Kaur Lass ja Gerly Puusepp: läbipõlemise ajastul vajame teadlikult elu hoidvaid valikuid

FOTO: *erakogu*

Uuringute järgi maadleb 90% täiskasvanutest mingil kujul stressiga. See ei ole enam individuaalne teema – see on ühiskondliku allakäigu ja töömoraali languse juurpõhjus. Seepärast kirjutasime artikli, milles selgitame vajadust taastada oskus olla kohal ja teha valikuid, mis hoiavad nii inimest kui ka ühiskonda. Lugu on kirjutatud sooviga toetada harmooniat Eestis ja tuletada meelde, et terve riik algab teadlikust inimesest. Oleme kindlad, et sellise loo avaldamine on ühiskonda tervendav.

KAUR LASS ——— GERLY PUUSEPP

FOTO: *erakogu*

Stressirohkes ja ärevas ühiskonnas reageeritakse liiga sageli tagantjärele. Selle tulemusel on pikemalt kriisis nii riik kui inimesed ning vindub ka meie majandus. Muutus, mida vajame, algab oskusest olla kehas kohal, märgata ja valida teadlikult. Kohalolu ei ole poeetiline mõiste, vaid kõige praktilisem ennetusmeede. Kohal olemisest algab elu hoidvus.

STRESS EI KAO ENNE, KUI MÕISTAME, MIS TEGELIKULT TOIMUB

Suurbritannia vaimse tervise ühenduste liidu Mental Health UK „Läbipõlemise aruanne 2026" näitab, et 91% tööealistest inimestest koges 2025. aasta jooksul tööl tõsist stressi või pinget. Rahvusvahelise tervisekindlustusfirma Cigna 23 riigi uuring leidis, et keskmiselt 87% töötajatest kogeb stressi, kusjuures kaks kolmandikku kogeb seda sageli.

Olukord, kus 90% täiskasvanutest maadleb mingil kujul stressiga, ei ole enam individuaalne teema – see on ühiskondliku allakäigu ja töömoraali languse juurpõhjus. Sama uuring osutas, et 91% töötajatest tunneb, et teiste inimeste stress segab nende tööd.

Eestis on pilt veel teravam: noorte enesetappude määr on Euroopa tipus, elukallidus kasvab, majandus ja motivatsioon murenevad. Stressis inimesed ei kanna ühiskonda, nad püüavad lihtsalt ellu jääda.

JUURPÕHJUS

Sageli aetakse segi kaks erinevat asja: stressor – väline olukord või sündmus, mis võib tekitada pinget – ning reaktiivsus ehk stressi juurpõhjus, mis lõhub vaimu, keha ja suhteid meie ümber.

Seesmine reaktiivsus on lapsepõlvest ja varasemast valust tingitud alateadlik automatism, mis lülitab välja kohalolu ja käivitab harjumusliku ellujäämisprogrammi.

Ühiskondlik reaktiivsus väljendub aga selles, et probleemi lahendamise asemel muudetakse õigusakte, tõstetakse makse jms. On selge, et välised stressorid ei kao kunagi täielikult – need võivad olla tööpinged, õigusriigi toimimise tagamine, sõjaoht, hinnatõusud, majanduslikud väljakutsed või keerulised suhted.

Iga inimene saab aga muuta oma alateadlikku reaktsiooni. Selleks tuleb asendada seesmine reaktiivsus teadliku valikuga.

Vastutus ongi olemuselt teadliku valiku tegemine – see on täiskasvanud inimese enesejuhtimise vundament. Ennast juhtiv inimene saab juhtida nii teisi kui ka väliseid protsesse. Terve inimene *ei kangestu* väljakutse ees, vaid otsib alati lahendust. Teadliku valiku suunas liikumine eeldab seesmise rahu, vaimse heaolu ja tervise ning oma igapäevase käitumise olulisuse teadvustamist.

KOHALOLU KAOB, KUI „LÄHEME ENDAST VÄLJA"

Eesti keeles on väga täpne väljend: „ta läks endast välja". Mida see tegelikult tähendab? Ta väljus oma rahulikust sisemisest keskpunktist, st lülitus Tegeliku Mina seesmisest rahust ümber reaktiivsusele.

Seesmise rahu korral on võimalik jääda vaatlejaks, mõista olukorda ja sõnastada eesmärk ning tegevussuund. See on eeldus, et teha elu hoidev valik.

Stressis inimene sellist valikuvabadust ei oma – ta reageerib. Nii muutub stress krooniliseks ja tekivad läbipõlemine, ärevus, unehäired, depressioon ja füüsilised vaevused. Depressiooni ja läbipõlemise viimane faas kattub teadusuuringute järgi 86–92%. Kuna läbipõlemise alge on stress, siis ennetuseks on oskus loobuda alateadlikest reaktsioonidest.

Vaid kohal olles ja oma sisemaailma ning füüsilist keha teadlikult juhtides saab tagada tervise ja seesmise rahu.

Elu hoidmine on seesmise rahu väline väljendus.

Terve vaimuga inimene on huvitatud oma keha heaolust, harmoonilisest kollektiivist, sisulisest tööst ja elutervest ühiskonnast. Stressis inimesel on sellist huvi keeruline luua, sest sisemine valu on talle lähemal kui miski muu. Ei ennast, oma firmat ega riiki saa juhtida teadlikult, kui olla pidevalt reaktiivne.

ILMA SISEMISE RAHUTA EI PARANE KEHA EGA VAIM

Kaasaegne meditsiin saab luud kokku panna ja kasvaja eemaldada, kuid taastumine toimub ainult siis, kui keha on harmoonias. Stressis keha paraneb aeglaselt, immuunsus on madal ja haigused muutuvad krooniliseks. Sama kehtib töömotivatsiooni, suhete ja otsustusvõime kohta.

Reaktiivne mõistus ei loo püsivaid lahendusi, vaid kustutab tulekahjusid, mis puhkevad uuesti, sest inimese sisemaailm on korrast ära ja enesejuhtimisoskused puudulikud.

Kui oled pinges ja reaktiivne, ei koge vaim ja keha harmooniat ning risk haigestuda suureneb. Kui oled juba haige, on kehal pinge all keeruline terveneda.

Tervise hoidmine algab oma vaimu ja keha tundma õppimisest ning toimimisviisi korrigeerimisest. Vaid terve ja kohal olev inimene saab teha oma tööd sisuliselt, eesmärgipäraselt ja elu hoidvalt. Oluline on mõista, et terve vaimu ja keha tagamine on vajalik kogu elutsükli vältel.

ELUKVALITEET MUUTUB SIIS, KUI MUUTUB TEADLIKKUS

Elu hoidvus tähendab oskust vahet teha:

- mis on tegelikult oluline;
- mis on eluterve ja mis elu kulutab;
- mis toetab harmooniat ja mis on vaid näiline muutus – reageerimine tulekahjule ilma selle algpõhjust kõrvaldamata.

Teadlikkus on *täiskasvanud inimese arusaamise viis*. See põhineb märkamisel, olulise eristamisel, selguse tekkimisel ja kehas kohal olemisel.

Toome siinkohal mõned praktilised näited. Kui sul tekivad pärast sööki puhitused, on see märk ebasobivast toidust või kogusest. Kui une kvaliteet langeb pärast hilist söömist, annab keha märku, et elustiili tuleks muuta. Kui sõjauudiste või mõrvaseriaalide liigtarbimine tekitab ärevust, on see märk alateadlikust samastumisest kannatusega.

Muuta saab ainult seda, mida teadvustad ja tunnetad. Seega tasub teha oma elu ja töö audit ning küsida:

- mis on elu hoidev;
- mis on oluline.

Kõigest muust on tark loobuda – see säästab eluenergiat ja tervist!

LAHENDUS: KOHALOLU + ELU HOIDVAD VALIKUD

Terve inimene märkab nii sisemist kui välist. Märkamine loob ruumi valikuks ja elu hoidev valik loob harmooniat kasvatava muutuse.

Oma sisemaailma ja keha märkamine ning ümbritsevast aru saamine ja selles rahulikult teadlike valikute tegemine võimaldab suurendada harmooniat nii endas, kogukonnas kui riigis.

Elu hoidvus algab hetkest, mil valid kuulata oma keha hoiatusi ning heasoovlikke lähedasi ja kaaskodanikke.

Veeda rohkem aega looduses ja märka, kuidas see rahustab. Loodustunnetus, kohalolu lähisuhetes ja intiimsuhtes ning vaimu ja keha korras hoidmine on elu hoidmise võti.

Teadvustav ja tunnetav inimene märkab pisimuutusi ja korrigeerib nii oma elu kui ka protsesse, mille eest ta vastutab – perekonnas, kogukonnas, tööl ja ühiskonnas.

Meil on vaja taastada oskus olla hetkes, märgata, juhtida ennast ja teha valikuid, mis ei hävita tervist, loodust ja suhteid.

Terve ühiskond algab tervest inimesest. Terve inimene algab teadlikust valikust – iga päev, igas olukorras.

Üks küsimus aitab iga otsuse ja tegevuse eel: **kas see, mida ma otsustan või kavatsen teha, on elu hoidev?** Kui vastus on „jah", tegutse, kui „ei", loobu või korrigeeri valikut enne tegutsemist.

Sellisel teadlikul tegutsemisel põhinev eluviis parandab tervist, suhteid, majandamist ja lõpuks ka riigi juhtimist. See on kõige praktilisem tee seesmise ja välimise harmooniani.