

Tänuga Matt Whymanile

Originaali tiitel:

A Better Day: Your Positive Mental Health Handbook

First published in Great Britain in 2022 by Wren & Rook

Text copyright © Dr Alex George 2022

Illustrations copyright © The Boy Fitz Hammond 2022

All rights reserved.

The right of Dr Alex George and The Boy Fitz Hammond to be identified as the author and illustrator respectively of this Work has been asserted by them in accordance with the Copyright, Designs & Patents Act 1988.

Tõlge eesti keelde © Karel Allikas ja Kirjastus Pegasus, 2024

Konsultandid Epp-Maria Kivimaa, Gerli Pihelgas

Toimetanud Inna Lusti

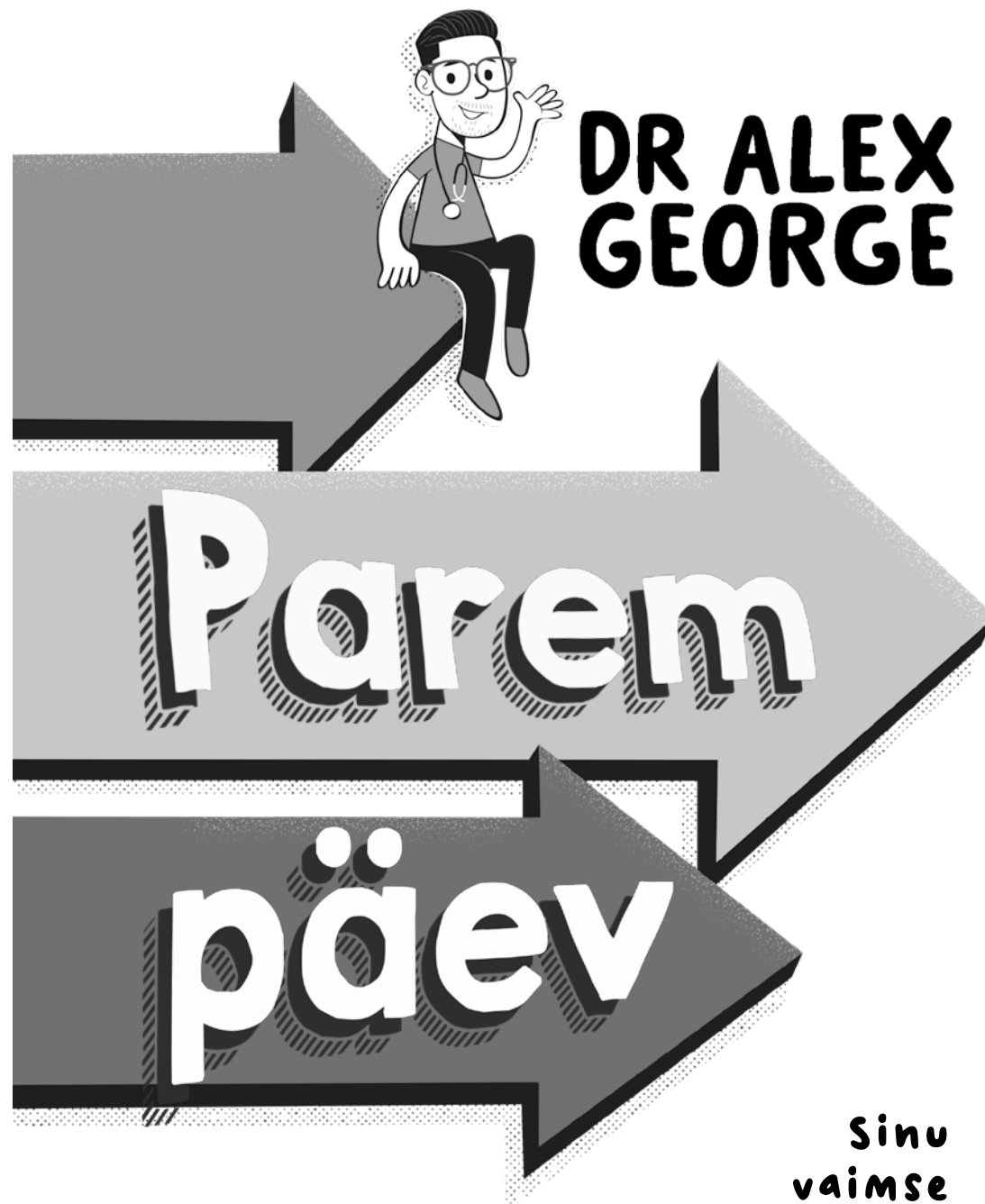
Küljendanud Ivi Piibeleht

Selle raamatu on üle vaadanud doktor ja autor Dr Max Pemberton.

ISBN 978-9916-16-617-8

Trükitud Tallinna Raamatutrükikojas

pegasus.ee



illustreerinud
The Boy Fitz Hammond

Sinu
vaimse
tervise
käsiraamat

See raamat on pühendatud emale, isale, Elliottile ja Liÿrile

„Vahel heidab elu
meid kuristikku,
kuid pere ja sõprade
abiga saame me jagu ka
pealtnäha ületamatutest
katsumustest.“



Aitäh, et olete alati minu jaoks olemas olnud, käinud
minuga koos läbi paksu ja vedela. Aitäh teile, et
vaatamata kõigele minusse usute. Ma armastan teid.

SISUKÕRD

Sissejuhatus 9

ESIMENE OSA 27

Vaimne tervis
ja mina (ja see
tähendab sina!)

1. PEATÜKK 28

Mõistuse hoobade liigutamine

2. PEATÜKK 39

Rääkida on (tõesti) hea

**TEINE OSA. Vaimse tervise
sisemine teejuht 53**

3. PEATÜKK Vaimne treening – 54

ärevusest vabanemine

4. PEATÜKK Toimetulek stressiga 74

5. PEATÜKK Võitlus kurvameelsusega 85

6. PEATÜKK Üksildusest 93

7. PEATÜKK Õpime üle saama kaotusvalust 102

8. PEATÜKK Tähtis on 113

pere ja sõprade toetus

9. PEATÜKK Üks keha, üks armastus 122

10. PEATÜKK Me sööme, et elada 132

11. PEATÜKK Endas selgusele jõudmine 138

12. PEATÜKK Suhete tugevdamine 144

13. PEATÜKK Sidemed, mis loevad 154

KOLMAS OSA. Parempäev 165

14. PEATÜKK Vaimne vastupidavus 166

ja ebaõnnestumistest ülesaamine

15. PEATÜKK Liikumine ja loovus 179

16. PEATÜKK Teadvelolek, magamis- 189

harjumused ja enese eest hoolitsemine

Kokkuvõtteks 205

Aita ennast ise. Allikad 215

Tänu sõnad 220



Minu salajane supervõime!

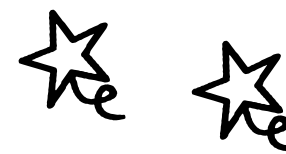
Mina olen Alex, ja minu keskmine nimi on Murelik. Vähemalt oleks see nii võinud olla, kui ma veel koolis käisin. Iga päev, alates hetkest, kui hommikul silmad lahti tegin, leidsin alati midagi, mille pärast pabistada. Mu peas oleks nagu olnud mingi eriline koht, kus ma kõikvõimalike asjade pärast nii palju muretsesin, et see ei lasknud mul öösel magada.



Peamiselt muretsesin oma koolielu pärast. Täpsemalt öeldes olin ma pähe võtnud, et kõik minu õpetajad mind salaja vihkavad. Matemaatikas ja inglise keeles, loodusteaduses, geograafias, ajaloo ja isegi kehalises kasvatuses alandasin ma end õpilaseks, keda ükski õpetaja eriti õpetada ei tahtnud.



Ma ei käitunud halvasti. Õigupoolest tegin ma väga kõvasti tööd. Tol ajal ma seda ei teadnud, kuid mul oli düsleksia. See tähendab, et mul oli raskusi lugemise ja kirjutamisega, mis pani mind muidugi veelgi rohkem muretsema. See pani ka tubli põntsu mu enesekindlusele ja tekitas minus põhjendamatu tunde, et ma ei ole sama taibukas kui minu klassikaaslased. Ma muretsesin, et minu õpetajad peavad mind laisaks, kuigi tegelikkuses töötas minu aju lihtsalt veidike teistmoodi, et saada sotti sellistest asjadest nagu õigekiri. Pealegi ei näidanud ükski õpetaja mitte



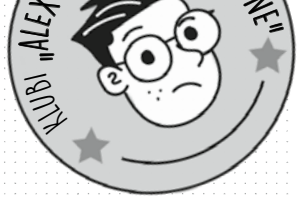
mingil moel minu vastu põlgust välja. Ometi ei takistanud see mind mõtlemast, kuidas nad vaid ootavad, et ma midagi valesti teeksin. „Alex George!“ kujutlesin ma mõnda nendest klassi ees minu peale karjumas. „Kes lubas sul aknast välja vaadata? Nüüd aitab! Mul on sellest kõrini! Kui sa ei suuda minu tunnis korralikult tähele panna, siis ei kõlba sa mitte millekski ja põrud elus läbi! Kasi välja ja ära enam tagasi tule! Mitte kunagi!“

Ma tean. Liiga dramaatiline või mis? Ma ju ütlesin sulle, et olin tiptasemel muretseja.

Ainult mina?

Selleks, et asjad enda jaoks veelgi raskemaks teha, otsustasin ma, et mitte kellelgi teisel selliseid muresid ei ole. Ükski minu sõpradest ei paistnud ealeski muretsevat, et ta võiks olla mõnes õpetajate salanimikirjas õpilasena, keda nad enam kunagi näha ei taha. Kui kedagi tunni ajal lobisemise pärast korrale kutsuti või kui keegi mõnele küsimusele valesti vastas, ei reageerinud nad nõnda, nagu oleks see kogu nende poolaasta ära rikkunud. Nad kehtasid vaid õlgu ja läksid oma koolipäevaga edasi. Näis, et ma olin ainus, kes arvas, et peab õpetajate vihast hoidumiseks kogu aeg laitmatult käituma. Ajapikku muutis see mind väga õnnetuks. Mured saatsid katkematu taustamürana minu igapäevaelu. Selle müra välja lülitamine näis olevat võimatu.





Oma vanematele ei rääkinud ma kunagi, mis mu peas toimub. Varjasin seda kõike nende eest päris hästi ja teesklesin, et kõik on suurepärane.

See aga ei muutnud mu murekoorma kandmist kergemaks. Pigem tekitas see minus tunde, et abi ja toetust ei ole kusagilt tulemas, ning selle tagajärjeks olid unetud ööd täis närveerimist selle pärast, mida homme päev endaga kaasa võib tuua. Olin ihuüksi oma veendumuses, et mu õpetajad kuulusid salaja klubisse „Alex on kohutav inimene“ ning see oli miski, millega ma lihtsalt pidin elama. Seni, kuni ma ei libastunud, oli kõik hästi. Minu ainus väärtus aga andnuks neile põhjuse loobuda teesklemisest, et ma neile meeldin.



Halvim hetk üldse!

„Tänaseks on kõik,“ ütles mu keemiaõpetaja päeval, mil pidin silmitsi seisma oma suurimate hirmudega. „Palun, jätke klassist väljudes oma kodused tööd minu lauale.“



Kuulsin korraldust täiesti selgelt. Kuid selle asemel, et teiste kombel oma koolikotti võtta, unustasin mina silmi pilgutada ja hingata. *Kodune töö?* mõtlesin ma paaniliselt. Olin selle ju üles märkinud. Aga ma arvasin, et selle tähtaeg oli alles järgmisel nädalal.

„Ma ei ole sellega veel alustanudki!“ tunnistasin ühele sõbrale, samal ajal kui teised oma pinkidest tõusid. „Mis ma nüüd teen?“ Sõber kehtas vaid õlgu, nagu see polnuks tema asigi. Õigluse huvides olgu öeldud, et tema oli oma kodutöö õigeaegselt ära teinud, mistõttu tal polnud muretsemiseks põhjust. Erinevalt minust. Sel hetkel tundus, nagu oleks maailm seisma jäänud.

Kuna mul õpetajale midagi anda ei olnud, valmistusin halvimumaks. *Õpetaja saab väga vihaseks*, mõtlesin endamisi samal ajal, kui mu keha kattus külma higiga. Kindlasti jäetakse mind peale tunde, ja kui direktoril juhtub halb tuju olema, võidakse mind ehk isegi koolist välja visata! Siis ei pääseks ma kunagi eksamitele, mis tähendaks, et mu unistus astuda meditsiinikooli ja saada arstiks kukuks kolinal kokku. Ja mis veelgi hullem, mu vanemad oleksid minus kohutaval kombel pettunud. Ilmselt peaksin isegi kodust lahkuma. Tänu sellele ühele väiksele eksimusele, veensin ma ennast, olin ma määratud kogu oma ülejäänud elu elama täieliku luuserina.



Sel ajal, kui ma oma asju kokku panin ja valmistusin õpetajale kõike üles tunnistama, tundus mulle, nagu oleks kogu mu tulevik juba rusudes. Isegi kui maa mu jalge all oleks avanenud ja mu tervenisti alla neelanud, olnuks see parem minu praegusest olukorrast.

„Mis sind vaevab, Alex?“ Õpetaja pakkis järgmise tundi minekuks asju. Ta vaevu vaatas mu poole, kui ma tema lauale lähenesin. Tundsin kõhus klompi tekkivat.

„Seda, et, eemm... asi on selline...“ Samal ajal, kui ma püüdsin endast vabandusi välja pigistada, andis klomp kõhus järjest enam tunda. Peapööritust ja iiveldust tundes jäin vait, mille peale õpetaja pilgu tõstis, otsekui märku andes, et minu aeg sai just otsa. „*Mul on kodune töö tegemata!*“ purskasin ma välja ja mul oli tunne, nagu oleks see klomp minu sees plahvatanud. „Palun vabandust! Ma unustasin.“

Õpetaja noogutas ja korjas kokku vihikud, mille mu klassikaaslased äsja ära olid toonud. „Kas sa selle homseks jõuaksid valmis?“ küsis ta.

Läks hetk aega, enne kui mu aju registreeris, et ta polnud käskinud mul kõrbesse kaduda ja veeta järgmised kakskümmend

aastat seal üksinda, mõtiskledes, mida ma valesti olin teinud. Ta oli lihtsalt minu kodutöö tähtaega veidi pikendanud.

„Hmm... jah,“ vastasin ma sellise vastuse peale jahmunult. „Jõuaksin küll.“

„Hästi.“ Ta naeratas mulle, enne kui ukse poole pöördus. „Meeldivat päeva jätku, Alex!“

„Teile samuti, *sir*,“ hüüdsin ma talle viimaks järele, kuid selleks ajaks oli ta juba läinud.



Aeg on muutuda

See hetk jääb alatiseks minuga kui pöördepunkt viisis, kuidas ma oma muredega toime tuln. Kuni sinnamaani olin ma lasknud oma muredel end kontrollida. Minust oli saanud meister probleemide leidmises, mille pärast muretseda, isegi kui selleks tegelikku põhjust polnud. Minu jaoks muutus kõik hetkest, mil minu keemiaõpetaja vaid õlgu kehtas selle peale, et olin oma koduse töö tegemata jätnud, andes mulle seejärel võimaluse töö järele teha. Enda teadmata oli ta mulle näidanud, kuidas ma ühe pisimure ilma olulise põhjuseta enda jaoks tohutu suureks probleemiks muutsin.

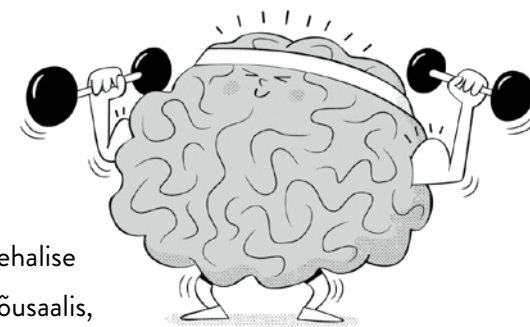
3. PEATÜKK

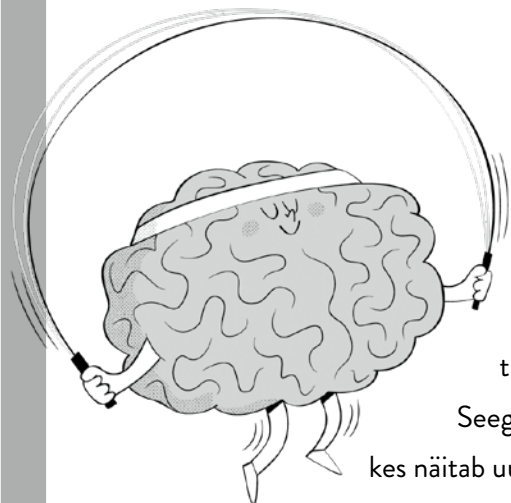
VAIMNE TREENING – ÄREVUSEST VABANEMINE

Mulle meeldib käia jõusaalis. See on koht, kus tunnen end õnnelikuna, mis võib küll kõlada veidralt, aga see on tõsi! Trennis käimine, vormis ja terve püsimine on osa minu päevarutiinist. Aga kui ma alles hakkasin jõusaalis käima, olin täiesti segaduses. Mäletan, kuidas astusin ruumi, täis inimesi, kes nendel masinatel treenides, tohutuid raskusi tõstes ja end joogamattidel venitades nägid välja nagu täielikud profid ning ma mõtlesin, et *taganen sealt kohe, selg ees, välja*.

Aga ma hingasin sügavalt sisse ja palusin treeneril näidata mulle, mida teha. Ma ei saanud ju lihtsalt huupi rahmeldada. Mul oli vaja õppida neid seadmeid kasutama, ilma et ma ennast või teisi jõusaali kasutajaid ohtu seaksin. Peagi oli mulle selge, kuidas jooksulindile hüpata ilma, et see mind ruumi teise otsa lennutaks, ning olin välja selgitanud tehnikad hantlite tõstmiseks, kartmata neid enda jalale kukutada. Tasapisi muutusid raskused ja treeningseadmed kasulikeks vahenditeks, mis aitasid mul oma jõusaaliseansse maksimaalselt ära kasutada.

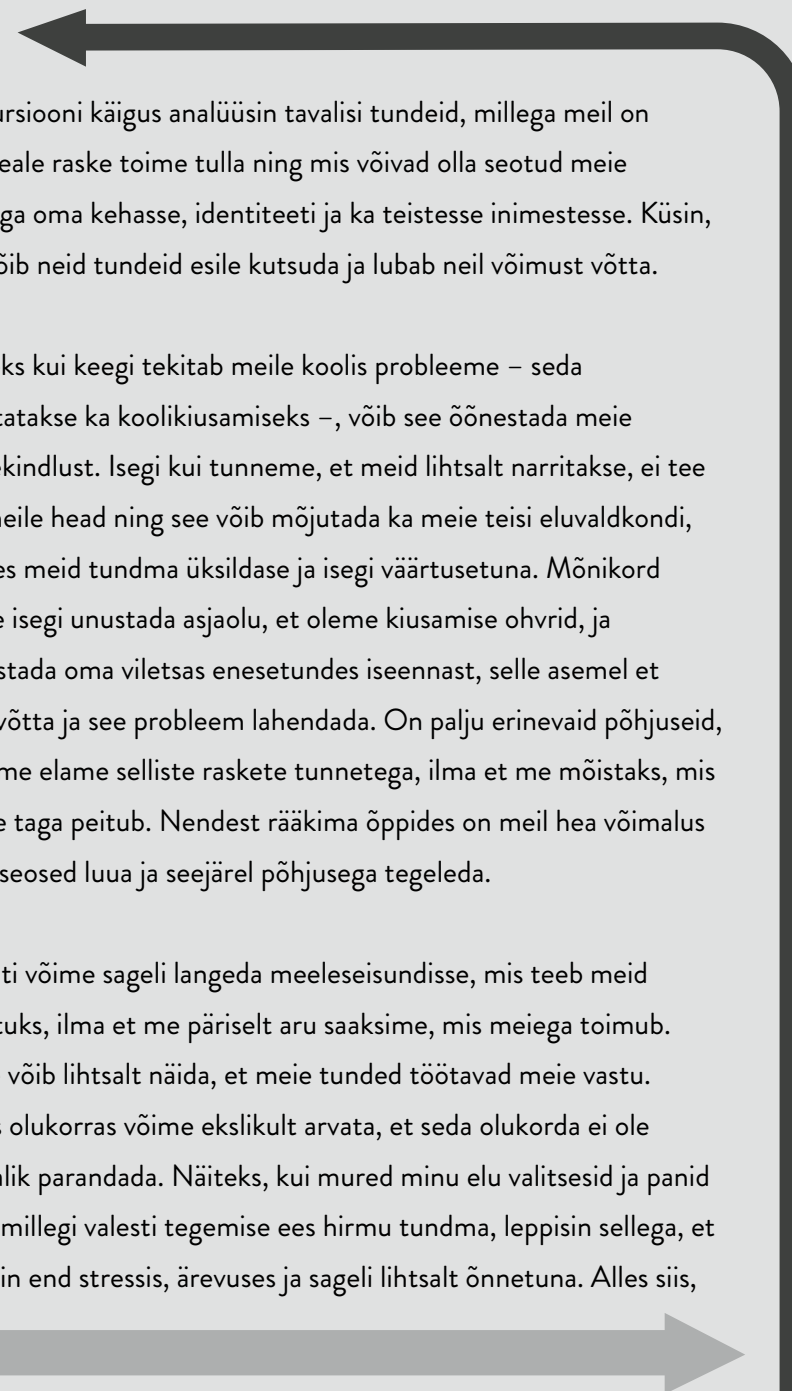
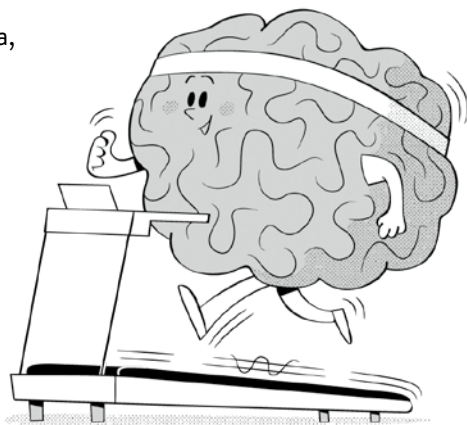
Nagu ma juba 1. peatükis arutasin, on meie vaimne tervis sama oluline kui füüsiline tervis. Aga kui oma kehalise vormi parandamiseks käiakse jõusaalis, siis vaimse tervisega saame me tegeleda





igal ajal ja igas kohas. Siiski võib meie mõistus neil esimestel kordadel, kui püüame mõelda sellele, mis meie peas tegelikult toimub, tunduda kummaliselt võõras.

Seega kujutle mind treenerina, kes näitab uutele liikmetele, kuidas asjad käivad. Me räägime ruumist, mis pakub palju võimalusi, kuid võib olla raske aru saada, kust alustada. Vaadates oma mõistuse sisse saame sellega rohkem tuttavaks ja näeme seda mugava paigana, mis töötab meie kõigi heaks. Lisaks saame teada, millised tööriistad aitavad meil muuta seda tugevamaks, paindlikumaks ja valmistada ette kõigi nende keeruliste tunnete jaoks, millega meil oma eluteel tegemist tuleb teha.



Ekskursiooni käigus analüüsin tavalisi tundeid, millega meil on tihti raske toime tulla ning mis võivad olla seotud meie suhtega oma kehasse, identiteeti ja ka teistesse inimestesse. Küsin, mis võib neid tundeid esile kutsuda ja lubab neil võimust võtta.

Näiteks kui keegi tekitab meile koolis probleeme – seda nimetatakse ka koolikiusamiseks –, võib see õnnestada meie enesekindlust. Isegi kui tunneme, et meid lihtsalt narritakse, ei tee see meile head ning see võib mõjutada ka meie teisi elualdkondi, pannes meid tundma üksildase ja isegi väärtusetuna. Mõnikord võime isegi unustada asjaolu, et oleme kiusamise ohvrid, ja süüdistada oma viletsas enesetundes iseennast, selle asemel et sõna võtta ja see probleem lahendada. On palju erinevaid põhjuseid, miks me elame selliste raskete tunnetega, ilma et me mõistaks, mis nende taga peitub. Nendest rääkima õppides on meil hea võimalus need seosed luua ja seejärel põhjusega tegeleda.

Samuti võime sageli langeda meeleseisundisse, mis teeb meid õnnetuks, ilma et me päriselt aru saaksime, mis meiega toimub. Meile võib lihtsalt näida, et meie tunded töötavad meie vastu. Selles olukorras võime ekslikult arvata, et seda olukorda ei ole võimalik parandada. Näiteks, kui mured minu elu valitsesid ja panid mind millegi valesti tegemise ees hirmu tundma, leppisin sellega, et tundsin end stressis, ärevuses ja sageli lihtsalt õnnetuna. Alles siis,

kui unustasin oma kodutöö teha ning õpetaja mulle lahkelt meele selle tegemiseks ajapikendust andis, nägin ma tunneli lõpus valgust. Hakkasin mõtlema, mis mu murede taga oli, ja mõistsin siis, et saan nende suhtes midagi ette võtta. Koos selle kasvava teadlikkusega muutus mu elu rahulikumaks, nauditavamaks ja rahuldust pakkuvamaks. See oli minu esimene kogemus oma vaimse tervise eest vastutuse võtmisest. Asjade selgeks tegemine võttis muidugi aega, kuid see sai juhtuda alles siis, kui taipasin, et mul on jõudu teha positiivseid muudatusi.

Fakt on see, et emotsioone on võimalik juhtida. Lahendus ei seisne nende välja tõrjumises või kusagile luku taha panemises, mis pole ei tõhus ega ka tervislik. Tähtis on aru saada, mis nende raskete tunnete kujunemist põhjustab ning leida seejärel viise need kontrolli alla saada.

Veelgi parem on see, et selle suhtumisega saame luua tegevuskava igasuguste vaimse tervise probleemide lahendamiseks. Sellel ekskursioonil soovin, et me kõik tunneksime end väestatuna. Isegi kui need probleemid meid hetkel ei mõjuta, aitab oskus neid märke ära tunda ja nendele läheneda meil elada täisväärtuslikku elu. Väljakutsetega silmitsi sattumine – praegu või tulevikus – on igati normaalne. Hea uudis on see, et abi igasuguste vaimse tervise probleemide korral on alati kusagil olemas. Meil on tarvis lihtsalt

küsida, ning peagi saame teada, et me pole oma probleemides kunagi üksi.

**Kuidas
ärevust ja
muretsemist
edukalt
taltsutada**

No nii, see on meie ekskursiooni esimene peatus ja oleme jõudnud tagasi minu tuttava vaenlase – muretsemise juurde. Kui me peatume hetkeks, et mõelda muretsemise peale, täidab see kasulikku eesmärki. Natuke muretsemist aitab meil ohutult teed ületada. Lõppude lõpuks sunnib just see meid vaatama vasakule ja paremale. Sama loogika järgi ei jäta enamik meist vannikraane lahti, kui läheme uinakut tegema. Miks mitte? Sest on täiesti loomulik muretseda, mis võib juhtuda, kui teeme halbu valikuid.

Muretu maailm võib tunduda imeline koht, kus olla, kuid head ajad ei kestaks kaua. Minul isiklikult on paremaid asju teha, kui tegeleda läbimärgade põrandatega ja panna oma elu ohtu iga kord, kui teed ületan. Muretsemist sellest vaatenurgast vaadates saame aru, et

**Alati on
lootust
paremaks
päevaks.**



see mängib meie elus olulist rolli. Kuid me peame vältima selle kontrolli alt väljumist, ning endise maailmaklassi muretsejana ütlen, et meil on vaja õppida, kuidas seda enda eelisena kasutada.

See algab teadmisest, kust muretsemine pärineb ja kuidas see on sadu tuhandeid aastaid aidanud inimestel elus püsida. Räägime loomulikust, inimesele omasest stressireaktsioonist, mis arenes välja selleks, et aidata meie iidsetel koopaelanikest esivanematel olla valvsad ohtude, näiteks kiskjate suhtes. Kuidas? Kui kujuteldav murehoob krigisesdes sisse lülitub, vallandab aju meie kehasse looduslikku keemilist ainet, mida nimetatakse adrenaliiniks...

Möirgavad metsloomad ja adrenaliinitulv

Kui oleksime kunagi ürgajal sattunud silmitsi möökambulise tiigriga, oleksime suure tõenäosusega hirmust õhku ahminud ja eemale hüpanud (mina oleksin ilmselt nutnud ja kiljunud). Lõppude lõpuks pidasid need möirgavad elajad meid hommikusöögiks. Meie süda hakkaks pelgalt selle mõtte peale kiiremini lööma ja meie hingamine muutuks samuti kiiremaks.

