



Eesti
Psühhosotsiaalse
Rehabilitatsiooni
Ühing

TARU

Taastujate uudiskiri

Talv 2015



Head lugejad! Kätte on jõudnud aastalõpp, soovime kõigile head algavat aastat!
Ootame endiselt igasugust kaastööd – artikleid, omaloomingut, kuulutusi jm.



Head uut aastat kõigile!

Sisukord

Ilmunud on skulptor Arno Metsmaa raamat Sindi = Siion!

Venekeelne raamat „Kuidas klientidest saavad kodanikud“ ilmunud!

Taastujate ja kogemusnõustajate tegemised

Punkaritest kogemusnõustajate ülesastumine Tallinnas

VATEK – mis see on?

Avatud on peaasi.ee foorum psüühikahäiretega inimeste lähedastele

Vaimne tervis

Moonutatud mõtlemine

Viis head ja tõhusalt toimivalt nippi, mis aitavad talveväsimuse vastu

Ilmunud on skulptor Arno Metsmaa raamat Sindi = Siion!



Sellest raamatukesest saate teada, mis on tegelikult neitsist sündimine, samuti seda, miks Jeesust nimetati jumala pojaks ja ka seda, et jumala poeg ja jumal on üks. Siin on selgitatud „Valge laeva“ tähendus ja miks on ta nii oluline Eestile ja kogu maailmale. Saate ka teada, et lisaks „Valgele laevale“ on olemas ka „Must laev“.

ISBN 978-9949-38-763-2



9 789949 387632

Arno Metsmaa

Sindi = Siion



Sellest raamatukesest saate teada, mis on tegelikult neitsist sündimine, samuti seda, miks Jeesust nimetati jumala pojaks ja ka seda, et jumala poeg ja jumal on üks. Siin on selgitatud „Valge laeva“ tähendus ja miks on ta nii oluline Eestile ja kogu maailmale. Saate ka teada, et lisaks „Valgele laevale“ on olemas ka „Must laev“.

See, kas näha selles raamatus tähtsate sõnumite edasiandjat, reaalsusega segatud ulmet või lihtsalt ühe inimese elulooraamatut, sõltub sellest, millises maailmas elab lugeja. Loodan, et sellesse mahub veel üks - kui mitte teisiti, siis kas või nii, nagu ühes tuntud lasteraamatus, kus Kuu sees asus veel üks teine Kuu - hoopis põnevam ja elurikkam kui pealtpinna vaadates arvata võiks.

Täname raamatu sündimisel suureks abiks olnud Pärnu Haigla psühhiaatriaosakonna

Venekeelne raamat Kuidas klientidest saavad kodanikud ilmunud!



DUO kirjastusel on ilmunud ka venekeelne tõlge Dirk den Hollanderi ja Jean Pierre Wilkeni raamatust „Kuidas klientidest saavad kodanikud.“ Seekordse raamatu tõlkisid, toimetasid ja kujundasid taastujad ja kogemusnõustajad ise. Raamatu trükkimisega tegeles hea kogemusnõustaja Katrin. Raamatut saab osta DUO kirjastuse kodulehelt duokirjastus.eu.

Taastujate ja kogemusnõustajate tegemised

Sügistalvel toimus mitmeid kogemusnõustajate üritusi. 14. ja 15.oktoobril ja 18.-19.novembril toimus Pärnus kogemusnõustajate koolitus. Wasa hotellis toimunud koolitusel osales 10 inimest. Koolitajateks olid Dagmar Narusson ja Katrin Grünberg.

Sügisel toimusid ka erinevad taastumiskursused nii eesti kui vene keeles.

16.oktoobril toimus Tallinnas järjekordne Juhtide kool. Tegime kokkuvõtte 2015.aasta tegemistest ning planeerisime taastujate ja kogemusnõustajate jätkutegevusi ning kirjutasime koos projektitaotluse esitamiseks Hasartmängumaksu Nõukogule. Projekt ei saanud kahjuks rahastust, kuid projekti juhtgrupp otsib uusi rahastamisvõimalusi, et saaksime uuel aastal oma tegevustega jätkata.

Detsembri lõpul toimusid kõigis tugigruppides lõpupeod, mis olid tõeliselt meeleolukad. Aitäh kõigile, kes 2015.aasta tegemistes kaasa löid – kutselistele, taastujatele, kogemusnõustajatele!

Punkaritest kogemusnõustajate ülesastumine Tallinnas

28. oktoobril väisas Tallinna punkrokkar Craig Lewis Bostonist koos oma elukaaslase Sherry Craigiga, kes kõnelesid Ülase sotsiaalkeskusesse (Ülase 12) kogunenud publikule oma elust ja tööst kogemusnõustajatena. Esinemispaik, vanas tööstushoones rehvitöökoja kõrval asetsev tõeline anarhismi- ja pungiurgas, oli selliseks ülesastumiseks igati sobilik.

Kuigi Craig Lewis on muusik, kes rõhutas punkroki tähtsust enda elus ka sotsiaalkeskuses toimunud vestlusõhtul, muusikalist etteastet seekord näha-kuulda ei saanud – selle asemel jutustas esmalt oma kogemusloo Sherry, kellele Craig abistavaid küsimusi esitas ja hiljem vahetati rollid. Selline kaks-ühes kogemusloo formaat oli minu jaoks uudiseks ning väärib minu arvates tähelepanu ja järeleproovimist.

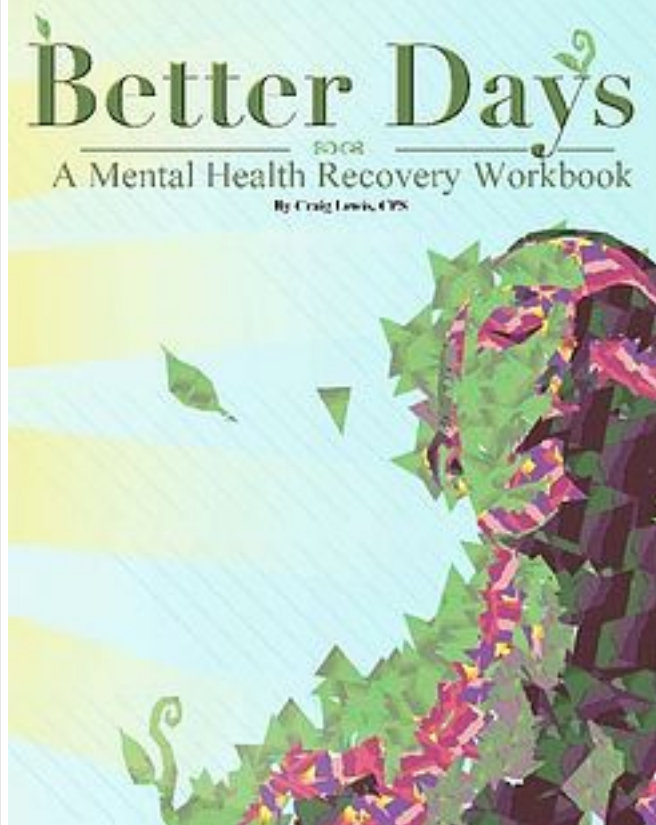
Sherry ja Craigi elulugudes oli palju sarnasusi, kuid ka erinevusi. Mõlemal on seljataga nn raske lapsepõlv ja mõlema peresuhted olid keerulised, kuid üks esimesi asju, mis kohe silma torkas, oli see, et kui Sherry otsis oma probleemide põhjust iseendast, siis

Craig pigem väljastpoolt. Üldistuste tegemine on alati riskantne, kuid miskipärast tundus mulle siis ja tundub praegugi, et selles võis väljenduda naiseliku ja meheliku mõtlemise erinevus – naised kalduvad oma probleemides süüdistama iseennast, mehed pigem teisi: olusid, ühiskonda, pereliikmeid, halbu „sõpru.“

Sherry taustaks on vaesemal järjel paljulapseline pere, kus isa rabas pikki päevi politseinikutööd ja ema oli „meeleheitel koduperenaine,“ kelle hävitasid tasapisi kuhjunud depressioon ja luhtunud eneseteostusvõimalused kunstnikuna. Talle sai saatuslikuks see, et 80-ndatel aastatel oli Canada politseinikel lubatud veel teenistusrelva kodus hoida... Sherry lahkus varakult kodunt, põgenedes väikesest maakohast, kus ta lapsena elas, Torontosse, ning püüdis end elatada tänavakaubitsejana. Hiljem liitus ta kunstnikest, punkaritest ja narkomaanidest boheemlaste seltskonnaga ning sattus ka ise mõneks ajaks alkoholismi ja uimastite küüsi. Pahedest välja rabeleda aitas tal oma väikese kunsti- ja käsitöökäiguga alustamine. Nüüdseks on Sherry juba aastaid aktiivne kogemusnõustaja, kes on esinenud Euroopas toimunud rahvusvahelistel konverentsidel. Niikaugele aitas tal jõuda pooljuhuslikult kohatud sotsiaaltöötaja, kes ta taastumisliikumise ja kogemusnõustajate tegevusega kurssi viis.

Craig on pärit jõukast perest; üks tema vanematest töötas arstina ja teine advokaadina ning samasugust karjääri oodati ka pojalt. Et hellitatud perepoeg aga hoopis punkroki vastu huvi hakkas tundma ning „kahtlaste“ Ida-Euroopa muusikahuvilistega kirjavahetust pidas, vanemate maailmapilti ei mahtunud.

„Poeg on hulluks läinud,“ leidis võimukas ema ning algas aastatepikkune vintsutuste jada, mille käigus jõudis Craig mitmeid kordi nii vaimuhaiglates kui hooldekodutüüpi noortekodudes viibida. Kui üks psühhiaater Craigi normaalseks julges tunnistada, leiti kohe teine, kes diagnoosis Craigil mingi erilise skisofreeniatüübi. Lausa nii erilise, et kui Craig hiljem asja huvi pärast uuris, avastas ta, et sellist skisofreeniatüüpi või alamliiki ametlikus diagnostikas ei tuntagi. Ravimite toimel muutus Craig ülekaaluliseks, loiuks ja apaatseks ning parimad noorusaastad möödusid ühetaolises udusarnases uimas, mida elustasid aeg-ajalt Craigi raevuhood. Põhjust raevu minna leidis ju ka: noortekodu asukate mõnitused ja kiusamine, vanemate mõistmatus, enda allakäigu jälgimine ilma, et oleks tekkinud võimalusi selle peatamiseks. Ainus, mis Craigi sõnul teda sel ajal elus hoidis, oli punkrokk ja mõned samade huvidega sõbrad, kelle ta viimaks ühest järjekordsest noortekodust enda kõrvale leidis. Uue impulsi edasiminekuks andsid talle aastased kogemusnõustamiskursused, millel Craig edukalt osales. Praeguseks on Craigil Internetis oma veebilehekülg www.betterdaysrecovery.com ning temalt on ilmunud taastumise töövihik „Better Days. A Mental Health Recovery Workbook“ ja kogemuslugude kogumik „You’re Crazy.“ Et viimase raamatu kaant ehib märged „volume I“ (I köide), on lugudele lisa loota.



Muide, Ülase sotsiaalkeskuses oma raamatuletiga väljas olnud Craig mainis, et ta tunneb huvi ka meiekandirahva kogemuslugude vastu. Kellel inglise keel selge või asja vastu tõsisem huvi, võiksid selle peale mõelda ja saata oma mõtted või kontaktisoovi meiliaadressile betterdaysrecovery@gmail.com. Ka ootab Craig meelsasti kõikvõimalikku punkmuusikat – nii helikandjatel kui ka viiteid ja vihjeid põnevate bändide kohta.

Kes valdavad inglise keelt ja sooviksid Craigi keerulise ja põneva elu kohta rohkemat teada, võiksid lugeda intervjuud veebilehel <http://everythingehr.com/mental-health-news-radio-an-interview-with-craig-lewis-cps/>

VATEK – mis see on?

VATEK ehk Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon on avalikes huvides tegutsev seltsing, mis seob endas Eesti vaimse tervise valdkonna organisatsioone. VATEK-i peamiseks sihiks on Eesti elanikkonna vaimse tervise ja heaolu edendamine ning vaimse tervise ja heaolu poliitika arendamine.

Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon loodi [Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudi \(ERSI\)](#) eestvedamisel ja [Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi](#) toetusel 25.11.2012.aastal. 01.08.14 seisuga on VATEK-i seltsingulepinguga liitunud 38 vaimse tervise valdkonnas tegutsevat organisatsiooni (vabaühendused, erialaorganisatsioonid, avaliku sektori organisatsioonid, äriühingud jm). Nende organisatsioonide andmed leiad [kaardilt](#).

Avatud on Peaasi.ee foorum psüühikahäiretega inimeste lähedastele

Peaasi.ee kodulehel on avatud foorum vaimse tervise muredega inimeste lähedastele. On võimalik küsida nõu nõustajalt ja suhelda samasuguste probleemidega inimestega. Nõustajad on kogenud ja igapäevaselt sel alal töötavad spetsialistid. Foorum on mõeldud kogemuste ja toetuse jagamiseks kõigile, kelle lähedasel on vaimse tervise probleem. Jagada saab oma mõtteid, muresid, häid nippe. Foorum on anonüümne ja seda modereerib Peaasi.ee meeskond. Peaasi on ka Facebookis: võtke nad endale sõbraks ja saate teavet nende tegemistest!

Vaimne tervis

Maailma Terviseorganisatsioon kirjeldab vaimset tervist kui heaoluseisundit, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks.

Seega tähendab vaimne tervis enamat kui psüühikahäire või psüühilise puude puudumist – see on inimese tervise oluline ja lahutamatu osa ning tema kogukonna heaolu ja tõhusa toimimise alus.

Kaks peamist lähenemist vaimsele tervisele on järgmised:

- **Positiivne vaimne tervis** ehk vaimne heaolu on vahend, mis on vajalik üldise heaolu saavutamiseks, kuna aitab suhestuda ja kohaneda ümbritseva keskkonnaga, seda tajuda, mõista ja tõlgendada ning vajadusel muuta. See võimaldab kogeda elu tähenduslikuna ja olla loominguline ning produktiivne ühiskonnaliige.
- **Negatiivne vaimne tervis** kätkeb endas psüühikahäireid, vaimse tervise probleeme ja nende sümptomeid. Psüühikahäireid on võimalik diagnoosida, kuid vaimse tervise probleemid võivad esineda ka siis, kui tõsisema psüühikahäire diagnoosimiseks ei ole alust. Tavaliselt on sel puhul tegu negatiivse stressi tagajärgedega, mis võivad aja jooksul kuhjuda ja süveneda, olles nii riskiteguriks psüühikahäire kujunemisele.



Milline on hea vaimne tervis?

Vaimselt tervel inimesel on olemas oskus kohaneda erinevate muudatustega ja leida parim igast situatsioonist, kuhu ta on sattunud.

Hea vaimse tervise tunnused on:

- võime inimestega suhelda, teistest hoolimine ja armastus;
- võime ja soov vastastikusteks suheteks ja isiklike tunnete väljendamiseks;
- võime õppida, töötada, osaleda sotsiaalses elus ja taotleda edu;
- pingutamine raskuste ületamiseks, oma ärevuse piisav valitsemine, kaotuste talumine ja valmisolek elumuutusteks;
- reaalsustaju, mille abil osatakse oma mõttemaailma ja välise tegelikkuse vahel vahet teha ka rasketes olukordades ja stressi korral;
- sotsiaalne iseseisvus ja hästi arenenud identiteet (oma mina ja järjepidevuse

tunne, st kes ma olen ja kuhu lähen);

- individuaalne loovus;
- psüühiline paindlikkus, võime kaitsta end kahjulike tegurite eest ka rasketes tingimustes.

Võti positiivse vaimse tervise juurde on aktiivne tegelemine kriiside, stressi ja raskustega, mis igaühel elus ette võivad tulla.

Vaimse tervise probleemid

Vaimse tervise probleemide korral ei ole neid alati lihtne väliselt hinnata. Sageli pole erinevus hea vaimse tervise ja psüühikahäire vahel väliselt kuigi märgatav. Kui inimene tunneb ennast kurvana, kas sel juhul on tegemist mööduva tujutuse või meeleoluhäirega? Kui inimene kardab avalikus kohas esineda, kas sel juhul on tegemist ärevuse või esinemishirmuga? Vaimne häire tähendab seda, et negatiivsed või häirivad tunded ja vastav käitumine ei möödu, vaid hakkavad segama igapäevaeluga toimetulekut. Siis on vaja abi otsida kas psühhiaatrit või perearstilt.

On oluline meeles pidada, et vaimse tervise probleemides pole keegi ise süüdi - depressioon, ärevushäired, bipolaarne häire, skisofreenia jt on haiguslikud seisundid, millel on mitmed erinevad põhjused. Meditsiiniteadus areneb iga aastaga ja loob üha paremaid ravimeid ja meetodeid selliste haiguste raviks. Kui inimesed oma tervisehäire ja ravi kohta rohkem teavad, siis suudavad ja oskavad nad sellega ka paremini toime tulla.

<http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis>

Vaimse tervise mess – Hea enesetunde heaks

Ülemaailmset vaimse tervise päeva tähistati Eestis 10. oktoobril messiga "Hea enesetunde heaks!". Mess toimus Rocca al Mare keskuse aatriumis.

Vaimse tervise messi eesmärk oli propageerida head vaimset tervist ning aidata kaasa negatiivse märgistamise vähenemisele vaimse tervise valdkonnas. Oluline on mõista, et ühte viisi loomulik on otsida abi nii gripi kui ka näiteks depressiooni puhul.

Messil olid organisatsioonidest esindatud Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidologia Instituut, Tervisekliinik, Peaasi.ee, Ambromed Kliinik, Pereterapeutide Ühing, Supervisooni ja Coachingu Ühing jpt. Kõik messil esindatud organisatsioonid on VATEK-i liikmed, mis tagab nende usaldusväarsuse.



Messilaudades jagasid vaimse tervise spetsialistid nõuandeid, kuidas hoida vaimset tervist ning kuhu pöörduda toetuse ja abi saamiseks. Valida sai erinevate tasuta töötubade vahel, mis toimusid terve oktoobrikuu jooksul VATEK-i liikmete juures.

Messil oli võimalik saada vastuseid ka isiklikele küsimustele, mida sai jätta anonüümselt messiala postkasti või küsida otse spetsialistilt. Modereeritud jutunurgas Rahva Raamatu kaupluses vastasid nendele küsimustele spetsialistid Tiina Jõgeda ja Raivo Ilmsalu. Jutunurga vestlusi modereeris Aivar Simmermann.

Vaimse tervise jütunurgas kaupluses Rahva Raamat sai kuulata ettekandeid erinevatel teemadel. Laulja Lea Dali Lion rääkis tasakaalu leidmisest endas elu rasketel perioodidel. Spetsialistid Tiina Jõgeda ja Raivo Ilmsalu rääkisid õnnest ja suhetest. Foorumteater kutsus publikut appi oma sõpra tupikust päästma.

Üritus oli kõikidele tasuta.

Moonutatud mõtlemine

Kõik-või-mitte-midagi mõtlemine

Sellise mõtteviisiga luuakse enda elule jäik tegutsemisstandard ning kui selle tulemusena „latini“ ei küündita, teeb meie mõtlemine automaatse järelduse, et ollakse väärtusetu.

Sildistamine

„Ma olen rumal, ma olen loll, olen luuser, ma olen igav, ma olen idiot, miks ma küll nii loll olen...“ (viimane on pigem kibestumise väljendus, mitte küsimus!). Neid väljendeid kasutavad inimesed võivad olla depressioonis, kuna tunnevad end jõuetu ja lõksusolevana. „Luuser ei võida kunagi, miks ma peaksin siis pingutama?“ Õeldes enda kohta „rumal,“ „igav,“ „nõrk“ jne möönad sa, et oled seda alati ja igas olukorras, Ilmselgelt pole see tõsi.



Mis aitaks selle vastu – (meie tõeline olemus on mõne primitiivse sildi abil kirjeldamiseks liialt keeruline), aga **käitumist saame kirjeldada.**

Liigne üldistamine

„Ma pole töukas. Ma ei suuda kunagi seda asja ära teha...“

„Ära ole naeruväärne...kõik ei vihka sind – kõik ei tunnegi sind!“

Üldistamisele vastukäiguks võib kasutada sõna „mõni“...Mõnikord mul ühtteist õnnestub ka! Mõningatele inimestele ma meeldin – vähemalt mingil määral“.

Eeldamine

„Olen kindel, et M. ei salli mind, vaata, kuidas ta mind kohtles“ – seda kutsutakse *mõtete lugemiseks*. Sa võid, kuid ei pruugi M.-le meeldida, aga M. võib pahane olla millegi muu peale, mis juhtus 20 minutit tagasi, ta võib olla ärritunud... aga see ei pruugi tähendada, et sina talle ei meeldi.

Kuhugi minnes võid eeldada, et sa ei meeldi seal kellelegi, ja seal olles ei veeda sa aega kõige meeldivamalt. Seesugust mõtlemist nimetatakse *tuleviku ennustamiseks*. Reaalsus on see, et mõnele sa meeldid, teisele mitte, kolmas ei pane sind tähelegi.

Soovituseks on sel puhul kuhugi minnes hoida meel avatuna või suhtuda toimuvasse nagu esmakordne uudistaja ja lihtsalt jälgida, mis juhtuma hakkab. Vahel juhtub ka toredaid asju.

Emotsionaalne põhjendamine

Kas mäletad kooliajast mõnd õpetajat, kes pani sind ennast rumalana tundma? Mõnikord võib uutes olukordades tekkida samasugune tunne ning sa hakkad endast mõtlema kui ebaadekvaatsest inimesest. Automaatset tunnete võrdsustamist reaalsusega nimetatakse *emotsionaalseks põhjendamiseks*. Võime olla tunnetele avatud ja vastuvõtlikud, kuid samuti peame teadma, et tunded pole tingimata reaalsus. Negatiivsed tunded pole faktid tegelikust olukorrast, vaid ärritusest põhjustatud signaalid.

Pääsemaks sellest, võiks endalt küsida: kuidas võiks välja näha 100%-liselt väärtusetu, ebaadekvaatne või halb inimene.

Positiivse tagasilükkamine

Selline mõttemustri moonutus ei lase positiivsel üldse tekkidagi. Keegi kiidab sind tubli töö eest ja sina vastad „tühiasi“... Selle asemel täna komplimendi tegijat ja mõtle: tore, et suutsin mulle antud ülesandega edukalt toime tulla.

Ebamõistlike võrdluste tegemine

Meie imetluse ja austuse ärateeninud inimeste edunäited näitavad meile teed ja annavad jõudu. Probleem tekib siis, kui hakkame ennast teistega võrdlema: ma pole nii tark kui Mari, Margus on parem sportlane, Mati on minust palju targem jne... iga sellise juhtumiga teeme kahju oma enesehinnangule. Selle ravimiseks tuleks lõpetada võrdlemine ja tunnustada iga inimese unikaalset panust ja omanäolisust. Igaühel on oma tugevad ja nõrgad küljed... ka eksperdil ja ilukirurgil... aga inimesed panustavad ühiskonda väga erineval moel ning neile **ei peaks hinnangut andma ja võrdlema. Võrrelda võid iseennast iseendaga.**



Võinuks, pidanuks ja peaks

Võinuks- väljaütlemised on perfektsionistlikud, jäigad nõudmised, mida me endile seame, ilmselt ajendatuna lootusest, et sellised nõudmised aitavad üle saada ebamugavustundest, kui me endid ebatäiuslikena tunneme. Näiteks: „ma poleks tohtinud eksida..., ma oleksin pidanud teadma..., ma ei tohi ebaõnnestuda..., pean olema täiuslik ema... jne.“ Neist fraasidest kumab pragajalik karistav suhtumine. Me loodame, et need nõudmised aitavad meil end paremini motiveerida, kuid harilikult panevad need meid hoopis ennast halvasti tundma, näiteks olukorras, kui oled käskinud endal perfektselt esineda, aga ei suutnud lootusi täita. Kui võtame eesmärgiks hästi, mitte täiuslikult esineda, saavutame tunduvalt rohkem. Mida see tähendab, kui ei ole õnnestunud olla täiuslik? Kas seda, et olen väärtusetu või lihtsalt ebatäiuslik? Ainuke mõistlik „võiks“ ütleb seda, et me võiksime olla just sellised, nagu me oleme, arvestades meie ebatäiuslikku tausta, kogemusi, oskusi ning arusaamist.

Mõned ütlevad, et leebem, **efektiivsem võimalus on asendada nõudmised „saaksid, võiksid“ väljenditega „tahad, valid, eelistad.“** Väljendid „ma pidanuks, ma võinuks, ma pean“ võiksid asendada mõtetega: „**ma tahan areneda, ma valin pingutuse, mulle meeldiks väga võita seda mängu, ma tahan olla armastav lapsevanem, oleks väga vahva sellele eesmärgile jõuda**“ või „**ma tahan teada, kuidas ma saaksin veel areneda – mis peaks selleks juhtuma?**“

„Oleks- ja-peaks“ väljenditest on väga raske loobuda. Mõnikord aitab arusaamine, et loobumine ei tähenda oma väärtushinnangutes järeleandmist, endast parima andmist või kõvasti pingutamist. Me lihtsalt läheneme oma eesmärkidele nauditavamal, vähem hukkamõistval ja efektiivsemal moel.

Halva võimendamine

Ebameeldiva sündmuse korral (nagu häbitunne või hirm läbikukkumise ees) otsustame, et olukord on talumatu ja kohutav. Võime mõelda: „ma ei kavatse kunagi ühtegi kõnet pidada... ma ei kavatse enam ühelgi koolitusel osaleda... ma võin hakata kokutama ning teised naeraksid mu üle, see oleks kohutav“ või „ma ei suuda taluda, kui keegi mind kritiseerib.“ Sellised väljaütlemised suurendavad hirmu ja erutust ning õõnestavad enesekindlust, mistõttu läheme üleni pingesse ja esineme sootuks alla oma võimete. Tagajärjeks võib olla see, et hakkame hirmust üle saamiseks ja enesekindluse suurendamiseks teatud olukordi vältima. Sageli algab halva võimendamine hirmutavast mõttest: „ma võin läbi kukkuda,“ mis viib negatiivse järelduseni: „tõenäoliselt tabab mind ebaõnn ja teised saavad pahaseks“ ja põhjustab kõige hullemal stsenaariumi ootusi: „see saab olema kohutav, miski ei saa hullem olla“... Tegelikult on nii, et kui lõpetame halba ennustavate mõtete võimendamise, siis muutume rahulikumaks ja suudame selgemalt mõelda. Õpime ennast rohkem tundma ja mõistame, et suudame pingeid taluda ja nendega toime tulla, kuigi see pole alati mugav. Halva võimendamisel **võiksime mõelda: „Hea küll, see ei meeldi mulle, kuid ma suudan seda taluda“ või: „Olukord saaks ka hullem olla, keegi ei tulista minu pihta, ka keeruline situatsioon möödub“ või: „Ma suudan sellest üle olla“.**

Nende asendumõtetega suudame pöörduda selle poole, mida me kardame, sisemise rahu ja olukorra aktsepteerimisega. Sel moel muutme palju enesekindlamaks.

Isiklikult võtmine

Isiklikult võtmine on mõtteviis, mille puhul võetakse endale rohkem vastutust ja tuntakse juhtunuga suuremat seost, kui faktid viitavad. Isiklikult võtmine väljendab püüdu saada asjade üle rohkem kontrolli, kui see tegelikult võimalik on. Näiteks õnnetuse ohver tunneb end juhtunus süüdi, kuigi tal puudus asjade käigu üle kontroll. Asja ironia on selles, et sellega kaasneb hoopis tagasilööki. Reaalsus tuletab meile meelde, et meil on asjade üle palju vähem kontrolli, kui me lootsime. Meie ei pane inimesi käituma nii nagu nad käituvad ja samuti ei suuda me alati kaitsta teisi kogemast valu ja ebameeldivusi.

Süüdistamine

Kui isiklikult võtmise korral võtame liiga palju vastutust endale, siis süüdistamise korral paneme liiga palju vastutust teistele. Näiteks võib mõelda, et „ma olen alkoholi joomise kütkes oma vanemate tõttu, seepärast ma joongi“ või „mu madal enesehinnang tuleneb sellest, et mu abikaasa jättis mu maha“. Mida rohkem me väldime vastutuse võtmist enese heaolu eest, seda abitumana ja jõuetumana end olukorra lahendamisel tunneme. **Seega võiks mõelda: „Jah, see on keeruline olukord, kuid ma võtan täieliku vastutuse oam eluga edasiliikumise eest“.**

Viis head ja tõhusalt toimivalt nippi, mis aitavad talveväsimuse vastu

Talveväsimuse põhjuseks on toodud väga erinevaid faktoreid ning kindlasti on neil kõigil oma roll mängida. Kõige enam tuuakse esile loodusliku täisspektriga valguse nappust. Talvemasendus on saanud rahvusvahelise nimetuse - SAD ([seasonal affective disorder](#)), mis tähendab lisaks üldisele meeleolulangusele seda, et inimestel on kalduvus talveperioodil kauem magada, rohkem süüa ning eelistada süsivesikuid. Valguse- ja D-vitamiini nappus on üsna loogilised seletused talvemasenduse tekke kohta. Siiski on selle nähtuse kohta veel [palju vastusetat jäänud küsimusi](#). Miks on selle sümptomid paljude jaoks kõige raskemad just jaanuaris-veebruaries, kui päevad on juba pikemad? Miks tabab see enam naisi kui mehi ning miks näitab statistika, et kõige enam on mõjutatud vanusegrupp 18-30? Huvitaval kombel on talvemasenduse esinemine suhteliselt madal Islandil. Arvatakse, et seal on välja kujunenud geneetiline eelsoodumus pika pimeduseperioodiga toimetulekuks.



Moodne elustiil sunnib meid aastaringselt tegutsema samas rütmis, loodus aga annab mõista, et talvel võiks põhjapoolkeral tempo maha võtta ja puhata. Kui unevajadus on ikka suurenenud, siis tulekski leida rohkem aega magamiseks. Kui pole tahtmist sõpradega suhelda, siis võiks südamerahuga eelistada iseenda seltskonda. Vahel aga dikteerivad elus langetatud valikud, et talvel rahulikuma tempoga tegutsemine ei tule kõne alla. Siis tuleb püüda loodust üle kavaldada.

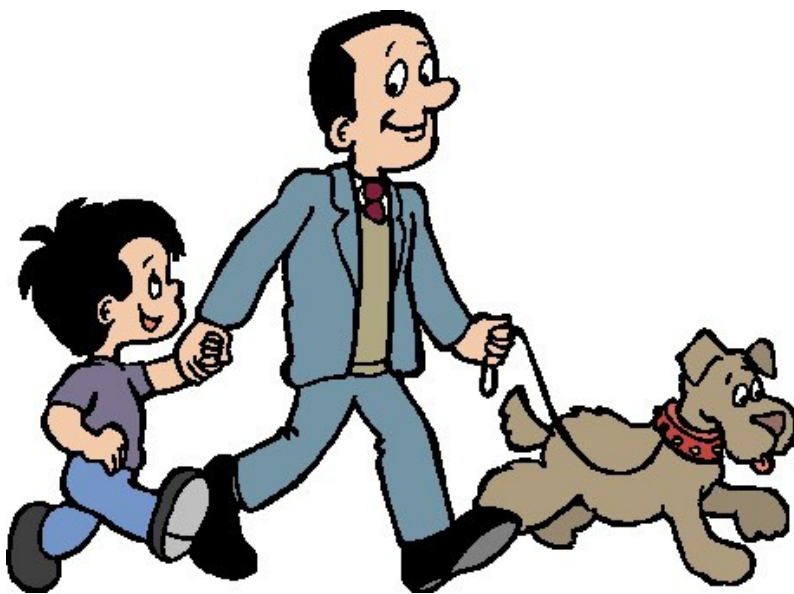
Kui valgust napib, siis tuleb seda lisaks leida. **Valgusteraapia** on kõige enam uuritud meetod hooajalise kurvameelsuse vastu ning isegi mitte-hooajalise depressiooni ravis on see toonud märgatavalt tõhusaid tulemusi. Kanada teadlased British Columbia ülikoolist on [hiljuti avaldanud teadustöö](#), mis näitab et lihtne ja turvaline [valgusteraapia](#) on depressiooni ravimisel palju tõhusam kui antidepressandina kasutatav ravim fluoksetiin (Prozac). Valgusteraapia depressioonivastast mõju selgitatakse sellega, et see aitab taastada normaalse melatoniini sünteesi ja eritumise käbinäärmes ning seeläbi taastuvad ka tavapärane ööpäevarütm ning sellest lähtuv hormonaalne regulatsioon. Varasemates uuringutes on valgusteraapialambi all veedetud aeg olnud enamasti vähemalt tund aega päevas. Kanada teadlaste uuringus osalenud inimesed veetsid valgusteraapialambi all kaheksa nädala jooksul kõigest pool tundi päevas.

Sellest piisas, et nende tõsist ja pikaajalist depressiooni märgatavalt vähendada. Sesonse väsimuse raviks piisab juba 15-20 minutist valgusteraapiast päevas ning see on kõige efektiivsem, kui seda alustada umbes kaheksa tundi peale seda, kui käbinääre hakkab und soodustavat hormooni, – melatoniini – eritama. Täpne kellaaeg sõltub suuresti ka sellest, kas oled pigem õhtu- või hommikuinimene.

Mis veel peale valgusravi aidata võiks?

Talvist melatoniininappust on püütud kompenseerida ka melatoniini sisaldavate toidulisandite abil, kuid siiani on need katsed andnud väga erinevaid tulemusi. Mõne inimese puhul näib sobivat see, kui nad võtavad enne magama jäämist 2-3mg melatoniini. Lisaks on abi olnud B12 vitamiini võtmisest hommikuti. Kõige enam tuuakse talvise aja puhul välja seda, et tuleb lisaks tarbida D-vitamiini. D-vitamiin on väga oluline ajukeemia tasakaalu tagamisel ja närvisüsteemi toimimisel. Selle üle, kui suur on selle rasvlahustuva vitamiini vajalik päevane kogus ning millised peaksid olema selle tagamiseks sobivad toidulisandid, on pidevalt arutletud ja vaieldud ning loomulikult on selge, et kõige turvalisem on ikka see **D-vitamiin**, mida meie kehas päikesevalguse toimet sünteesitakse. Ent aastaajal, kui päike meenub ainult kauge unelmana, tasub siiski proovida, kas kvaliteetse D-vitamiini juurdevõtmine toidulisandina aitaks sinu organismil talvele paremini vastu pidada.

Mõõdukas tervisesport on kasulik igal aastaajal, tekitades meie kehas loomulikult moel õnehormoone. Pimedal, külmal ja märjal ajal näib õue jalutama minek viimase asjana, mida teha tahaks. Natuke iseloomu kasvatamist ja korralikesse vihma ja külma eest kaitsvatesse õueriidesse investeerimine võivad aga pikemas plaanis osutada kõige paremateks vahenditeks talvemasenduse vastu. Jalutuskäik värskes õhus aitab ajast ämblikuvõrgud ning hingamisteedest haigusetkitajad välja puhuda. Tempokas liikumine äratab keha üles ja parandab meeleolu.



Ikka ja jälle tasub meenuda, et meie **meeleolu mõjutab ka toitumine**. Pidev [väsimus](#) toob endaga kiusatuse seda magusaga kompenseerida. Kuigi on mõningat tõendusmaterjali, et kvaliteetne tume šokolaad aitab ajus serotoniini taset tõsta, ei tasu seda võtta kui head põhjust ennast talvemasenduse tõttu silmini šokolaadi täis süüa. Rasvase ja süsivesikurikka toidu asemel püüa eelistada kergemaid taimseid toidukordi ning väldi insuliinitaseme järske tõuse ja languseid.

Ei tasu alahinnata ka meie **mõtete mõju kehale**. Suhtumisest algab kõik ja vahel on selle abil võimalik tuua kaasa palju suuremaid muutusi kui valguslambi ja toidulisandite abil. Sel pimedal ajal, kui loodus meid valgusega ei toeta, tuleb leida valgust meie enda hingest. Tehes seda, mis sind tõeliselt õnnelikuks teeb ja südant soojendab, süttib su hinges valgus ja silmis säde. Vahel ongi see ainuke valgus, mida vajad.

Allikas: [Telegram.ee](https://www.telegram.ee)

Kontaktid:

Anita Kurvits, peatoimetaja
anita.kurvits@epry.ee



Projekt: „Psüühikahäirest taastujate ja kogemusnõustajate juhtimiselase võimekuse tõstmine omaalgatuslike tegevuste ellu viimiseks – DUO 2015“

