

**Alar Krautmani Terviseakadeemia**

**PAREMA MAAILMA ALGUSPUNKT ON INIMENE ISE**

Referaat

Simone Lensin

Tallinn 2026

# SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. HOLISTILINE TERVIS: KEHA, VAIM JA HING TERVIKUNA	4
2. EMPAATIA KUI ÜHENDAV JÕUD	6
3. ENESEKAASTUNNE: PAREMA MAAILMA ALUS	8
4. TEADVELOLEK JA SISEMINE ARENG	10
5. SISEMISEST HEAOLUST ÜHISKONDLIKU MUUTUSENI	12
KOKKUVÕTE	14
KASUTATUD ALLIKAD	15

## SISSEJUHATUS

Maailma paremaks muutmisest räägitakse tihti kui suurtest poliitilistest otsustest, tehnoloogilistest läbimurretest või majanduslikest reformidest. Ometi on üha enam teadlasi ja tervisepraktikuid juhtinud tähelepanu sellele, et tegelikult algab püsiv muutus eelkõige inimese enda seest. Kui inimene suudab paremini juhtida stressi, mõista oma emotsioone ja hoida vaimset tasakaalu, mõjutab see otseselt ka tema suhteid teistega. Käesoleva referaadi lähtepunkt on idee, et iga inimene, kes hoolitseb oma sisemise heaolu eest muutub paratamatult ka teiste jaoks empaatilisemaks, hoolivamaks ja toetavamaks.

Referaadi teemaks on "Kuidas aidata kaasa parema maailma loomisele" ning seda vaadeldakse holistilise tervise ja psühholoogia vaatenurgast. Teema on aktuaalne, sest vaimse tervise probleemid kasvavad ülemaailmselt ja üha enam uurijaid rõhutab, et haigusekeskne lähenemine üksi ei ole piisav, vaid vaja on terviklikumat pilti inimesest ja tema kohast ühiskonnas (Ribeiro jt, 2024). See tähendab, et küsimus "kuidas maailma paremaks muuta" algab tegelikult küsimusest "kuidas mina ise paremaks saan".

Referaadi eesmärk on uurida kuidas empaatia, enesekaastunne ja holistiline tervis moodustavad omavahel terviku, millelt saab kasvada prosotsiaalne ehk teisi arvestav ja toetav käitumine. Töös on toetutud rahvusvahelistele psühholoogia- ja terviseuuringutele ning eestikeelsetele allikatele, mis käsitlevad vaimse tervise ennetust ja inimese terviklikku heaolu.

# 1. HOLISTILINE TERVIS: KEHA, VAIM JA HING TERVIKUNA

Holistilise tervise põhimõte on lihtne: inimene on tervik. Tema füüsiline, emotsionaalne, vaimne ja sotsiaalne pool toimivad koos ega ole üksteisest lahutatavad. Sõna "holistiline" tuleneb kreeka keelest - holos tähendab "kogu" või "täielik" (TAM Nõukoda, 2022). Seega tähendab holistiline tervisekäsitlus seda, et inimese tervist ei vaadelda ainult üksikute sümptomite või haiguste kaudu, vaid arvestatakse kogu tema eluviisi, keskkonda, suhteid, mõtteviisi ja sisemist heaolu tervikuna. See erineb tavameditsiinist, kus otsitakse ühte konkreetset põhjust ja ravimit.

Ribeiro jt (2024) toovad välja, et 20. sajandi psühhiaatrias püüti vaimse tervise probleemidele, näiteks psühhoosile või depressioonile, leida sageli ühte peamist biokeemilist põhjust. Tänapäevased käsitlused näitavad aga, et selline seletus on liiga lihtsustatud. Vaimset tervist mõjutavad korraga mitmed tegurid, sealhulgas piisav uni, tasakaalustatud toitumine, regulaarne liikumine, stressiga toimetulek ning keha- ja vaimuvahelise tasakaalu hoidmine. Holistiline vaatenurk vaatlleb seetõttu tervist mitte haiguse puudumisena, vaid aktiivse seisundina, mille eest tuleb igapäevaselt hoolitseda. See muudab tervisega seotud vastutust: ei piisa ainult arsti juurde minekust, oluline on see, kuidas me ise iga päev elame.

Wellness Orbiti (i.a) eestikeelne ülevaade selgitab seda praktiliselt: enamiku tervisehädade peapõhjus peitub stressis ja oma sisemaailma korras hoidmise oskuse puudumises. See tähendab, et vastutus tervise eest on suuresti meie endi kättes ja just siin tekib sild empaatia ning teiste eest hoolimise vahel. Kui inimene õpib paremini märkama iseenda vajadusi, piire ja tundeid, muutub tal lihtsamaks märgata ka teiste inimeste seisundit. Eneseteadlikkus ja sisemine tasakaal võivad aidata kujundada hoolivamat suhtumist. Inimene, kes oskab enda sees toimuvat mõista, suudab paremini mõista ka teiste kogemusi. Seega on holistiline tervis mitte ainult inimese isikliku heaolu aluseks, vaid ka eelduseks empaatilisemale ja toetavamale käitumisele.

Canete (2025) osutab, et COVID-19 pandeemia näitas väga selgelt, kui tihedalt on omavahel seotud inimese füüsiline tervis, vaimne vastupidavus ja sotsiaalne heaolu. Kriis tõi esile, et kui üks nendest valdkondadest nõrgeneb, mõjutab see tugevalt teisi. Näiteks suurendasid isolatsioon ja ebakindlus paljudes inimestes ärevust ja üksildust. Hirm haiguse ees ning teadmatus tuleviku suhtes muutsid inimesed ettevaatlikumaks. Seetõttu muutus eriti oluliseks arusaam, et heaolu

tuleb toetada mitmel tasandil korraga, sest terviklikult tugev inimene suudab paremini toetada ka teisi. Nii muutub holistiline tervis oluliseks aluseks mitte ainult isiklikule heaolule, vaid ka hoolivamale ja vastupidavamale ühiskonnale.

Seifert jt (2025) laiendavad seda arusaama veelgi. Nad rõhutavad, et põlisrahvaste tervisekäsitlustes ja tavameditsiini toetavates ravimeetodites nähakse inimese heaolu ja planeedi heaolu omavahel seotud tervikuna. Heaks näiteks on Uus-Meremaa põlisrahvaste ehk maooride tervisekäsitlus *Waiora*, mis seob inimese tervise otseselt looduskeskkonna heaoluga. Kui Ribeiro jt (2024) ja Canete (2025) rõhutasid keha, vaimu ja sotsiaalsete suhete omavahelist seost, siis Seifert jt (2025) laiendavad seda pilti veelgi, lisades tervise mõistesse ka looduskeskkonna. Selline vaatenurk lähtub arusaamast, et inimese ja looduse heaolu mõjutavad teineteist vastastikku ning neid ei saa käsitleda täiesti eraldiseisvate nähtustena. Parema maailma loomine seega tähendab hoolimist nii iseendast, teistest kui ka meid ümbritsevast loodusest. Inimene, kes hoiab iseennast, suudab paremini hoida ka teisi ning ümbritsevat maailma.

## 2. EMPAATIA KUI ÜHENDAV JÕUD

Empaatia on võime mõista ja samal ajal kogeda seda, mida teine inimene tunneb. Teaduskirjanduses eristatakse kahte põhilist empaatia vormi: afektiivset empaatiat, mis tähendab emotsionaalset kaasaelamist teise kogemusele, ja kognitiivset empaatiat, mis on võime mõista teise inimese vaatenurka, mõtteid ja olukorda ilma tingimata sama tunnet kogemata (Peaasi.ee, 2025). Mõlemad empaatia vormid on olulised, kuid nende tasakaal määrab suurel määral selle, kas empaatia viib tegelikult ka abistava käitumiseni. Afektiivne empaatia aitab teist inimest tunda, kognitiivne empaatia aitab tema olukorda mõista, koos loovad need eelduse selleks, et inimene ei jää ainult teise valu märkajaks, vaid suudab ka toetavalt tegutseda.

Lim ja DeSteno (2016: 3) leidsid, et inimesed, kes on läbi elanud raskeid kogemusi ning nendest ka taastunud, võivad tunda teiste kannatuste suhtes suuremat empaatiat ja kaastunnet. Nende kaastunne ei jää ainult tundeks, vaid võib väljenduda ka tegudes, olgu see siis valmisolek annetada heategevuseks, aidata võõrast inimest või pakkuda tuge kellelegi, kes on raskes olukorras. Oluline on tuua välja, et see kehtib kogemuste kohta, millest on jõutud toibuda ja terveneda. Lim ja DeSteno (2016: 6–7) aga toovad välja, et hiljutine trauma hoopis vähendab empaatiat, kuna inimene on hõivatud oma enda valu ja toimetulekuga. Alles siis, kui on toimunud sisemine taastumine, muutub läbielatu empaatiat ja kaastunnet suurendavaks jõuks. Seega ei ole empaatia ainult tunne, vaid ka jõud, mis suunab inimest teisi aitama. Selle eelduseks on aga inimese enda sisemine tasakaal ja võime oma kogemusega toime tulla.

Oluline on ka teadvustada empaatia varjukülgi. Peaasi.ee (2025) toob välja, et afektiivne empaatia ei pruugi anda olukorrast täpset pilti. Kui inimene lähtub ainult tunnetest, võib ta teise olukorda valesti mõista või reageerida liiga kiiresti ja läbimõtlematult. Samuti on empaatia areng keerulisem keskkonnas, kus inimene on pideva pinge all või tunneb end kas ebaturvaliselt või kontrollitult. Veelgi olulisem on nn empaatiline distress ehk seisund, kus inimene on teise kannatustesse nii sisse imendunud, et ta hakkab ise kannatama ega suuda enam rahulikult tegutseda. Liiga intensiivne empaatia võib muuta inimese abistamise hoopis negatiivseks ning takistada ratsionaalsete lahenduste leidmist. Inimene peab olema võimeline märkama teise inimese valu, kuid mitte sellesse täielikult ära kaduma. Siin saabki oluliseks enesekaastunne, mida käsitleb järgmine peatükk.

Eesti ühiskonna kontekstis on vaimse tervise ennetuse ja empaatiavõime seost tõstnud esile Tallinna Ülikooli professor Merike Sisask (2024), kelle sõnul vajab Eesti ühiskond ennetusrevolutsiooni. Tõeline lahendus vaimse tervise probleemidele peitub mitte ainult individuaalses psühhiaatrilises ravis vaid pigem ennetuses kogukonna tasandil. See on mõtlemapanevalt kooskõlas kogu peatüki teemaga: empaatia ei ole ainult inimese isiklik omadus, vaid ka kogukonna ühine väärtus. Kogukond, kus inimesed oskavad üksteist toetada ja ära kuulata, ehk kus empaatia osutub normiks, on tervikuna vastupidavam.

### 3. ENESEKAASTUNNE: PAREMA MAAILMA ALUS

Enesekaastunne (*self-compassion*) on psühholoog Kristin Neffi poolt süstemaatiliselt uuritud mõiste. Neff (Neff & Pommier, 2012: 1) defineerib seda kolme omavahel seotud komponendi kaudu: enesesse leebelt suhtumine (*self-kindness*) ehk enda kohtlemine mõistvuse ja soojusega, mitte enesekriitikaga; ühise inimliku kogemuse tunnistamine (*common humanity*) ehk arusaam, et kannatus ja ekslemine on osa inimeseks olemisest, mitte midagi, mis eristab meid teistest; ning teadvelolek (*mindfulness*) ehk oma valuliku kogemuse tasakaalukas teadvustamine ilma sellesse uppumata. Inimene, kes elab pidevas enesekriitikas ja pinges ei suuda märgata teiste vajadusi ega pakkuda tuge. Enesekaastunne on seega alus mitte ainult isiklikule heaolule, vaid ka hoolivamatele suhetele ja empaatilisemale ühiskonnale.

Neff ja Pommier (2012: 8) uurisid, kuidas on enesekaastunne seotud teiste inimeste mõistmise ja aitamisega, kasutades uuringus kolme erinevat rühma: üliõpilased, kogukonna täiskasvanud ja mediteerijad. Tulemustest selgus, et kõigis kolmes rühmas oli suurem enesekaastunne seotud väiksema isikliku distressiga, ehk inimesed, kes suhtusid endasse mõistvamalt ja leebemalt ei lasknud teiste kannatustel end nii kergesti emotsionaalselt üle koormata. Täiskasvanute ja mediteerijate puhul oli enesekaastunne seotud ka suurema empaatilise mure ja altruismiga (Neff & Pommier, 2012: 8), ehk nad olid rohkem valmis aitama ja teistest hoolima. See on oluline leid: enesekaastunne ei tähenda, et inimene mõtleb ainult iseendale. Vastupidiselt, see hoopis vabastab ta emotsionaalsest koormast ja annab rohkem jõudu teiste märkamiseks ja toetamiseks.

Neff ja Germer (2017: 20) toovad välja olulise paradoksi: paljud inimesed oskavad olla teiste suhtes kaastundlikud, kuid ei oska samamoodi suhtuda iseendasse. Seda on aga raske pikalt jätkata ilma läbi põlemata. Uuringud näitavad, et enesekaastunne on seotud väiksema kaastunde väsimusega. Lisaks kogevad enesekaastundlikumad inimesed suuremat rahulolu oma rolliga maailmas, nad tunnevad end energilisena ja on tänulikud võimaluse eest teisi aidata. Seega ei ole enesekaastunne isekas, vaid on hoopis ressurs, mis teeb hoolivuse teiste suhtes jätkusuutlikuks. See täiendab hästi Neff ja Pommier (2012: 8) leidu, et enesekaastunne ei vähenda muret teiste pärast, vaid hoiab selle mure terve ja toimivana.

Yang jt (2019: 10) uurisid keskkoolinoorukite seas, kuidas enesekaastunne on seotud prosotsiaalsusega, ning leidsid, et noorukid, kes kohtlesid ennast lahkelt, käitusid tõenäolisemalt lahkelt ka teistega. Seda seost aitavad selgitada kaks olulist tegurit: kuuluvustunne (*relatedness*) ja usaldus (*trust*). Enesekaastundlikud noorukid kogesid tugevamat seotuse tunnet teistega, mis omakorda ajendas neid prosotsiaalselt käituma. Lisaks leidsid autorid, et usaldus oli isegi tugevam tegur kui kuuluvustunne, ehk mida enam nooruk ennast kaastundlikult kohtles, seda rohkem ta teisi usaldas, mis omakorda viis suurema prosotsiaalsuseni (Yang jt., 2019: 11). See leid on eriti huvitav, sest see näitab, et enesekaastunne ei mõju prosotsiaalsusele ainult otseselt, vaid ka kaudselt, läbi usalduse ja kuuluvustunde. Enesekaastunne ei ole seega vaid isiklik ressurss, vaid sotsiaalne jõud, mis avab inimese teistele ja loob aluse hoolivale käitumisele.

## 4. TEADVELOLEK JA SISEMINE ARENG

Teadvelolek ehk *mindfulness* on suutlikkus olla teadlikult kohal praeguses hetkes, ilma et hindaksime oma mõtteid või tundeid. See tähendab, et me märkame, mis meie sees toimub, kuid ei reageeri automaatselt. Viimastel aastakümnetel on sellest saanud üks enimuuritud psühholoogilisi praktikaid maailmas. Piret Maiberg (2019) uuris Eesti teadveloleku koolitajate kogemusi ning leidis, et kõik praktikud kirjeldasid teadveloleku mõju sarnaselt: see on järkjärguline muutus, mille käigus inimene muutub kaastundlikumaks, kohalolevamaks, mõistvamaks ja hoolivamaks. Üks koolitajatest sõnastas seda nii: "Ma muutun iga päevaga võib-olla natuke paremaks inimeseks, natukene kaastundlikumaks, natuke enam kohal olevamaks, mõistvamaks, hoolivamaks" (Maiberg, 2019). See kirjeldus on tähelepanuväärne, sest see näitab väga selgelt, et muutus ei toimu üleöö, vaid kasvab praktika kaudu aeglaselt ja loomulikult. Sarnaselt enesekaastundele, mida käsitleti eelmises peatükis, toimib teadvelolek seestpoolt väljapoole: kui inimene muutub iseendale teadlikumaks ja kaastundlikumaks, kandub see paratamatult ka tema suhetesse teistega.

Maiberg (2019) toob välja, et koolitajad kirjeldasid praktikate mõju kõige selgemini just kontrasti kaudu, võrreldes aegu, mil nad regulaarselt praktiseerisid, nende aegadega, mil nad seda ei teinud. Ilma praktikata esines rohkem stressi, vähem kontrolli oma emotsioonide üle ja suuremat kalduvust reageerida automaatselt ja läbimõtlematult. Regulaarse praktikaga kaasnes aga suurem tasakaalus nii suhetes kui igapäevaelus. See on oluline leid, mis näitab, et teadvelolek ei ole lihtsalt eneseabi tööriist, vaid see mõjutab otseselt kuidas inimene teistega suhtleb ja ümbritsevate reageerib. Sarnaselt sellele, mida Neff ja Germer (2017: 20) tõid välja enesekaastunde kohta, et ilma enesehoolduseta põleb inimene läbi, näitab ka Maiberg (2019), et regulaarne sisemine praktika on eeldus selleks, et inimene suudaks olla stabiilne ning toetav ka teiste vastu.

Eriti huvitav on siira heasoovlikkuse meditatsioon (inglise keeles *loving-kindness meditation* ehk LKM), mis on struktureeritud viis laiendada hoolivust järjest suuremale ringile. Praktika käib nii: esmalt suunatakse soojust ja head soovi iseendale, seejärel lähedastele, tuttavatele, võõrastele ja lõpuks kõigile elusolenditele. Maiberg (2019) kirjeldab, kuidas LKM aitab arendada kaastundlikku suhtumist iseendasse ning laiendab seda seejärel järk-järgult ka teistele. See on

väga konkreetne näide sellest, kuidas sisemine töö kandub väljapoole. LKM kehastab otseselt kogu selle referaadi põhiideed: muutus algab seestpoolt. Huvitav on ka see, kuidas LKM ja enesekaastunne täiendavad teineteist: kui enesekaastunne aitab inimesel iseennast leebemalt kohelda, siis LKM laiendab seda sama leebust aktiivselt kõigile teistele. Koos moodustavad need kaks praktikat terviku, mis liigub sisemisest muutusest ühiskondliku hoolivuse suunas.

Kristi Arula (2024) rõhutab, et empaatia, hoolivus ja intuitsioon ei ole ainult omadused, mida rakendame teiste suhtes, need toetavad ka meie enda arengut, aidates meil iseennast ja ümbritsevat maailma sügavamalt mõista. See on põnev perspektiiv: tavaliselt mõtleme empaatiast kui millestki, mida anname teistele, kuid Arula (2024) toob välja, et see on tegelikult kahepoolne protsess, mis rikastab ka meid endid. Sisemine areng ei ole seega miski, mida tehakse omaette, vaid see on protsess, mis avab inimese välismaailmale. Teadvelolek, LKM ja empaatia ei ole eraldiseisvad tehnikad, vaid erinevad teed sama eesmärgi poole: sügavama ühenduse poole iseenda ja teistega.

## 5. SISEMISEST HEAOLUST ÜHISKONDLIKU MUUTUSENI

Eelnevates peatükkides käsitletud teemad: holistiline tervis, empaatia, enesekaastunne ja teadvelolek, ei ole eraldiseisvad nähtused. Need moodustavad terviku, kus iga element toetab teist: holistiline tervis loob aluse emotsionaalseks stabiilsuseks; emotsionaalne stabiilsus võimaldab enesekaastunnet; enesekaastunne vabastab ressursse empaatiaks; ja empaatia motiveerib teisi arvestavat käitumist. Muutus algab seestpoolt ja liigub loomulikult väljapoole. See ahel on oluline, sest see näitab, et parema maailma loomine ei ole mingi abstraktne idee, see on igapäevaseks kättesaadav protsess, mis algab igapäevastest valikutest: kuidas me kohtleme iseennast, kuidas me reageerime stressile ja kuidas me suhtleme teistega.

Ribeiro jt (2024) rõhutavad, et inimese psühholoogilisi ja sotsiaalseid vajadusi ei saa käsitleda eraldi. See on oluline mõte, sest see laiendab vastutuse üksikisikult ühiskonnale tervikuna. Ühiskond ja kultuur, mis toetavad inimeste terviklikku heaolu, mitte ainult haigusi ravides, vaid ka sisemist arengut soodustades, loovad paremad eeldused selleks, et inimesed suudaksid üksteist toetada ja maailma paremaks muuta. Teisisõnu ei piisa sellest, et üksikud inimesed tegelevad oma sisemise arenguga. Oluline on ka see, et ühiskond looks selleks ruumi ja tingimused. Kool, töökoht, kogukond - kõik need keskkonnad saavad kas toetada või takistada inimese terviklikku arengut.

Lim ja DeSteno (2016: 6) leidsid, et raskete elukogemuste läbielamine aitab inimestel teiste kannatusi paremini mõista ja neid aktiivselt aidata. See on lootustandev leid: see tähendab, et raskused, mida inimene on läbi elanud, ei pea jääma ainult valulikeks mälestusteks, need võivad muutuda kaastunde ja hoolivuse allikaks. Kui inimene on oma raskustest toibunud, kandub see kogemus edasi hoolivamasse käitumisesse teiste suhtes. Parema maailma loomine ei nõua seega täiuslikku tausta ega ideaalseid eluolusid, vaja on pigem teadlikku suhet oma kogemustega. See seostub otseselt eelmises peatükis käsitletud enesekaastunde ideega: inimene, kes on õppinud

oma raskusi kaastundlikult vaatama, suudab sama kaastunnet pakkuda ka teistele, kes on sarnastes olukordades.

Seifert jt (2025) rõhutavad, et tervise edendamine ei ole ainult üksikisiku asi, see nõuab koostööd inimeste, kogukondade ja ühiskondlike struktuuride vahel. See täiendab Ribeiro jt (2024) mõtet hästi: kui Ribeiro jt rõhutasid, et ühiskond peab looma tingimused terviklikuks arenguks, siis Seifert jt lisavad, et ka inimesed ise peavad aktiivselt koostööd tegema. Parema maailma loomine on seega üheaegselt nii isiklik kui ühine projekt. Iga inimene, kes tegeleb oma sisemise heaoluga, ei tee seda ainult enda jaoks, vaid ta panustab ka sellesse kogukonda, milles ta ise elab. Sisemine töö ja ühiskondlik vastutus ei ole vastandid, vaid käivad käsikäes.

Merike Sisask (2024) toob Eesti kontekstis esile, et kogukondlik ennetus, kus inimesed õpivad üksteist toetama ja ära kuulama, on tõhusam kui tagantjärgi probleemide lahendamine. See on praktiline ja konkreetne soovitus, mis toob kogu referaadi teema lähemale igapäevaelule: ei pea ootama kuni probleemid tekivad, vaid saab juba täna arendada oskusi, mis muudavad sind paremaks toeks ümbritsevatele. Sisaski sõnum kõlab kokku kõige sellega, mida on referaadis käsitletud: holistiline tervis, enesekaastunne, empaatia ja teadvelolek ei ole ainult isikliku heaolu vahendid, vaid ka kogukonna tugevuse alused. Inimene, kes hoolitseb iseenda eest, on võimeline hoolitsema ka teiste eest, ja just sellest algab parema maailma loomine.

## KOKKUVÕTE

Käesoleva referaadi eesmärk oli uurida, kuidas inimese sisemine heaolu - holistiliselt mõistetud tervis, enesekaastunne, empaatia ja teadvelolek - loob ühise aluse prosotsiaalsele ehk teisi arvestavale käitumisele ja seeläbi aitab kaasa parema maailma loomisele. Lähtuti lihtsast küsimusest: kas inimene, kes hoolitseb iseenda eest, on võimeline rohkem hoolima ka teistest?

Uuritud kirjanduse põhjal ilmneb selge muster: inimese sisemine seisund ja tema käitumine teiste suhtes ei ole eraldiseisvad, vaid tihedalt seotud. Holistiline tervisekäsitlus, mis vaatleb inimest keha, vaimu ja sotsiaalse dimensiooni tervikuna, pakub tõhusamat alust inimese arenemiseks kui haigusekeskne lähenemine (Ribeiro jt, 2024; Canete, 2025). Enesekaastunne on seotud parema võimega mõista teiste vaatenurki, väiksema stressi ja suurema sooviga teisi aidata (Neff & Pommier, 2012: 8). Empaatia motiveerib konkreetset abistamiskäitumist, kuid vajab toeks emotsionaalset regulatsioonivõimet, mida enesekaastunne ja teadvelolek arendavad (Lim & DeSteno, 2016: 6; Maiberg, 2019). Need kolm elementi ei toimi üksteisest sõltumatult, vaid tugevdavad teineteist: mida rohkem inimene iseennast mõistab ja hoiab, seda rohkem on tal anda teistele.

Referaadi põhijäreldus on, et parema maailma loomine ei alga ainult väliste probleemide lahendamisest. See algab seestpoolt. Igaüks saab panustada, hoolitsedes oma sisemise heaolu eest, olles endaga kaastundlikum, harjutades teadvelolekut ja arendades empaatiat. Need ei ole suured ega keerulised sammud, vaid igapäevased valikud, mis aja jooksul kujundavad seda, kes me oleme ja kuidas me teistega käitume. Muutus, mis algab seestpoolt, kandub edasi kõikidesse suhetesse, kogukondadesse ja ühiskonda tervikuna.

Referaadi eesmärk on saavutatud: on näidatud, kuidas holistiline tervis, enesekaastunne, empaatia ja teadvelolek moodustavad omavahel seotud terviku, mis loob aluse prosotsiaalsele

käitumisele ja parema maailma loomisele. Kõik käsitletud teemad viitavad ühele ja samale järeltulele: inimene, kes on seestpoolt terve, tasakaalukas ja teadlik, on võimeline panustama maailma, mis on hoolivam, toetavam ja inimlikum.

## KASUTATUD ALLIKAD

Arula, K. 2024. Naiselikkus kui sisemise arengu ja eneseteadlikkuse jõud: andragoogilised perspektiivid. – EPALE, 04.12.2024. [<https://epale.ec.europa.eu/et/blog/naiselikkus-kui-sisemise-arengu-ja-eneseteadlikkuse-joud-andragoogilised-perspektiivid>] 03.06.2026.

Canete, J. J. O. 2025. Advancing holistic health strategies for post-pandemic resilience. *Korean Journal of Family Medicine*, 46(2), 122–123. [<https://kjfm.or.kr/journal/view.php?number=4807>] 03.06.2026.

Lim, D., DeSteno, D. 2016. Suffering and compassion: The links among adverse life experiences, empathy, compassion, and prosocial behavior. *Emotion*, 16(2), 175–182. [<https://dclim.weebly.com/uploads/4/6/5/8/46587605/suffering-and-compassion.pdf>] 03.06.2026

Neff, K. D., Germer, C. 2017. Self-compassion and psychological wellbeing. Doty, J. (toim), *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. Oxford University Press. [<https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2017/09/Neff.Germer.2017.pdf>] 03.06.2026.

Neff, K. D., Pommier, E. 2012. The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. [<https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Neff.Pommier.pdf>] 03.06.2026.

Peaasi.ee. 2025. Sotsiaalne teadlikkus. [<https://peaasi.ee/sep-sotsiaalne-teadlikkus/>] 03.06.2026.

Maiberg, P. 2019. Mindfulness-praktikad enda heaolu ja vaimse võimekuse eest hoolitsemiseks (Eesti teadveloleku koolitajate näitel). Tallinna Ülikooli andragoogika seminaritöö. [<https://andragoogika.tlu.ee/seminaritood/mindfulness-praktikad-enda-heaolu-ja-vaimse-voimekuse-est-hoolitsemiseks-est-teadveloleku-koolitajate-naitel/>] 03.06.2026.

Ribeiro, S., Pimentel, A. P., Fernandes, V. R., Deslandes, A. C., Amarante, P. 2024. It is time for more holistic practices in mental health. *PLOS Mental Health*, 1(1). [<https://journals.plos.org/mentalhealth/article?id=10.1371/journal.pmen.0000028>] 03.06.2026.

Sisask, M. 2024. Eesti vajab vaimse tervise vallas ennetusrevolutsiooni. – ERR Novaator, 18.10.2024. [<https://novaator.err.ee/1609496128/merike-sisask-eesti-vajab-vaimse-tervise-vallas-ennetusrevolutsiooni>] 03.06.2026

TAM Nõukoda. 2022. Holistiline regressiooniteraapia. [<https://tamnoukoda.ee/liikmed/erialade-tutvustus/holistiline-regressiooniteraapia/>] 03.06.2026.

Wellness Orbit. i.a. Holistiline tervis. [<https://www.wellnessorbit.com/holistiline-tervis/>] 03.06.2026.

Seifert, G., Boujnah, H., Ghods, R., Wieland, S., Aginam, O., Chuthaputti, A., Ghelman, R., Goh, C. S., Matsabisa, M. G., Tu'itahi, S., Kim, S., Kuruvilla, S., Patwardhan, B. 2025. Promoting planetary health and well-being for all: harnessing indigenous knowledges for health with traditional, complementary and integrative health systems. *Frontiers in Medicine*. [<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC12011846/>] 03.06.2026.

Yang, Y., Guo, Z., Kou, Y., Liu, B. 2019. Linking self-compassion and prosocial behavior in adolescents: The mediating roles of relatedness and trust. Springer Nature. [<https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2019/08/Yang2019.pdf>] 03.06.2026.

