Selliselt suhtleva inimese arvamust austatakse ning temaga arvestatakse. Kehtestaja tunnistab endale, et tal on õigus väljendada oma arvamust, jääda erinevale seisukohale, esitada küsimusi, eksida, proovida ja ikkagi läbi kukkuda jne, kuni see ei takista teiste inimeste personaalseid õigusi.

Mõnel juhul tuntakse end kehtestavalt käitudes ebamugavalt, kuna varasemate kogemuste puhul on tekkinud tunne, et enesekehtestamine on agressiivne suhtlemisviis. **Agressiivne suhtleja** aga seisab enda eest teiste õigusi ohustades, tema eesmärgiks on teisi alandada ja maha teha. Selline inimene suhtleb nõudmisi esitades, süüdistades või rünnates. Teistes inimestes tekitab see viha, solvumist või soovi kätte maksta.

Passiivses ehk alistuvas stiilis suhtlejal puudub oskus enda eest seista või teeb ta seda ebaefektiivsel viisil, nii et tema õigusi on kerge rikkuda. Passiivne suhtleja on oma sõnumites ebamäärane, hädaldav, annab vihjeid ja loodab, et kuulaja neid mõistab. Teistes inimestes tekitab sellisel viisil suhtleja ärritumist, haletsust või kaastunnet.

Miks kardetakse ennast kehtestada ?

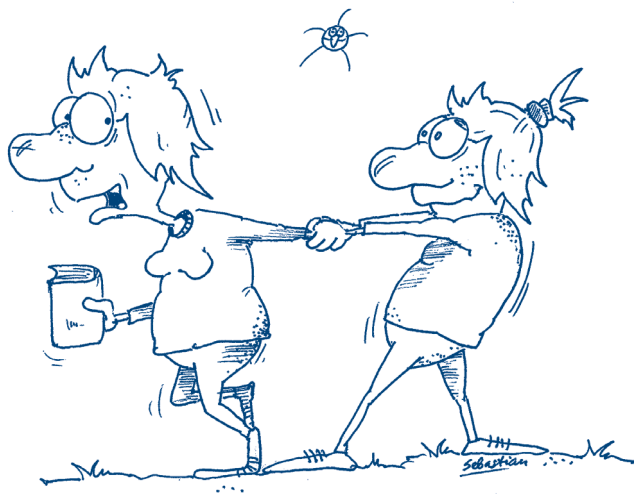
- Tundub, et see nõuab liiga palju energiat.
- Ei tunnistata või ei teata enda õigusi.
- Enesehinnang on madal.
- Aktsepteeritakse vaid teiste inimeste ootusi.
- Kardetakse näida isekad, kurjad vms.
- Kardetakse survet, karistust, tõrjuvat suhtumist.
- Kardetakse teisi solvata.

Enesekehtestamine ei ole mitte kaasasündinud, vaid õpitav oskus!

Kuidas ennast kehtestada?

- Ole oma seisukohas kindel – tea, kas Sa tahad öelda «ei» või «jah». Kui Sa kindel ei ole, siis ütle, et vajad mõtlemisaega, ja anna küsijale teada, mis ajaks oled otsusele jõudnud.
- Palu selgitusi, kui Sa ei saa päris hästi aru, mida Sinult soovitakse.
- Keeldumisel ole nii napolisõnaline kui võimalik, st anna oma keeldumisele võimalikult selge põhjendus ja väldi pikki üksikasjalikke seletusi ja õigustusi. Selliseid vabandusi võivad teised näha kui oma «ei» väljavabandamist.
- Kasuta keeldumiseks sõna «ei». «Ei»-l on enam võimu ja see on selgem ja täpsem kui nt «No, ma mõtlen selle peale...».
- Ole kindel, et Sinu kehakeel on sõnumiga kooskõlas. Nt «ei» öeldes raputa pead. Mõned inimesed noogutavad tahtmatult pead ja naeratavad, püüdes viisakalt ära öelda või keelduda.
- Eelista sõnumit «Ma ei tee...» või «Ma otsustasin mitte teha...» sõnumile «Ma ei tohiks...» või «Ma ei peaks...». Nii jätad mulje, et Sa oled juba valiku teinud.

- Sa pead mõnikord mitmeid kordi ära ütleva, enne kui teine Sind kuulda võtab. Sel juhul ei ole vajalik iga kord uue põhjendusega välja tulla, lihtsalt korda oma keeldumise algset põhjust.
- Kui teine inimene ignoreerib isegi Sinu korduvat «ei»-d, siis kasuta vaikimist (telefonis on see lihtsam) või muuda vestluse teemat. Sul on õigus teema lõpetada.
- Sa võid tahta tunnustada teise tundeid, mis keeldumise peale tekkisid, öeldes: «Ma tean, et see on Sinu jaoks pettumus, aga mul ei ole võimalik ...». Sul ei ole vaja öelda «Mul on kahju ...» või «Palun vabandust, aga..» , et oma keeldumise pärast vabandada. Öeldes «Palun vabandust» ohustad Sa oma põhiõigust öelda «ei» (kui Sa tõesti ei saa või ei soovi aidata).
- Välti süütunnet. Sinu ülesanne ei ole lahendada teiste probleeme või panna neid rõõmustama.
- Sa võid meelt muuta ja öelda «ei», kuigi Sa alguses vastasid palvele jaatavalt.
- Kui Sa ei soovi nõustuda teise inimese algse palvega, kuid tahaksid teda ikkagi aidata, siis paku välja kompromiss. Nt ütles: «Mul ei ole võimalik Sind täna ennelõunal aidata, aga ma olen hea meelega valmis seda tegema homme õhtupoolikul.»



Täiuslikkus – kahe teraga mõõk

Eelnevalt oli juttu täiuslikkuse hoiakust kui ühest isiksusega seotud tegurist, mis meie enesehinnangut mõjutab. Nüüd siis perfektsionismist veidi lähemalt.

Perfektsionism – mis see on?

Täiuslikkusepüüdlus ehk perfektsionism (lad keeles «täiuslikkus, täielikkus») on kogum uskumusi, kogemusi, tundeid ja käitumisviise, mis on seotud ülemääraselt kõrgete ja kättesaamatute eesmärkide poole püüdlisega. Püüdluste juured pärinevad inimese lapsepõlvest, oma vanemate ootustest, uskumustest ja töökspidamistest. Lastena said perfektsionistid oma tegemise ja esinemise eest kiita. Nende perekondade tingimuslik armastus andis neile mõista, et nad on «head» ainult siis, kui nende käitumine saab vanemate heakskiitva noogutuse osaliseks. Mõnikord näevad vanemad lapsi «iseenda laiendusena» ning seavad neile ebarealistlikke ootusi, mida laps ei suuda täita.

Perfektsionist on inimene, kes

- tunneb, et kõik, mida ta teeb pole piisavalt hea
- teeb pidevalt enam, kui temalt palutakse
- mõtleb, et on ebaõnnestuja, kui kõik ei õnnestu 100%
- ei tunne oma töödest rahulolu ega rõõmu
- kardab läbikukkumisi
- kardab teha vigu
- kardab hukkamõistu
- kardab ebatäiuslikkust ja ebakompetentsust
- teeb pidevalt asju, mida «peab» tegema, lükates kõrvale need, mida talle meeldiks ja mida ta tahaks teha
- arvab, et kõik teised tulevad oma eesmärkidega palju hõlpsamini toime kui tema

Seega on perfektsionist inimene, kes on õppinud ennast väärtustama tegevuse ning teiste inimeste heakskiidu kaudu. Ta ei tunne rõõmu ega rahulolu eesmärgi poole liikumisest, vaid ainult ülikõrgetest tulemustest. Kui midagi ebaõnnestub, tunneb ta end läbikukkuja ja hädavaresena. Samas ei saa väita, et üks inimene on 100% perfektsionist ja teine mitte – ka igal mitteperfektsionistil on perfektsionistlike mõtteid, uskumusi. Erinevus on lihtsalt selles, et need kaks inimest seavad endale erinevalt eesmärgid – inimesed, kes naudivad reaalselt kõrgete eesmärkide püstitamist ja nendeni jõudmist, ei ole perfektsionistid. Mitteperfektsionistlik eesmärgi poole püüdleja on iseenda peremees, perfektsionist aga teiste hinnangutest juhitud.

Mõned täiuslikkusepüüdleja uskumused

- Vigu ei tohi teha!
- Pean olema alati parim!
- Teised mõistavad mind hukka, kui näevad mu puudusi.
- Minu tahtmised ja soovid on eesmärkide seadmisel teisejärgulised.
- Maailm on must-valge (hea-halb, õige-vale), halli värvi pole olemas!
- Kui olen täiuslik, siis ma meeldin kõigile.
- Kui ma ei ole täiuslik, siis mind ei armastata.

Aga mis selles siis halba on? Täiuslikkuse varjuküljed

Perfektsionistidel on uskumus, et edukas olemiseks on vaja end sundida pidevalt tegutsema. Selleks kasutavad nad tervet rida eneseväärikust alandavaid mõtteid ja käitumisviise, mis mõjutavad negatiivselt nende enesehinnangut. Alati parim olemine annab küll näilise rahulolutunde, kuid tegelikult on uurimused näidanud, et perfektsionistid on tihti vähem tulemuslikud, vähem edukad ning kogevad oma kaaslastega võrreldes palju enam stressi ja ärevust.

Täiuslikkuse puudumine ei ole normide, eeskujude või ideaalide

puudumine. Perfektsionistid eksitavad end uskudes, et ainus vastuvõetav standard on täiuslikkus.

Perfektsionistlikud eesmärgipüstitused

- Perfektsionistlikud eesmärgid põhinevad teiste ootustel.
- Eesmärgiks on täiuslikkus, olla kõiges parim.
- Tähelepanu on koondunud lõppeesmärgile, mitte eesmärgi suunas liikumisele.
- Hukkamõist ja ebaõnnestumine üldistatakse eneseväärikusele («Olen luuser, kuna ma ei suutnud tänast eksamit A-le vastata»).

Mida teha?

- Eesmärgid peaksid põhinema inimese enda tahtmistel ja soovidel.
- Ka eesmärgi poole liikumisest on võimalik rahulolu tunda.
- Avatus uutele võimalustele, oskustele. Eksimine on inimlik.
- Hukkamõistu või ebaõnnestumist võiks vaadelda konkreetse olukorraga seotult («Ma ei jõudnud seekord arvestuseks õppida nii nagu ma oleksin soovinud, aga kevadiseks eksamiks hakkab juba varem õppima ja teen selle paremale hindele»).

Veel näpunäiteid

- Tee nimekiri oma täiuslikkusehoiaku pluss- ja miinuspooltest.
- Pane tähele oma enesekriitikat, kui Sa pole soovitud eesmärgini jõudnud. Kas see kriitika on realistlik? On see sinu jaoks kasulik?
- Püüa muuta oma standardeid sajalt protsendilt 90%-le ehk nagu Joosep Toots ütles: «Kui ma tervet rehkendust ei jõua, teen pool.»
- Õpi märkama, et lõpptulemuseni jõudmine on samuti haarav tegevus. Mõtle, mis oli protsessis meeldivat ning mida Sa sellest õppisid.
- Küsi endalt, mis on kõige kohutavam, mis võib juhtuda, kui Sa seda ülesannet suurepäraselt ei lahenda.
- Kui teed vea, küsi endalt, mida Sa sellest veast võiksid õppida.
- Õpi märkama, et enamasti kritiseeritakse tegevust, mitte isikut.

Stress... seda sõna olen ma palju kuulnud, aga...

Mis see siis tegelikult on ja miks tekib ?

Stress on emotsionaalne ja/või füüsiline reaktsiooni muutustele või muutunud nõudmistele.

- Stressreaktsioon valmistab keha ja vaimu ette iga uue, ähvardava või põneva olukorra eel ning stressoriteks võivad olla nii negatiivsed kui ka positiivsed elusündmused.
- Stress tekib siis, kui pinge on suurem kui inimese jõuvarud.
- Pikaajalise stressi korral võivad tekkida füüsilised, emotsionaalsed, vaimsed ja käitumuslikud sümptomid.

Stressi esilekutsujad ehk stressorid võivad olla nii välised kui sisemised.

Välised stressorid:

- füüsiline keskkond (nt lärm, vali muusika, kuumus, palju inimesi ühes ruumis jne)
- sotsiaalsed suhted (agressiivsus ja alandamine, jõhker käitumine)
- organisatoorsed reeglid (tähtajad, eeskirjad)
- olulised elusündmused (kooli sisseastumine või lõpetamine, töökoha otsimine)
- igapäevamured (arvutiprobleemid, auto ei käivitu)

Sisemised stressorid:

- elustiili valikud (vähene uneaeg, rohke suitsetamine, ülekoormatud päevaplaan)
- negatiivne sisekõne (negativistlikud hoiakud, enesekriitika, üleanalüüsimine)
- mõttelõksud (ebarealistlikud ootused, kõik-või-mitte-midagi mõtlemine, liialdamine)
- isiksusejooned (perfektsionismi kaldumine, töönarkomaania)

Positiivne stress

Stressil võib olla ka positiivne mõju, see võib tõsta motivatsiooni ja teadlikkust, stimuleerida toimetulekut muutuvates oludes. Uue ja põnevaga kohtumine tekitab positiivset stressi (nt reisima minekule eelnev elevus või oodatud kohtumine armsamaga jne).

Positiivne stress annab vajaliku impulsi erinevates ohuolukordades kiireks toimetulekuks.

Stress on individuaalne

Kõik me oleme erinevad, oma ainulaadsete tajude ja reaktsioonidega erinevate elusündmuste suhtes. Seega ei ole olemas kõigi inimeste jaoks täiesti ühesugust stressi mõju. Mõned meist on tundlikumad oma lapsepõlvest või varasemast elust saadud kogemuste tõttu jne.

Kuidas stress tekib ?

Suurem osa stressist, mida me kogeme, on meie endi tekitatud. See, kuidas me seletame endale mingit olukorda, muudab meid kas rõõmsaks või kurvemaks, enesekindlamaks või arglikumaks jne. Kõik sõltub suurel määral sellest, kuidas me end ja ümbritsevat tajume.

Enese tekitatud stress on midagi paradoksaalset, kuna väga paljud inimesed mõtlevad ärrituses kohe välistele põhjustele. Mõista, et suurema osa ärritusest tekitame me ise, on esimene ja oluline samm stressiga toimetuleku suunas.

Stressi sümptomid jagunevad järgmiselt:

- füüsilised ehk kehalised sümptomid
- vaimsed sümptomid
- käitumuslikud sümptomid
- emotsionaalsed sümptomid

Füüsilised sümptomid:

- unemustri muutused
- kurnatus
- isumuutused

- peavalud
- lihasvalud
- põletikud
- seedeprobleemid
- pea käib ringi
- minestamine
- higistamine ja külmavärinad
- surin kätes ja jalgades
- hingeldamine
- tunne, et süda jätab lööke vahele

Vaimsed sümptomid:

- keskendumisraskused
- mäluhäired
- raskused otsuste tegemisel
- segaduses olek
- paanikahood

Käitumuslikud sümptomid:

- isu muutused – süüakse liiga palju või liiga vähe
- söömishäired – anoreksia, buliimia
- rohke alkoholi tarbimine
- rohke suitsetamine
- ärevus
- rahutus
- küünte närimine
- liigne mure tervise pärast

Emotsionaalsed sümptomid:

- masendushood
- kannatamatus
- raevuhood
- nutuhood
- isikliku hügieeni ja välimuse hooletusse jätmine

Stressiga toimetuleku viise

Tee asju, mis Sulle meeldivad

- kuula muusikat, käi jalutamas, loe raamatuid, vaata filme. Kõike seda saad teha üksi või koos inimestega, kes Sulle meeldivad

Hoolitse oma keha eest

- toitumine – söö tervislikult (puuviljad, köögiviljad jms) ning väldi suures koguses kohvi joomist, suitsetamist, alkoholi kasutamist ning erguteid
- uni – maga adekvaatselt (mitte liialt vähe või liialt palju)
- füüsiline koormus – treeni vähemalt 3 korda nädalas, 20–30 minutit

Planeeri oma aega

- tee ülesannetest nimekirjad ja naudi tehtut, ära kiru ennast tegematajätmistest pärast
- pane tegevused olulisuse järjekorda (prioriteedid paika)
- ära kuhja liialt palju tegevusi (õpi tundma ja tea oma piire)

Arenda oma õpioskusi

- vii ennast kurssi erinevate õpi- ja mälutehnikatega (vt õpioskuste vihikut)

Astu raamist välja ja vaata olukorda eemalt

- tee oma mõtetes suurpuhastust, et leida üles kasutud ja tegutsemistahet halvavad mõtted ning uskumused. Põhjenda endale, miks need mõtted on Sinu jaoks kasutud.
- asenda need mõtted kasulikumatega/korrektsematega – kõik oleneb sellest, millise nurga alt vaadata

Suhtlemisoskused, hea läbisaamine teistega

- kuula ära, mis vestluskaaslasel on öelda
- ära ole passiivne, ära ole agressiivne, ole kehtestav

Huumor

- naera, vaata telerist või kinos naljakaid filme, näe elu helgemat ja koomilisemat poolt

Lõdvestu

- tegele hingamis- ja lõdvestumistehnikatega (autogeenne treening, jooga, pilates vms)
- loo kujutlusi või mõttepilte meeldivatest paikadest, mediteeri
- luba endale head äraolemist, tee endale olemine mõnusaks: loe, kuula mõnusat muusikat, tegele mõne harrastusega vms

Muuda oma mõtlemist! Muuda oma käitumist! Muuda oma elustiili!



Ma olen nii närvis!!!

Ärevus on normaalne emotsionaalne ja füsioloogiline reaktsioon tajutud ohule. Kui ohtlikuna keegi meist olukorda tajub, on individuaalne – see sõltub meie varasematest kogemustest, uskumustest ja hoiakutest. Normaalse ärevuse eesmärgiks on parima võimaliku vaimse ja füüsilise tegutsemisvõime saavutamine, mis tagab keskmisest parema toimetuleku meile vähem või rohkem ohtlikumates ning pingutust nõudvates olukordades.

Enamasti kutsuvad ärevust esile kõikvõimalikud muutused inimese elus, nagu elukoha vahetus, hirm ebaõnnestuda või eksamil läbi kukkuda vms. Harvemad on otseselt ohtlikud situatsioonid. Igas olukorras, mis on inimesele võõras, on ärevuse tase tavalisest kõrgem.

Tavalise elurütmi korral lõõgastumisvõime säilib, st väsimuse tekkimisel suudab inimene oma koormust vajadusel vähendada ning puhata.

Ülemäärane ehk haiguslik ärevus tekib, kui kestva vaimse ja füüsilise pinge tõttu tekkinud ärevus halvendab inimese igapäevast tegutsemist ning toimetulekut tervikuna ja põhjustab ebameeldivaid tundmusi.

Ärevuse psüühilised sümptomid:

- rahutus, võimetus lõõgastuda
- pingetunne
- kergesti ehmumine tühistel põhjustel
- muretsemise või ärevuse tõttu esinevad keskendumise raskused või pea läheb mõtetest tühjaks
- kõrgenenud erutuvus ja ärrituvus
- hirm kaotada kontroll enese üle – «minna hulluks» või «peast segi»
- surmahirm
- tunne, et välised objektid on ebarealsed või «eemalolekutunne», tunne just kui ma ei oleks reaalselt siin

Ärevuse kehalised sümptomid:

- südame kloppimine
- higistamine
- värisemine, vappumine
- suukuivus
- hingamisraskused (lämbumistunne, õhupuudusetunne)
- valud või düskomforditunne rindkeres
- iiveldustunne või ebameeldiv tunne kõhus
- lihaspinge ja lihaspingega seotud valud
- kuuma- ja külmahood
- tuimusetunne või surinad
- pearingluse-, ebakindlusetunne
- tükitunne kurgus, neelamisraskused

Ärevushäireid, eriti nende kergemaid vorme nagu kohanemishäireid või lihtfoobiaid (hirme) võib lugeda sagedasteks psüühikahäireteks. Valdav osal inimestest esineb aeg-ajalt tavalise stressiga kaasnevaid ärevuse sümptomeid. Enamasti tullaakse nendega toime ning neid ei käsitleta häirena vaid normaalse reaktsioonina elumuutustele.

Mida teha?

- **Selgita välja, mis Sinu elus praegu stressi võib põhjustada.**
Kui võimalik, püüa leida praktilised lahendused.
 - Ütle „ei“ asjadele, mida Sa ei soovi teha.
 - Küsi vajadusel teavet või tagasisidet.
 - Kasuta hästi organiseeritud ja realistlikku päevaplaani oma tegevuste elluviimiseks jne.
- **Muuda negatiivseid mõtteid.**
 - Kas Sa hindad ehk end liialt karmilt?
 - Kas pöörad tähelepanu oma ebaõnnestumistele ja unustad oma õnnestumised või pead neid liialt tühisteks?

- Kas Sul esineb kõik-või-mitte-midagi mõtlemist?
- Kas Sa muretsed liialt oma tuleviku pärast, heietades mõttes musti stsenaariume ja hirmutades end olukordadega, mida Sinu elus ei pruugi kunagi ette tulla ?
- Kas ja kellega Sa end võrdled?
- **Juhi tähelepanu ärevust tekitavalt mõttelt kõrvale.**
 - Kasuta positiivset enesesisendust, nt «Ma olen rahulik ja lõdvestunud. Hingan sügavalt ja rahulikult. Tunnen ennast hästi.».
 - Loe mõttes mõnd luuletust või loe tähestikku tagurpidi.
 - Koonda tähelepanu mõnele välisele stiimulile (nt kuula vestlust, jälgi, mis sinu ümber toimub jne).
 - Kui suudad peatada kallalekippuvaid hirmumõtteid, siis ei toida need enam Sinu ärevust.

NB! See ei ole sama, mis vältimine! Eesmärgiks on jääda stressi tekitavasse olukorda ja õppida sellega toime tulema.

- **Astu ärevust tekitavale olukorrale julgelt vastu.** Kui ärevus tekib kindlates olukordades, siis on see õpitud vastus antud olukorrale ja tekkinud mustri muutmiseks on meil vaja õppida uus (lõdvestunud) reageerimisviis. Kui suudad jääda küllalt kauaks hirmu tekitanud olukorda, hakkab ärevus ajapikku vähenema, kuni kaob täiesti. Esmalt võiksid panna oma ärevust tekitavad olukorrad pingeritta ja valida läbiproovimiseks kõige vähem hirmutava olukorra ning liikuda siis edasi pingerea tipu suunas.
- **Õpi lõdvestuma.** Lõdvestus- ja hingamisharjutused aitavad kontrollida ärevuse sümptome. (Vt teemat «Pinge leevendamise võtted».)

Kui hirmud on jätkuvad, neid on raske kontrollida ning ärevus hakkab häirima Sinu igapäeva elu, siis räägi oma perearstiga või pöördu abi saamiseks psühhiaatri vastuvõtule.

Kas kurvameelsus või depressioon?

Me kõik oleme mõnikord masenduses või kurvameelsed. Mõnikord me teame madala meeleolu põhjust: selleks võib olla isiklik pettumus, ebaõnnestumine eksamil, raske kaotus või purunenud suhe. Masendus võib kesta mõne tunni või päeva, depressiooni kestvus on aga mitmeid kuid.

Vahel kutsutakse depressiooniks ka kerget meeleolu alanemist, kuid seda tuleks vältida. Depressioonist on saanud moesõna, mida sageli kasutatakse selle tegelikku tähendust teadmata. Hetkeline meeleolu alanemine kuulub argiellu nii nagu kurbus, hirm, ahastus ja muud emotsioonid, millega inimene reageerib kaotusele või pettumusele. Püsivad, mitmeid kuid kestvad häired tekitavad aga tegutsemisvõimetust ning hakkavad segama igapäevaseid toimetusi.

Mis on depressioon?

Depressioon on meeleoluhäire, mida iseloomustab ennekõike alanenud meeleolu, huvi ja elurõõmu kadumine ning energia vähenemine. Sellega kaasneb sageli kiire väsimine, isegi pärast väikest pingutust, ja vähenenud aktiivsus.

Depressiooni sümptomid:

- alanenud meeleolu
- meeleheide, ärrituvus
- alanenud enesehinnang ja eneseusaldus
- apaatia, huvipuudus
- suhtlemisprobleemid
- süütunne
- kasutuse tunne ja lootusetus
- negatiivne mõtlemine

- enesekahjustuse- või suitsiidmõtted
- pessimistlik suhtumine tulevikku
- võimetus rõõmu tunda
- unehäired (ülivarajane ärkamine või unevajaduse kasv)
- söögiisu ja kehakaalu muutused
- sugutung kadumine
- väsimus ja energia kadumine

Depressiooniga võivad kaasneda ka pingetunne, närvilisus, hirm, viha, üldine halb enesetunne, pea-, kõhu- ja seljavalud, lihaspinged, seedehäired, südamepekslemine ja torked südames.

Miks depressioon tekib?

Depressioon tekib enamasti bioloogiliste ja psühholoogiliste tegurite koosmõjul.

- Bioloogilised tegurid: muutused aju keemilises tasakaalus, pärilik eelsoodumus jne
- Psühholoogilised tegurid: traumaatilised sündmused, pikaajaline stress, reaktsioon oodatud või ootamatule negatiivsele kogemusele jne.

Mida teha?

Depressiivsed inimesed hoiavad tihti omaette ja loobuvad meeldivatest tegevustest. Nad võivad lõpetada väljas käimise, regulaarse sportimise, sõpradega suhtlemise või loengutes käimise.

- Julgusta ennast tasapisi taas tegutsemist alustama – see võib tõsta meeleolu ja Sa võid avastada, et tuled asjadega toime paremini, kui ette kujutasid. Kui Sa varem nautisid kinos käimist või ujumist, siis püüa nendest tegevustest alustada.
- Jaga oma ülesanded väiksemateks osadeks ja tegele korraga vaid ühe asjaga.
- Alusta kergematest ülesannetest ja liigu keerukamate suunas: see aitab Sul enesekindlust kasvatada.
- Ole realistlik ja paiguta vähem tegevusi pikema aja sisse.

- Luba endal oma saavutustest rõõmu tunda ja premeeri ennast iga saavutuse eest.
- Ära jää ükski. Oluline on, et Sa veedaksid aega koos inimestega, kes Sind toetavad.
- Leia inimesed, kellele Sa saad ausalt ja teesklemata rääkida, kuidas Sa ennast tunned (kuid ära kasuta kogu nende vaba aega ja heasoovlikkust ära).
- Negatiivsed mõtted mõjutavad Sinu enesetunnet. Püüa saada rohkem teadlikuks oma negatiivsetest mõtetest.
- Õpi oma negatiivseid mõtteid ja uskumusi muutma. Loe eneseabiraamatuid, pöördu abi saamiseks mõne kognitiiv-käitumusliku teraapia (KKT) meetodeid kasutava psühhoterapeudi poole.
- Pane tähele, et mõnikord ei pruugi Sinu hinnangud olukordadele olla depressiooni tõttu päris objektiivsed ning maailm tundub tumedamates toonides kui varem.

Otsi kindlasti abi psühhiaatril, kui:

- madal meeleolu ja negatiivsed mõtted on püsivad
- kui Sa ei saa hakkama tavaliste igapäevatoimingutega – Sa ei ole võimeline õppima või suhtlema inimestega, Sul ei ole mingit tuju teha kõige lihtsamaid asju (panna riidesse, end pesta või süüa)
- kui koged lootusetust ja Sul on enesetapumõtted
- kui Sul ei ole kedagi usaldusvääset, kes võiks aidata Sul välja selgitada, miks Sa end pikka aega kurvameelsena oled tundnud

Depressioon on üsna edukalt ravitav. Enamasti soovitatakse psühhoteraapiat ja farmakoloogilist ravi kombineerituna. Psühhoteraapia aitab mõista probleeme ja nendega paremini toime tulla. Farmakoteraapia (ravimid) aitab parandada meeleolu.

Pinge leevendamise võtteid

Rahustav hingamine

Pingeseisundis muutub hingamine pinnapealseks ja kiireks. Lõõgastunud inimene seevastu hingab aeglaselt ja sügavalt: kopsudes kulgev õhk näib diafragmat ehk vahelihast masseerivat. Kõhu- ehk diafragmahingamine parandab organismi talitlust ning aitab kooskõlastada keha, meelte ja vaimu toimimist. Kõhuhingamise tähtis osa meelte rahustamisel ning ärevuse kõrvaldamisel on aastasadu teada joogidele.

Hingamisharjutus

1. Aseta üks käsi alakõhule ning keskenda mõneks ajaks tähelepanu hingamisele.
2. Hinga aeglaselt nina kaudu sisse ning suuna õhk kujutluses nii sügavale allapoole, kui saad. Tunned kohe, kuidas kõht käe all veidi punni tõuseb ning vahelihäs (rinna- ja kõhuõõnt eraldav lihas) «õõtsub».
3. Tee sisse- ja väljahingamise vahele väike paus ning hinga aeglaselt suu või nina kaudu välja. Väljahingamise ajal kujutle, kuidas kogu Su keha lõõgastub, käed ja jalad muutuvad lõdvaks nagu kaltsunukul. Naudi väljahingamise lõdvestavat toimet ning kujutle, et koos eemalduva õhuga lahkuvad Su kehast nii pinged kui probleemid, ärevus, mure, viha, pahameel ja tüdimus.
4. Tee 10 sügavat aeglast hingetõmmet. Ära unusta pausi sissehingamise ja väljahingamise vahel. Suurenda seejärel järk-järgult väljahingamise pikkust nõnda, et loed mõttes kuni kümneni: aeglane sissehingamine... paus... aeglane väljahingamine (loe kaheni), aeglane sissehingamine... paus... aeglane väljahingamine (loe kolmeni) jne, kuni väljahingamine pikeneb nii palju, et jõuad selle kestel kümneni lugeda.

Kui pea hakkab ringi käima, siis peatu pooleks minutiks ja jätku rahulikult. Vaid 5 minutit sellist diafragma-hingamist vabastab ärevusest, rahustab.

Kui oled rahustava hingamise tehnikat umbes kaks nädalat iga päev viis minutit harjutanud, annab see Sulle oskuse rahustava hingamise rütmile kiirest ümber lülituda, kui seda vajad (tunned end ärevalt, pinges, pahurana).

Lihaslõdvestus

Järgnevalt on kirjeldatud Ameerika arsti E. Jacobsoni poolt pakutud 20 põhiharjutust, mille puhul iga lihastegrupi 15–20 sekundi pikkusele lõõgastamisele eelneb 7–10 sekundi pikkune pingutamine.

Sellist tüüpi lõdvestus aitab leevendada lihaspingeid õlgades, kaelas, silmade ümbruses, kergendab uinumist ning on abiks pingepeavaludest vabanemisel. Lihaste pingutamine-lõõgastamine ning kehale keskendumine suunab tähelepanu piinavatelt mõtetelt kehale ja võimaldab nõnda vaimul puhata ning ülekuumenema kippuvaid meeli jahutada.

Soovitav on harjutada umbes 20 minutit päevas, tühja kõhuga ning vaikselt õhkkonnas. Lihasrelaksatsiooni ajal peaks keha olema võimalikult vaba: võiksid kingad jalast võtta ning pigistavad võöd ja rihmad valla päästa.

Esmalt veendu, et istud mugavalt. Pärast iga lihastegrupi pingutust-lõõgastamist jäta 15–20 sekundi pikkune paus, enne kui asud järgmist lihastegrupi pingutama. Naudi seda tunnet, mis kehas tekib, kui tunnetad pingutamise ja lõõgastamise erinevust, lõtvumise vabastavat toimet.

Kui mõni lihastegrupp tundub eriti pingul olevat, siis lõdvesta seda 2–3 korda järjest ning jäta seejuures iga pingutuse-lõõgastuse tsükli vahel 20 sekundit.

1. Alustuseks tee 3 sügavat hingetõmmet ning hinga aeglaselt ja pikalt välja. Tunnetä, kuidas keha väljahingamise ajal pingetest vabaneb.
2. Pigista rusikad kõvasti kokku. Hoiä neid nõnda 7–10 sekundit ning lõdvesta siis 15–20 sekundi jooksul. Jätä umbes sama pikk äjavahe ka enne iga järgmise lihastegrupi pingutamist.
3. Pinguta biitsepseid, nagu demonstreeriks ä oma käsivarte muskleid. Tee seda 7–10 sekundit ä lõõgastu siis 15–20 sekundit.
4. Pinguta käsivarte sisekülje lihaseid, sirutades käed ette. Hoiä... lõdvesta.

5. Pinguta otsaesise lihaseid, tõstes kulmud nii kõrgele, kui saad. Hoia... lõdvesta. Kujutle, et Su otsaesine muutub lõõgastudes jahedaks, pea selgeks.
6. Pinguta silmade ümbruse lihaseid ja pigista silmad kõvasti kinni. Hoia... lõdvesta. Kujutle mõnusat pehmet rahu silmade piirkonnast üle otsmiku põskedeni levimas.
7. Ava suu nii pärani, kui suudad. Lase huuled seejuures lõdvaks ning püüa tunnetada lõualuude kokkupuutekohas tekkivat lihaste venitust. Hoia... lõdvesta.
8. Lase pea aeglaselt taha vajuda, nagu püüaksid kuklaga selga puudutada. Keskendu seejuures kokkusurutud kaelalihastes tekkinga pinge tunnetamisele. Hoia... lõdvesta. (Kuna see piirkond on tavaliselt üsna pinges, siis on kasulik teha pingutamise-lõõgastamise tsükkel läbi kaks korda.)
9. Tee mõned sügavad hingetõmbed ja langeta pea. Tunnetage pead kogu raskuses nagu mõnusa une eel.
10. Tõsta õlad nii üles, nagu püüaksid nendega kõrvu puudutada. Pinguta õlalihaseid. Hoia... lõdvesta.
11. Painuta õlad taha, nagu tahaksid abaluud selja taga kokku suruda. Keskendu pingele abaluude taga... ja lõdvestu. (Kuna see piirkond on sageli eriti pinges, võid sellise pingutamise-lõõgastamise tsükli läbi teha kaks korda.)
12. Pinguta rinnalihaseid ja hinga samal ajal mõnusalt sisse. Hoia hinge 7–10 sekundit kinni ja lase siis õhul aeglaselt kopsudest välja voolata. Kujutle, kuidas koos väljahingatava õhuga lahkub rinnust ülemäärane pinge.
13. Pinguta kõhulihaseid ja tõmba kõht sisse, nagu tahaksid kõhuhagaha selga puudutada. Hoia pingul... lõdvesta. Kujutle, kuidas lõõgastuse laine levib läbi lõtvunud pehme kõhu ja selgroo.
14. Pinguta ristluude ümbruse lihaseid, tõmmates selja õõnsaks ja püüdes sabakonti ülespoole upitada. Hoia... lõdvesta.
15. Pinguta tuharalihaseid. Hoia... lõdvesta. Tunnetage, kuidas puusade piirkond lõdvestub.

16. Pigista reielihaseid. Pinguta... lõdvesta. Tunnetä, kuidas niuete piirkond täielikult lõõgastub.
17. Siruta jalad ette ja painuta varbad enda poole. Tunnetä, kuidas sääremarjad pingule tõmbuvad... lõdvesta.
18. Pinguta tallalihaseid ja pigista varbad konksu. Hoia... lõdvesta.
19. Käi mõttes ja liigutades kogu keha uuesti läbi ning veendu, kas mõni lihas pole jäänud üleliigselt pingesse. Kui leiad mõne sellise koha, siis korda selle lihastegrupiga uuesti pingutamise-lõõgastamise harjutust.
20. Olles kontrollinud, et lihased on lõdvad, sea end hästi mugavalt istuma ja lase lõõgastuse mahedal pehmel lainel aeglaselt läbi oma keha voolata ning oma vabastava hoovusega kõiki Su keha lihaseid ja närve pealaest jalatallani puudutada.

Esimesel korral võtab selline lihasrelaksatsiooni harjutus aega 20–30 minutit, hiljem saad hakkama 15–20 minutiga.



Mõttematk

Kui oled õppinud lihaseid lõõgastama, pole raske ka kujutlustega oma enesetunnet suunata. Kujutle end rahulikku, meeldivasse paika. Selliseks kohaks võib olla maheda tuulega rand, turvaline metsalagendik, päikeses helendav nurm või vaikne järvekallas. Võid tuua kujutlusse ka küdeva kamina või mõnusa voodi. Oluline on pilti niivõrd süveneda, et see köidab kogu Su tähelepanu. Soovitatav on mõttematkaks valida koht, mis ei seostu realselt läbielatud sündmuste ja kogemustega.

Kirjelda kujutletavat oma meelte kaudu: mida Sa näed, kuuled, haistad, kombid ja maitset. Meeltega tajutava kujutlemine aitab kiiresti jõuda rahu ja lõõgastumiseni. Soovi korral võid kujutletu paberile maalida, joonistada, kirjutada ning leida, millised värvid, varjundid, vormid, helid Sind köidavad. Milline on aastaaeg? Kas on hommik, päev või õhtu? Milline on temperatuur? Mis puudutab Su keha ning millised on pinnad, mida Sa ise puudutad? Milliseid lõhnu tajud enda ümber? Oled sa üksi või kellegagi koos?

Et kujutlustes jõuda meeldivasse paika, tee seda järgmisel.

- Lõõgasta iga lihas oma kehas pealaest kuni jalatallani.
- Iga väljahingamise ajal kujutle, kuidas pinged ja probleemid Su kehast lahkuvad.
- Nüüd kujutle, milline oleks see parim paik, kus Sa ihaldaksid olla (kujutle seda meeltele mõistetavas värvides, vormides, helides, lõhnades, maitsete ja puudutuste keeles ning nii täpselt, kui vähegi saad).
- Kujutle end selles imelises ümbruses.
- Lase selle paiga ilu ja rahu enesest läbi voolata: see on koht, kus Sind miski ei häiri, kõik on täiuslik, Sa oled täiesti lõõgastunud.
- Jäta see paik meelde, sest alati, kui Sa tahad, võid mõtetes siia tagasi tulla, et hetkeks puhata ja lõõgastuda, rahunemist ja rahu nautida ning uut jõudu koguda.

(Antud peatüki tekst pärineb raamatust «Stressi teejuht. Kuidas saada lahti liigsest pingest.» Koostajad: T. Elenurm, A. Kasmel, E. Rüütel jt, Eesti Tervisekasvatuse Keskus, 1997)

Ootamatud elusündmused

Traumaatilisest sündmusest võib rääkida siis, kui inimene satub olukorda, kus tema varasemad kogemused ja kätteõpitud reaktsioonid on ebapiisavad olukorrast arusaamiseks ning selle psüühiliseks kontrollimiseks. Traumaatilised sündmused on enamasti ootamatud ja šokeerivad (nt avariid, rünnakud, sõprade või pereliikmete suitsiidkatsed, looduskatastroofid jne). Sellised juhtumid on seotud tugevate emotsioonidega, mida tihti kirjeldatakse ka kui loomulikke reaktsioone ebaloomulikele sündmustele. Õppides ära tundma loomulikke, normaalseid reaktsioone ja emotsioone, mis tavaliselt järgnevad traumaatilistele elusündmustele, on meil võimalus neid kergemini mõista ning kogeda.

Tüüpilised reaktsioonid traumaatilistele sündmustele

Iga inimese tajub sündmust erinevalt, kuid on olemas mõned tavapärased reageerimisviisid ja tunded, mida traumaatiliste elusündmuste järel kogetakse. Rahustav võib olla teada, et selline reageerimine ei ole ebataline. Tunnete väljendamisest ja nendest rääkimisest on abi.

Mõned tavapärased reageeringud on:

šokk

- ei suudeta uskuda, et midagi sellist sai juhtuda
- tuimus – sündmus tundub ebareaalne, unenäoline
- juhtunu jõuab väga aeglaselt teadvusesse

hirmud

- surmahirm või hirm end kahjustada
- hirm, et sündmus kordub
- isiklik haavatavus (võib olla raske endale tunnistada, et ollakse kaitsetu, haavatav)

- paanikat tekitavad ebareaalsed tunded
- võivad tekkida ka esmapilgul juhtunuga mitteseotud hirmud

viha

- raev selle suhtes, mis juhtus, ja isiku suhtes, kes sündmuse põhjustas või lasi sel juhtuda
- viha juhtunu ebaõigluse suhtes («Miks mina?»)
- viha meditsiinipersonali või politsei vastu – miks ei käitunud nii nagu vaja või piisavalt kiiresti

abitus

- traumaatilised sündmused võivad tuua esile jõuetusetunde, et ei suudeta olukorda kontrollida ja selliseid juhtumeid ära hoida

kurbus

- kaotatakse usk sellesse, et maailm on turvaline ja ettearvata
- kurbus kaotuste pärast

häbi

- ei soovita end teistele näidata abitu, emotsionaalse ning teisi vajavana
- tuntakse häbi oma reaktsioonide pärast; tuntakse, et ei käitunud nii, nagu oleks olnud mõistlik või sünnis

Traumaatiliste sündmuste puhul läbitakse järgmised perioodid.

Šokiperiood – võib kesta mõnest hetkest mõne ööpäevani, mille jooksul tõrjutakse reaalsust, ollakse seesmiselt kaoses, võib esineda mäluhäireid. Tekivad määratlemata tunded, mida ei ole võimalik väljendada («Minuga on kõik korras!»). Tõmbutakse eemale.

Reaktsiooniperiood – ilmnevad tugevad reaktsioonid, tajutakse reaalsust, kogetakse äärmiselt tugevaid tundeid (hirm, kurbus, süütunne, viha, soov üksi olla, rõõm, et ohtlikust olukorrast eluga pääseti), käivituvad kaitsemehhanismid (nt juhtunu eitamine, tunnete tõrjumine,

süüdistamine, tunnete mõistuspärastamine jne). Seda perioodi nimetatakse ka kordamisastmeks, kuna juhtunust räägitakse üha uuesti. Meelde tungivate mälupeilide tõttu võivad esineda painajalikud unenäod ja/või unetus. Süüdistatakse iseennast ja teisi, tõmbutakse eemale, püütakse juhtunut unustada.

Läbitöötamise periood – tekib tavaliselt rahunemise, tardumuse või ka masenduse järel. Kriisi põhjustanud traumaatilise sündmuse või mineviku asemel hakatakse nüüd orienteeruma tulevikku. Emotsionaalsed ja füüsilised häired hakkavad vähehaaval hääbuma ning inimene on võimeline mäletama minevikku ilma ahistusega. Kõikunud enesetunne stabiliseerub, kriisi poolt esilekutsutud tunded on selgeks mõeldud. Toimunut tajutakse osana elust.

Kriisi ja selle erinevaid perioode ei saa ignoreerida, nendega tuleb leppida ning need läbi töötada. Mis võib aidata?

Enda jaoks:

- puhka rohkem
- võta sõpradega ühendust
- püüa mitte võidelda korduvate mõtete, unenägude ja mälupeilidega
- palu kellelgi olla koos Sinuga vähemalt mõned tunnid päevas
- järgi oma tavapärasel päevaplaanil nii palju kui võimalik
- söö korrapäraselt tasakaalustatud toitu, söö väiksemas koguses, kuid sagedamini
- mõõdukas füüsiline koormus
- kui tekivad tunded, siis väljenda neid
- räägi inimestega, kes Sinust hoolivad
- räägi professionaalse nõustajaga, kui Sinu tunded on liialt intensiivsed või kestavad pikemat aega

Pereliikmetele ja sõpradele:

- kuula hoolikalt
- veeda koos trauma saanuga aega
- paku abi, isegi kui Sinult ei ole abi palutud

- aita igapäevastes tegevustes, nt söögi valmistamine ja koristamine
- võimalda privaatsust
- ära võta tema viha või teisi tundeid isiklikult
- ära räägi stiilis „Hea, et hullemini ei läinud“ ning ära anna mitte-tõepäraseid nõuandeid – see ei lohuta, vaid pigem alavääristab trauma saanu tundeid ja kogemusi
- räägi, et Sul on kahju, et selline sündmus aset leidis ja Sa soovid teda mõista ning toetada

Ootamatutesse sündmustesse sattunutest 80% tuleb toime lähedaste toetusel ning ilma professionaalse abita.

Kui eelpool mainitud sümptomid (reageeringud) on tugevad või kestavad kauem kui kuus nädalat, võib inimene vajada professionaalset nõustamist.

Kindlasti tuleks otsida professionaalide abi, kui

- kannatanu ei ole leidnud pärast juhtunut hingelist tasakaalu
- elumõte on kadunud
- inimene on pidevalt ahastuses ja pinges
- suhted teiste inimestega kannatavad
- töövõime on pärsitud
- kui kriisis olnul pole kedagi, kellele mures toetuda

Uskumatu, kuid ootamatud elusündmused ja kriisid annavad meile võimaluse ka hingeliselt areneda. Uue eesmärgi leidmine ja väärtuste ümberhindamine võivad tuua kaasa tasakaalukama, sihipärasema ja rahuldust pakkuvama elu.

Igasugune kasv on hüpe tundmatusse, spontaanne ettekavatsemata tegu, millega seoses meil pole varasemat kogemust. (Henry Miller)



Millal pöörduda psühholoogi poole

Esmalt paar nõustamise kohta käivat müüti.

Psühholoogi juures käivad ainult nõrgad inimesed.

Pigem vastupidi. Tegelikult on tõeline julgustükk seista oma tunnete ja probleemidega silmitsi ning luua oma ellu muutust. Enam kiputakse lähituma põhimõttest: parem teada ja tuntud vana (mis sellest, et ebamugav), kui tundmatu ning muutumist nõudev uus. Mark Twain on öelnud: «Julgus on vastuhakk hirmule, hirmu valitsemine, mitte hirmu puudumine.»

Nõustamine on ainult tõsiste emotsionaalsete probleemidega inimestele.

Nõustamisel käimist võiks võrrelda perearsti külastamisega – Sa ei külasta ju oma arsti vaid juhul, kui Sul on infarkt. Ka gripi puhul on arsti külastamisest abi. Paljud tudengid otsivad nõustamisest abi ja toetust õpiraskuste, suhteprobleemide, kohanemisraskuste või stressiga toimetuleku osas. Esimesel või teisel kooliaastal pole tavatu, et stressi ja muude raskuste tekkimisel hakatakse kahtlema oma õpitava eriala sobivuses jne.

Nõustamine võib aidata:

- teha kindlaks negatiivseid või ebaloogilisi mõttemustreid, mis toetavad lootusetuse ja abituse tunnet ning arendada positiivsemat maailmavaadet
- avastada õpitud mõtteid ja käitumisviise, mis tekitavad või hoiavad alal probleeme
- saavutada uuesti kontrollitunde oma elu üle ja anda tagasi elurõõmu
- avastada sinu tugevaid külgi ja seda, kuidas neid oma õpingute huvides kasutada

Nõustamine on aktiivne protsess, kus pakutakse mõistmist, julgustatakse klienti end vabalt väljendama ning võimaldatakse tal läbi vestluse näha oma probleeme senisest erinevatest vaatenurkadest.

Maailma muutmist saame alustada vaid iseendast, oma mõtetest ja hoiakutest!

Soovitatav kirjandus

McKay, Matthew, Davies, Martha, Fanning, Patrick **Suhtlemisoscused.** Väike Vanker 2000, 2004.

Bolton, Robert. **Igapäevaoscused.** Väike Vanker 2002, 2006.

Kushner, Malcolm. **Avalik esinemine.** Käsiraamat. Koge 2000.

Prits, Maret. **Olge sõna peremees. Avaliku esinemise käsiraamat.** Atlex 2002.

Fennell, Melanie. **Võit madala enesehinnangu üle. Kognitiiv-käitumisteraapia.** Tänapäev 2005.

Butler, Gillian. **Võit sotsiaalärevuse ja häbelikkuse üle.** Tänapäev 2006.

Ellis, Albert. **Kuidas saada jagu oma ärevusest.** Varrak 2001.

Bourne, Edmund J. **Ärevushäirete ja foobiate käsiraamat.** Pegasus 2007.

Preston, John. **Kuidas jagu saada depressioonist.** Väike Vanker 1999.

Bates, Tony. **Depressioon.** Tänapäev 2000.

Psühholoogia-alased artiklid «Psühholoogiaserveris» – <http://www.tnk.tartu.ee/artiklid.html>