16.01.25, 17:09

Kaur Lass: vaimne vorm loob rahu, ettevõtlikkust ja heaolu

2030. aastaks tuleb Eestis vaimne heaolu viia tasemele, kus enesetappude arv väheneb, tööstress väheneb ja initsiatiivi võtmine tuleb moodi, kirjutab Kaur Lass arvamuskonkursile Edukas Eesti saadetud artiklis.

Kaur Lass

Kuula Jaga

Kaur Lass. Foto: Erakogu

Oleme viimased aastad elanud olukorras, kus meedia kuvab sõda. Sellele eelnes pandeemia. Pandeemia algusest tänaseni oleme tiksunud langevas majanduses.

Varsti pea nelja aasta pikkusele majanduslangusele lisaks oleme noorte enesetappudelt maailmas esikolmikus. Vaimse tervise probleemid on pea igal kolmandal kodanikul ja 9 töötajat 10st kannatab tööstressi käes. Kui suur on stressitase, on iseküsimus, aga stress on pea pooltel inimestest krooniline. Selle tulemusel on nii töötajate, juhtide kui ka ettevõtjate seas läbipõlemine, erandi asemel, tavapärane nähtus.

Kui vaimne vastupidavus on nõrk, siis põletakse läbi ja ollakse ärevusest liikuvad ärevushäirete juurde. Stressis, läbipõlenud ja/või ärev inimene ei suuda keskenduda ega tegutseda tõhusalt.

Olukord, kus õigusaktid on 2014. aastast olnud kiiresti muutunud ja õiguskindlus puudulik, samas maksutõusud on muutunud argireaalsuseks, on keerukas foon vaimseks vastupidavuseks.

Millest sõltub vaimne vastupidavus?

On paradoks, et rahulikud olud teevad vaimse vastupidavuse lihtsaks, aga vaimne vastupidavus ei sõltu tegelikkuses välistest oludest. Vaimse vastupidavuse alus on hea vaimne vorm.

Olen kirjutanud, et vaimne vorm on võidu valem, aga meie koolides pole siiani vaimset kasvatust. Oleme ausad, enamus tööandjaid tegeleb vaimse tervise probleemidega tagantjärgi, heal juhul neile tuge pakkuvalt, aga mitte neid ennetavalt. Sisuliselt on vaimse tervise valdkonnas ennetus olematu.

Selline lihtne küsimus: millal sina treenisid viimati oma vaimset vormi? Kui sul ei ole olnud koolis vaimset kasvatust, siis kas oled ise enda vaimse vastupidavuse suurendamiseks midagi teinud? Kas sinu tööandja on sulle pakkunud vaimse vormi koolitusi?

Me soosime füüsilise vormi treenimist. Jõusaalis või trennis käimise toetus on õnneks justkui loomulik. Vaimsesse vormi enamus tööandjaid seni aga ei investeeri, vaatamata asjaolule, et see on üks väheseid kümnekordse tasuvusega investeeringuid maailmas.

Ei saa rääkida vaimsest vastupidavusest, kuni vaimse vormi treenimine pole samasugune normaalsus nagu füüsilise vormi treenimine.

Mullu pakkusin Eduka Eesti konkursil välja kolmeastmelise tee. Kirjutasin, et kuna 2023. aastal üllitati Eesti inimarengu aruanne vaimsest tervisest, siis võiksime teha 2024. aasta vaimse vormi treenimise aastaks ja 2025. aasta vaimse tugevuse saavutamise aastaks. 2026. aastal saaks saabuda vaimse heaolu aasta.

Kui 30 aastat planeerimist mulle midagi on õpetanud, siis seda, et osa plaane ebaõnnestub. Lahendus ei ole visiooni muutmine, vaid tähtaegade ja tegevuse korrigeerimine.

2023. ja 2024. aasta jäid tagasivaates mõlemad vaid vaimse tervise probleemide teadvustamise aastateks. Nüüd on võtmeküsimus: kas suudame käesoleva ja ka 2026. aasta muuta laialdasema vaimse vormi treenimise aastateks? Ehk aastateks, kui vaimse tervise probleemide ennetus jõuab tegudeni. Seejuures on võtmeküsimus, kas sina, hea lugeja, asud treenima oma vaimset vormi. Just sina!

Vaimse ja ka füüsiline vorm algab igaühest. Vaid siis kui sina, su kolleeg, elukaaslane ja lapsed oma vaimset vormi treenima asuvad, saavutame paari järgmise aastaga vaimse tugevuse kasvutrendi. Muutus toimub siin ühe inimese kaupa.

Eesmärk aastaks 2030

Kui sa enda vaimset vormi treenid ja õhutad elukaaslast, last ja kolleegi sama tegema, saame ka 2030. aastaks Eestis vaimse heaolu tasemele, kus enesetappude statistika kukub, tööstress väheneb ja initsiatiivi võtmine tuleb moodi. Kui nii juhtub, siis saab Eesti asuda särama ka ettevõtluse ehk initsiatiivi võtmise esirinnas.

Vaimse vormi treenimise alus on oma sisemaailma juhtimisoskuste ehk intrapersonaalsete oskuste treenimine. Samad oskused on ettevõtluses enesejuhtimise ja loomingulisusele juurdepääsu ning vastuse ja initsiatiivi võtmise alusteks.

Vaimse tervise teemade keerukus ennetuse aspektist on lihtne. Kuni vaimsest tervisest rääkides kasutame lausetes diagnoose, ei tegele me ennetusega, vaid tagajärgedega.

Ennetus vaimse tervise puhul algab sellest, kui rõhk nihkub intrapersonaalsetele oskustele, nende rakendamisele ja vaimse vormi hoidmisele. Need avavad teekonna vaimse heaoluni. Siis asume väärtustama ka seesmist rahu, välist vaikust, isiklikku initsiatiivi ja heaolu.

Enesejuhtimisoskused on ettevõtluse ja vaimse vormi alustalad. Kui me selle läbi taipame üksikisiku tasandil, siis algab laiem ühiskondlik muutus rahu, heaolu ja ettevõtlikkuse suunas.

> **Pane eduidee kirja ja võida 10 000 eurot!**
>
> Edukas Eesti on Äripäeva, Helmese, Elengeri (endine Eesti Gaas), If Kindlustuse, Ellex Raidla Advokaadibüroo, Swedbanki ja Verstoni konkurss, kuhu ootame Eesti eduloo uuendamise ja arengu kiirendamise ideid arvamusloo vormis.
>
> Konkursil saab osaleda kuni kahe võistlustööga, artikli maht on kuni 5000 tähemärki (koos tühikutega). Keskseid hindamise kriteeriumid on ideede algupärasus, teostatavus ning särav esitus. *Grand prix* toob võitjale 10 000 eurot, teine koht 3000 ja kolmas 2000 eurot.
>
> Žüriisse kuuluvad korraldavate ettevõtete omanikud ja juhid, konkursi viib läbi Äripäeva arvamustoimetus. Konkurss lõpeb 31. märtsil 2025.
>
> Võistlustööd ilmuvad Äripäeva arvamusosas avatud erirubriigis ja Eduka Eesti Facebooki lehel. Võistlustöö ja autori pildi saab esitada siin. Tehniliste probleemide ja lisaküsimuste korral kirjutage meile arvamus@aripaev.ee.

Kaur Lass

Jaga

See teema pakub huvi? Hakka neid märksõnu jälgima ja saad alati teavituse, kui sel teemal ilmub midagi uut!

Edukas Eesti vaimne tervis Tervis Kaur Lass