

KRAUTMANI MASSAAŽI- JA TERVISEAKADEEMIA

Margit Paekivi

# Stress ja sellega toimetulek

Lõputöö

Tallinn 2014

# Sisukord

Sissejuhatus.....	4
1 Ajalugu.....	5
2 Mis on stress.....	7
2.1 Stress ja hormoonid.....	8
2.2 Stress, uimastite tarbimine ja depressioon.....	8
2.3 Stress ja neuroos.....	9
2.4 Südame veresoonkond.....	9
2.5 Stress ja nakkushaigused.....	10
2.6 Stress ja vähktõbi.....	10
2.7 Stress ja põletikud.....	10
2.8 Stress ja mao- ning kaksteistsõrmiksoole haavandtõbi.....	10
2.9 Moraalstress ja kultuuristress.....	11
2.10 Stressiga toimetulek.....	11
2.11 Millest stressikogemus sõltub?.....	12
2.12 Stressiga toimetulek.....	13
3 Inimene kui tervik.....	15
3.1 Nõuanded stressist vabanemiseks.....	16
4 Muusikateraapia.....	20
5 Soolaravi.....	21
6 Keemilised taastusvahendid.....	22
6.1 Vitamiinid.....	22
6.2 Mineraalained.....	24
7 Toit kui stressi ravim.....	25
8 Liikumine taastab enesetunde.....	28

8.1	Hingamisharjutuste mõjust.....	28
8.2	Stressist vabanemine silmade liigutamisega.....	29
9	TRE.....	31
10	REIKI.....	32
	Kokkuvõte.....	33
	Kirjanduse loetelu.....	35

## Sissejuhatus

Stressi mõistetakse tavaliselt närvipingena, mis pikema aja jooksul mõjub muserdavalt ja tekitab kehalisi vaevusi. Teaduslikult on stress keha ja meelte vastus organismile esitatud kõrgendatud nõudmistele.

Stressi on tundnud rohkemal või vähemal määral kõik inimesed ja see ei ole alati halb. Mõõdukas stress võib omada koguni positiivset ja jõuduandvat mõju, aidates tõsta motivatsiooni ja loovust. Enamasti ei tulene stress ränkadest pingutustest, vaid oskamatuses oma koormust reguleerida ning tasakaalustamata suhtumisest tehtud või tegemata töödese. Inimesed tajuvad rohkem negatiivset stressi, mille sümptomiteks võivad olla väsimus, peavalu, kurbus, unehäired, keskendumisraskused jne. Kui stress on pikaajaline, nõrgeneb ka organismi vastupanuvõime haigustele. Lisaks on leitud järjest rohkem seoseid pikaajalise stressi ning vähkkasvajate vahel.

Praegusel ajal on saanud kindla funktsiooniga meditsiinilisest terminist lööksõna, millega märgitakse pea kõike, kus kokkupuutumist pingega. Olgu see tähtis elusündmus, kehaline ülepingutus, probleemid perekonnas või tööl, pensionile jäämine või keskkonna saastatus.

Iga inimelu on ainulaadne ja iga inimelu on raske. Ometi on olemas õnnelikke inimesi, kes elavad harmoonilist elu. Nad oskavad hinnata oma ümbrust ja igapäevaseid väikeseid rõõme: toitu, und, looduse vaikust. Nad armastavad luua ja ehitada, olgu siis tegu esemete, projektide või inimsuhetega. Selliseid inimesi võib kohata igas maailmanurgas. Mis aitab neil sellist seisundit saavutada?

Käesolevas töös toob autor välja stressi ajaloo ning seletab lahti selle mõjud inimese füsioloogiale ja psüühikale. Lisaks käsitletakse erinevaid meetodeid stressiga toimetulekuks, sellest vabanemiseks või sellega elamiseks.

# 1 Ajalugu

Antiikaja filosoofid olid veendunud, et hingest tuleneb kehale kõik, nii hea kui halb [1]. Kahekümne kolme sajandi eest arutlesid arstid Aleksandrias selle üle, et hing liigub mööda motoorseid ja sensoorseid närve, paneb meid tegema liigutusi ja tundma tundeid. Seda hinge nimetati kreeka keeles *pneuma psychikon*'iks, ladina keeles *spiritus animalis*'eks. Inimest vaadeldi kui tervikut ja haigusi seostati sellega, kuidas inimene oma elu elab, s.t. vaadeldi eluviisi ja suhteid kogukonnas, elukutset ja toitumisharjumusi. Haigus oli süsteemne võtmise ja andmise tasakaaluhäire ning ravi eesmärk oli selle tasakaalu taastamine. Haigus oli lahutamatu inimese loomulaadist, arstil tuli tunda patsiendi isikut, tema keha ja vaimu tervikuna, et aru saada haigusest [1].

Uus käsitlus inimese organismist ja selle toimimisest tuli koos Descartes'i filosoofiaga 17. sajandil. Rene Descartes väitis, et keha ja vaim on täiesti sõltumatud ning erinevad teineteisest täielikult. Inimese keha on võrreldav masinaga. Inimene sureb, kui mõni tähtis osa selles masinas rikki läheb. Ta küll mõõnis, et inimesel on hing, aga see mõjutab keha vaid piiratud viisil. Keha ja hing töötavad omaette. Seesugune seisukoht leidis 17. sajandil poolehoidu niihästi loodusteadlaste kui arstide hulgas ning üha enam hakati meditsiinis käsitlema patsiendi keha eraldi tema emotsioonidest, mõtetest, kultuurist ja keskkonnast. Mida enam täiustusid organismi uurimise võimalused, seda enam arvati, et haigus on keha mingi osa lokaalne patoloogia. Valitsevaks sai mehhanistlik inimesemudel: haigust inimesel määratleti kui ühe elundi või koe patoloogiat. Inimese ravimist käsitleti sarnaselt auto remondile: on vaja kas õlitada või vahetada mõni osa välja ning masin töötab jälle nagu uus.

20. sajandil sai valitsevaks arusaam, et pole olemas ravimatuid haigusi, tuleb vaid leida õige ravim. Seega, kui aparaadid patoloogiat ei näita, on inimene terve, sõltumata tema subjektiivsest enesetundest. Inimese keha ja inimese psüühika on kaks eri tahku, mida tuleb käsitleda üksteisest sõltumatuna [2]. Õpetuse psühhosomaatikast ja vaimu seostest tõi meditsiini Johann Christian August Heinroth 1818. a. [1] Tänapäeval õpetatakse psühhosomaatikat Tartu ülikooli audoktori prof. Thure von Uexkülli õpiku järgi [1]. Klassikalise psühhosomaatika seitsmikuks on maohaavandtõbi, astma, hüpertensioon, koliit, kardiaalsed arütmiaid, neurodermatiidid ja hüpertüreoidism. Tänapäeval loetakse

psühhosomaatiliste häiretena oluliselt laiemat tervisehädade ringi: valu ja unehäireid, südameveresoonehäireid, immuunsüsteemihäireid jne. Psühhosomaatika uurija Harold G. Wolff Cannoli üldistas 1940. aastail stressi ja haigused teooriaks, mille kohaselt haiguse tekitab mittesobiv variant tavalisest kaitsereaktsioonist stressile. Stress-sündroomi teooria kogus populaarsust 20. sajandi kuuekümnendatel, seda iseäranis tänu Hans Selye töödele. [28]

## 2 Mis on stress

Stress on negatiivne emotsionaalne kogemus, millega kaasnevad boikeemilised, füsioloogilised, kognitiivsed ja käitumuslikud muutused, mis on suunatud stressi tekitanud sündmuse muutmisele või selle mõjudega kohanemisele. Stress on organismi seisund reageerimaks katsumustele ja uutele olukordadele, millega organismil tuleb kohaneda. [3]

Ürgajal oli stress kui kaitsereaktsioon, mille abil suutsime kiiremini reageerida. Stressi tõttu eraldatakse verre adrenaliin ja nii said esivanemad rasketes olukordades elus püsida. Lõpuks aga muutusime me superreageerivateks. Me oleme võimelised reageerima igale olukorrale, aga me ei suutnud( ega suuda praegugi) kontrollida reageerimisviisi. See lõi tingimused stressi tekkeks meie kõigis eluvaldkondades. Stress on muutunud osaks meie elust. Tänapäeval on stressist saanud üks raskemaid haiguste põhjuseid. Sellest pole enam nii palju kasu, kui minevikus, see on muutunud koguni kahjulikuks. Psühholoogid väidavad, et mitte kunagi varem pole inimkonna ajaloos olnud sellist survet olla sotsiaalselt atraktiivne kui tänapäeval. Taoline pingeline olukord tekitabki organismis üldise pingeseisundi ehk stressi.

Millised on stressi tagajärjed:

- Masendus, ärevus, ärrituvus või ülemäärane muretsemine.
- Nõutus, tähelepanu vähenemine, tundetud ja ükskõiksus.
- Mäluhäired ja keskendumisprobleemid.
- Tunne, et ei suudeta olukorraga toime tulla ega plaane teha.
- Väsimus, peavalu, lihaspinged, seedimisprobleemid.
- Unehäired, depressioon. [4]

Stressist on saanud tänapäeval hüperstress, mis on seotud just meie sotsiaalsete suhete ja keskkonnaga, mis on nii haiguste kui ka sobimatu käitumise põhjustajaks. Tuleb tõdeda, et need negatiivsed emotsioonid, millel on olnud varem bioloogiline kasulikkus, on tänapäeval suuresti destruktiiivse olemusega. Kui stressori toime on ülemäärane ja väljub kontrolli alt, siis see vastureaktsioon, mille eesmärk oli päästa inimest ohust, toimib praegustes olukordades kui mootor tühikäigul. Tänapäeval on jõutud tõdemuseni, et 80-90% haiguste etioloogiast on oma koht ka stressi sündroomil e. adaptatsioonisündroomil.

## 2.1 Stress ja hormoonid

Stress-situatsioonis vabaneb neerupealises kortisool ja adrenaliin. Need hormoonid kiirendavad südame löögisagedust, hingamist ning suurendavad glükoosi kättesaadavust. Kuna metaboolse kaitsevastuse tagamine nõuab palju energiat, siis kortisool surub maha hetkel vähem tähtsad protsessid nagu seedimine, paljunemine, kasvamine ja ka mõned immuunsüsteemi osad. Kui stress esineb harva ja kohanemine toimub kiiresti, tasakaalustuvad hormoonide tasemed veres ja kõik eelnevalt allasurutud protsessid taastuvad. Probleemid tekivad, kui stressi seisund ei lõppe või aju tajub stressi ka siis, kui seda pole. Kaua kestev stress võib panna aju rohkem ohtu tajuma, pikaajaline kortisooli mõju võib suurendada aju mandeltuuma, mis vastutab meie emotsioonide eest. Stressi hormoonid segavad neuronite kasvu hippokampuses, mis on seotud mälestuste moodustumisega. [5] Seetõttu on inimesel raske keskenduda, algab väsimus ja järgnevad kõik teised stressi sümptomid.

## 2.2 Stress, uimastite tarbimine ja depressioon

Kaks põhilist uimastisõltuvuse tegurit ongi korduv stress ja uimastite kättesaadavus. Kui opiaatide tarbijal uimasti toime lakkab, siis jääknähuna esineb stressiga seotud hormoonide taseme tõus ja virgatsainete vabanemine ajus. Sõltlane kogeb seda kui väga ebameeldivat tunnet ja püüab seda vaigistada uue uimastiannusega. Kuivõrd heroini või morfiini toime on 4-6 tundi, siis kogetakse päevas 3-4 korda võõrutusnähtusid. Selline pidev sisse- ja väljalülitumine tekitab organismis ülitundlikkuse. Kokaiini manustamisel aktiveerub samuti stressi-süsteem, sest kokaiin mõjutab aju osasid, mis on seotud meeldiva tunde tekitamisega. Metadooni võõrutus- ja asendusravi stabiliseerib stressi-süsteemi, kuivõrd metadooni toime on 24 tundi ja sellega välditakse korduvaid stressi-süsteemi sisse- väljalülitumisi. See seletab ka sõltlaste reaktsiooni väiksemalegi provokatsioonile, sest stressiga seotud virgatsained põhjustavad ebameeldivaid emotsioone ja tekitavad soovi sellest vabanamiseks taas uimastit manustada.

Kliinilises mõttes areneb kroonilise kurbuse olukorras inimesel depressioon. Naiste hulgas on seda sagedamini kui meestel, nii ilmnes eesti naiste hulgas 14,9%-l ja meeste hulgas 6,7%-l olulisi depressioonisümptomeid. Depressiooni kui kliinilise haiguse ja masenduse

kui stressiilmingu ning tagajärje vahel on tihti raske vahet teha. Masenduse vältimiseks ja raviks on väga tähtsal kohal optimistlik hoiak ja positiivne mõtteviis.

Posttraumaatilist stressi on Iraagi sõjas nimetatud ka võitlusstressiks. Võitlusstressi sümptomid on ärritavus, düsuuria, jäsemete kihelemine, ebaadekvaatne reaktsioon valjule helile, unetus, kaalukaotus. Posttraumaatilist stressihäiret elu jooksul kogunud meeste seas on oluliselt sagedamini alkoholi kuritarvitamist ja sõltuvust ning naiste hulgas depressiooni. [6] Samuti on antidepressantide kuritarvitamine sage posttraumaatilise stressi-kogemusega inimeste hulgas. Paljud sellistest inimestest tarvivad kanepit.

### **2.3 Stress ja neuroos**

Neuroos on psühhogeenne haigus, mille iseloomulikuks tunnuseks on ülitundlikkus, erutuvus, emotsionaalne muutlikus, norutunne, kiire väsimine, vähenev teovõime ja teotahe. Neuroos on sage haigus, mis kujuneb välja negatiivsete emotsioonide ja ka psühhotrauma tagajärjel. Inimene erutus- ja pidurdusprotsesside tasakaalus tekib olulisi häireid. Algul on inimene kärsitu, kergesti ärrituv, tal on end raske vaos hoida. Hiljem tekib apaatia ja väsimus. Lisaks neile sümptomitele hakkavad tunda andma siseelundid, tekivad peavalud, valud ka lihastes ja südame piirkonnas ning kõhus. Muutub pulsisagedus ja vererõhk. Stressiga toimetuleku oskusel on neuroosi ennetamisel suur roll.

Tugeva emotsionaalse ja psühholoogilise stressi olukorras võib areneda ka stressalopeetsia – juuste väljalangemine. Tavaliselt märgatakse seda siis, kui inimene on kaotanud enam kui 50% oma juustest. [6]

### **2.4 Südame veresoonekond**

Stressi korral vallanduvad stressihormoonid, mis pidevalt toimides põhjustavad lihaspinge suurenemist, veresoonte ahenemist ja vererõhu tõusu. Stress mõjutab südame rütmi ja põhjustab tõsiseid probleeme inimesele, kellel on juba südame rütmis häireid. Lisaks muudab stress vere „kleepuvaks“, tõenäoliselt valmistades seda ette vigastuste parandamiseks. [7] Uuringud on näidanud, et kortisooli kõrge tase veres on seotud ajuinfarkti raskuse ja suremusega. Samuti on suurem oht haigestuda koronaarhaigustesse. Pikaajaline stress kutsub esile ainevahetuse muutused, soodustades südame pärgarterite

ateroskleroosi ehk lubjastumist. Lisaks inimesed, kes kannatavad stressi käes, ka suitsetavad sagedamini, söövad ebaregulaarselt ja tavaliselt ei ole ka füüsiliselt aktiivsed ning seega on neil veel suurem oht haigestuda vereringehaigustesse. Kõige tipuks tõuseb vererõhk ja infarkt on kerge tulema. [8]

## **2.5 Stress ja nakkushaigused**

Pikaajase stressi korral alaneb vastupanuvõime tunduvalt. On leitud, et kroonilise stressiga inimestel on veres väiksem valgete vereliblede kontsentratsioon ning seega on nad vastuvõtlikumad „külmetushaigustele“. Samas muudab stress sümptomeid raskemaks. [7]

## **2.6 Stress ja vähktõbi**

Vähktõve erinevaid vorme on palju. Pikaajaline stress, kus inimesel puudub kontroll oma elusündmuste üle, on tõsiseks riskifaktoriks vähki haigestumisel. Inimestel, kellel on olnud rängad üleelamised esineb kasvaja sagedamini. Vähihaiguse kulgu seostatakse otseselt stressi mõjuga. Reeglina stress kiirendab haiguste käiku. [5]

## **2.7 Stress ja põletikud**

Liigesepõletikud on tihti seotud immuunsüsteemi toimimisega. Negatiivsed emotsioonid pärsivad ja positiivsed tõstavad immuunaktiivsust. Uuringud on näidanud, et emotsionaalne konflikt võib olla sageli reumatoidartriidi alguse või ägenemise vallandajaks. [8]

Bronhiaalastma on ülitundlikkuse alusel tekkiv bronhide ja bronhiolide ahenemisest tingitud hingamishäire. Stressisituatsioon soodustab astmahoogude sagenemist. [8]

## **2.8 Stress ja mao- ning kaksteistsõrmiksoole haavandtõbi**

Kestva stressi toimel võivad tekkida muutused praktiliselt kõikides elundisüsteemides. Seedeelundkond on üks tundlikumaid. Stress mõjutab maomahla eritumist, mao ja kaksteistsõrmiksoole spasme ja vereringehäireid, mille tagajärjel kujuneb sündroom nn. „*maoneuroos*“, st. magu on tundlik toidule, valutab sageli, tekib söögijärgne

ebamugavustunne jne. Pikapeale kujuneb välja mao limaskestast haavand. Äge stress võib ärritada ka jämesoolt ning selle lihaste kontraktsioonid muutuvad kramplikeks. See põhjustab nii kõhulahtisust kui –kinnisust perioodiliselt. [7]

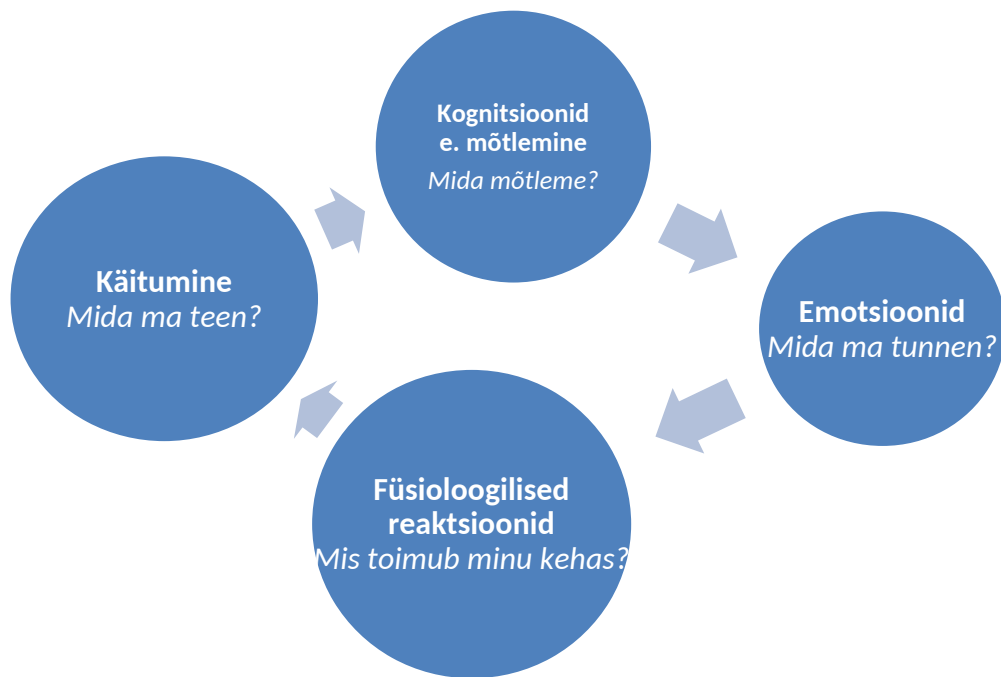
## **2.9 Moraalistress ja kultuuristress**

Moraali stress avaldub kui eetilised väärtused satuvad vastuollu kohustustega. Arsti töö kuulub läbipõlemissündroomi riskiga elukutsete hulka, kuna tihti tuleb langetada seadusest tulenev otsus, mis läheb vastuollu isiklike väärtustega. Stress ja seetõttu tervisehädad erinevad sagedamini muutuvast kultuurikontekstis. Seda kinnitavad Austraalia aborigeenide ja Vaikse ookeani saarte pärismaalaste haigestumistrendid. Seda näeme ka Eesti inimestel, kes üritavad kohaneda uues kultuurikontekstis. Kultuurilõhe on ühiskonnas oluline stressiallikas. Sellest tekib sisepinge ning mitte ainult rahalised võimalused, vaid ka erinevused moraalil, eluviisil, teadmistes põhjustavad lõhet. [2]

## **2.10 Stressiga toimetulek**

Kroonilise stressisündroomi ja läbipõlemissündroomi vältimise oskus on tegelikult võime säilitada oma keha, vaimu ja hinge terviklikus ning tasakaal vaatamata keskkonna survele.

- Kõigepealt tuleks võtta enese jaoks aega ja püüda jõuda selgusele, mis stressi põhjustab.
- Tuleb üle vaadata oma prioriteedid.
- Ei tohi ära unustada oma tervist.
- Oma murega ei tohi üksinda jääda ja püüda kõike ise ära lahendada. Samas ei ole mõtet ka püüda kõike ühekorraga lahendada.
- Suhelda hea sõbra või professionaalse nõustajaga.
- Vaimseid pingeid on hea tasakaalustada füüsilise koormusega, tegeleda mõne meeldiva spordiga.
- Sageli rahustab ja tõstab toonust looduses viibimine, kus inimene saab olla vabalt.
- Oska oma aega jagada ja magada piisavalt. [27]



Joonis 1. Komponentide seosed inimese kehas.

## 2.11 Millest stressikogemus sõltub?

Keskkonnasündmused, mis kutsuvad esile stressireaktsioone nimetatakse stressoriteks. Erinevatel inimestel kutsuvad stressireaktsiooni esile erinevad sündmused. Näiteks vali muusika raadiost meeldib ühele, teist aga häirib oluliselt. Samas erinevad inimesed ka selle poolest, kuidas nad samadele stressoritele reageerivad. Näiteks eesseisev eksam põhjustab mõnes tugeva eksamihirmu, teine aga suudab selles olukorras rahulikuks jääda.

Individuaalne stressikogemus sõltub inimese hinnangutest:

### 1. Sündmusele endale

Sündmused võib hinnata positiivseteks, neutraalseteks või negatiivseteks oma tagajärgede poolest. Negatiivse hinnangu saanud sündmust hinnatakse selle poolest.

- Kui palju kahju see inimesele tegi. Näiteks äsja töö kaotanud inimese enesehinnang võib langeda või ta kogeb tugevat häbitunnet oma tööasju kokku pakkides.
- Samas võib negatiivseid sündmused hinnata ka väljakutse aspektist, ehk millist kasu sündmus endaga kaasa võib tuua. Näiteks töö kaotanud inimene tunnistab, et

sündmus põhjustab küll mingil määral kahju, kuid see võib anda ka võimaluse midagi uut proovida.

## 2. Enda toimetulekuvõimalustele

Hinnatakse oma ressursse, kuivõrd inimene on võimeline toime tulema sündmustest tingitud kahjuga – millised on sotsiaalsed (pere ja lähedaste toetus), materiaalsed (kas on sääste, võimalus laenata, kas abikaasa toetab) emotsionaalsed ja muud ressursid.

Stressi kogevad aegajalt kõik inimesed ja stressireaktsioon on vajalik kuna aitab meil ootamatute ja pingutust nõudvate olukordadega paremini toime tulla. See koondab kokku organismi varud ja valmistab inimese ette eesseisvaks pingutuseks. Samas võib pidev stress kurnata organismi ja viia mitmete haiguste ning probleemideni (nagu eespool räägitud, südame rütmihäired, kõrgenenud vererõhk, depressioon, immuunsüsteemi häired jne).

Selleks, et üleliigset stressi oma elus vältida ja võimalikke terviseprobleeme ennetada võiks teadlikult tähelepanu pöörata stressiga toimetulekuvõimalustele.

## 2.12 Stressiga toimetulek

Toimetulek hõlmab endas nii tegevusele suunatud kui ka psüühilist pingutust, et saada kontrolli alla, taluda, vähendada keskkondlikke ja sisemisi vajadusi ning neis peituvaid konflikte (Lazarus & Lauvier 1978). Toimetulek ei ole ühekordne tegevus, see on pigem hulk reaktsioone, mis ilmnevad teatud aja jooksul, mille läbi isik ja keskkond üksteist mõjutavad. Seega sõltub konkreetne toimetulekukäitumine keskkonnast tulevatest reaktsioonidest ning pingutused toimetulekuks olenevad ressurssidest, mis on inimesel käepärast (isiksus, materiaalsed võimalused, olemasolevad toimetulekustiilid, sotsiaalne toetus, muude stressorite olemasolu).

Eristatakse kahte toimetulekustiili:

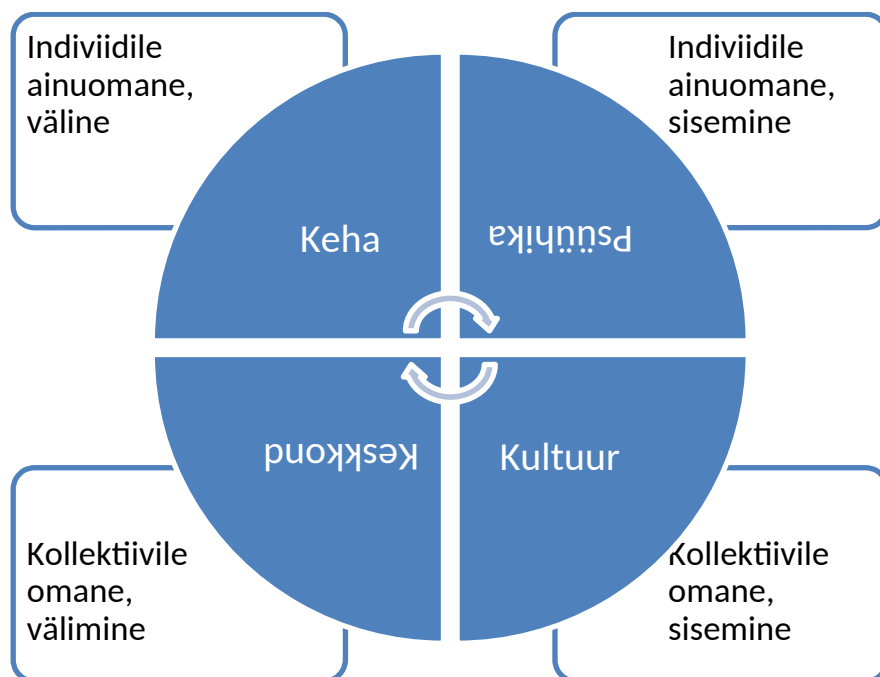
1. Probleemi lahendamisele keskendumine – püüd teha midagi konstruktiivset pingelises olukorras, et leida lahendus (inimene otsib aktiivselt tööd).
2. Emotsioonidele keskendumine – püüd reguleerida stressiolukorra poolt tekitatud emotsioone (nt. läheb inimene sõpradega välja).

Enamus inimesi kasutab mõlemat toimetulekustiili ja nende efektiivsus sõltub olukorrast, millega püütakse toime tulla. Näiteks tööalastes probleemides kasutatakse rohkem probleemilahendust. Terviseprobleemide korral aga keskendutakse rohkem emotsioonidele, kuna need ei allu nii lihtsalt tegutsemisele, neid tuleb lihtsalt taluda.

Probleemilahenduse etapid:

1. Probleemi defineerimine ja määratlemine -
  - Informatsiooni kogumine probleemi kohta.
  - Probleemi mõistmine.
  - Realistliku probleemilahenduseeesmärgi püstitamine.
  - Probleemi ümberhindamine.
  
2. Alternatiivsete lahendusvariantide otsimine –
  - Ajutünnak võimalike lahendite osas.
  - Püstitatud eesmärki silmas pidades panna kirja nii palju lahendusvariante kui pähe tuleb, mitte piirduda tavapärase, varem töötanud lahendustega.
  - Lasta fantaasial lennata.
  - Ainuke nõue on, et lahendusvariant oleks kooskõlas püstitatud eesmärgiga.
  
3. Valikute tegemine, otsustamine –
  - Alternatiivsete lahendusvariantide hindamine ja võrdlemine.
  - Kuivõrd lahendusvariant on kooskõlas püstitatud eesmärgiga.
  - Milline võiks olla lahendusest saadav emotsionaalne heaolu.
  - Kui suur on lahendusele kuluv aeg ja pingutus.
  - Milline võiks olla lahendusest saadav heaolu.
  - Parima lahendusvariandi valimine.
  
4. Lahenduse täieviimine ja hindamine –
  - Väljavalitud lahendusvariandi rakendamine.
  - Enesejälgimine.
  - Hindamine.
  - Enese tunnustamine.

### 3 Inimene kui tervik



Joonis 2. Inimene kui tervik.

Inimest tuleb käsitleda tervikuna. Kõik neli nimetatud tegurit määravad üksikisiku tervise ja mõjutavad üksteist.

- Kui stress vaevab, seatakse tihti küsimärgi alla enese väarikus ja unustatakse, et sõbrad ja perekond saavad aidata. Sellisel juhul poeaks võtma enda jaoks aega ja rääkida oma murest mõnele lähedasele. Samuti pole mõtet püüda kõike ühekorraga ära lahendada.

Pingetest aitab vabaneda lõõgastumine. Selleks on välja töötatud mitmeid harjutuste süsteeme. Töökohal aitab näiteks hetkeks pingest vabaneda poosi vahetus või pilgu mujale lülitamine. Stressi vastu aitab ka mõõdukas meeldiva spordialaga tegelemine. Üldiselt tasub lubada endale meeldivaid huvialasid. Lisaks rahustab ja tõstab toonust looduses viibimine.

### 3.1 Nõuanded stressist vabanemiseks

1. Muretseda korraga ühe asja pärast:

Keskenduda tõelistele ja praktilistele probleemidele ning jätta kõrvale need, mida kontrollida ei saa.

2. Keskenduda kord päevas oma meeltele:

Võtta iga päev mõni minut aega, et keskenduda sellele, mis parajasti toimub. Pühenduda vaid oma meeltele – mida näete, kuulete, tunnete. Sellel on tugev positiivne mõju nii emotsionaalsele kui ka kehalisele tervisele.

3. Rääkida või kirjutada oma murest:

Päevikupidamine ja südamepuistamine tekitab tunde, et polda nii üksi ja abitu nagu paistis.

4. Liikuda:

Kehalise tegevuse tunnistasid teadlased kõige efektiivsemaks stressist vabanemise viisiks – hiljuti avastati, et pool tundi jooksu vähendab stressi taset ühe neljandiku võrra. Kui aega on vähe ja peab valima, kuidas stressiga tegeleda, siis valida trenn. [22]

5. Lasta end masseerida:

Massaaž parandab verevarustust ja lõõgastab ( efektiivsed on aroomiõlid). Aroomiteraapia ühendab endas klassikalise massaaži kergeid pindmiseid silumisvõtteid ja taimede eeterlike õlide raviomadusi.

Ravina kasutatav meetod võimaldab nii lõõgastumist kui ka väga mitmekesiste haiguste mõjutamist vereringesse imenduvate eeterlike õlide molekulide kaudu. Igal õlil on oma toime nii füüsilisele kehale kui ka hingele – rahustavad, ergutavad, puhastavad. Eeterlikud õlid püsivad kehas kuni 72 tundi.

Soovitav on stressi puhul ka Ayurveda massaaž. See koosneb inimkeha kolme olemuse toimimisest. Nende tasakaalus olek tagab terve tervise, ebakõlad aga tekitavad haigusi. Elujõu, energiaa jaotub organismis just tänu nende kolme olemuse rahulikule koostoimele. Ayurveda massaaž on kunst harmoniseerida keha, meelt ja vaimu – taastada tasakaal füüsilisel, mentaalsel ja emotsionaalsel tasandil ja avada vimalus iseeneslikule tervenemisele.

Jooga-massaaž – jooga pärineb 5000 aasta tagusest Indiast, olles vaimsete tōdede, füüsiliste oskuste ja filosoofiliste põhimõtete kogu. Jooga põhimõtted on universaalsed ja holistlikud, sobides kõigile. See aitab inimest jõuda tasakaalu ja harmooniani, mis on aluseks heale tervisele. Nii liigeseid kui energiakanaleid on võimalik optimaalselt venitada vaid piisava lõdvestumise ja toetava hingamise kaudu. [24]

Lomi-lomi massaaž on eriti hea stressi leevendaja. Pealaest jalataldadeni ulatuvate rütmiliste puudutustega juhivad energiavood inimese kehas leiavad tee läbi tsakrate ja meridiaanide. Energia õrn vaba voog ühendab inimese kõrgemate, tervendavate vibratsioonidega leidmaks loomuliku tasakaalu. Lomi-lomi vabastab vanast ja toidab uuenenud energiaga ning loob motivatsiooni minna kaasa rahu ja vaikuse vooga eneses. [25]

Samuti tasuks proovida meemassaaži. See on tuntud kleepainena, mille abil on võimalik organismist eemaldada "saastunud" aineid ja energiat. Pingelanguse toob ka pediküür, maniküür või käik kosmeetiku juurde. [26]

#### 6. Väljenduda optimistlikult:

On avastatud, et inimesed, kes stressi edukalt maandavad, kõnelevad nn. optimistliku väljavabandamise stiilis. Näiteks "Ma ei kõlba kuhugi" asemel ütlevad sellised inimesed: "Seda asja tuleb mul veel harjutada".

#### 7. Võtta asju vähem tõsiselt:

Naljatoon on esimene, mis stressi puhul kokku kuivab. Siit järeldub ka, et naer aitab masendust vähendada. Teadlased on ka leidnud, et naermine parandab immuunsust.

#### 8. Vabaneda piiravatest eeskujudest:

Kõigil on nn. sisemine valitsejaskond, kuhu kuuluvad igasugused inimesed, kelle arvamustega me arvestame. Psühholoogid soovivad ette kujutada juhatuseruumi, kus inimesed, kes teis ainult stressi tekitavad, vallandatakse. Kui otsustate nende inimeste arvamusel enam mitte välja teha, annab see pinget vähendades teile jõudu juurde.

#### 9. Kord päevas võtta aega maha:

Kui teil on kiire päev, olgu siis heas või halvas mõttes, on tähtis vahepeal 10-15 minutit hinge tõmmata. Teadlased väidavad, et niisugune aja mahavõtmine taastab sisemise rahu, kusjuures tähtis pole niivõrd lõõgastumise aeg, kuivõrd see, et pause peetakse korrapäraselt iga päev. [29]

10. Tuua esile vähemalt üks hea asi, mis päeva jooksul juhtus:

Igal õhtul kordu kogu maailmas üks ja sama stseen: tullakse koju ja hakatakse oma päeva üle kurtma. Selle asemel aga alustage õhtut pere või sõprade seltsis meenutusega, mis päeval head juhtus – isegi kui see oli vaid tühine asi.

11. Võtta rituaalselt stress esmalt endasse ja tõugata seeendast välja:

Ükskõik milline elu ka ei ole, lõppude lõpuks tuleb olla paindlik. Niisuguse suhtumise saavutamiseks soovitatakse teha Tai-chi harjutust, mille nimi on ”tiigri embamine”: sirutage käed nii laiali, kui suudate, viige need kokku ja tõmmake need koos kõiki ümbritsev enda keskmee, naba suunas. Tiiger esindab Tai-Chis elu ennast – ta on kaunis, soe, värviline, jõuline, ohtlik, eluandev ja -võttev. Harjutuse mõte on võtta vastu kõik, nii hea kui halb. Nüüd pöörake käelabad väljapoole ja tõugake see endast eemale. See tähendab, et ”olen vastu võtnud kõik mis elu tõi, ega luba sel enam mind mõjutada”. Kui kontrollite juba seda, mis teid müjutab, kontrollite ka stressi.

- ”Kui meil on positiivne suhtumine, siis ei ole meil isegi vaenulikus keskkonnas puudus sisemisest rahust. Kuid kui meie suhtumine on negatiivne ja mõjutatud hirmust, kahtlusest, abitusest või enesevihakamisest, siis ei ole me õnnelikud isegi siis, kui viibime meeldivas keskkonnas koos oma parimate sõpradega”.

- Dalai Lama

12. Muusika kuulamine:

Hea muusika toob meile head emotsioonid. Muusikateraapia on maailmas laialt kasutatav teraapiavorm, milles muusikat rakendatakse inimese füüsilise või psüühilise tervise säilitamiseks või parandamiseks.

Heliteraapia ja helimasaaž – helid on üks võimsamaid ravivahendeid ning nende ravivat ja korrastavat mõju tasakaalu saavutamiseks on kasutatud läbi aegade. Helid ümbritsevad meid igalpool ja mõjutavad olenemata meie tahtest, nii harmoniseerivalt kui ka häirivalt.

Algelementidest on heli seotud eetriga, eeter omakorda loob ruumi. Seega muudab heli ruumi omadusi meis ja meie ümber. Kui kasutada täpselt välja toonitud kõlasid ehk võnkesagedust, siis toimub tervenemine lihtsalt ja kergelt. Heli resoneerub inimorganismiga, tasakaalustades ja puhastades rakke ning rahustades tundeid ja mõtteid. Varasemalt kehasse blokeerunud emotsioonid vallanduvad ning vabanenud energia loob sisemise rahu. Helimassaaž, milles kasutatakse tsakrafoni ja helitoru, elavdab inimkeha lihaseid, liigeseid ja siseorganeid ning tugevdab immuunsüsteemi. [13]

#### 13. Saun:

Saun oli muistsetele eestlastele püha paik. Tänapäeval on saunast saanud värskenduse ja lõõgastumise koht. Saunaskäik on tavaliselt sotsiaalne tegevus, kus käimiseks peab aega varuma. Saunal on väga pikk ajalugu meie kultuuris. On leitud, et saun madaldab stressist tulenevate hormoonide taset. [16]

#### 14. Vesiravi:

Vesiravi on lihtsalt kasutatav ja tõhus teraapiameetod. Seda saab teha ka kodustes tingimustes. Seda saab teha ka kodustes tingimustes. Saab kasutada erinevaid dušše ja lihtsalt vannis mõnulemist, mis parandab enesetunnet, vähendades stressi. Sooja vanni saab endale igaüks lubada. Vanni mõju tõhusamaks muutmisel võiks kasutada erinevaid lisandeid – vanniõli, meresool jne. [17]

## 4 Muusikateraapia

Inimene on enda sees olevaid tundeid ja emotsioone, mida ta ei taha tunda, paigutanud n.ö. tagumisele riiulile, kuid tegelikult need ikkagi toimivad ja tulevad esile tema käitumises. Reeglina on nendeks tunneteks viha, hirm, pettumus, kurbus – kõik, mis kaasnevad meil stressiga. Oluline on endale oma probleemi teadvustamine, siis saab ka abi leida.

Muusikateraapia kujutab endast usalduslikku koostööd probleemi omava inimese ja muusikaterapeudi vahel. Muusikateraapia kasuks teiste teraapiate hulgas kõneleb see, et muusika ail avaneb inimene kiiremini ja suudab end selle abil paremini väljendada. Seega muusikateraapia toimib kiiremini. Teraapiaprotsessis on inimene, kes vajab abi, ise aktiivne osaleja, sooritades erinevaid ülesandeid, mis kujutavad endast sümbioosi muusika kuulamisest. Näiteks musitseerimisest erinevatel instrumentidel (inimene ei pea oskama mingit pilli mängida), aga ka muudest eneseväljenduse vormidest nagu liikumine, kunstiline eneseväljendus, sõna jne. Oluline moment muusikateraapia puhul on see, et inimene ei pea oma probleemist rääkima, sest see on tihti väga raske – valada oma probleem sõnadesse, kuid ta võib seda teha sellise piirini nagu ise soovib. Muusikateraapia annab inimesele võimaluse leida endas üles elujõu varud ja rakendada need oma tervise edendamise teenistusse. See on oluline alternatiiv keemiliste toimeainetega ravimite kõrval.

Muusikateraapia rakendamisel saavad abi:

- Täiskasvanud, kellel on igapäevaelus probleeme (kes kogevad oma elus rohkemal või vähemal määral hirmu, viha, pettumust, kurbust jt. negatiivseid emotsioone, aga ka lihaspingeid, valu). Täieliku stressi all kannatajad; need kes on üle elanud psühhotrauma; samuti sõltuvusprobleemide käes kannatajad.
- Lapsed, kel on tekkinud negatiivne stress, mis avaldub silmatorkava käitumusena õpetajate, lapsevanemate ja kaaslastega ning mille taga on tegelikult needsamad negatiivsed läbielamised hirmu, viha, pettumuse ja kurbuse näol.
- Inimesed, kes põevad juba väljakujunenud neuroosi, depressiooni või psühhooosi.

## 5 Soolaravi

Kristallsool sisaldab ideaalsüsteemi infot, kus kõik elusolendid on terved ja õnnelikud. Soola abil saavad haiged keharakud terveks ning pöörduvad tagasi energilise elu juurde. Sool vastutab meie kehas energeetilise ja elektrilise süsteemi eest. Rakkude potentsiaal ja signaalide edastamine toimib kaaliumi ja naatriumi abil. Ilma kaaliumi ja naatriumita meie keha rakuline süsteem laguneks. Esimesed soolaravi juhtumid on teada juba vanast Egiptusest, aastast 300 e.Kr. Sool sisaldab palju päikeseenergiat.

Imepeen sool tapab limaskestadel ja nahal olevad bakterid ja seened, tugevdab immuunsüsteemi. Kuna soolaaerosool sisaldab negatiivseid ioone, mõjub ta hästi ka närvisüsteemile ja vähendab stressi. [30]

## 6 Keemilised taastusvahendid

### 6.1 Vitamiinid

Vitamiinid ei anna energiat, kuid on eluliselt tähtsad organismi normaalse töö tagamiseks ja tervise alalhoidmisel.

#### Vitamiin B:

B-grupi vitamiinid on olulised energia tootmises, rasva ainevahetuses, mälu tegevuses, aju ja närvisüsteemi funktsioneerimises, naha ja limaskestade tervena hoidmisel. B-kompleksi vitamiini valimisel tuleks lähtuda 50-100 kordsest päevase annuse soovituselt. [9]

Tabel 2. Vitamiin B omadused, allikad ja puudujäägi tagajärjed. [10]

Vitamiin	Milleks on hea?	Kust saab?	Defitsiit
<b>B1 (tiamiin)</b>	Vajalik valkude, rasvade ja süsivesikute ainevahetuses, närvirakkude normaalseks talitluseks. Edendab ajutegevust. Parandab seedimist.	Pärm, kaerahelbed, linnuliha, täisteratooted, nisuidud, seemned, piim, muna, oad, suvikõrvits, seemed, paprika, maks.	Nõrkus, isutus, ärrituvus, meeleoluhäired. Koordinatsiooni ja mäluhäired, tursed, lihasvalud.
<b>B2 (riboflaviin)</b>	Rakuhingamine, normaalne kasv, mõjub hästi nahale, juustele, küüntele, nägemisele.	Piim ja piimasaadused, maks, kala, muna, spinat, täisteravili, oad, herned, kapsas, tomat, kartul.	Nõrkus, depressioon, huulte ja suunurkade lõhenemine, kasvu pidurdamine, silmade valgustundlikkus.
<b>B3 (niatsiin, nikotiinhape)</b>	Närvisüsteemi ja aju funktsioneerimine, oluline suguhormoonide, insuliini sünteesil. Aitab tasakaalustada veresuhkrut.	Maks, muna, kana, piimatooted, seemned, merekalad, täisteravili, spargel, pärm, avokaado, tomat, kartul, idud.	Lihasnõrkus, väsimus, isutus, oksendamine, depressioon, igemete ja nahakahjustused, dermatiit, pellagra.
<b>B4</b>	Reguleerib kolesterooli taset.	Muna, kanamaks, kapsas, oad, herned, piim.	

<b>B5 e. PP (pantoteen hape)</b>	Vajalik juustele, nahale, lihastele, närvikoe normaalseks arenguks.	Pärm, maks, kalasaadused, kaunviljad, täisteravili, nisukroov, brokoli, seemned, tomat.	Naha ja juuste kahjustumine, nõrkus, mälu nõrgenemine.
<b>B6 (püridoksiin)</b>	Vajalik valkude, rasvade ja süsivesikute ainevahetuses. Tugevdab immuunsüsteemi. Terved punalible, igemed, veresooned.	Maks, munakollane, päklid, kala, kanaliha, porgand, täisteratoidud, kaunviljad, sibul, banaan, seemned, paprika, kartul.	Väsimus, isutus, ärrituvus, depressioon, veresuhkru langus, unetus, masendus, kaalukaotus.
<b>B8 (inosiit)</b>	Kolesterooli ainevahetus, vajalik luukoe normaalseks arenguks.	Neerud, kartul, mais, pärm, idud, oad, päklid, kaer, nisu, rukis, viinamarjad.	Ekseem, juuste väljalangevus ja hallinemine, silmahaigused, kolesterooli tõus.
<b>B10;B11 (foolhape, folatsiin)</b>	Vajalik loote arenguks, punavereliblede ja soolhappe tekkeks. Hea mälule, limaskestadele, seedimisele, kasvule.	Maks, oad, rohelised taimeosad, pärm, muna, õun, päklid, brokoli, nisuidud.	Aneemia, seede- ja närvisüsteemi häired, nahahaigused, ärrituvus, kasvupeetus, suunurkade haavandid, keelepõletik.
<b>B12 (tsüaano- kobalamiin)</b>	Punaliblede tootmine, kasv. Kasulik närvidele.	Veretooted, maks, pärm, kala, seemned, juust, piim, muna, neerud, tailiha.	Närvipõletik, mälulüngad, nõrkus, aneemia, seljaaju degeneratsioon, pragunenud huuled ja kuiv keel, kaalukadu

### Vitamiin C:

C-vitamiin aitab kaasa toitainete imendumisele ja takkude uuenemisele, on suurepärase antioksüdant. C-vitamiini vaeguse sümptomid on väsimus, vastuvõtlikkus külmetus- ja nakkushaigustele, halb enesetunne. Sööge enne pingelise tööpäeva algust magusa asemel hoopis C-vitamiini sisaldavaid toitaineid (Tabel 2), jooge kohvi asemel mahla. See takistab ka stressihormoonide teket. [23]

Tabel 2. Toitainete C-vitamiini sisaldus 100g kohta.

Toitaine (100g)	C-vitamiini sisaldus (mg)	Toitaine (100g)	C-vitamiini sisaldus (mg)
<b>Peterselli lehed</b>	150-200	Lehtkapsas	100
<b>Paprika</b>	150-300	Kiivi	100-180
<b>Mustsõstar</b>	100-450	Aedtill	100
<b>Värsked kibuvitsamarjad</b>	800-2500	Tsitruselised (sidrun, grepi, apelsiin jne)	40-80
<b>Mädarõigas</b>	110-150	Valge peakapsas	40-70

## 6.2 Mineraalained

Mineraalained on inimese normaalseks elutegevuseks hädavajalikud. Nende pidev piisav kogus organismis tagab meie keha häireteta talitluse. Üks põhilisi hädasid nüüdisajal on see, et olenevalt trendist kalduetakse mõnda makro või mikromineraali sageli liigselt ülistama. Kindlasti on inimese põhiline mineraalainete allikas tasakaalustatud toit.

Stressi seisukohast peaks inimene tähelepanu pöörama Mg (Magneesiumile). Magneesiumi näol on tegemist mineraaliga, mida inimene vajab rohkelt, sest see aine kuulub enam kui 300 ensüümi e biokatalüsaatori koostisesse. Kõige kõrgemad magneesiumi kontsentratsioonid esinevad kõige aktiivsema ainevahetusega elundites nagu peaju, süda, maks ja neerud. Magneesiumi peetakse stressivastaseks mineraaliks, kuna ta lõõgastab lihaseid ning rahustab närve. Kuna taimede rohelised osad sisaldavad rohkelt magneesiumi, tuleb süüa rohelist köögivilja. [11]

## 7 Toit kui stressi ravim

Mis toimub seedekulglas, kui inimest on tabanud stress? Pingete puhul on seedetegevus häiritud, mis raskendab valgu- ja rasvarikka toidu lagundamist ja imendumist.

Halvenenud imendumise tõttu tekivad soolestikus raiskained. Kui ei suudeta laguaineid õigeaegselt eemaldada, ladestuvad nad rasvkoos. See protsess sõltub peaaegu täielikult meie toitumisharjumusest. Igal keharakul on oma programm, mille abil hoiaks ta end korras, kui selleks võimalus antakse. Kui oleme harjunud sööma happelisteks jääkideks lagunevat toitu (täispiim, nisujahutooded, sealiha, suhkrumagus, šokolaad, alkohol), siis on raske muuta oma sisekeskkonda. Öisel ajal, mil valitseb kehas parasümpaatiline närvisüsteem ja mil peaks tegelema happeliste ainete eemaldamisega organismist, jääb see tegevus poolikuks, eriti siis kui inimest vaevab kehv uni või unetus. Nii jõuavad koerakud hapestumiseni (atsidoos), millest annavad märku väsimus, valud lihastes-liigestes, kõrvetised.

Kuidas nihutada ainevahetust "happelisest" tsoonist välja ja muuta sisekeskkond aluselisemaks? Kui tavaliselt on toidulaual 80% happelist ja 20% aluselist toitu, siis oma sisemuse korrastamiseks pööratakse see vahekord ümber. Kõige aluselised toiduained on vedelikurikkad aedviljad: kurk, suvikõrvits, kõrvits, lehtsalat, tomat, kapsas, kartul, porgand, peet jt. Siinkohal tooksin näite kuuajalisest tsüklist, kuidas korrastada oma hapestunud sisekeskkonda.

1. Esimesel kümnel päeval – toidulaualt eemaldada täielikult nisujahutooded (ka makaronid, pasta jne) ja osaliselt piimatooded (eriti täispiimast valmistatud), sea- ja loomaliha, suhkur, šokolaad, magustatud joogid ning alkohol. Eelistada kiudainerikast toitu, millele on lisatud rohkesti kas sibulat, porrulauku, küüslauku, peterselli, sellerit, mustrõigast või aedtilli.
- Hommikusöök:
    - Alustada päeva kas peotäie mustikatega või astelpajuviljadega või rosinatega või naturaalse mahlaga.
    - Roheline salat (kurk, tomat, lehtsalat) ja võileib, mille katteks on aedvili või juust.
    - Pudrudeks sobivad täisterakaerahelbed, tatar, mais, kartul, riis.

- Joogiks mahl
- Lõunasöök:
  - Grillitud kala või kana hautatud aedviljalisanditega.
  - Magustoiduks värske puuvili või puuviljadest valmistatud toit.
- Öhtusöök:
  - Aedoad, ühepajatoit, salatid aedviljadest.
  - Kõrvale rukkileib või sepik.
  - Joogiks mahl või ravimtee.

Esimest kümme päeva on raske taluda, sest esimestel päevadel võib koos ümberkorraldustega isegi tugevned peavalu, väsimus, näljatunne. Need ilmingud aga näitavad, millist mürgi keha täis on. Kergendust saab saunast, kehalisest tegevusest (higistamine), massaažist ja vedeliku rohkest pruukimisest.

Kui kõht kipub kinni olema, siis tarvitada ravimteed. Eelmisel öhtul võib valmistada linaseemneid kahe klaasi kuuma (50°C) veega ja jätta see ööseks seisma. Hommikul juua pool klaasi seda enne sööki ja pool peale sööki.

Head märgid peale esimest kümme päeva: enesetunde paranemine, hea uni, on märk energia taastumises, kergem olla.

Halvad märgid peale esimest kümme päeva: ajutised valuhood, kõhugaasid, suur igatsus magusa järele, kõht on veel ajutiselt kinni, tekkinud tugev näljatunne.

2. Järgmised kümme päeva – jätkatakse samasuguse menüüga. Lõunaks või ka õhtusöögiks on soovitatav pruukida suppi (kala-, aedvilja-, oa-, hernesuppi), suurendatakse puuviljamahla hulka, tarvitatakse enam värsked salateid. Peale kella kuut enam ei sööda. Küll aga juuakse naturaalselt mahla või ravimteed. Kui nälg piinab võib süüa kuivatatud aprikoose, datleid, pähkleid, rosinaid, viigimarju.

Head märgid peale esimest kümme päeva: energia taastub, enesetunne on paranenud, muututakse enesekindlamaks. Isu ja uni on head.

Halvad märgid peale esimest kümme päeva: tugev vajadus magusa järele, piinav näljatunne. Tarvitage selle vastu mett, kuivatatud või värsked puuvilju.

3. Järgmised kümme päeva – see periood kujutab läbitu kinnistamist, jätkatakse omaks võetud menüüga. Kasuks tuleb regulaarne kehaline tegevus. Viimane söögikord on kella seitsme paiku. Nüü on lubatud süüa hapestatud, kääritatud toitu (hapukapsas, -kurk), jogurtit, hapukoort. Roheline salat on endiselt au sees. Elu läheb edasi ilma nisujahutoodeteta ja rõõsa täispiimata.

Head märgid peale esimest kümnet päeva: tervis on tagasi, märgatav kehakaalulangus, seedimine on korras. Energiat on juurde tulnud, on jõudu ja uni on hea.

Halvad märgid peale esimest kümnet päeva: polnud tahet lõpuni vastu pidada ja elatakse vanas vaimus edasi. [15]

## 8 Liikumine taastab enesetunde

Igalühel meist võib olla elus hetki, mil emotsionaalsed ja füüsilised varud tunduvad olevat lõpukorral. Tegelikult pole see nii. Sageli algab paranemine hingelistest traumadest siis, kui suudetakse lõpuni lahti mõelda need olukorrad, mis haiget on teinud. Taastumiseks on siis parim kehaline tegevus.

Et terveneda on vaja otsustada, et kui vaja, võtate ravimeid, kui vaja, teete iga päev harjutusi, veeprotseduure või muudate toidulauda. Niimoodi käitudes toetate oma energiakeha. Kehal ja vaimul on ühine keel, mis on mõlemale arusaadav – see on elutegevuseks ette nähtud energeetika.

Märkimisväärseim võimalus tervise tugevdamiseks saab alguse suhteliselt tagasihoidliku, kuid regulaarse kehalise aktiivsuse juures. Selleks sobib mõõdukalt intensiivne, pidevalt suurenev kehaline koormus: kiire kõnd, kepikõnd, rahulik jooks, jalgrattasõit, suusatamine, ujumine või mõni muu harrastus. Tähtis on, et tegevusest oleks välja lülitatud võistlus- ja võitlusmoment, mida stressis inimene suhuhi ei vaja. Mõõdukas kehaline tegevus ei stimuleeri sümpaatilist närvisüsteemi eraldi, siin saab ka kurnatud parasümpaatiline närvisüsteem kosuda.

Sümpaatilise ja parasümpaatilise närvisüsteemi seisundi stabiilsemaks muutmisega paraneb ainevahetus, koerakke rikastatakse hapniku ja toitainetega. Inimene tunneb end järjest rahulikumana, tasakaalukamana, närvilisus taandub. [22]

### 8.1 Hingamisharjutuste mõjust

Meie keharakkude kvaliteet sõltub olulisel määral sellest, kui hästi on nad rahustatud hapnikuga. Inimene võib elada söömata enam kui kuu, olla ilma veeta kümme päeva, kuid ilma õhuta ennast kahjustamata kõigest viis-kuus minutit.

Stressis inimese keha paraemat varustamist hapnikuga aitab teadlik hingamine. Hingamisharjutusi on põhjust pidada isegi hommikusöögist tähtsamaks. Mis kasu on imenduvatest toitainetest, kui need ei satu värske hapnikuga rikastatud verre. Stressi seisundi parandamiseks on soovitatav teha hingamisharjutusi igal hommikul ja iga päeva lõpetuseks.

Harjutusi sooritatakse õhutatud toas ja sirge seljaga. Sisse hingates nina kaudu loetakse mõttes neljani, siis hoitakse hinge kinni, lugedes kuueni ja välja hingates loetakse rahulikult kaheksani. Nii hingatakse tavaliselt 5-7 minutit.

Tegevuse algul märgatakse, et hingamine pole sugugi sujuv. Kui inimene on kaotanud elurütmi, on hingamine pealiskaudne ja korrapäratu. Hingamine on vahetult seotud inimese hingeeluga, tema emotsioonidega. Kui regulaarsete harjutustega omandatakse teatud treenitus, märkab inimene, et ta ei ärritu enam kergesti, ei allu provokatsioonidele ja on taastamas kaotsiläinud elurütmi. [21]

## **8.2 Stressist vabanemine silmade liigutamisega**

Terves maailmas otsitakse loomulikke ravimeetodeid, mis aitaksid vabaneda depressiivsest seisundist. Üheks selliseks on desensibiliseerimine ja töötlemine silmaliigutuste abil (EMDR – *eye movement desensitization and reprocessing*), ehk lihtsamalt – silmade liigutamine kahele poole.

Esmakordselt tutvustas seda ravivõtet Kalifornia psühholoog, Francine Shapiro. Ta väidab, et ravi aitab foobiate, ärevushäirete, õppimisraskuste ja isegi patoloogilise armukadeduse puhul. Tänapäevaks on ravi efektiivsust tõestatud ravipraktikas. Vaieldakse vaid selle üle, kuidas mehhanism toimib.

Organism reageerib stressile printsibiil – asun võitlusse ja kohe kaitseksse. Võitluse ja kaitse koostööst sõltub, kas inimene suudab stressi maandada. [18] Kroonilise stressi puhul on küsimus selles, kaua suudab organism püsida tasakaalus. Järjest rohkem on teateid selle kohta, et kroonilise stressi tingimustes närvirakud hävivad, et organismil pole piisavalt energiat nende taastamiseks. Eelpool toodud ravivõtetega ja ka antidepressantidega kaitstakse närviraku eluiga, pikendades erinevate neuropeptiidide toimeaega organismis, millega nende taassünteesi vajadus väheneb. Praktika aga näitab, et seegi mehhanism ei toimi lõputult. Ühe ja sama antidepressandi pikaajalisel kasutamisel tema toime väheneb.

Teatavasti REM-une (kiirete silmaliigutuste uni) ajal, liiguvad silmamunad kiiresti kahes suunas. Võimalik, et organism püüab pikendada und silmade liigutamise ja organismi enese "rahustite" tootmisega. Ilmselt on silmade liigutamine oluline ka silmalihaste lõõgastumise protsessis ja stressi korral kogunenud happeliste ainete kõrvaldamisel.

Kuidas EMDRi teha:

- Istuda ja lasta end lõdvaks. Keskenduda olukorrale, mis on teid häirinud ja liigutage silmi ühtlases rütmis kahes suunas. Fikseerige need punktid hetkelise silmade seisakuga, umbes üks sekund. Sama võib teha ka vaadates üles ja alla, seejärel diagonaalselt mõlemale poole.
- Harjutust teha vaheaegadega 1-2 minuti jooksul, 2-3 korda päevas.
- Kui harjutus tundub totter, siis lohutada end sellega, et protseduur ei ole tasuline, ei kahjusta oma tervist ja peale harjutuse sooritamist on päris mõnus olla. [20]

## 9 TRE

TRE (*Tension & Stress Releasing Exercises*) tähendab pinget ja stressi vähendavaid harjutusi. TRE koosneb harjutustekomplektist, mis aitavad vabastada kehast sügavaid pingeid, äratades keha poolt kontrollitava lihaste värisemisprotsessi, mida nimetatakse neurogeeniliseks lihasvärinaks. Meetodi unikaalsus seisneb selles, et värisemine saab alguse sügaval keha keskmes asuvaist niudenimmelihastest. Õrnad värinad kanduvad väljapoole piki selgroogu, vabastades pingeid ristluust pealuuni.

TRE harjutused kujutavad endast lihtsaid venitusi ja neid kasutatakse selleks, et õrnalt stimuleerida iseeneslikke lihasvärinaid. Kui harjutused on ära õpitud, muutub TRE kiireks ja efektiivseks püsiva lõõgastuse saavutamise meetodiks. Tuhanded inimesed üle kogu maailma kasutavad TRE-d kui tööriista, vabastamaks kroonilist traumeerivat stressi, füüsilisi pingeid ja emotsionaalseid traumasid, mis paratamatult kaasnevad meie argipäevasündmuste survega. Regulaarne TRE harjutuste tegemine taastab ka emotsionaalset ja vaimset tasakaalu. [14]

## **10 REIKI**

Reiki on tõhus energiaravi meetod. Vastava häälestuse saanud reiki praktiseerija viib end lõdvestuse seisundisse, aeglustades oma aju võnkesagedust alfasageduseni, mis resoneerub Maa elektromagnetväljaga. Seejärel häälestatakse reikilainele. Füüsilisel tasandil on reiki mõju kirjeldatud pinges lihaseid lõdvestava toimena. Mentaalsel ja emotsionaalsel tasandil tekib reiki saajal rõõmu, kaitstuse ja rahu tunne. Taastub optimism ja elurõõm, kaob stress, ärevus ja depressioon. Sügava lõvestumise tagajärjel toimub energia tasakaalustumine ning taastub inimkeha enesetervendamise mehhanism. Reikiravi on kasutusel paljudes riikides, selle mõju on testatud erinevate uuringutega. [12]

## Kokkuvõte

Stress on negatiivsete emotsioonide kogum, millega kaasnevad biokeemilised, füsioloogilised, kognitiivsed ja käitumuslikud muutused, mis on suunatud stressi tekitavate sündmuste muutmisele või selle mõjudega kohanemisele.

Üks ja seesama olukord võib ühe jaoks tähendada hoopis muud kui teisele. Just nõnda nagu ühes india mõistuloos elevandist, mida neli pimedat püüdsid tundma õppida. "Elevant on krobeline toru", ütles üks, "nagu lohisev köis", hüüdis teine, "nagu jäme sammast", seletas kolmas...

Inimene on energeetiline olend. Ta on võimeline taluma suuri pingeid, kui talle antakse regulaarselt aega enesetaastamiseks ja puhkuseks. Kui aga puhkusest ei hoolita, pöördub reaktsioon ühel hetkel keha enese vastu. Stressi puhul vallanduvad organismi depoodest tugevatoimelised hormoonid, millest peaks organism vabanema varem, kui teda kahjustama hakatakse.

Kui hakatakse mõistma ja mõtlema enesest kui energeetilisest isikust, saadakse ka jälile, mis on põhjustanud energialekke ning kuidas on stress saanud sättida energiavälja. Kas see, milleks inimene oma energiat on kasutanud, on olnud vajalik ja meeldiv? Avastades energiakaotuse põhjuse, on käes aeg keskenduda sellele, kuidas tekkinud olukorrast välja tulla ja taastuda. Stressist räsitud inimene vajab targalt kombineeritud ravi: arsti poolt määratud protseduure ja ravimeid ning samal ajal inimese enese initsiatiivi teha kõik, mida keha ootab energeetika taastamiseks. Täielik tervistumine nõuab pühendumist ja tugineb suurel määral inimese sisemistel hoiakutel ja aktiivsel tegutsemisel.

Kroonilise stressisündroomiga ja läbipõlemissündroomi vältimise oskus on tegelikult võime säilitada oma keha, vaimu ja hinge terviklikkus ning tasakaal vaatamata keskkonna survele.

- Kõigepealt tuleks võtta aega enese jaoks ja püüa jõuda selgusele, mis stressi põhjustab.
- Tuleb üle vaadata oma prioriteedid.
- Mitte unustada oma tervist, jälgida oma keha märguandeid ja ennetada haiguste kujunemist. Olla teadlik oma kehast ja tervisest.

- Oma murega ei tohi üksi jääda ja püüda kõike ise lahendada. Mitte lahendada kõike korraga.
- Suhelda hea sõbra või professionaalse nõustajaga.
- Vaimseid pingeid on hea tasakaalustada füüsilise koormusega, tegeleda mõne meeldiva spordiga.
- Sageli rahustab ja tõstab toonust looduses viibimine, kus inimene saab olla vaba.
- Osata oma aega jagada ja magada piisavalt.
- Olla avatud ja arendada oma meeli.

Pidagem meeles lihtsaid tõdesid:

- Hommik on õhtust targem.
- Elus on alati head ja halba.
- Maailm on selline, milliseks me ta oma peas teeme.
- Maailm annab teed sellele, kes teab, kuhu läheb.

## Kirjanduse loetelu

1. Järvelaid, M. 2004. Stress tervishäirete põhjustajana. *Eesti Arst*. 4, 236-240.
2. Järvelaid, M. 2001. Vana ja uus paradigma tänapäeva meditsiinis. *Akadeemia*. 2178, 85.
3. Mesikepp, A. Mis on stress ja mida tähendab kõrge vererõhk. [Online]  
[http://static.inimene.ee/index.php?sisu=teemakeskus&central\\_id=14&article\\_id=73](http://static.inimene.ee/index.php?sisu=teemakeskus&central_id=14&article_id=73)  
(28.05.2014)
4. Alenius, H., Ellonen, M. 1999. Üldarsti käsiraamat. *Medicina*, Tallinn.
5. News-Medical. 2008. Stress causes whole body deterioration. [Online]  
<http://www.news-medical.net/news/2008/01/09/34154.aspx> (28.05.2014)
6. Southern Cross. 2013. Stress( Causes, Symptoms, Diagnosis). [Online]  
<http://www.southerncross.co.nz/AboutTheGroup/HealthResources/MedicalLibrary/tabid/178/vw/1/ItemID/115/Stress.aspx> (28.05.2014)
7. University of Maryland Medical Center. 2011. Stress – Complications. [Online]  
[http://www.umm.edu/patiented/articles/what\\_health\\_consequences\\_of\\_stress\\_000031\\_3.htm](http://www.umm.edu/patiented/articles/what_health_consequences_of_stress_000031_3.htm) (28.05.2014)
8. Hkhk. Stress ja seda põhjustavad tegurid. [Online]  
[http://www.hkhk.edu.ee/stress/stress\\_ja\\_seda\\_phjustavad\\_tegurid.html](http://www.hkhk.edu.ee/stress/stress_ja_seda_phjustavad_tegurid.html) (28.05.2014)
9. Anneli Sootsi Koolitus OÜ. B-vitamiinid. [Online]  
<http://www.tervisekool.ee/b-vitamiinid> (28.05.2014)
10. Markus-Eerik Mändmets. 2009. Erinevaid taastumisvahendeid inimese turgutamiseks. [Online]  
<http://www.annaabi.ee/ERINEVAID-TAASTUMISVAHENDEID-INIMESE-TURGUTAMISEKS-m28730.html> (28.05.2014)
11. Tervise Arengu Instituut. Magneesium. [Online]  
<http://www.toitumine.ee/magneesium> (28.05.2014)

12. Petter, F. A., Usui, M. 2011. Reiki käsiraamat. Kõik Usui tervendavad käteasendid ja mitmed reikitehnikad tervise ning hea enesetunde saavutamiseks. *Tänapäev*.
13. Paju, A., Raudsik, R. 2009. Stress ja heliravi. *Eesti Ekspressi kirjastus*.
14. Tension and trauma releasing exercises. [Online]  
<http://traumaprevention.com/2009/12/31/what-is-tre/> (28.05.2014)
15. Paju, A., Raudsik, R. 2007. Stress kui asümmeetriline seisund. *Maalehe raamat*.
16. Eesti Sauna Sihtasutus. [Online]  
<http://www.eestisaun.eu/category/artiklid/ajalugu/> (28.05.2014)
17. Tartu Ülikooli Kliinikum. Vesiravi. [Online]  
<http://www.kliinikum.ee/taastusravi/spateenused/132> (28.05.2014)
18. Hkhk. Toimetulek pingele ja stressiga. [Online]  
<http://www.hkhk.edu.ee/stress/index.html> (28.05.2014)
19. Lahendus. Stress ja stressiga toimetulek. [Online]  
<http://www.lahendus.net/est/stress> (28.05.2014)
20. EMDR Institute, Inc. What is EMDR. [Online]  
<http://www.emdr.com/general-information/what-is-emdr.html> (28.05.2014)
21. Hkhk. Stress ja hingamisharjutused. [Online]  
[http://www.hkhk.edu.ee/stress/stress\\_ja\\_hingamisharjutused.html](http://www.hkhk.edu.ee/stress/stress_ja_hingamisharjutused.html) (28.05.2014)
22. Terve Eesti Eest. Liikumise tähtsus tervisele. [Online]  
<http://liigume.ee/sinu-treener/liikumine-ja-tervis/liikumise-tahtsus-tervisele/> (28.05.2014)
23. Tervise Arengu Instituut. C-vitamiin. [Online]  
<http://www.toitumine.ee/c-vitamiin/> (28.05.2014)
24. Teraapia. Jooga-massaaž. [Online]

<http://www.teraapia.com/?topic=124> (28.05.2014)

25. Teraapia. Lomi Lomi massaaž. [Online]

<http://www.teraapia.com/?topic=130> (28.05.2014)

26. Teraapia. Meemassaaž. [Online]

<http://www.teraapia.com/?topic=12> (28.05.2014)

27. Oonüks. Lõdvestumise ime. [Online]

<http://www.oonyks.ee/index.php?keel=1&id=29> (28.05.2014)

28. The American Institute of Stress. Hans Selye: Birth of Stress. [Online]

<http://www.stress.org/about/hans-selye-birth-of-stress/> (28.05.2014)

29. Lõdögastumine. 2003. *Ersen*.

30. Ida-Tallinna Keskhaigla. Soolaravi. [Online]

<http://www.itk.ee/kliinikud/taastusravikliinik/taastusravikliinikust/hea-tervise-keskus/raviprotseduurid/soolaravi> (28.05.2014)