

# UUS VIIS,



# KUIDAS



# STRESSIGA



# TOIME TULLA



**Helena Lass** on portaali meelerahu.ee üks asutajatest, Põhja-Eesti Regionaalhaigla psühhiaatrikliiniku psühhiaater.

Stressiga tegelemine ei tähenda seda, et istud maha ja mõtled oma probleemid selgeks. Positiivne mõtlemine stressi ei leevenda – see on osav pettus jätta halvast kaubast hea mulje. Stressiga toimetuleku tõhusamast viisist räägib **Helena Lass**.

# TAVALINE TÖÖPÄEV?

**Tervise Arengu Instituudi** andmetel diagnoositi 2011. aastal uute haigusjuhtudena enim stressiga seotud psüühikahäireid: 507 juhtu 100 000 mehe ning 780 juhtu 100 000 naise kohta. Stressiga seotud psüühikahäirete esinemissagedus on naiste seas kõrge olnud viimased 14 aastat. Society for Neuroscience (<http://www.sfn.org>) hiljutisel konverentsil esitatud uurimustöödest selgub, et stressi tulemusel muutuvad ajuvõrgustikes ühendused (neuronal connectivity) ja see võib edaspidises elus viia häireteni vaimses tervises.

**K**ui tunned end liigselt stressis olevat, on see märk sellest, et mingi osa sinu elust tahab rohkem hoolt. Ilmselt oled seda osa osavalt ignoreerinud või mõtetest eemale tõrjunud. See ei tähenda, et peaksid nüüd maha istuma ja probleemi põhjalikult analüüsima. See tähendab, et peaksid seda seisu teadvustama ja märkama. Selleks on vaja üksjagu oskust vaadelda oma elu kõrvalt, erapooletu pilguga. Nii õpid märkama, mida saad muuta.

Sa ei saa eirata asju, mis kuuluvad paratamatult elamise juurde. Sa ei saa kuhugi üksi ära minna, et stressoritest hoiduda. Need stressorid on sinu sees: mõtted, hoiakud, emotsioonid... Jah, võib küll tavapärase automaatse reaktsioonina mõne inimesega mitte suhelda, mitte uusi ülesandeid võtta, üritustest loobuda jne – ekslikult nimetame sellist vältimise kaudu loodud olukorda vahel stabiilsuseks. Aga elu toob ikka ja jälle üllatusi ning stabiilsust ei saa muutuvatest oludest loota.

## Ma ei taha sellest midagi kuulda

Selleks et saaksid elu kogu selle rikkuses nautida, on hea targu stressi taandamise võtted ära õppida. Ja peamine võti on siin oskus jääda vaatleja positsioonile, ärksameelseks (inglise keeles: mindfulness). On ju nii, et kui me oskame teistele suurepäraselt nõu ja soovitusi anda, siis on see sellepärast, et oleme kõrvaltvaatajad ja meil on selgem pilt. Enese puhul kipume aga liigselt toimuva ja sellega seonduvate mõtete ja tunnetega kaasa minema ja meie vaade oma elule pole enam objektiivne. Ärksameelsus on nagu võimsa kose juures seismine – sa näed, tunned ja ka koged kergelt vee tohutult suurt jõudu, kuid see ei kisu sind endaga põhja kaasa.

Ärksameelsus on kunst olla kontaktis sellega, mis praegu toimub, ükskõik mis sinu kogemuses parasjagu on. See tähendab, et sa oled koos oma emotsioonide, mõtete, meenutuste ja fantaasiatega – see hõlmab nii „head” kui ka „halba”. Oma viha, kurbuse ja hirmuga pole muidugi lihtne n-õ koos olla, aga oma sisemaailma eest pole mõtet ka põgeneda.

Me reageerime tavaliselt automaatselt ja teeme seda standarditest lähtuvalt: millisel hääletoonil rääkida, kuidas välja näha ning „kas ma teen ikka õigesti”. Pidev püüdlemine ei võimalda sul hetkegi kohal olla, sest alati tundub, et mujal on rohi rohelisem. Ärksameelsust harjutades saad näiteks nii autosõidul, koosolekul kui ka duši all kogeda ja kaardistada reaajas oma emotsioone, mõtteid, harjumusi, kehaga toimuvat jne.

Kuidas sa saadki oma elus midagi muuta, kui sa ei ole nõus toimuvat teadvustama ega omaks tunnistama? See on stressi taandamise juures määrava tähtsusega: teha selgeks praegune tegelik olukord ja võtta vastutus, kuid mitte lasta end samas sündmuste keerisesse kaasa kiskuda. Oleme uskumatult sageli justkui automaatpiloodi peal – meil on kõik vastused ja hoiakud juba ette paigas. Eriti puudutab see ebameeldivaid, negatiivseid olukordi – need ei meeldi meile, me tahame neist ruttu lahti saada ja käivitubki automaatne reaktsioon: „Ma ei taha sellest midagi kuulda“.

Ärksameelsus julgustab ka neid olukordi endale teadvustama, et saaksime teha oskuslikke valikuid. See tähendab, et sa märkad ja teadvustad enda ümber ja sees toimuvat:

- » tahtlikult,
- » praeguses hetkes,
- » hinnanguteta/kohtumõistmiseta. ▶



MEIL ON LAHENDUS:  
Sind ootab uus töökoht!

**CV**  
**KESKUS**  
KLIKKA END TÖÖLE

► Positiivne mõtlemine stressi ei leevenda. Kui meie pime sügis sul ikka meeoleolu alla viib, siis kaua sa suudad ringi käia ja ennast veenda, et see on nii tore?! Lõpuks viib selline enesepettus ikka stressini, sest lõhe ideaali ja tegelikkuse vahel paistab veelgi teravamalt silma.

### Stardikoht, mitte otsus

Stressitaandamine ärksameelsuse abil ei tähenda seda, et su elust kaovad nüüd üllatused, ootamatused ja negatiivsus muutub kuidagi positiivseks. Su elu on endiselt rikkalik, kuid negatiivsed ilmingud lihtsalt ei häiri sind enam nii palju. See on hästi realistlik ja praktiline lähenemine. Ükskõik mis su elus ka toimub, sa suudad endale lubada selle kogemuse teadvustamist.

Kõik me oleme teinud vigu, kogenud ebaõnnestumisi ja me ei pea selle pärast takerduma enesekriitikasse. Nagunii on praegu nii, nagu on – see on sinu startipunkt, mitte lõplik otsus. Kui sa lubad endal lõpuks ka negatiivseid asju tundma õppida, siis avastad, et paljud neist polegi nii hirmsad. Midagi hullu ei juhtu, kui sa neid vahel koged, ja aina enam hakkab sulle tunduma, et ka negatiivsus võib olla okei.

Nii tekib sündmuste vahele rohkem ruumi. Sa ei lähe enam pingesse asjade pärast, mis võisid sind varem täiesti endast välja viia.

Teiste autojuhtide peale vihastamine ummikus ei lahenda seda ummikut ennast. Sul on tegelikult valida, mis mõtteid sa sellest mõtled ja milliste tunnetega kaasa lähed.

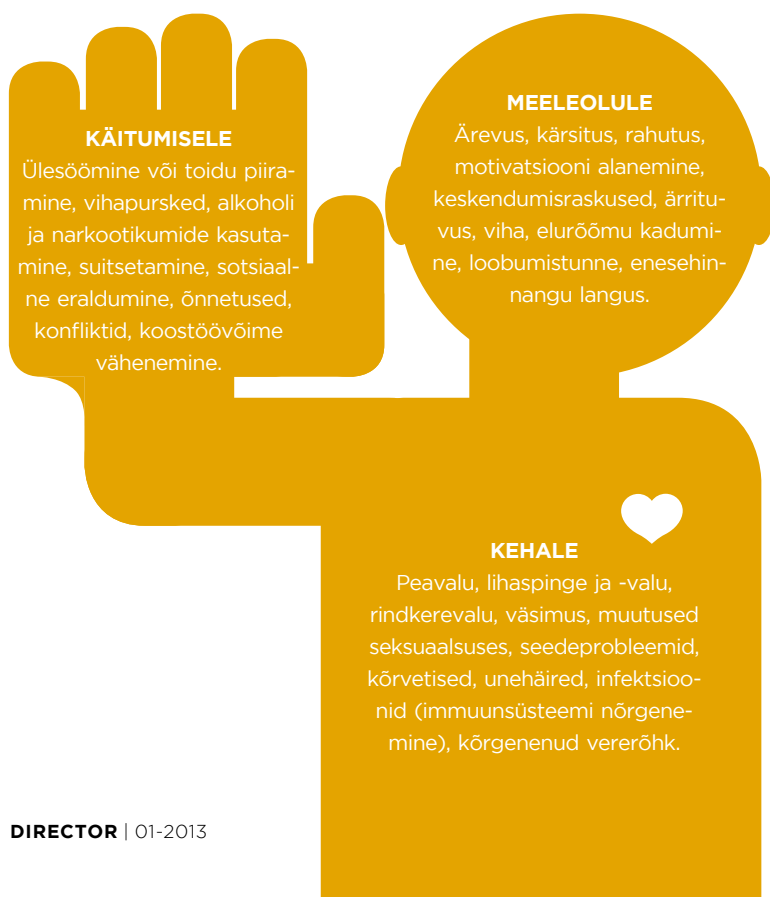
### Lõksud

Ole ettevaatlik, et mitte sattuda valede või pseudopremiate lõksu. Pea meeles, et enese taaslaadimise ning soovi vahel pingetundest vabaneda on vaid õhuke joon. Keeruline ja stressirohke olukord ei tähenda veel, et võiksid haarata õlle, veini või saiakese järele lihtsalt seepärast, et sa „oled selle ära teeninud“. See on müüt, et just see klaas veini, suits, uus kleit või koogitükk teeb sind lõpuks õnnelikuks. Siit saabki vahel alguse nõiarõng: sulle tundub, et sa premeerid ennast, kuid tegelikult on käivitunud lihtne automaatspilot, mille eesmärgiks on korraks vabaneda pingest. See lühiajaline kergendus paneb sind tahtma asju, mida sa ei vaja, tarbima rohkem alkoholi, kui sa ise tahaksid, ning sööma viisil, mis pole tervislik. **D**

## VÕITLE VÕI PÕGENE

**Stressreaktsioon klassikalises mõttes on üsna selgelt piiritletud keemiline kaskaad kehas:** stressi toimet nõrkitab ajus hüpofüüsi hormooni ACTH-RH, mille tulemusel eraldub neerupealistest adrenaliin ja kortisool. Need ongi stressihormoonid ja tekitavad kehas n-ö võitle või põgene olukorra, mille tulemusel tunneme energiasööstu ning tervet rida füsioloogilisi muutusi: suureneb lihaste verevarustus, hingamine muutub kiiremaks, südame löögisagedus tõuseb jne. Meie pea on siis klaar ning hirm lükkab hoogu juurde, tegutseme selge eesmärgiga ohust pääseda – see on igivana viis hoida iga hinnaga elus bioloogiline organism. Tänapäeval pole meil eriti karta metsloomade rünnakut ja stressreaktsiooni vallandavad pigem sisemised ajendid: hirm tööst ilma jääda, hirm lapse koolitee turvalisuse pärast, teadmatus tuleviku suhtes, mure kellegi haiguse või pensionipõlves hakkamasaamise üle jne.

## STRESSI MÕJU



### KÄITUMISELE

Ülesöömine või toidu piiramine, vihapursked, alkoholi ja narkootikumide kasutamine, suitsetamine, sotsiaalne eraldumine, õnnetused, konfliktid, koostöövõime vähenemine.

### MEELEOLULE

Ärevus, kärsitus, rahutus, motivatsiooni alanemine, keskendumisraskused, ärrituvus, viha, elurõõmu kadumine, loobumistunne, enesehinnangu langus.

### KEHALE

Peavalu, lihaspinge ja -valu, rindkerevalu, väsimus, muutused seksuaalsuses, seedeprobleemid, kõrvetised, unehäired, infektsioonid (immuunsüsteemi nõrgenemine), kõrgenenud vererõhk.

## ALUSTA TÄNA

### Mõned lihtsad soovitusel:

- » Kuula muusikat, mis sind lõõgastab.
- » Lase endale massaaži teha.
- » Liigu: jaluta, tee trenni või käi ujumas (3 x nädalas).
- » Toitu regulaarselt, ära jäta söögikordi vahele.
- » Ole enda vastu heasoovlik ja tunnusta ennast.
- » Pea meeles, et mõtted pole faktid, vaid muutuvad olenevalt meeolust.
- » Märka hetke: oma hingamist, keha, helisid jm.
- » Maga piisavalt (õhtune uni on kosutavam kui hommikune).
- » Ära unusta oma lemmiktegevusi (tantsi, laula, joonista...) ja suhtle.
- » Tee tööpäeva jooksul mitu viie- kuni kümne minuti pausi.
- » Kui tundub, et mõni ülesanne on liiga suur, siis jaota see osadeks ja võta üks asi korraga ette.
- » Märka oma saavutusi ja teadvusta neid iga sammu järel.
- » Täienda oma teadmisi mõnel stressimaandamise kursusel.