

Alison Seponara

MEELERAHU TEEJUHT

Toimetulekustrateegiad
ning ärksuse tehnikad
vaimu ja keha rahustamiseks

Inglise keelest tõlkinud Kertu Niilus



Milale ja Paolole,
kes tuletavad mulle alati meelde,
et naer on parim ravim ...
ja meenutavad minu tervenemise põhjuseid.

Ja tänusõnad emale, isale, Amyle ja Jonnyle.
Aitäh, et mind alati omaks võtsite,
mind armastasite ja minusse uskusite ...
isegi koos ärevuse ja kõige muuga ...

Sisukord

Sissejuhatus	8
--------------	---

ESIMENE OSA. KEHA LÄBIMURDED

Esimene peatükk	Hingamisvõtted	36
Teine peatükk	Rahu praeguses hetkes	54
Kolmas peatükk	Kahe minutiga paanikast vabaks	67
Neljas peatükk	Rahustage ärevus minema	93

TEINE OSA. MEELETRIKID ÄREVUSE LEEVENDAMISEKS

Viies peatükk	Endaga rääkimine	110
Kuues peatükk	Visualiseerimine: saavutage kontroll, kasutades kujutlusvõimet	131
Seitsmes peatükk	Ideed, kuidas kõikjal tähelepanu hajutada	151

KOLMAS OSA. LOO OMA TERVENDAMISVAHENDITE KOMPLEKT

Kaheksas peatükk	Enda huvide kaitsmine: vaikiv tervendaja	162
Üheksas peatükk	Ärevuse tervendamishendite komplekti loomine	171
Kümnes peatükk	Ärevuse ravimise tööviik	179

Tänu sõnad	217
Bibliograafia	219
Autorist	223

Sissejuhatus

„M eelerahu teejuht“ tervitab teid! Olen tänulik, et saan koos teiega sel teekonnal olla mitte ainult terapeutina, vaid ka kaastervenejana, kes ise ärevushäiretest taastub. Inimesena, kes on alati võidelnud ärevusega (ja teinud karjääri sellest, kuidas ärevust leevendada), otsin ma pidevalt viise, kuidas raskustega silmitsi seisvat üliaktiivset meelt ja keha rahustada. Olin see väike kõhuvalude käes kannatav tüdruk, kes ei tahtnud kunagi sõprade poole ööseks jääda. See teismeline, kes tundis, et ta pole kunagi piisavalt hea. Kolledžitüdruk, kes tundis alati, et on „suremas“ ja käis muudkui arstikabinettide vahet. Täiskasvanu, kellelt oodati, et ta oleks peo hing. Tegelikult maadlesin ma sotsiaalse ärevusega. Hakkasin tegema valikuid selle põhjal, mida teised minult ootasid, ja tundsin survet, et pean olema keegi, kes ma pole. Tundsin pidevat vajadust olla täiuslik ega tahtnud tunnetest rääkimisega sekeldusi põhjustada. Kui püüdsin kurbust, muret või viha avalikult väljendada, peatati mind pidevalt lausega „Ah, kõik on korras“. Mina olin alati see, kes teisi kuulas, kuid mind ei kuulatud kunagi. Mul oli usaldamisega probleeme.

Hoidsin emotsioone peidus ja ärevus hakkas järjest rohkem füüsiliselt väljenduma tõsiste seedeprobleemidena. Käisin paljude gastroenteroloogide vastuvõtul ja mulle tehti kõikvõimalikke uuringuid. Diagnoos? Soole ärritussündroom. Põhimõtteliselt on see peen viis öelda, et kõhul pole midagi tõsist viga (jumal tänatud), kuid me ei saa seda kuidagi ravida. Tundsin end üksiku, lootusetu ja haigena. Mul polnud peale interneti kuhugi mujale pöörduda, seega hakkasin rohkem uurima holistilise tervendamise ja idamaade meditsiini kohta. Hakkasin leidma lootust selles, mida õppisin meelega, keha ja vaimu ühenduse kohta.

Iganädalasse joogatundi kohale ilmudes tundsin ühtekuuluvustunnet. Leidsin lohutust juhendatud meditatsioonist, hingamistööst

ja rahustavatest harjutustest. Harjutasin teistega piiride seadmist ja seadsin endale väljakutseks avameelselt tunnetest rääkimise, kui tundsin end selleks piisavalt turvaliselt. Leidsin terapeudi, kes uskus holistilisse psühholoogiasse sama palju kui mina ja uskus minu paranemisse. Tol ajal ma seda veel ei teadnud, kuid olin loomas ärevusest tervenemise töövahendit. Nüüd olen teadlikum vahenditest, mida vajan, kui ärevus ründab ja kõik hakkab kontrolli alt väljuma. Lõin selle juhendi koos kõikide tööriistade ja tehnikatega, mis minu enda tervenemisprotsessile kaasa aitasid, lootuses aidata teil luua oma töövahendid, mis teid tervenemise teel juhendavad.

ÄREVUSE RAVITSEJA

Jah, ma olen paberitega terapeut, kes on spetsialiseerunud ärevusele. Tegelikult sain kaheksandas klassis iseloomustuse „Hakkab kõige tõenäolisemalt terapeutiks“. Just, lugesite õigesti. Olen juba põhikoolist saadik tahtmatult aidanud inimestel paraneda ja taastuda. Siis ei olnud sellel tiitlil erilist tähtsust, kuid nüüd on see üks vähe-seid asju minu elus, mis tundub loogiline. Minus on alati olnud kaasasündinud soov teisi aidata. Teadsin alati, et tahan saada mingit tüüpi ravitsejaks, kuid ma polnud kindel, kas see on võimalik. Ma kahtlesin endas kogu aeg. Ma ei tundnud kunagi, et minu öeldu oleks kuidagi oluline. Seda kuni 2018. aasta alguseni, mil sündis sotsiaalmeedia profiil „The Anxiety Healer“ ehk „Ärevuse ravitseja“. Kui hakkasin Instagramis oma tervenemise teekonna kohta rohkem teavet jagama, tundsid selle ja ka minu kui terapeudi teadmiste vastu huvi inimesed kogu maailmast. Hakkasin sinna postitusi tegema, et tõsta inimeste teadlikkust ärevusest tervendavate holistiliste vahendite kohta. Lisasin veel kognitiivseid käitumistehnikaid, soolestiku hea tervise ja, mis kõige tähtsam, harivad eneseabilood.

Lootsin luua tervendava kogukonna, kus teised leiaksid selle toe, mida mina soovisin äreva lapse, teismelise, üliõpilase ja täiskasvanuna. See, mis sai alguse väikesest isiklikust profiilist, kuhu postitasin mõnikord mõne positiivse mõtte või inspireeriva tsitaadi, sai kohaks, kus ärevuse all kannatajad kus tahes maailmas saavad suhelda ja tunda end vaimse tervise probleemide juures vähem

üksijäetuna. Vaid kolme aastaga on minu tervendamislehest saanud hariduse, kogukonna, selgitustöö allikas ja koht vaimse tervise ressursside leidmiseks kogu maailmas. Panen südame ja hinge igasse loodud postitusse, loosse ja videoklippi. Täpselt sama teen ka selle tervendamisteejuhi puhul. Jagan teadmisi litsentseeritud terapeudina ja, mis veelgi olulisem, inimesena, kes sammub abivajajaga samal taastumise teekonnal. Ma ei ole ju sellepärast veel mingi „kõrgem olevus“, et minu nime taga on mõni tiitel. Ma olen kõigepealt siiski inimene ja seejärel terapeut.

Ma tean, et tunnete end eksinuna. Ma tean, et te kardate. Ma tunnen teie valu. Ma näen teie võitlust. Kirjutan seda raamatut armastusest ja kaastundest. Väga tundliku inimesena tajun ma väga hästi, mida teised tunnevad, ja tean, kui raske on tervenemise teekond. Teil on häid ja halbu päevi. Teil on päevi, mil soovite alla anda. Võite tunda end heitununa, kui paar esimest harjutust ei mõju. Kuid pidage meeles, et paranemine ei ole sirgjooneline. See kõik on osa teekonnast ja ma usun teisse. See on teie ülejäänud elu esimene samm. Te ei ole üksi. TE SAATE HAKKAMA!

KELLELE SEE TEEJUHT ON SUUNATUD?

Koostas in selle teejuhi kaastervenejatele, kes on iga päev valmis julgelt oma hirmudele vastu astuma. Nendele tervenejatele, kes pidevalt võitlevad õiguse eest tunda rahu. Endistele haigetele, kes mõistavad, missugust pühendumust nõuab iga päev kohale ilmumine ja töötegmine. Tervenejatele, kes on valmis oma elu üle kontrolli saavutama, ärevusele näkku vaatama ja ütleva: „Ma ei lase teil täna võita.“ See teejuht on mõeldud kõigile, kes usuvad, et vaatamata tagasilöökidetele ja pessimistidele on paranemine siiski võimalik.

Ärevusest tervenemise Instagrami kogukond mängis selle teejuhi loomisel olulist ja vahetatut rolli, inspireerides mind kirjutama raamatut, mis on täis praktilisi ja elulisi tööriistu, mida igapäevaelus ärevuse vähendamiseks kasutada. Kasutan neid vahendeid enda ärevuse leevendamiseks ja erapraksises teiste abistamiseks juba üle kahekümne aasta. Selle holistilise tervendamise teejuhi eesmärk on aidata leida, millised toimetulekuharjutused, strateegiad ja tehnikad

on teie ärevamatel hetkedel kõige tõhusamad, et saaksite luua oma tervendamishandite komplekti, mida vajaduse korral saab täiendada ka professionaalse toega.

KUIDAS TEEJUHTI KASUTADA?

See raamat on loodud samm-sammulise käsiraamatuna, mis aitaks teil igal pool ja igal ajal ärevusest võitu saada. Et see oleks kõikehõlmav ja hõlpsasti kasutatav, on raamat jaotatud kategooriatesse, kuhu kuuluvad keha läbimurded, meelenipid ärevuse leevendamiseks ja tervenemishandite komplekti loomine. Selle raamatu harjutusi tehes õpite rohkem selle kohta, millised strateegiad on teie jaoks kõige tõhusamad ja kuidas luua oma vajadustele vastav parim tervendav tööriistakomplekt. Need vahendid on mõeldud teie terviserutiini osana igapäevaseks kasutamiseks. Pidage meeles, et kui harjutate pidevalt ühte tehnikat, ei tähenda see kohe, et olete ärevusest terveks ravitud. Pole olemas ühte strateegiat, mis võtaks võluväl ära kogu teie ärevuse, nii et kui tundub, et esimene kasutatud tööriist ei aita või vajab pisikest lisatõuet, võtke ette järgmine strateegia ja seejärel veel järgmine.

Igas uues peatükis tutvustan tegevusi, mida kasutada n-ö liikvel olles, ja täiendavaid tervendamisharjutusi, mis aitaks teil taastumisprotsessi paremini kontrolli all hoida. See aitab teil neid uusi kombeid igapäevaelus rakendada. Kui olete ärevuse vähendamisele pühendunud, kasutage neid tööriistu iga päev, isegi kui ärevus tundub kontrollitav. Mida rohkem te neid oskusi harjutate, seda sagedamini märkate meeleolu paranemist. Ma luban.

Pidage meeles: vaimset tervist parandatakse terapeudi abiga, tänu kellele tunnete toetust, turvalisust ja omavahelist sidet. Kui teil muutub oma igapäevaste kohustuste täitmine keeruliseks, peate otsima professionaalset abi.

ESIMENE SAMM: HARI ENNAST

MIS ON ÄREVUS?

Ärevus on inimese loomulik emotsioon, mida iseloomustavad hirm, mure või ebakindlus. Enamik meist muretseb pidevalt selliste asjade pärast nagu raha, töö, kool, suhted ja perekond, kuid tavaliselt rahune mõne aja pärast maha ja tunneme end paremini. Kui võitlete üldise ärevusega, ei näi hirmu- ja muretunne kunagi vaibuvat. Teil on pidevalt ülekaalus ärevad mõttemustrid ja te olete kogu aeg nagu tulistel sütel.

Kui seisate silmitsi stressirohkete olukordadega, kuumeneb aju mõnikord üle ja te tunnete, et midagi pole korras. See ärevusepuhang tekib tavaliselt siis, kui mõtlete potentsiaalselt ohtlikule olukorrale ja aju loob sellele automaatselt katastroofilise vastuse. Enamasti on need mõtted ebareaalsed ja kuigi keegi ei saa tulevikku ennustada, meelitab aju meid uskuma, et meie saame, ja liigub seejuures alati halvima stsenaariumi juurde.

Kui kannatate ärevuse käes, tekitavad need ajusignaalid rohkem hirmu ja vähem ratsionaalseid mõtlemismustreid. Aju tahab, et need keerulised mõtted ja tunded kaoksid, seega ollakse rohkem valvel ja tundub, et millelegi muule mõtlemine on peaaegu võimatu. Keha reageerib aga omamoodi: südame kiirenenud löögisagedus, seedehäired, peavalu, lihaspinged, õhupuudus või mis tahes muud füüsilised sümptomid, mis sel hetkel kurnavad.

Rahulikkuse ja rahutunde loomiseks peate treenima vaimu ja keha ning keskenduma üha enam praegusele hetkele. See teejuht õpetab teile kõiki vahendeid, tehnikaid ja strateegiaid, mida vajate vähem äreva meelega tasakaalustatud eluviisi loomiseks.

KEHA JA VAIMU SIDE

Paanikahoog vs ärevushoog

Tõenäoliselt olete kuulnud, kuidas väljendeid „paanikahoog“ ja „ärevushoog“ kasutatakse kui sünonüüme. Nii ärevus- kui ka paanikahoogudel on sarnased sümptomid, põhjused ja riskitegurid. Nii et mis vahe on siis paanikahool ja ärevushoos? Põhiline on see,

et mõlema sümptomid on olemuselt väga sarnased, kuid paanikahood kipuvad olema intensiivsemad ja nendega kaasnevad sageli raskemad füüsilised sümptomid. Paanikahood võivad tekkida kiiresti, mõnikord täiesti n-ö tühjast kohast, ja saavutavad haripunkti umbes kümne minuti jooksul.* Paanikahoog võib tunduda nii tugev ja hirmutav, et mõned inimesed võivad seda isegi südamerabandusega segi ajada. Tegelikult on aga nii, et paanikahoog pole surmav! Olenemata sellest, kas tegu on paanika- või ärevushooga – „Meelerahu teejuht“ annab teile vajalikud vahendid, tänu millele suudate olla rahulik ja jääda kahe jalaga maa peale.

Ärevuse füüsilised sümptomid

Kas järgnev kõlab tuttavalt? Tunnete sageli peapööritust ja uimasust. Terve toiduportsjoni lõpuni söömine on keeruline. Mitte sellepärast, et kõht sai täis, vaid teile tundub, et te ei suuda võtta enam mitte ühtegi ampsu. Märkate, et asjad ei paista tõelised, ja tundub, nagu hõljuksite oma keha kohal. Süda hakkab puperdama. Lihased on pinges. Pea käib ringi ja higi voolab mööda selga alla. Hakkate värisema. Proovite sügavalt sisse hingata, ümbritsevale keskenduda, samal ajal kõiki lihaseid korruga lõdvestades, kuid ometi ei suuda te värisemist lõpetada. Teil on tunne, nagu oleksite terve tellise alla neelanud, ja proovite juua lonksu vett, et mitte oksendada hakata, kuid sedagi on raske alla neelata. Mõtlete: „Kas hakkab surema? Mis mul viga on?“

Mis siis, kui ütleksin teile, et hoolimata nendest väga tõsistest füüsilistest sümptomitest on väga tõenäoline, et olete tegelikult terve kui purikas? Kas usuksite mind? Ilmselt mitte, sest miski teie meeltes ütleb, et te ei ole terve ... ja seda „asja“ nimetatakse ärevuseks!

Enamik inimesi on kuulnud, et ärevus on vaimne probleem, ja peavad seda vaid sügavaks kurnava hirmu- ja muretundeks. Kuigi see on mõnevõrra tõsi, on ärevusel ka palju füüsilisi sümptomeid ... mõned, mis ilmuvad isegi siis, kui hirmutavad või murelikud mõtted puuduvad.

* „Panic Attacks“, University of Pennsylvania

Mõnel juhul on tüüpilisi ärevuse tunnuseid lihtsam ära tunda. Näiteks õhupuudus, puperdav süda ja pidev ülemõtlemine. Samuti on oluline teada, kuidas ärevus keha füüsiliselt kurnab.

Ärevusega seotud füüsilised sümptomid on järgmised (kuid see loetelu pole ammendav):

- südame suurenenud löögisagedus;
- õhupuudus;
- higistamine;
- värisemine;
- iiveldus;
- hingeldamine;
- valu rinnus;
- peapööritus;
- minestus;
- lihaskrambid;
- lämbumistunne või pitsitus kurgus;
- lihaspinged, nt lõualuude kokkusurumine;
- nõrkus või väsimus;
- kuumahood;
- külmavärinad;
- suukuivus;
- peavalu;
- seedimisega seotud sümptomid, nagu iiveldus, krambid või kõhulahtisus;
- suurenenud urineerimisvajadus.

MIKS AJU FÜÜSILIST VALU TEKITAB?

Kas olete teadusõppeks valmis? Tegin vaid nalja, kuid siiski on oluline teada, miks keha ärevusele niimoodi reageerib. Kui oleme ohus, saadavad silmad või kõrvad (või mõlemad) ajupiirkonda teavet, mis aitab kaasa informatsiooni emotsionaalsele töötlemisele. Seda kohta kutsutakse mandeltuumaks ehk amügdalaks. Mandeltuum tõlgendab pilte ja helisid ning ohtu tajudes saadab see kohe hädasignaali hüpotalamusse. See on ajupiirkond, mis suhtleb ülejäänud kehaga autonoomse närvisüsteemi (ANS) kaudu, mis põhimõtteliselt

reguleerib keha reaktsiooni ärevusele. ANS kontrollib keha tahtmatuid funktsioone, nagu hingamine, vererõhk ja südametöö. ANS koosneb kahest osast, sümpaatilisest ja parasümpaatilisest närvisüsteemist.*

Sümpaatiline närvisüsteem (võitle või põgene)

Sümpaatiline närvisüsteem toimib nagu auto gaasipedaal ja annab hoogu „võitle või põgene“ reaktsioonile. Sümpaatilise närvisüsteemi mõjul keha kõigepealt kiirendab, seejärel läheb pingule ja muutub valvsaks, et tajutavatele ohtudele vastavalt reageerida. Probleem on selles, et ärevuse all kannatajad reageerivad ka mitteohtlikes olukordades samamoodi. Selle põhjuseks on asjaolu, et ärevust tundes ujutab aju närvisüsteemi üle adrenaliini ja kortisooliga. Need on kaks keemilist ühendit, mis aitavad inimesel ohule reageerida. See suurendab lühiajaliselt pulssi ja hingamissagedust, et aju saaks rohkem hapnikku. Ärevushäire võib tekitada ekslikku reaalsustaju, mis tähendab, et tõenäoliselt tajub aju teatud mitteohtlikke olukordi ohtlikena ja see põhjustab sümpaatilise närvisüsteemi aktiveerumist.

Parasümpaatiline närvisüsteem (puhka ja seedi)

Seevastu toimib parasümpaatiline närvisüsteem nagu pidur. See soodustab „puhka ja seedi“ reaktsiooni, mis rahustab keha pärast ohu möödumist. Parasümpaatilise närvisüsteemi aktiveerimiseks tuleb seda harjutada.

Parim viis parasümpaatilise närvisüsteemi aktiveerimiseks on uitnärv stimuleerimine. Uitnärv tuntakse ka aju ja keha vahelise suhtluse kiirteena, mis on parasümpaatilise närvisüsteemi kõige tähtsam osa. Uitnärv kontrollib mitmeid olulisi kehafunktsioone, sealhulgas seedimist, südame löögisagedust, hingamist, meeleolumuutusi ja immuunsüsteemi.** Selle põhiülesanne on anda kehale teada, millal on aeg lõõgastuda ja stressist vabaneda, kuid mõnikord

* „Understanding the Stress Response“, Harvard Medical School

** Sigrid Breit *et al.* „Vagus Nerve as Modulator of the Brain-Gut Axis in Psychiatric and Inflammatory Disorders“, *Frontiers in Psychiatry*

tuleb pikaajalise meeleolu, heaolu ja vastupidavuse paranemiseks uitnärvi stimuleerida. Uitnärvi toonuses hoides ehk selle aktiivsust suurendades aitate vähendada kehas olevaid põletikke ja suudate paremini kontrollida stressireaktsiooni. See raamat tutvustab mitmeid erinevaid harjutusi, mis suurendavad uitnärvi toonust.

Kuigi inimesed kogevad ärevust erinevalt, tunnevad paljud, et nad on niivõrd kontrolli alt väljas, et ei ole võimelised värisemist lõpetama, neil võivad tekkida lihasvalud, kuumahood, külmavärinad, käte ja jalgade kihelus, väsimus, seedehäired või peavalud. Need füüsilised reaktsioonid võivad tunduda üsna hirmutavad, kuid ma luban, et need ei ole ohtlikud (eeldades, et teie arst on kõik muud tervisehäired välistanud). Asi on nii, et ärevuse ajal ilmnevad füüsilised sümptomid on väga tõelised, kuid nende taga olevad mõtted ei pruugi seda olla. Teine samm aitab teil oma ärevuse mustreid paremini teadvustada. Õpite, kuidas ärevust iga päev hinnata, ja see muutub teie paranemise lahutamatuks osaks.

TEINE SAMM: HINDA OMA ÄREVUST

Ärevuse vallandajate ja mustrite paremaks tundmaõppimiseks on oluline hinnata iga päev ärevuse intensiivsust. See aitab teil ära tunda sündmusi või olukordi, mis tekitavad ärevust, ja annab orientiiri, millal peaksite kasutama tervendamisvõtteid. Kui olete igapäevase ärevuse tasemega rohkem kursis ja oskate leida parima aja selles raamatus tutvustatud vahendite kasutamiseks, aitab see teil ärevat vaimu ja keha kontrollida.

See kõik on osa eneseteadlikkusest. Eneseteadvus ehk -teadlikkus on vaimse tervise paranemise seisukohalt niivõrd oluline, sest see võib valgustada sisemaailma neid osi (mõtted, tunded, füüsilised aistingud), mis muidu maetakse sügavale enda sisse või tõugatakse kõrvale või mida ei märgata. Eneseteadvus võimaldab teha sammu tagasi ning vaadelda mõtete ja tunnete arenemist, mis on esimene samm muutuste ja kasvu suunas. Mida teadlikumaks saate sellest, millised olukorrad või keskkonnad teie ärevust põhjustavad, seda rohkem saate kontrollida, kui kaua see kestab!

HINDAMISSKAALA KASUTAMINE

Kasutage järgnevat hindamiskaalat iga päev. Kirjutage päevikusse, mis toimus teie kehas, kui liikusite skaalal numbrile 2, 3, 4, 5 ja nii edasi. Proovige tuvastada ka mõttemustreid, mis võivad seda hirmu või muret mõjutada.

Näiteks

Sarah ärkas kell 3.30 ja ei suutnud enam uinuda. Ta pidi kell 7 tööleminikuks ärkama. Sarah teab, et kui ta ei maga hästi, siis on ta ärritunud ja ärev, lisaks ootab teda sel päeval tööl ees tähtis ettekanne. Sarah tõusis voodist kell 6.30 ja andis ärevusele hinde neli. Sarah teadis, et kui ta autosse istub ja tööle hakkab sõitma, muutub see varsti viieks või kuueks. Sarah otsustas vaadata oma tervendamishahendeid ja harjutada paari strateegiat.

Sarah tegi läbi kümneminutilise juhendatud meditatsiooni, mis oli kohandatud spetsiaalselt tööstressi leevendamiseks. Ta tuletas endale meelde, et ta harjutaks ka ruutu hingamist. Pärast seda langes Sarah ärevus kolme peale ja ta tundis, et on valmis tööpäevale vastu astuma. Sarah jätkas ka sügava hingamise harjutamist ja tegi päeva jooksul mitu värsket õhu pausi. Enne ettekannet harjutas Sarah positiivset sisekõnet ja ütles endale vannitoa peegli ees: „Sa saad hakkama, ja kui teedki mõne vea, siis ära muretse. Ma armastan sind ikka ja sa oled tõeline rokkstaar.“ Ülejäänud päeva jooksul ei tõusnud Sarah ärevus kordagi üle nelja.

Ärevuse hindamiskaala



HINDA ÄREVUSTUNNET SKAALAL 1–10



**KERGE
ÄREVUS**



**ÄÄRMUSLIK
ÄREVUS**

- 1. Kõik on korras!** Oled rahu ise. Tõenäoliselt naeratate ja tunnete end õnnelikuna! (Valige mis tahes tervendav vahend, mida täna harjutada.)
- 2. Olete õige pisut murelik või hirmul.** Teil on lihtne tähelepanu mujale juhtida ja muutute vähesel pingutusega rõõmsamaks. (Kasutage täna vähemalt ühte vahendit oma tervendamise komplektist.)
- 3. Olete veidi mures.** Teatud asjad häirivad teid, kuid tulete nendega toime. Võite tunda väsimust või peavalu. (Kasutage kogu päeva jooksul tervendamise komplektist 1–2 vahendit.)
- 4. Täna on halb päev. Oskate sellega veel toime tulla.** Võimalik, et vajate täiendavat eneseabi. (Kasutage kogu päeva jooksul komplektist 1–3 tervendavat vahendit.)
- 5. Olete mõõdukalt mures ja hakkate füüsilist valu rohkem tundma.** Lihtsad asjad muutuvad keeruliseks ja tervendamisvahendeid võib olla raske kasutada. (Kasutage päeva jooksul 2–3 tervendavat vahendit.)
- 6. Teie mure hakkab võimust võtma.** Füüsilised sümptomid on olemas, kuid saate nendega hakkama. Te ei suuda teha asju nii nagu tavaliselt. Soovite ehk kuskilt abi otsida. (Kasutage päeva jooksul 2–3 tervendavat vahendit.)
- 7. Tunnete, et olete kontrolli kaotamas.** Teil võivad tekkida tugevamad füüsilised sümptomid, sealhulgas südamepepudus, õhupuudus ja sedehyäired. Olukord on tõsisem.
- 8. Te ei suuda ennast kontrollida.** Hakkate arvama, et te ei jää ellu. Füüsilised sümptomid süvenevad.
- 9. Te ei suuda enam toime tulla ja vajate viivitamatult abi.** Vajate oma tugisüsteemi. Teie keha võib hakata värisema ja tunnete end reaalsusest eraldatuna.
- 10. Kõige hullem paanikahoog, mis teil kunagi on olnud. Satute kiirabi hoole alla.** Te ei suuda enam enda eest hoolitseda ja asjad ei saaks enam hullemaks minna.

Ärevuse hindamiskaala (tervenemisjuhend)



HINDA ÄREVUSTUNNET SKAALAL 1–10



**KERGE
ÄREVUS**



**ÄÄRMUSLIK
ÄREVUS**

- 1. Kõik on korras!** Valige harjutamiseks mis tahes tervendav vahend.
- 2. Olete õige pisut murelik või hirmul.** Kasutage vähemalt ühte tervendavat vahendit.
- 3. Olete veidi mures.** Harjutage 1–2 tervendavat vahendit.
- 4. Täna on halb päev. Oskate sellega veel toime tulla.** Harjutage 2–3 tervendavat vahendit.
- 5. Olete mõõdukalt mures ja hakkate füüsilist valu rohkem tundma.** Harjutage 2–3 tervendavat vahendit kaks korda päevas.
- 6. Teie mure hakkab võimust võtma.** Harjutage vähemalt kolme tervendavat vahendit kaks korda päevas.
- 7. Tunnete, et olete kontrolli kaotamas.** Kutsuge abi.
- 8. Te ei suuda ennast kontrollida.** Kutsuge abi.
- 9. Te ei suuda enam toime tulla ja vajate viivitamatult abi.** Otsige professionaalset abi.
- 10. Kõige hullem paanikahoog, mis teil kunagi on olnud. Satute kiirabi hoole alla.** Otsige professionaalset abi ja küsige võimaluse korral ka saatekirja psühhiaatri vastuvõtule.

KOLMAS SAMP: EMOTSIONAALNE TEADLIKKUS

Kui meil veab, saame kasvades teadlikumaks tunnetest ja sellest, miks need tunded meid teatud viisil mõjutavad. Seda kutsutakse emotsionaalseks teadlikkuseks või emotsionaalseks intelligentsuseks. Emotsioonidest teadlik olemine aitab teiste inimestega suhtlemisel, tänu sellele oskame probleemidele õigesti reageerida ja teha mõistlikke valikuid. Isegi need emotsioonid, mida peame negatiivseteks (nt hirm, viha või kurbus), võivad anda meile ülevaate endast ja teistest. Emotsionaalne teadlikkus tekib mõnel inimesel kergemini mitmel põhjusel, sealhulgas (kuid mitte ainult) mõjutavad seda minevikus saadud traumad, vanemate või hooldajate emotsionaalne ebaküpsus või emotsioonide reguleerimise alase hariduse puudumine. Hea uudis on see, et see on selline oskus, mida saab igaüks õppida ja harjutada.

Siin on mõned viisid, kuidas sisemiste emotsioonide paremat häälestamist harjutada:

1. **Nimeta oma emotsioonid.** Alustage lihtsalt eri emotsioonide märkamisest sel ajal, kui neid tunnete, ja seejärel pange sellele emotsioonile nimi. Proovige kasutada mina-vormis lauset. Näiteks „ma tunnen [emotsiooni nimi].“ Seega, „ma tunnen kurbust“, „ma tunnen pettumust“, „ma tunnen muret“ jne.
2. **Õppige emotsioone tundma.** Tutvuge järgneva emotsioonide loendiga ja harjutage emotsionaalse sõnavara koostamist.
3. **Pidage tunnetepäevikut.** Võtke iga päev paar minutit, et kirja panna, kuidas te end tunnete ja miks. Kogemuste ja tunnete kirjapanemine päevikusse suurendab emotsionaalset teadlikkust.
4. **Pange tähele, kui sageli te mingit teatud emotsiooni tunde.** Proovige meelde jätta (või võite selle ka tunnetepäevikusse üles märkida), kui mingi kindel emotsioon teid valdab. Pange tähele ja hinnake emotsiooni intensiivsust. Missugune on teie viha tase ühest (pisut vihane) kümneni (kõige suurem viha, mida tundnud olete)? Pange tähele, kus te olete, kellega koos olete ja mida teete, kui see emotsioon teid valdab. See aitab emotsionaalset teadlikkust arendada.

Kuidas te end tunnete?



Õnnelik



Häbenev



Hirmul



Närviline



Tobe



Üllatunud



Vaikne



Tüdinud



Lahe



Kurb



Väsinud



Põnevil



Igavlev



Haige



Ärritunud



Vihane



Naljakas



Uhke

NELJAS SAMM: TUNNE MÕTTEMUSTREID

Äreva aju ümberlülitamisel on see üks kõige olulisem samm. Õpite irratsionaalsete mõttemustrite kohta kõike ja saate ülevaate sellest, kuidas „hirmupõhist aju“ ära tunda. „Hirmupõhine aju“ tekitab ärevust, moonutades reaalsust ja hoides kinni irratsionaalsetest hirmudest.

MIS ON KOGNITIIVNE KÄITUMISTERAAPIA (KKT)?

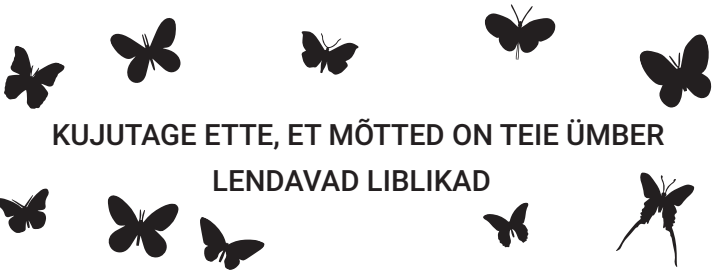
Kognitiivse käitumise psühholoog dr Aaron Beck arendas teooriat, et emotsioonid tekivad selle põhjal, kuidas me mõtleme. Kognitiivne käitumisteraapia (KKT) on struktureeritud, tegevusele orienteeritud psühholoogilise ravi tüüp, mis aitab ärevushäiretega inimestel tuvastada põhiuskumusi ja seda, kuidas nad aitavad kaasa irratsionaalsete mõttemustrite tekkimisele.* Mitmete psühholoogiavaldkonna allikate põhjal on kognitiivne käitumisteraapia enneta vama lähenemisega ning aitab muuta häiritud mõtteviise ja panna proovile piiravaid põhiuskumusi.** Ravi hõlmab selle viisi ümberkujundamist, kuidas mõtted automaatselt tajutavale hirmutavale olukorrale reageerivad, muutes seeläbi meie emotsionaalset reaktsiooni ja käitumist.

Teadvuslikkusel põhinevate strateegiate kaasamine sellesse praktikasse võib aidata aktiveerida parasümpaatilist närvisüsteemi ja stimuleerida uitnäarvi, aidates kehal ja vaimul lõõgastuda. Paljud vaimse tervisega mures olevad inimesed leiavad, et KKT kasutamine aitab hallata põhjendamatuid hirme, leevendada kroonilist ärevust ja parandada elukvaliteeti.

* „Cognitive Model“, Beck Institute: Cognitive Behavioral Therapy

** J. A. Cully ja A. L. Teten, „A Therapist’s Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy“

Liblika vaatlemine



**KUJUTAGE ETTE, ET MÕTTED ON TEIE ÜMBER
LENDAVAD LIBLIKAD**

Jälgige liblikaid ja olge neist täiesti teadlik,
kuid ärge eelistage üht liblikat teisele.



Te ei märka häid ega halbu liblikaid,
röömsaid või kurbi ega inetuid või ilusaid liblikaid.



Olete lihtsalt nende olemasolust teadlik
ja tunnistate nende olemasolu.