

Krautmani massaaži- ja terviseakadeemia
Refleksoloogia I kursus

Varje Viljari

Stress, sellega toimetulek ja sellest vabanemine

Referaat

Tallinn 2015

Sissejuhatus- stressi mõiste

Stress on inimühiskonnas väga laialt levinud, kuid sageli tähelepanuta jäetav ja mitte alati selgelt mõistetav seisund. Stressi definitsioon: stress on emotsionaalne pingeseisund, mis tekib välis- ja sisekeskkonna ulatuslikul muutumisel, niinimetatud üldine kohanemissüsteem. Stressi korral häirub kehas hormonaalne tasakaal ning vallanduvad stressihormoonid, mis avaldavad mõju kõikidele elundkondadele, eriti aga südame- ja vereringesüsteemile. Stressihormoonid põhjustavad lihaspingete suurenemist, veresoonte ahenemist ja vererõhu tõusu. Mõnedes tingimustes on stress normaalne või isegi hea nähtus, mis tagab eduka toimimise ja ellujäämise, kuid pikaajaline stress mõjub organismile hävitavalt. Stress tekib organismi jaoks äärmuslikes tingimustes, milleks võivad olla näiteks pingeline elukeskkond, üksindus, liiga raske kehaline või vaimne töö, tavapärase eluruumi ootamatu muutus, iseenda või lähedase raske haigus, trauma, mure, materiaalsed probleemid, elamine või töötamine sobimatutes kliimatingimustes, väsimus, kurnatus jm. (wikipedia <http://et.wikipedia.org/wiki/Stress>)

Stress tekib siis, kui pinge ületab inimese tajutava toimetulekuvõime taluvuspiiri. Seega ei vallanda stressi üksnes väline surve, vaid inimese usk oma võimesse tulla toime olulise või ähvardavana tajutava olukorraga. Uuringud on näidanud, et pinge ja stressi vahel esineb selge psühholoogiline erinevus. Stressi kogeva inimese vereringes on erinevate stressihormoonide tase kõrgem. Õiges koguses pinge puhul töötatakse optimaalselt, ollakse loovad, tõhusad, tähelepanelikud, erksad. See on inimeste puhul erinev. Ühe inimese pinge on teisele stress. Liiga suur pinge võib viia ärevuse ja läbipõlemiseni. Liiga väike pinge võib muuta apaatseks, tüdinuks, masendunuks. (Stephen Palmer, Cary Cooper, 2010).

Loomulikku stressi tekitab juba ainuüksi see, kui püüeldakse eesmärkide poole. Stressiga võitlemine võib aga ajapikku stressi hoopis võimendada ning viia kurnatuse ja masenduseni.

Stressi võib jagada sooritusstressiks ja tundmuspõhiseks stressiks. Sooritusstress esineb nt ajapiiranguga ja oskust nõudva töö puhul. Tundmuspõhine stress tekib emotsionaalselt puudutatavates olukordades.

Emotsionaalne stress

Stressi kogetakse erinevalt. Olukord, milles üks inimene on rahulik, võib tekitada teises murelikkust. Seda erinevust aitab mõista tarkusetera „Stressi ei tekita mitte teatud olukord ise, vaid see, kuidas me seda olukorda tõlgendame“.

Stressi tekitav olukord käivitab peas hinnangute ahela: kas olukord on ähvardav, ohtlik või ebameeldiv? Kas on vaja hakata end kaitsma? Inimese meel hoiatab teda ohtude eest. Keha hakkab tootma adrenaliini ja valmistub tegutsemiseks. Käitumise reguleerimisel on mõtte- ja tundmusreaktsioonidel tähtis roll. Enamasti ei ole ähvardav oht füüsiline, vaid psühholoogiline. Häiresüsteem ajus ei tee vahet, kas oht on tõeline või kujuteldav, stressireaktsioon käivitub mõlemal juhul. Sellele reageeritakse keha, mõtete ja käitumisega. Kõik kolm tegurit aktiveerivad üksteist: näiteks võib inimese enda käitumine võimendada stressi tajumist või selle vallandada.

Stress juhib adrenaliini ja teiste keemiliste ainete tootmist organismis. Stressi mõjud võivad tekitada füüsilisi stressireaktsioone. Kui inimene satub iga päev olukorda, mida peab endale ohtlikuks, on võimalik, et organism ei suuda korralikult taastuda. Sel juhul muutub stressiseisund püsivaks. Krooniline stress tekib siis, kui inimene peab pikalt võitlema oma suutlikkuse piiril. Pikaleveninud stress õgib inimese jõuvarusid. Inimene on võimeline taluma pikalt pingeid ning pidama normaalseks olukordi, mis tegelikult on ebanormaalsed. See lükkab stressi kahjuliku nõiaringi katkestamise edasi. Sümptomeid hakatakse pidama asja juurde kuuluvaks ning neid ei osata seostada stressiga, mistõttu ei märgata ka vajadust muutuste järele.

Krooniline stress kujuneb välja etapiti. Stressiteooriad tunnevad kolme etappi: häire-, vastupanu- ja kurnatusetapp. Häireetapis aktiveeruvad jõuvarud, et ohule võitle- või-põgene reaktsiooni abil vastu astuda. Vastapanuetapis püüab organism stressiga kohaneda, nt tõhustades immuunsüsteemi tegevust. Vastapanuetapi pikenemine võib viia jõuvarude ärakulutamise ja kurnatuseni. Kurnatusetapile on tüüpiline emotsionaalne madalseis, innustava huvi kadumine töö ja elu vastu.

Stressi vastuvõtlikkust võivad suurendada pärilikud tegurid, tundlikkus teatud reaktsiooniviiside suhtes ja lapsepõlvekogemused (nt liiga nõudlikud ja kriitilised vanemad või ülemäära kaitsev kodu, emotsionaalse turvatunde puudumine jm). Nende faktorite mõjul on osa inimesi stressi suhtes tundlikumad. Pikaajalise pingega seotud tegurid on kaua kestnud stress, kuhjunud ülekoormus töö- või eraelus, paarisuhte probleemid või tervisemured.

Stressi vallandavad tegurid on nt suur isiklik kaotus, oluline elumuutus vm.

Stressi säilitavate tegurite hulka võivad kuuluda halvad söömisharjumused, vähene liikumine, muretsemine, otsusekindluse puudumine, lihaspinge, stressi tekitav elustiil või tähtsusetus. Kurnatuse väljakujunemist mõjutavad toimetulekuviisid, mida inimene stressiolukorras kasutab. Uurimused on näidanud, et tähtsaim ennetav tegur on sotsiaalne tugi.

Stress halvendab paljude somaatiliste haiguste sümptomeid. Nende hulka kuuluvad nt südame isheemiatõbi, kõrge vererõhk, kopsuastma, liigesereuma ja psoriaas. Stress mõjutab ka neid haigusi, millega kaasneb valu.

Kroonilise stressi kahjulikud mõjud võib jagada nelja rühma: 1. suureneb vaimse tervise probleemide, eriti depressiooni tekke risk, 2. suureneb mõnede füüsiliste haiguste tekke risk ning juba olemasolevad haigused süvenevad, 3. suureneb kahjulike eluviisimuutuste risk, 4. suureneb töövõime risk.

Võitlus stressitundmustega takistab täiel rinnal elamist; elu võib hakata tunduma köieveona: inimene sikutab köit kõigest väest, teisest otsast aga tirib stressikoletis. Mida tugevamini sikutatakse, seda jõulisemalt tõmmatakse seda teisest otsast. Seda võitlust ei ole võimalik võita. Köit sikutades ei saa käsi muuks kasutada. Kuni hoitakse köiest kinni, elu seisab ja ootab. Stressi tõsidust ei näita mitte ebameeldivate tundmuste tugevus, vaid stressi tagajärjed: mida enam on inimese elu ahenenud, seda kallimat hinda makstakse ja seda enam soovitakse elus midagi muuta.

Kõik soovivad vabaneda kahjulikust stressist. Püüd vabaneda halvast viib sageli võitluseni omaenda tundmuste ja mõtetega ning see tekitab uut laadi probleeme. Halb enesetunne kuulub elu juurde ning seda ei ole võimalik täielikult vältida. Tegelik kannatuste allikas peitub sageli hoopis halvast enesetundest pääsemise püüdluses. Psühholoogilisi kannatusi tekitab soovimatus läbi elada ebameeldivaid tundmusi. Teine kannatuste allikas on sulandumine oma mõtetesse (kui pidada neid faktideks). Kolmas kannatuste tekitaja on keeleline programmeerimine, mis raskendab paindlikku, olukorrale vastavat käitumist, nt mõte „Mul peab õnnestuma kõik, mida ma teen“. Selline mõte viib kergesti stressini, sest see on jäik ja nõudlik ning seda on võimatu täita.

Mõtted suunavad inimest kasutama kasutuid stressiga toimetulekuvahendeid ning võivad aidata stressiauku veel sügavamaks kaevata. Et nii ei juhtuks, on tähtis hoida end lahus meele poolt pakutud halvadest stressiga toimetuleku juhtnööridest. Kahjulikku stressi tugevdavad inimese

enda kriitilised ja hirmutavad mõtted. Lõppude lõpuks on kõige tähtsam see, mida tehakse, mitte see, mis mõtteid ja tundmusi muudkui peas edasi-tagasi keerleb. Ainult teod viivad elu väärtustele vastavas suunas edasi. Kujutlusharjutused ei paranda vormi ning uue arvutiprogrammi mõttes kritiseerimine ei õpeta inimest seda kasutama. Inimene peaks olema suurem kui tema meel: ta saab ise otsustada, kas midagi teha ning tema tundmused ei saa teda tegelikult millegi tegemisel takistada. Kui aga hakata oma väärtustega kooskõlalisi tegusid kavandades ootama, et kõigepealt muutuks tundeseisund, tuleb võib-olla kaua oodata. Siis on inimene oma tundmuste vang, ehkki tegelikult see nii olema ei pea. Inimene võiks suunata oma energia sellele, mida ta saab mõjutada ning tegutseda vastavalt oma väärtustele.

Inimesed võivad sattuda olukordadesse, mis on kaugel sellistest, mida nad tahaksid. Ei ole ime seegi, kui masendub või väsib inimene, kellel näib kõik hästi minevat. Kui mõelda oma väärtustele ja eesmärkidele, tuleb kuulata oma südant, mitte järgida pimesi nõuandeid, kuidas peaks oma elu elama. Tuleb teada, kas asi on endale tähtis või tehakse seda teiste ootuste õigustamiseks. Elujõulisus, tunne, et hoitakse kätt elu pulsil, annavad vihje, kuhupoole jäävad inimese väärtused. Kes teostab oma väärtusi, see elab. See ei tähenda alati heameele kogemist. Vastupidi, see võib tähendada vaevalisi pingutusi, pettumusi ja kõva tööd. Väärtused peituvad tegudes, mitte tundmustes. Väärtusteks ei saa pidada järgmisi taotlusi: „Tahaksin olla rahulik ja lõõgastunud“, „Tahaksin, et meeldiks inimestele“ või „Sooviksin endale tugevamat eneseväärikust“. Need kõik on emotsionaalsed taotlused. Kui seada endale tundmustega seostuvaid eesmärke, võib pettuda. On võimalik, et elatakse oma väärtuste poole liikudes läbi positiivseid tundmusi. Aga kui teha midagi ainult selleks, et ennast paremini tunda, liigutakse libedal jääl. Väärtused ütlevad inimesele, mis on tähtis. Väärtused ei saa kunagi valmis. Eesmärgid on konkreetsed, saavutatavad etapid, mida on võimalik läbida. Väärtusi ja eesmärke aetakse omavahel segi. Eesmärgid teenivad väärtusi. Väärtuste selgitamine annab elule suuna ja aitab mõista, millele tahetakse oma elu rajada ja aega pühendada. Oluline on väärtusi järgides tegutseda, need ellu viia. Takistustega toimetulekul ja eesmärgipärasel tegutsemisel toetab inimest psühholoogiline paindlikkus.

Inimene ei saa mõjutada kõiki probleeme, mis tema töös ette tulevad. Pikalt kestnud keerulises olukorras töö on neli valikut: lahkuda, muuta, mida suudetakse, leppida sellega, mida muuta ei saa või alla anda.

Inimesed lähenevad probleemidele erinevalt. Kolm kõige üldisemat probleemide lahendamise viisi on: 1.ratsionaalne probleemide lahendamise mudel, mida iseloomustab süstemaatiline tegevus ja kavandamine; 2.impulsiivne tegevusmudel, mida iseloomustab kiire tegutsemine ja püüd ruttu lahenduseni jõuda, 3.vältimismudel, mille puhul tegutsetakse passiivselt, vältides, ja oodatakse, et probleemi lahendavad teised.

Probleemilahendusmeetodite etapid: 1.määratle probleem (Tee seda võimalikult konkreetselt, tegele ühe probleemiga korraga, selgita, kuidas probleem tegelikus elus väljendub); 2.püstita eesmärgid (Millise muutuseni soovid jõuda? Sea konkreetne eesmärk); 3.mitmesuguste alternatiivide otsimine, ajurünnak (Pane kirja erinevad lahendusvariandid, lisa isegi veidraid ja võimatuna tunduvaid lahendusi, lase esile tulla oma loomingulisel poolel); 4.hinda variante ja vali neist parim (Milline variant viib kõige tõenäolisemalt soovitud eesmärgini? Millised on iga variandi head ja halvad küljed? Vaata kõik valikuvõimalused läbi. Lõpptulemusena leiad parima võimaliku alternatiivi); 5.koosta plaan ja asu seda teostama (Kavanda täpselt, mida ja millal teed, millist toetust vajad); 6.hinda ja jälgi plaani teostumist (Mis toimib ja mis mitte? Mida peaks muutma? Kui plaani ei õnnestunud ellu viia, siis mis seda takistas?).

Kui lahendusi ei leidu, tasub harjutada leppimist. Vahel tuleks olla enda vastu leebem. Sageli ollakse ängistuse ja stressi all kannatades enda vastu väga karmid. Laidetakse ja süüdistatakse end selles, et ei suudeta paremini või häbenetakse oma olukorda. Võiks õppida murdma rutiini ja vähendada automaatsust. Iga kord, kui tehakse midagi teisiti kui varem, suurendab inimese paindlikkust. Elu tasub võtta teekonnana, milles on palju erinevaid marsruute, liiklusvahendeid ja peatusi. Muutused sünnivad aeglaselt. Kõige tähtsam stressi ja masenduse ennetuses on see, mida inimene teeb, mitte see, mida ta tunneb või milline on tema meeleolu.

Seejärel koonda tähelepanu uuesti hingamisele... pane iga kord tähele, kui hingad sisse... ja välja...

(Arto Pietikäinen, 2011).

Stressi ajalugu, aju reageerimine stressile, stressi mõju organismile

Stressi mõiste võttis kasutusele dr. Hans Selye 1929. aastal. Arstiteadust õppides pani ta tähele, et eri diagnoosiga haigetel olid algul põhilised haigustunnused sarnased (isutus, väsimus, soovimatus tegutseda, temperatuuri tõus jne.), aga mõne päeva möödudes hakkasid näitajad erinema ning südamehaiget ei saanud enam ajada segamini kopsupõletikku haigestunuga. Selyel tekkis küsimus, miks erinevad haigustekitajad kutsuvad organismis algul esile ühesuguseid reaktsioone. Loomkatsetest selgus, et eri ärritajatele reageerivad keha kindlad hormonaalsed süsteemid. Alati käivitus ahel: hüpotalamus-hüpofüüs-neerupealiste koor, samal ajal suurenes teatud hormoonide eritumine verre. Hiljem selgus, et kaasa haaratakse ka neerupealiste säsi (hormoonid adrenaliin, noradrenaliin), autonoomne närvisüsteem ja mitmed neurotransmitterid (virgatsained).

Saanud selgeks, milline osa on hormoonidel elusorganismi kohanemisel ümbritsevaga, formuleeris dr. Selye saadud tulemused 1936. aastal stressi universaalseks kontseptsiooniks ja nimetas selle üldiseks adaptatsioonisündroomiks ehk bioloogiliseks stressisündroomiks. Hans Selye liigitas stressi viieks: hüpostress- ebapiisav hulk stressi, distress- halb stress, mis jaotati omakorda ägedaks ja krooniliseks, hüperstress- üleliigne stress, eustress- hea stress, parandab motivatsiooni ja inspiratsiooni. Selye järgi võib iga situatsioon kujuneda organismile stressiallikaks: „Ükskõik millise ärritaja toimel organismile vastab see alati stereotüüpsete reaktsioonidega.“ Neis eristatakse kolme faasi. 1. Kõigepealt aktiveerib ärritaja neerupealiste koort, depoodest paisatakse stressihormoonid (kortisool, kortikosteron) verre. Seda protsessi nimetatakse alarmreaktsiooniks. Kiireneb südametegevus, tõuseb vererõhk, kasvab lihaspinge ja vabaneb energia. 2. Ärritaja toime jätkudes organiseerib keha laialdast vastupanu ja kujuneb välja resistentsus ehk püsiseisund. Alarmreaktsioonid taanduvad, keha vastupanu ärritajale on jõuline. Selles seisundis püüab organism taastada oma endist staatust. 3. Pikaajaline tugev pingeline kurnab reageerivad süsteemid lõpuks ära. Adaptatsioonienergia varud on lõpukorral. Kui pingeline ei katke, lõpeb püüdlus koormusega toime tulla kurnatusega, keha tegevus häähtub.

Hans Selye ideed olid teaduses suur samm edasi, selgitamaks elusorganismi kohanemisreaktsiooni olemust.

Inimese keha vastab pingetele nii, nagu ta elundite ehitus ja funktsioonid võimaldavad. Nii paneb palavus higistama, külmetus tekitab värina, magusa söömine tõstab veresuhkru sisaldust,

liikumine kiirendab südamegevust ja tõstab vererõhku. Ent nagu selgus, enne spetsiifilisi reaktsioone toimub kehas veel midagi, mis näitab, et kõigis vastustes ärritajatele on midagi ühist. On see pingeline korvpallimatsh või armumine, sai inimesest lotomiljonär või murti tema korterisse sisse- kummalisel kombel kutsuvad vägagi erinevad sündmused kehas esile ühesuguseid hormonaalseid vastusreaktsioone.

Inimorganismis pinget tekitavaid ärritajaid nimetatakse stressoriteks. Need on psühholoogilised, bioloogilised, füüsikalise-keemilised, sotsiaalsed, meditsiinilised, kultuuristressorid. Nii positiivsete kui negatiivsete stressorite toime, millele organism reageerib, tõlgitakse alati kindlasse keemilisse, hormoonide keelde, millele inimese organism vahetult vastab. Sisenevad signaalid muudetakse vastuvõtlike retseptorite vahendusel kehaomaseks impulsiks, mis suunatakse ajju ning sealt pärast kooskõlastamist otse keharakkudesse.

Inimese aju sisemuses paikneb emotsionaalne ehk limbiline aju (S. Freudi järgi alateadvus), mis võib stressoritele reageerida ülevoolavalt ja värvikalt, kuidas kunagi. Limbiline aju tegeleb inimese emotsioonide ja põhiliste kehafunktsioonide juhtimisega. Stressi toime ja tagajärg sõltub suuresti emotsionaalse aju seisundist, selle aktiivsusest. Emotsionaalsel ajul on sageli kalduvus tegutseda välisest ajast sõltumatult ja libisedes ajukoore kontrolli alt välja, võib ta muuta inimest tundmatuse- nii ohjeldamatult agressiivseks kui lootusetult depressiivseks. Emotsionaalse aju sügavikus paikneb tema vanim osa- mandeltuuma ehk mandelkeha, mis on meie hirmutunnet kontrolliv keskus. Mandeltuuma nimetatakse ka aju väravavahiks. Mandeltuuma stimuleerimine suurendab järsult stressihormoonide eritumist vereringesse. Hipokampusel, emotsionaalse aju teisel keskusel, on pidurdav mõju stressikeskusele. Hipokampuse stimuleerimise järel langeb järsult stressihormoonide (kortikoidide) sisaldus veres. Nii on alust arvata, et hipokampuse vahendusel püütakse organismi säästa ja kaitsta stressi eest.

Püsiv stressis olek võib tekitada häireid viies põhilises organsüsteemis: hormonaalsüsteem (põhjustab kasvu- ja arenguhäireid), immuunsüsteem (väheneb vastupanu haigustekitajatele), luu- ja lihaskond (pingepeavalud, valud liigestes ja lihastes), sümpaatiline närvisüsteem (südameklappimine, veepeetus, kõrgenenud vererõhk), parasümpaatiline närvisüsteem (kõhukinnisus, ärritatud sooled, kõhulahtisus).

Stress ja psühhosomaatiline häire

Kehalise ja emotsionaalse stressi ning haiguste vahel on kindel seos- see on keha võime toota energiat, lühidalt, energieetika. Iga tunne või mõte, mis kannab psüühilist energiat ja rändab läbi inimese keha, kutsub esile kindlaid füsioloogilisi reaktsioone. Emotsioonide mõjul hakkab keha tootma teatud keemilisi aineid, mis panevad keharakud reageerima ja need kodeeritakse infona rakumälus. Terminiga „psühhosomaatiline häire“ märgistatakse niisugust bioloogilist kõrvalekallet kehas, mille on esile kutsunud mingi psühholoogiline faktor. Haigusnähtude kujunemisel osutub määravaks inimese hingeline seisund. Psühhosomaatilise häire lugu on tegelikult inimese elulugu.

Üks meditsiinis valitsev paradigma on eelarvamus, et inimese emotsioonid ja teadvus ei mängi erilist rolli selles, mis tema kehas toimub. Hädas ollakse nende patsientidega, kelle kaebustel ei ole orgaanilist pinda. Ometi ei saa inimene terveneda, kui talle ei pöörata tähelepanu kui tervikule, kui ei mõisteta tema läbielamisi, mis on põhjustanud energiakaotuse ja viinud ta halva enesetundeni. Klassikaliselt peetakse psühhosomaatilisteks häireteks seitsmikut: astma, haavandtõbi, kõrge vererõhk, koliit, südame arütmia, neurodermiit ja üliaktiivne kilpnääre. Kõiki neid häireid ravitakse reeglina kui somaatilisi haigusi, pööramata erilist tähelepanu psühhogeensetele põhjustele.

Ülemaailmne Tervishoiu Organisatsioon (WHO) nimetas selliste häirete põhjusteks geneetilist eelsoodumust, eluviisi, tööd, toitu, sugu, vanust, ravimeid. Näib, et mõjurite ring on siiski palju laiem. Ollakse harjunud mõtlema, et haigusel on füüsilised põhjused, aga ilmneb, et keha energieetika häirumine sõltub suuresti inimese emotsionaalsest seisundist. Stressist räsitud inimene mõistab, kui öeldakse, et ta on füüsiliselt kurnatud ja vajaks puhkust. Kahtlasem tundub, kui öeldakse, et tema hing on väsinud ja ta võiks oma mõtteviisi korrigeerida. Aastakümneid on ravitud keha, elundite häireid, pööramata tähelepanu inimese emotsionaalsele seisundile. Kuid üksnes vaimse ja füüsilise keha üheaegne korrastamine võimaldaks täielikult terveneda. Inimese füüsiline tervis on „emotsionaalse aju“ seisundi peegel. (Aili Palju, Riina Raudsik, 2007).

Stressi taandamise võimalused

Väike hingamisharjutus:

peatu päevaaskelduste keskel hetkeks ja hinga kümme korda sügavalt. Keskendu ja püüa hingata nii aeglaselt kui võimalik, kuni kopsud on õhust täiesti tühjad; rakenda kõhuhingamist.

Pane välja hingates tähele aistinguid kopsudes ja rindkeres. Pane tähele, kuidas su kõht hingamise rütmis liigub.

Märka pähe tulevaid mõtteid. Pane tähele, mida tunned kehaosades.

Vaatle hetkeks neid mõtteid ja tundmusi ilma neid arvustamata ning püüdmata neid kuidagi muuta; väldi vaid neisse klammerdumist.

Pane tähele, mis tunne on vaadelda neid mõtteid ja tundmusi leppival, sallival viisil.

(Arto Pietikäinen, 2011).

Jaheda vee vann:

+10 kraadise temperatuuriga vann on käepärane ja kiiresti toimiv meetod stressi leevendamiseks. Inimese kehal on üle tuhande energiapunkti, mida kasutatakse akupunktuuris. Kui kasta end hetkeks külma vette, saab ligikaudu samasuguse efekti, nagu oleks neisse tuhandesse punkti hetkeks nõelad torgatud. Sobivaim aeg selleks oleks enne magamaminekut. Protseduur näeb välja järgmine: täita vann +10 kraadise veega, kasta end üleni (ka pea) mõneks sekundiks vette, välja tulles mitte kuivatada, vaid võtta endale voodilina ümber ja pugeda sooja teki alla. Teki all olles tekib tunne, et kogu keha hakkab tulitama, lina ümber kuivab kiiresti ära. See meetod kaotab pideval praktiseerimisel stressi ja garanteerib rahuliku une. (Gunnar Aarma, 1996).

Toitumine

Inimese rakkude seisund ja kvaliteet sõltub toidust, mida ta sööb. Toitainete imendumine sõltub seedeelundite seisundist ning inimese seedekulgla on erakordselt tundlik stressi suhtes. Pingete puhul on seedetegevus häiritud, mis raskendab valgurikka toidu lagundamist ja imendumist, mistõttu tekivad soolestikus roiskained ja normaalse mikrofloora asemel hakkavad vohama patogeensed mikroobid. Igal keharakul on oma programm, mille abil ta end korras hoiaks, kui talle selleks võimalus antakse. Kui ollakse harjunud sööma happelisteks jääkideks jagunevat toitu ja jooke (nisujahutooted, sealiha, suhkruga toidud, shokolaad, alkohol, piim), siis on raske

muuta oma sisekeskkonda. Koerakud jõuavad hapustumiseni, millest annavad märku kõrvetised, väsimus, valud lihastes-liigestes.

Sisemist hapustumist saab vähendada toidulaua reguleerimisega. Kõige aluselisemad toiduained on vedelikurikkad aedviljad: kurk, suvikõrvits, lehtsalat, tomat, kapsad, kartul, porgand, peet jt. (Aili Palju, Riina Raudsik, 2007). Vale toitumine muudab organismi nõrgaks ja stressile vastuvõtlikuks. Tervislik toitumine võib stressi eemal hoida või leevendada. Stressi vähendavad toiduained on täisterakaerahelbed (süsivesikud tõstavad serotoniini ehk õnnehormooni taset ajus. Serotoniin on stressivastane neurotransmitter, mis suurendab inimese võimet stressi tõrjuda), roheline tee (aminohape L-teaniin aitab stressi vähendada ja organismil loomulikult teel rahuneda), tume šokolaad (vähendab stressihormooni kortisooli taset, aminohape L-trüptofaan aitab toota serotoniini), apelsin (C-vitamiin takistab stressihormoonide teket ja peletab väsimust), spinat (magneesium aitab kaasa tuju parandavate hormoonide tootmisele), lõhe (omega-3 takistab stressihormoonide taseme tõusu), bataat (tõstab serotoniini taset), avokaado (monoküllastamata rasvhapped ja kaalium aitavad langetada kõrget vererõhku), Kreeka pähklid (antioksidandid aitavad alandada kolesterooli taset ja kõrget vererõhku), kuivatatud puuviljad (takistavad stressihormoonide teket ja tõstavad serotoniini tootmist). (Evelyn Rüüberg).

Liikumine

Kui on kriitilise pilguga üle vaadatud oma toidulaud ja nihutatud „hapustunud“ organismi ainevahetus õigesse suunda, on käes aeg pöörata tähelepanu keha seisundile. Märkimisväärseim võimalus stressist vabaneda leiab aset suhteliselt tagasihoidliku regulaarse kehalise aktiivsuse juures. Selleks sobib mõõdukalt intensiivne kehaline koormus: kiire kõnd, kepikõnd, rahulik jooks, jalgrattasõit, suusatamine, ujumine vms. Oluline on see, et tegevusest oleks välja lülitatud võistlusmoment, mida stressis inimene sugugi ei vaja. Mõõdukas kehaline tegevus ei stimuleeri sümpaatilist närvisüsteemi eraldi, siin saab ka kurnatud parasümpaatiline närvisüsteem kosuda.

Kiire kõnd on liikumisteraapia alustala, selle füsioloogiline toime on mitmekesine: stimuleerib lihaseid, südant, hingamiselundeid, hormonaal- ja immuunsüsteemi. Liikumise ajal pääseb energia vabalt kogu kehas ringlema ja seda peegeldab inimese järjest paranev enesetunne. (Aili Palju, Riina Raudsik, 2007).

Muretsemine viib keha tardunud olekusse. Trenn aitab sellest tardumusest vabaneda. (Harvard Business School Press, 2010).

Refleksoloogia stressiabiks

Suurem osa kehalisi ja emotsionaalseid pingeid tuleb stressist. Krooniline stress võib põhjustada paljusid tervisehädasid. Stress muutub kahjustavaks, kui ei jäeta endale aega taastumiseks, kui pinges lihastel ei lasta puhata, kui tormatakse ühe kohustuse täitmiselt teisele, kui ei suudeta kontrollida oma elu valitsevaid jõude. Kahjulik stress annab märku, et inimene on tasakaalust väljas ning kaotanud kontakti enesega. Refleksoteraapia võib olla lausa elupäästja, leevendades kehalisi ebamugavusi, mida stress ja ärevus tihti põhjustavad. Refleksoloogia kasutamine toob lisakasu, kuna see lõõgastab ka üht kõige suurema pinge all olevat kehaosa- jalgu.

Protsess: 1. Pese ja kuivata jalad.

2. Hinga mõned korrad kõhu kaudu.

3. Istu toolile või voodile ja tõsta jalg risti üle põlve, et saaksid pöida süles hoida.

4. Rulli jalapöida, et kõrvaldada energiavoolu teelt tõkkeid.

5. Tee pöiakoorimisharjutust, et refleksipiirkondi veel rohkem avada.

6. Kõnni pöidlaga mööda mõlemat talda, pöörates tähelepanu kõigile valusatele kohtadele, mida leiad.

7. Masseeri lüüsamast, õlgu ja kaela.

8. Lõpeta pöidlakõnni ja ringliigutusega päikesepõimikul ja neerupealistel, mis on mõlemad olulised jõud stressiga toimetulekuks. Korda teise pöiaga.

9. Lõõgastu ja taju täielikult, mis tunde toob stressi vähenemine, näiteks vähenenud lihaspinge, vähem korduvaid mõtteid peas ja suurem heaolu. (Synthia Andrews, Bobbi Dempsey, 2007).

Kokkuvõte

Stress kimbutab tänapäeval paljusid inimesi ning elukvaliteedi parandamise nimel on oluline stressi leevendamise tegeleda. On kahte liiki stressiga toimetulekut: tervisele kasulik ja mitte kasulik. Tervisele kasuliku toimetuleku näideteks on võtta omaks aktiivne lähenemine probleemi lahendamisele: probleemi võib vaadelda mingi teise nurga alt, siis ei näi see probleem enam probleemina. Teine tervisliku toimetuleku meetod on hakkamasaamine emotsioonidega, mis tulevad esile stressisituatsioonis teistega kõneldes või nendega kontakteerudes.

Tervisele kahjulik on probleemi allasurumine, selle eitamine või lootmine, et probleem kaob, kujutledes mõnusamat seisundit. Selle asemel, et probleem lahendada, on inimene kogu aeg hõivatud probleemi vältimisega. Probleem ei kao, ja kui ka meeles mõlgub midagi muud, reageerib keha sellele ikkagi. (Daniel Goleman, 2005).

Olulisim on süveneda huvitavasse tegevusse, teha oma tööd hingega ning võime armastada ja hoida oma sõpru, lähedasi. Kõigel, mida teeme, on olemas tagasiside. Midagi juhuslikku elus ei ole. Inimesel on palju rohkem võimeid, kui ta oskab kasutada. Igal inimesel on võimalus isegi oma rakke käsutada. Meie keharakud on intelligentsed, nad kuuletuvad kohe ja püüavad teha meie heaks kõik, mis suudavad, kui vaid oskaksime neile õigeid korraldusi sisestada.

Lisaks tuleb mõelda positiivselt. Kui inimest vaevavad negatiivsed tunded, viha, hirm, kadedus, siis on ta keha üle ujutatud adrenaliinist, hormoonist, mis kiiresti raiskab ära meie elu põhivarud ja jätab palju saastaineid kehase. Seepärast tunnemegi end siis halvasti. Aga positiivse loova mõtlemise varjus tormab meie veres ringi hormoon noradrenaliin, mis meid kunagi ei raiska, vaid lisab hoopis jõudu ja rõõmu. (Aili Paju, 2013).

Väga oluline roll on õigel toitumisel ning piisaval liikumisel, et säilitada või saavutada kahjuliku stressi vaba elu.

Kasutatud kirjandus:

- Gunnar Aarma „Saada õnnelikuks“ Chiron 1996
- Synthia Andrews, Bobbi Dempsey „Punktimassaazh ja refleksoloogia võhikutele“ Ersen 2007
- Daniel Goleman „Tervendavad emotsioonid“ Pegasus 2005
- Aili Paju „Elujõud ja loodusravi“ Hermes 2013
- Aili Paju, Riina Raudsik „Stress kui asümmeetriline seisund“ Maalehe Raamat 2007
- Stephen Palmer, Cary Cooper „Toimetulek stressiga“ Äripäev 2010
- Arto Pietikäinen „Paindlik meel“ Medicina 2011
- Evelyn Rüüberg Artikkel 10 toitu, mis vähendavad stressi <http://www.telegram.ee/toit-ja-tervis/10-toitu-mis-vahendavad-stressi#.VVcYy7mqkqk>
- Harvard Business School Press „Stressijuhtimine“ Äripäev 2010
- wikipedia <http://et.wikipedia.org/wiki/Stress>

Sisukord

Sissejuhatus- stressi mõiste.....	2
Emotsionaalne stress.....	3
Stressi ajalugu, aju reageerimine stressile, stressi mõju organismile	7
Stress ja psühhosomaatiline häire	9
Stressi taandamise võimalused	10
Kokkuvõte.....	13
Kasutatud kirjandus.....	14