

Krautmani Massaaži-ja Terviseakadeemia

Vaimne tervis ja aroomiteraapia

Referaat

Koostaja: Majalis Mändoja

Eriala: Klassikaline massaaž I

Tartu 2021

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
1. Vaimne tervis	4
1.1 Vaimse tervise häired.....	4
1.1.1 Stress	5
1.1.2 Depressioon	5
1.1.3 Ärevushäire	6
1.1.4 Paanikahood	6
1.2 Ravivõimalused	6
2. Aroomiteraapia.....	8
2.1 Eeterlikud õlid ja nende kvaliteet	8
2.2 Eeterlike õlide kehasse imendumine ja keemilised ühendid	8
2.3 Eeterlike õlide klassifikatsioon.....	10
2.4 Eeterlikud õlid vaimse tervise heaks	11
KOKKUVÕTE.....	13
KASUTATUD KIRJANDUS.....	14

SISSEJUHATUS

Vaimne tervis on meile kõigile oluline ja seda nii indiviidi kui ühiskonna tasandil, sest peegeldab tasakaalu nende vahelist tasakaalu. Vaimne tervis on üldise tervise lahutamatu osa. Negatiivne vaimne tervis väljendab psüühikahäireid. Sellised tasakaalutused pärsivad inimese igapäevast rahumeelset toimimist. Meeleolu on masendunud, enesehinnang madal, üldine hakkamasaamine häiritud. Inimesel endal on raske märgata, millises seisus ta on ja veel vähem tahab selle puhul abi otsida.

Olen isiklikul tasandil tutvusringkonnas selliseid häireid kohanud üha enam. Näinud kõrvalt, kuidas mõjuvad inimesele püsivad stressiolukorrad, kui pinget lisatakse väljastpoolt veel ja veel.

Tutvustan lühidalt põhilisemaid vaimseid tasakaalutusi, nende sümptomeid ja tekkepõhjuseid ning pakun välja ühe võimaliku leevendava teraapiavormi aroomiteraapia näol. Aroomiteraapia valisin siia sellepärast, et olen ise üle kahe aasta tegelema eeterlike õlidega ning saanud neilt tuge just eriti emotsionaalse poole tasakaalustamisel nii peres kui sõpruskonnas. Kasutan ka muid meetodeid ja vahendeid, mison ka äärmiselt vajalikud olnud.

1. Vaimne tervis

Vaimne tervis on heaoluseisund, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks. Nii on defineerinud vaimse tervise mõiste Maailma Terviseorganisatsioon. See mõjutab inimese mõtlemist, käitumist ja emotsioone. Vaimse tervise seisundi saab jaotada positiivseks ja negatiivseks.

Positiivne vaimne tervis kui vaimne heaolu on taju, mõtlemine ja suhtlemine viisil, mis aitab elust rõõmu tunda ja keeruliste olukordadega toime tulla. See omakorda seondub tervisliku elustiili, füüsilise tervise, paremate õpitulemuste, produktiivsuse, täisväärtuslikemate inimsuhete ja parema elukvaliteediga. See võimaldab realiseerida oma potentsiaali, ära tunda oma võimeid ja tulla toime muutustega.

Negatiivne vaimne tervis kätkeb endas psüühikahäireid, vaimse tervise probleeme ja nende sümptomeid. Tavaliselt on sel puhul tegu negatiivse stressi tagajärgedega, mis võivad aja jooksul kuhjuda ja süveneda, olles nii riskiteguriks psüühikahäire kujunemisele. Psüühikahäireid on võimalik diagnoosida, kuid vaimse tervise probleemid võivad esineda ka siis, kui tõsisema psüühikahäire diagnoosimiseks ei ole alust.

1.1 Vaimse tervise häired

Vaimse tervise probleemide põhjuste kohta ei teata veel kõike ja alati ei osata öelda, miks need tekivad. Ei ole üht ja konkreetset põhjust – leida võib geneetilisi, neurobioloogilisi, psühholoogilisi ning sotsiaalseid tegureid, mis võivad olla ka omavahel kombineeritud. Põhjusteks võivad olla faktorid, mida saame mõjutada või vastupidi, mille üle kontroll puudub.

Üldised riskitegurid on madal enesehinnang, suhtlemisraskused, halb füüsiline tervis, mõnuainete tarbimine, emotsionaalne ebaküpsus, üksildus, lein, perekonfliktid, väärkohtlemine, tööstress, töötus, õpiraskused, koolikiusamine, madal sissetulek ja vaesus, halb ligipääs baasteenustele, ebaõiglus ja diskrimineerimine, sotsiaalne ja sooline ebavõrdsus, katastroofid jne.

Vaimse tervise häirete alla kuuluvad stress, depressioon, ärevushäired, paanikahood, aktiivsus- ja tähelepanuhäire, uninumisraskused, skisofreenia, käitumishäired, söömishäired, bipolaarsus jne. Neid haigusi on kergemaid ja raskemaid vorme ning see teema on väga sügav. Tavaliselt tekivad muutused ajukeemias: serotoniini, adrenaliini ja dopamiini transmitterite ainevahetushäire.

Tihti peale võib juhtuda, et vaimne häire ja riskitegur on põhjus-tagajärg seoses. Kõige lihtsam näide: inimene on kaotanud töo, sest ta on depressioonis ja depressioon süveneb, sest inimene on töötu. Järgnevalt mõnedest häiretest lähemalt.

1.1.1 Stress

Stress on elu lahutamatu koostisosa. See on emotsionaalne pingeseisund, keha vastus sisemistele või välistele sündmustele, mis nõuavad täiendavaid ressursse ja kohanemist. Stressitaluvus on inimeseti erinev. See, mis tekitab ühele stressi, tähendab teisele lihtsalt adrenaliini eritumist verre ning kerget ärevust. Teatud piirides on stress hea ja normaalne nähtus, mis tagab eduka toimimise ja ellujäämise. Probleem saab sellest siis, kui kaotame stressi üle kontrolli ja ei suuda enam pinget maha laadida. Pikaajaline stress mõjub organismile hävitavalt ning võib kujuneda sügavaks depressiooniks või muuks raskeks haiguseks. Seost stressiga on täheldatud järgmistel tervisehäiretel: hüpertensioon, seedehäired, migreen, ärevus, unehäired, nahahäired, reumaatiline liigesepõletik, soolestiku põletikulised haigused ja paljud teised.

Stressi sümptomid on sarnased mitmetele füüsilistele haigustele. Klassikalisteks stressiseisundit iseloomustavateks sümptomiteks on peavalud, lihaspinged, väsimus, unetus, närvilisus, ärevus, ärrituvus. Alati tasub välistada võimalik füüsiline häire, seejärel saab edasi tegeleda stressi mõjutamisega.

1.1.2 Depressioon

Depressioon on püsivalt väljendunud meeleolu alanemine, millega kaasneb elurõõmu või lausa elu mõtte kadumine, eluenergia vähenemine ning mille tulemusena langeb toimetulekuvõime ja elukvaliteet.

Iga inimene tajub mingil eluhetkel kurbust, pettumust, meeleheidet, mis ei kesta tavaliselt kauem kui mõned päevad. Mõnikord leidub nendele tunnetele põhjus, mõnikord mitte. Tavaliselt tullakse sellega toime ja ei vajata enam muul viisil abi. Depressioon ja ajutine masendus ei ole aga üks ja seesama. Depressiooni korral võib halb enesetunne püsida nädalaid või kuid ning negatiivsed tunded on nii tugevad, et hakkavad segama igapäeva elu. Võime nautida ja ümbritseva vastu huvi tunda on nõrgenenud, mõtteis valitseb lootusetus ning mitte miski ei paku rõõmu. Lisaks hingelisele kannatusele toob see kaasa ka füüsilisi vaevusi. Kliinilise depressiooni sümptomiteks on veel elujõu kadu, jõuetus, kaalutõus või -kaotus, uneprobleemid, ängistus, ärrituvus, väärtusetuse tunne, keskendumis- ja mäluhäired, huvipuudus teemadel, mis muidu pakkusid naudingut, äärmuslik enesekriitika, seletamatu füüsiline valu.

1.1.3 Ärevushäire

Ärevus on normaalne kehareaktsioon mõnele ees ootavale sündmusele või hirmu korral. Haiguslik ärevushäire tekib siis, kui ärevus on liiga tugev, kestab liiga kaua ja hakkab häirima igapäevaelu. Iseloomulik on pidev ja pikaajaline muretsemine, pinge ja ärevus, mis ei ole seotud kindlate olukordadega ega avaldu hoogudena. Ärevushäire algab tavaliselt järk-järgult ning mõnikord võivad sellele eelneeda rasked elusündmused. Häire kulgeb enamasti lainetena – kord on ärevus tugevam, siis taas nõrgem. Haigustunnused, mis on nii mentaalsed kui ka füüsilised, võivad aja jooksul vahelduda – näiteks pearinglus ja lihaspinge võivad asendada higistamise ja südamekloppimisega. Iseloomlikud sümptomid on veel vererõhu ja südame löögisageduse tõus, keskendumisraskused, ärrituvus, hirmu ja õuduse tunne, rahutus, paanikahood.

1.1.4 Paanikahood

Paanikahoog on tugev ja järsku tekkiv hirmu-, ärevus- või paanikatunne, mis tekib ilma nähtava vallandava tegurita ja süveneb paari minuti jooksul. Paanikahoog kestab tavaliselt mõne minuti, enamasti alla poole tunni, raskematel juhtudel ka mitu tundi. Paanikahoo ajal võivad esineda järgnevad sümptomid (täiemõdulise paanikahoo ajal vähemalt neli nendest): hingeldamine ja õhupuudus; südamepekslemine; peapööritus, tasakaaluhäired või jõuetus; värisemine või vappumine; lämbumistunne; higistamine; iiveldus või ebameeldiv tunne kõhus; ebarealsustunne; käte ja jalgade tuimus või pakitsemine; kuuma- ja külmahood; valud või ebamugavustunne rinnus; hirm hulluks minemise või kontrolli kaotamise ees; surmahirm.

Paanikahäire diagnoositakse juhul, kui inimesel on olnud ühe kuu vältel kaks või enam paanikahoogu, mis tekivad situatsioonis, kus ei ole reaalselt ohtu. Lisaks on vähemalt ühele nendest hoogudest järgnenud ühe kuu pikkune või pikem pidev muretsemisperiood uue paanikahoo tekkimise pärast. Paanikahoogude tagajärjel võib inimene hakata vältima situatsioone ja kohti, kus ta kardab, et hoog kordub, või suudab neile läheneda ainult intensiivset ärevust tundes.

1.2 Ravivõimalused

Paljud inimesed ei teadvusta endale, et tegemist võib olla vaimse tervise probleemiga ja ravi või muudatusi ei otsita. On ka neid, kes häbenevad minna abi otsima, sest vaimne tasakaalutus on tänases ühiskonnas alavääristatud seisus või ei juleta tunnistada, et ei saada hakkama.

Tavaliselt on ravi sellistel puhkudel psühholoogiline nõustamine, tugigrupid ja ravimid. Raskematel

juhtudel on vajalik statsionaarne ravi.

Kõige olulisem on siiski ennetamine. See tähendab omakorda teadlikkust iseendast ja oma eluviisi valikutest. Inimene peab oskama kuulata oma sisetunnet, olema endas tasakaalus ja elama täisväärtuslikku elu. Esmane, mida iga inimene saab oma vaimse tervise heaks kohe ära teha, on jälgida oma unegraafikut, toituda tervislikult ja tasakaalustatult ning liikuda piisavalt. Kui ennetustöö on jäänud hiljaks ja keha vajab tasakaalustamist, siis on oluline mõjutada ajukeemiat.

Vaimsete tasakaalutuste leevendamiseks on vajalikud:

- korralik unerežiim,
- toitumise korrigeerimine, puhas vesi,
- kehapuhastus,
- puuduolevate vitamiinide ja mineraalide tarbimine,
- hormonaalne tasakaal korda,
- liikumine, jooga, võimlemine,
- alkoholist ja suitsetamisest loobumine, mõnuainetest loobumine,
- meedia tarbimise vähendamine,
- eesmärkide seadmine, toimingute hoidmine õiges perspektiivis,
- sõpradega suhtlemine, perega ühine ajaveetmine,
- meditatsioon, hingamine,
- massaaž,
- aroomteraapia, refleksoloogia, homöopaatia,
- välises keskkonnas (töö, hobid, elukoht) stressifaktorite miinimumini viimine jne.

Võimalusi leidub palju, mida omavahel kombineerida ja seda nimekirja võiks täiendada veel ja veel. Oluline on personaalne ja terviklik lähenemine. Ühele sobib üks ja teisele teine meetod. Vähendada tuleb väliseid stressifaktoreid, keha keemiline tasakaal korda saada ning sellisel juhul on võimalik elada täisväärtuslikku elu.

Edasi kirjeldan üht võimalikku leebet viisi häirete tasakaalustamiseks, millega on saadud häid tulemusi. Olen ise kogenud ja näinud kõrvalt, kuidas see aitab muuta ajukeemiat nii, et inimene ise hakkab aja jooksul märkama muutuse vajadust. Sisemine otsus midagi muuta saab tulla ja püsivalt jääda vaid siis, kui ajus on soodsad tingimused seda otsust kanda.

2. Aroomiteraapia

Aroomiteraapia on iidne loodusteraapia liik, mis on leebe viis keha ja vaimu tervendamiseks. Nagu teisedki holistilised teraapiad püüdleb ka aroomiteraapia keha enda sünnipärase iseravimisvõime tugevdamisele. Aroomiteraapia ravipotentsiaal tuleneb tema võimest soodustada lõõgastumist, kutsudes samal ajal vastuvõtjas esile rõõmu- või rahutunde.

Aromaatsete taimede raviomadusi tundsid juba iidset tsivilisatsioonid nagu Egiptus, Babüloonia, Hiina, India, Araabia, Kreeka ja Rooma. Läbi ajaloo erinevates maades on eeterlike õlide uurimine ja katsed tervendamisel näidanud, et tegemist on loomuliku ja ohutu ravimismeetodiga.

Aroomiterapias kasutatakse tavaliselt eeterlikke õlisid, mida saadakse nii rohttaimedest kui puudest. Sellest saab abi nii füüsiliste kui ka emotsionaalsete kaebuste korral.

2.1 Eeterlikud õlid ja nende kvaliteet

Eeterlik õli on taime immuunsüsteem, vägi. Sellega taim kaitseb end parasiitide eest, ravib oma haavu, meelitab ligi tolmeldajaid jne. Teaduslikult on see keemiline koostis, mis annab taimale lõhna ning teda kaitsvad ja tervendavad omadused. Igal taimel on see unikaalne. Eeterlikud õlid on fütokemikaalid ehk taime lenduvad orgaanilised keemilised osakesed, mida võib leida praktiliselt kõikide taimede seemnetes, vartes, õites, lehtedes, juurtes ja koortes.

Eeterlike õlide saamisviise on mitmeid. Need meetodid võivad olla liiga kallid, vähetootlikud ja aeglased, et saada kätte kõrge ja puhta kvaliteediga õlid ehk terapeutilise kvaliteediga õlid. Paraku on see toonud turule kunstlikud ja võltsitud tooted, mida müüakse 100% puhaste eeterlike õlide nime all. Eeterlike õlide kvaliteedi teemat on käsitlenud mitmed aroomiterapeutid. See teema on ka võtmetähtsusega, sest sobiv looduslik keemiline koostis on see, mis soodustab keha loomuliku paranemist, stimuleerides ja tugevdades keha enda mehhanisme. Sellepärast on oluline eeterlike õlide puhul rääkida terapeutilise kvaliteediga eeterlikest õlidest. Nende olemusest, saamisest ja kvaliteedist on lähemalt kirjutatud M. Meesaku referaadis "Terapeutilised eeterlikud õlid" (2020).

2.2 Eeterlike õlide kehasse imendumine ja keemilised ühendid

Tervendavate taime essentside kehasse pääsemiseks on kaks enamlevinud viisi: aromaadne ja toopiline. Põhjalikumalt on kirjeldatud neid viise M. Meesaku referaadis (2020), kuid siin ülevaade,

et paremini mõista, miks on eeterlikud õlid olulised vaimse tervise tasakaalustamisel.

Haistmismeel on inimese üks tähtsamaid meeli. Lisaks on see otseühenduses aju keskosaga, kus asub aju limbiline süsteem. Limbilise süsteemi all mõeldakse piirkonda, mis ühendab aju poolkerasid ning tegeleb endokriinsüsteemi reguleerimisega. Sealhulgas ka lõhnataju, emotsioonide ja mälestustega. Eeterlike õlide sissehingamisel lähevad lõhnamolekulid ülemisse ninakäiku, kus asuvad haistmisteede retseptorrakud. Haistmisepiteel registreerib ja edastab lõhnasibula kaudu info aju keskusesse. Sealt omakorda edastatakse käitumuslikud ja emotsionaalsed vastused. Võib öelda, et lõhnaained on meie alateadvuse võtmed, sest need käivitavad ajus mitmeid reaktsioone, mida inimene ise oodatagi ei oska.

Lõhnamolekulid liiguvad ka ninakäiku mööda alla kopsudesse, mille kaudu jõuavad omakorda vereringesüsteemi.

Nahale kandmine on samuti kiire, lihtne ja efektiivne meetod eeterlike õlide mõju saamisel. Sel viisil on võimalik mõjutada kergemini kindlaid piirkondi. Lõhnaained tungivad organismi läbi naha higinäärmete ja karvanääpsude. Kuna karvanääpsud sisaldavad rasu, siis see soodustab eeterlike õlide imendumist. Siit levivad õlid vereringesse ja viiakse lümfi- ja elundite rakkude vahelise vedeliku kaudu teistesse kehaosadesse. Osa molekulidest imendub kehasse ka läbi alusnaha ehk hüpodermise, sellest ka paikne mõju. Kehasoojus on soodustav tegur õlide imendumisel ja erinevad õlid imenduvad erineva kiirusega.

Keemilisi ühendeid, millest eeterlikud õlid koosnevad, on palju ning nende kogus taimes erinev. Eeterlikud õlid võivad sisaldada sadu komponente nagu terpeenid, alkoholid, aldehüüdid, estrid ja paljusid teisi. Erinevad keemilised koostised aitavad näiteks närvisüsteemi rahustada või stimuleerida, immuunsust tõsta, organeid puhastada, eemaldada üleliigset vedelikku, stimuleerida hormonaalset tegevust ja vereringet, soodustada rakkude ainevahetust jne.

Ühed olulised looduslikud keemilised ühendid on seskviterpeenid. Näiteks on teadlased teinud kindlaks, et seskviterpeenid, suudavad läbida vere-aju barjääri (hematoentsefaalne barjäär) ning tänu sellele pääseda aju kudedesse. See on oluline ajuhäirete puhul. Paljud keemilised ravimid seda ei suuda. Seskviterpeenid on antibakteriaalsed, põletikuvastased, rahustava toimega, kergelt antiseptilised ja hüpotensiivsed (madaldavad vererõhku). Stimuleerivad maksa ja näärmete tööd. Seskviterpeenid tõstavad käbinäärme ja hüpofüüsi ümber hapnikuga varustatust. Need omadused võimaldavad närvisüsteemil rahuneda, sest vallanduvad serotoniinid ja endorfiinid. Suuremas koguses sisaldavad seskviterpeene ingver, mürr, sandlipuu, vetiver, ylang ylang. Väiksemas koguses bergamot, kaneel, salvei, nelk, küpress, viiruk, geraanium, lavendel, sidrunhein, teepuu, piparmünt.

2.3 Eeterlike õlide klassifikatsioon

Eeterlikke õlised klassifitseeritakse taime osade järgi. Neil on üldised positiivsed (+) ja negatiivsed (-) iseloomustused, milliseid emotsioone ja seisundeid inimesel toetavad. Igal üksikul õlil eraldi on omakorda sügavuti oma tunnused. Sellise jaotuse põhjal on kergem hakata määrama õlised erinevatele tervises seisunditele.

Tsitruselised - meeliülendavad ja mürke väljutavad. Õlid saadakse viljade koortest.

- + väärtustunne, produktiivsus, rõõm, ergutav, elav, tähelepanelik, värskendav, tuju tõstev.
- unetus, süngus, stress, kurnatus, rõhutused, ärevus, nõrkus.

Nt: bergamot, greip, apelsin, sidrun, laim, mandariin.

Lillelised - rahustavad ja harmoniseerivad. Õlid saadakse õitest ja kroonlehtedest.

+ parem eneseväljendus, eesmärgipärasus, armastav, ülevoolav, väljendusrikas, rahulik, valgusega täidetud.

- kartlik, mures, haavatud, tagasi lükatud, depressioonis, isoleeritud, koormatud.

Nt: salvei, geraanium, lavendel, neroli, rooma kummel, roos, ylang ylang, raudrohi, käokuld.

Vürtsid - soojendavad ja kaitsvad. Õlid koortest, seemnetest, juurtest, pungadest.

- + aus, julge, toetatud, osavõtlik, aktiivne, heategevuslik, vastuvõtlik, võimekas.

- alla surutud, enesekeskne, ebakindel, eitav, domineeriv, kartlik, apaatne, huvipuudus, igavlev, sünged.

Nt: must pipar, kardemon, kaneel, nelk, koriander, ingver, apteegi till.

Ürdid - puhastavad ja aktiveerivad. Õlid rohttaimede lehtedest.

+ tõstab teotahet, üldstimuleeriv, jõuduandev, meeltülendav, järeleandlik, avatud meelega, usaldav, kergenduses, valgustatud.

- väsimus, unetus, põikpäisus, viha, segaduses, kahtlev, piiratud, stress, takistatud, kangekaelne, seiskunud.

Nt: basiilik, cilantro, till, majoraan, meliss, pune, patchuli, piparmünt, rohemünt, tüümian.

Juured - keskmesse toovad ja rahustavad. Õlid juurtest.

- + taastav, tugevdav, keskmes, teadlik, rahumeelne, meditatiivne, kõrgendatud.

- takistatud, rahulolematu, ebakorrapärasus, mitte maandatud, laiaili, tähelepanematu.

Nt: spikenard, vetiver.

Lehed - kosutavad ja rahustavad. Õlid lehtedest.

- + tasakaalustavad, rahustavad, vasuvõttev, keskendumisvõime, aktsepteeriv.

- keelduv, põikpäine, segaduses, kahtlev, piiratud, järeleandmatu, koost lagunev.

Nt: eukalüpt, teepuu, rosmariin, talihali, ravensara.

Puidune - maandavad ja uuendavad. Õlid lehtedest, okstest, raagudest, okastest, marjadest, koorest, puidust.

+ tasakaalustav, tekitab kindlusetunnet, vastuvõtlik, pühendunud, julge, iseseisev, rahustav.

- ahastus, masendus, lein, kurbus, agressiivsus, viha, solvumine, ülekoormatud.

Nt: elupuu, kask, seedripuu, küpress, nulg, kadakas, sandlipuu, petitgrein.

Vaigune - taastavad ja tugevdavad. Õlid vaigust.

+ maandatud, ühenduses, valgustunud.

- vaimsed pinged, üksindus, kerge depressioon, kurbus, hüljatus, nõrk.

Nt: kopaiba, mürr, viiruk.

2.4 Eeterlikud õlid vaimse tervise heaks

Aroomiteraapias kehtib aksioom: lasse end juhtida oma eelistustest. Meid tõmbab instinktiivselt eeterlike õlide poole, mis võivad olla õiged antud hetke füüsilisest ja emotsionaalsest vajadusest lähtuvalt. Kindlasti tuleb kliendil lasta nuusutada õlised ja valida välja tema eelistused. Ei ole mõtet suruda kliendile peale lõhna, mis on küll terapeudi arvates parima keemilise koostisega, aga kliendile üldse ei meeldi. Õlide keemiline toime on parim sünergias kui kokku on segatud juba üle kolme eeterliku üksikõli. Sellisel juhul õlid "aitavad" üksteist, et avaldada parimad teraapilised omadused.

Rahustav viis närvisüsteemile on massaaž eeterlike õlidega. Õlised saab kasutada ka difuuseris, aroomipadjakesele tilgutatuna, vannivees, mähistena, hõõruda jalataldadele. Eeterlike õlide ohutut kasutamist on tutvustanud M.Meesak oma referaadis (2020). Tavaliselt ei piisa ühest või kahest kasutuskorrast, et kehas saaks hakata püsivad muutused tekkima ja probleemid kaoks. Kahjuks kärsitud inimesed väga ootavad seda. Äärmiselt oluline on järjepidevus. Massaaži eeterlike õlidega võiks teha kord nädala või kahe jooksul ennetava vahendina. Raviskeemina juba tihemini. Difuuser, lõhnarullik või lõhnapadjake on vahendid, mida saab ka igapäevaselt kasutada nii tööl kui kodus ja vastavalt vajadusele.

Järgnevalt toon erinevatest allikatest välja põhilised eeterlikud õlid, mis on kasulikud vaimse tervise turgutamiseks ja tasakaalustamiseks. Enimtuntud tujutõstjad on tsitrused, rahustaja ja hea une toojana tuntakse loomulikult lavendlit, kuid võimalikke valikuid on veel mitmeid.

Ajukeemiat mõjutavad eeterlikud õlid on lavendel, sidrun, sidrunhein, salvei, küpress, geraanium, sandlipuu, viiruk, seedripuu, elupuu, rosmariin, nelk, tüümian, petitgrein, kurkum.

Stressi leevendamiseks sobivad üksikõlid: lavendel, sidrun, ylang ylang, jasmiin, bergamot, petitgrein, neroli, greip, rooma kummel, geraanium, spikenard, viiruk, majoraan, vetiver.

Depressiooni jaoks sobivad üksikõlid: sidrun, laim, greip, apelsin, bergamot, petitgrein, litsea, lavendel, meliss, rooma kummel, basiilik, muskaatsalvei, rosmariin, pune, roosa pipar, koriander, roos, jasmiin, magnoolia, ylang ylang, geraanium, ingver, kaneel, kadakamari, viiruk, sandlipuu, patchuli.

Ärevushäire ja paanikahoogude leevendamiseks sobivad üksikõlid on lavendel, apelsin, sidrun, copaiba, roos, magnoolia, neroli, ylang ylang, meliss, viiruk, sandlipuu, seedripuu, kadakamari, bergamot, geraanium, laim, salvei, basiilik, küpress, majoraan, nulg.

Nagu näha, siis paljud õlid nimekirjades kattuvad, sest tegemist on sarnaste põhjuste ja eesmärkidega. Oluline moment on rahustavatel, maandavatel, tujutõstvatel õlidel.

KOKKUVÕTE

Pikaajalised stressifaktorid hakkavad mõjutama inimese ajukeemiat ja põhjustama süvenevaid vaimse tervise häired. Võib öelda, et kergemas vormis vaimset tasakaalutust on võimalik leevendada leebete vahenditega. Ei ole tarvidust kergekäeliselt antidepressante hakata võtma. Meetodeid on mitmeid, millest abi saada. Parim on muidugi ennetus või siis vähemalt märkamise korral kiire abi otsimine. Piisab nõustamisest ning elustiili muutusest. Oluline on menüü korrigeerimine, vitamiinide ja mineraalide tarbimine ning eeterlike õlide kasutamine, mis aitavad muuta aju keemilist tasakaalu nii, et inimene ise suudab märgata muutuse loomise vajadust.

Eeterlikud õlid on suureks abiks kehale ja hingele, et saaks hakata toimuma muutused kehakeemias. Oma looduslike puhaste molekulidega võimaldavad nad seda, sest inimesed ja taimed on looduse osad. Pealegi on see meeldiv ja nauditav viis keha rahustamiseks.

KASUTATUD KIRJANDUS

Raamatud:

1. Bates, T. 2000 - "Depressioon". Tallinn: Tänapäev
2. Kusmirek, J. 1995 - "Aroomiteraapia perele". Tallinn: Krismariin OÜ
3. Niiberg, T. 2008 - "Lõhnade maailm". Atlex
4. O'Hanlon, B. 2000 - "Stress". Tallinn: Tänapäev
5. Preston, J. - "Kuidas jagu saada depressioonist". Väike Vanker
6. Raipala-Cormier, V. 2011 - "Loomulikult ilus. Tee ilu ja tervise juurde". Lilleoru Keskus OÜ
7. Sibley, V. 2004 - "Aroomiteraapia pakub lahendusi". Kirjastus Varrak
8. Snyder, M. 2019 - "The Essential Oils Hormone Solution". New York: RODALE
9. Wildwood, C. 1997 - "Aroomiteraapia. Massaaž eeterlike õlidega". Sinisukk
10. 2018 - "Modern Essentials. A Contemporary Guide to the Therapeutic Use of Essential Oils". USA: AromaTools
11. 2018 - "The Essential Life" 5th edition. Total Wellness Publishing

Artiklid, referaadid:

12. Farrar, A.J., Farrar, F.C. 2020 - "Clinical aromatherapy"
13. Haze, S., Sakai, K., Gozu, Y. 2002 - "Effects of fragrance inhalation on sympathetic activity in normal adults". Japanese journal of pharmacology
14. Meesak, M. 2020 - "Terapeutilised eeterlikud õlid - Sinu loomulik valik!". Tallinn
15. 2020 - "Vaimse tervise roheline raamat". Tallinn: Sotsiaalministeerium

Veebilehed:

16. <https://www.kliinikum.ee/patsiendiinfo-kategooria/vaimne-tervis/>
17. <https://peaasi.ee/teema/peaasi/>