

Vaimse tervise hoidmine

Koostas: Riina Laane
Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskus
psühholoog.

KAVA

1. Vaimset tervist mõjutavad tegurid ja näitajad
2. Millised on ohu märgid?
3. Stressi reaktsiooni etapid ja mehhanismid
4. Kuidas meie keha ja vaim reageerib stressile, millised on haigused?
5. Kuidas aidata oma keha?
6. Kuidas tulla toime oma enesehinnanguga ja kuidas ennast motiveerida?
7. Kuidas uskumused mõjutavad meie mõtlemist ja mis sellega teha?
8. Kuidas aidata ennast probleemidega toimetulekul? Millele tähelepanu pöörata?
9. Millised on stressi vähendamise võimalused üldse?

Mis on tervis?

- Täielik füüsilise, sotsiaalse ja vaimse heaolu seisund ning mitte ainult haiguste ja puuete puudumine.
- Multidimensionaalne, sotsiaalse, füüsilise ja psühholoogilise heaolu muutuv seisund, mis põhineb tegutsemisvõimel, eneseteostusvõimel ja elu mõtte tunnetusel.

Mis on vaimne tervis?

- Vaimne tervis on see osa tervisest, mis väljendub vaimses heaolus.
- Hea vaimne tervis ei tähenda ainult haiguse puudumist vaid ka head enesetunnet ja reibast meeleolu. Vaimselt terve inimene tajub maailma realistlikult, on teadlik oma tundmustest ja käitumismotiividest ning suudab kontrollida oma käitumist ja teatud määral jagu saada oma masendusest, hirmust ja halvast enesetundest, on adekvaatse enesehinnanguga, suudab sõlmida lähedasi inimsuhteid, suudab töötada ja sotsiaalselt suhelda, tema tegevused on põhiliselt stabiilsed, suudab kasutada enesevalitsemise vahendeid saamaks hakkama isiklike eluprobleemidega.

Ühiskonna vaimse tervise näitajad

- Alkoholi ja mõnuainete kasutamine
- Enesetapud
- Koolivägivald
- Psühhosomaatilised haigused
- Hoiakud ja käitumistavad
 - suhtumine psüühikahäiretega isikutesse
 - vaimse tervise kajastamine meedias
 - rahastamise prioriteetid riigi ja kohaliku omavalitsuse tasandil

Eestlaste vaimne tervis

- Puuduvad ulatuslikumad epidemioloogilised uuringud
- Saar Polli läbiviidud elanikkonna küsitluses (2002)
 - 87% küsitletutest hindas end stressi all kannatajaks
 - 70% puutub tugeva ja pingelise stressiga kokku vähemalt kord aastas
 - 14% on pidevas ja pingelises stressis

Suitsiidid

- WHO andmetel on suitsiide 10 000 elaniku kohta aastas (ajavahemikus 1999 – 2002)
- Eestis 27.3
- Soomes 21.0
- Rootsis 13.4
- Norras 12.1
- Prantsusmaal 17.5

Vaimset tervist mõjutavad

- Sotsiaal-majanduslikud põhjused
- Sotsiaalne tugi ja suhted
- Individuaalsed tegurid
- Kultuuriga seotud väärtushinnangud
- Keskkondlikud mõjurid
- Ühiskondlikud struktuurid ja vahendid

Sotsiaal-majanduslikud põhjused

- Rahapuudus,
- Tööpuudus või selle kaotamise oht
- Kuritegevus
- Muudatused isiklikus elus
- Muudatused ühiskonnas

Sotsiaalne tugi ja suhted

- Isiklik suhtlusring
- Peresuhted
(ebaühtlane töökoormus, konfliktid, väärtuste kokkusobimatus, truudusetus, pereelu kriisid, mitterahuldavad seksuaalsuhted)
- Kool
- Töö
- Erinevad ametiasutused ja teenused

Individuaalsed tegurid

- Emotsioonidega toimetulek
- Mõtted - mõttevead
- Teod
- Identiteet, eneseväärikus ja enesemääratlus
- Enesehinnang
- Autonoomsus
- Kohanemisvõime (toimetuleku- oskused , stressitaluvus)
- Muud isiklikud väärtused (haridus , teadmised)
- Elu subjektiivne mõtestatus
- Suhtlemisoskus
- Füüsiline tervis (nakkushaigused, traumad, kroonilised haigused)

Kultuuriga seotud väärtushinnangud

- Domineerivad sotsiaalsed väärtushinnangud (võrdõiguslikkus , inimõigused)
- Vaimse tervise väärtus ühiskonnas
- Sotsiaalseid suhteid reguleerivad reeglid
- Vaimse tervise ja psüühikahäire mõiste ühiskonnas
- Vaimse tervise häiretega seotud stigmatiseerimine
- Tolerantsus kõrvalekallete suhtes

Keskkondlikud mõjurid

- Korteriolud
- Õhk
- Kiirgusallikad
- Müra
- Vesi
- Toit

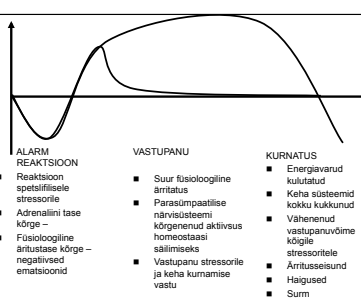
Ühiskondlikud struktuurid ja vahendid

- Sotsiaalpoliitika
- Organisatsioonide ülesehitus
- Võimalused hariduse saamiseks
- Teenuste kättesaadavus ja kvaliteet

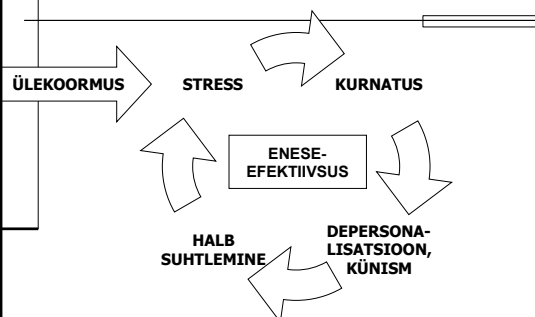
Ohu märgid

- Füüsilised - pea- ja seljavalud, sagedas haigestumine viirushaigustesse, söltuvusainete kuritarvitamine, kiire väsimine, tüdimus, unehäired
- Vaimsed – unustamine, kontsentratsiooni häired, hajameelsus
- Emotsionaalsed - "sinine esmaspäev", seletamatu ärevustunne, närvilisus, depressioon, negatiivsed emotsioonid, motivatsioonipuudus, viha
- Sotsiaalsed – Inimesed on ebameeldivad, konfliktid, soovimatus suhelda
- Eksistentsiaalsed – elu mõte kaob, põgenemis- ja enesetapumõtted

Stressi etapid



Stressi mehhanism



Kehalised reaktsioonid stressorile

- Aju verevarustus
 - Pupill
 - Immuunsüsteem
 - Pulss
 - Vererõhk
 - Hingamine
 - Veresuhkur
 - Rasvhapped veres
 - Lihastoonus
 - Higestamine
 - Vere hüübimine
- Seedimine
 ■ Perifeerne verevarustus

Stressihaigused

Soodustavad tegurid : pärilik eelsoodumus, harjumused, keskkond

- | | |
|--------------------|--|
| ■ AJU VEREVARUSTUS | ■ Peavalud, migreen |
| ■ LIHASTOONUS | ■ Selja- ja kaelavalud |
| ■ HINGAMINE | ■ Astma |
| ■ PULSS, VERERÕHK | ■ Kõrgvererõhutõbi |
| ■ RASVHAPPED VERES | ■ Südame isheemiatõbi, insult |
| ■ SEEDIMINE | ■ Mao- ja kaksteist-sõrmiksoole haavandid |
| ■ IMMUUNSÜSTEEM | ■ Üldine kõrgeenenud haigestumus, allergia, reumatoidartriit, scleros multiplex, vähk, lupus |

Kevadväsimuse vastu C-vitamiin

■ Metsikubuits	üle500 mgr.	100gr.-s
■ Nurmenukuleht	üle 500 mgr.	"
■ Võilille noored lehed	üle 500 mgr.	"
■ Mustsõstar	200 mgr.	"
■ Pihlakas	200 mgr.	"
■ Astelpaju	200 mgr.	"
■ Paprika	200 mgr.	"
■ Ebaküdoonia	150 mgr.	"
■ Mustrõigas	150 mgr.	"
■ Maasikas	60-80 mgr.	"
■ Kurgi koor	60 mgr.	"
■ Kodumaine õun	40 mgr.	"
■ Pohl	10 mgr.	"
■ Välismaa õun	5 mgr.	"

Üldfüsioloogilise väsimuse vastu B-vitamiin

- Pärm
- Idandid
- Näkileib
- Päevaliliseemned
- Kohupiim
- Kanamunakollane

Enesehinnang

on inimese tunded, nii positiivsed kui ka negatiivsed, iseenda kohta, eneseväarikustunne.

Enesehinnang koosneb 3. komponendist:

Ma võiksin - meie enesekohased ootused

Ma peaksin – endale kehtestatud standardid

Ma olen – meie reaalsed saavutused

Enesemotivatsioon

- Võta õppust ebaõnnestumistest, kuid ära jää sellesse seisundisse.
- Tee ära kõige tähtsa asi, mitte kõige kiirem.
- Vaata ja otsi enam töö positiivseid külgi.
- Ära looda, et oled täiuslik, kuid tee oma tööd nii hästi kui suudad.
- Inimlikud vead on loomulikud.
- Hoolitse oma tervise ja välimuse eest.
- Säilita eneses innustust tööst, arenda end pidevalt.
- Tunne iseennast ja ole endaga rahul.

Uskumused

Väärad uskumused

- Oma vajadusi teiste vajadustest ettepoole seada on egoistlik.
- Vigu teha on häbiasi
- Teiste arvamust tuleb austada, eriti siis, kui teised on teist kõrgemal positsioonil. Jätke oma arvamus enda teada. Kuulake ja saage targemaks.
- Püüdkite alati olla loogiline ja järjekindel.

Õigused

- Teil on õigus oma vajadusi vahel teiste vajadustest ettepoole seada.
- Teil on õigus vigu teha.
- Teil on õigus oma arvamustele ja veendumustele.
- Teil on õigus meelt muuta või valida teine tegutsemisviis.

<ul style="list-style-type: none"> ■ Olge paindlik ja kohanege. Teiste tegudel on omad kindlad põhjused ja nende õiguses kahelda on ebaviisakas. ■ Teiste jutule ei tohi vahele segada. Küsimused näitavad teie rumalust. ■ Asjad võivad veel hullemaks minna, ärge saagige oksa, millel istute. ■ Ärge raisake oma probleemidega teiste väärtuslikku aega. ■ Teised ei taha teie valust midagi kuulda, nii et hoidke see endale. ■ Kui keegi annab teile nõu, võtke seda kuulda. Inimestel on tihti õigus. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Teil on õigus avaldada pahameelt, kui teiste käitumine või kriitika tundub teile halb või ülekohtune. ■ Teil on õigus jutule vahele segada, et selgitust paluda. ■ Teil on õigus pidada muutuste suhtes läbiraakimisi. ■ Teil on õigus paluda abi ja toetust. ■ Teil on õigus tunda ja väljendada oma valu. ■ Teil on õigus teiste nõu mitte kuulda võtta.
---	---

<ul style="list-style-type: none"> ■ Teadmine, et te tegite midagi hästi, on juba iseenesest preemia. Kiitjad ei meeldi kellelegi. Komplimentide vastake tagasihoidlikult. ■ Teisi peab alati aitama. Kui te neid ei aita, pole teil hädas kellegi poole pöörduda. ■ Ärge olge ebaseltskondlik. Kui ütlete, et eelistate teiste seltskonnale üksindust, arvavad inimesed, et nad ei meeldi teile. ■ Teie tunnetel ja tegudel peab alati olema oma kindel põhjus. ■ Hädasolijat peab alati aitama. ■ Teisi inimesi ignoreerida on ebaviisakas. Kui teilt midagi küsitakse, siis vastake. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Teil on õigus saada oma töö eest tunnustust. ■ Teil on õigus öelda ei. ■ Teil on õigus ükski olla ka siis, kui teised eelistaksid teie seltskonda. ■ Teil on õigus jätta oma tunded ja teod õigustamata. ■ Teil on õigus mitte vastutada teiste probleemide eest. ■ Teil on õigus olukorrale mitte reageerida.
---	---

<h3>Toimetuleku protsessi eesmärgid</h3> <ul style="list-style-type: none"> ■ Keskkonna negatiivsete mõjude vähendamine ja võimaluste suurendamine nendega toimetulekuks. ■ Negatiivsete sündmuste omaks võtmine ja nendega kohanemine. ■ Positiivse minapildi säilitamine ■ Emotsionaalse tasakaalu säilitamine ■ Rahuldust pakkuvate inimsuhete jätkamine või taastamine.
--

<h3>Situatsiooni hindamisviisid</h3> <ul style="list-style-type: none"> ■ KAOTUS – hinnangud on seotud juba toimunud kahjudega. Toimetuleku eesmärgiks on saada üle juhtunust ja püüda ära hoida olukorra edasist halvenemist, tuleb leppida realsusega või ümber hinnata juhtunut. ■ ÄHVARDUS – hinnang käsitleb potentsiaalset kaotust. Kasutades ennetavat toimetulekut, valmistab inimene end ette potentsiaalse ohu ilmutamise vastu. Sellistes situatsioonides kimbutab inimest tavaliselt informatsiooni nappus ja on tegemist ebaselguse ja ebakindlusega. ■ VÄLJAKUTSE – selline hinnang tähendab võimalust mingit kasu saada. Toimetulek on suunatud tuleviku ning seotud ootusega midagi saavutada. Situatsiooni hindamine väljakutseks vähendab situatsiooni konfliktist ja negatiivsete emotsioonide tekke võimalust.

<h3>Toimimisplaani koostamine</h3> <p>Selleks, et planeerida oma tegevust, peab inimene leidma vastused neljale küsimusele.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mis olukorda ma olen sattunud? 2. Kuhu tahan välja jõuda? 3. Mille poolest erineb ihaldatav seisund momendi seisundist? 4. Mida pean ette võtma ja kuidas toimima, et saavutada oma eesmäärke?
--

<h3>Toimetuleku strateegiad</h3> <p>Probleemile suunatud tegevused</p> <p>Emotsionaalsele seisundile suunatud tegevused</p> <p>Põgenemisstrateegiad.</p>
--

Probleemidega toimetulek.

- Defineeri probleem vajaduste, mitte lahenduste keeles.
- Mõtle välja võimalikult palju lahendusi
- Valige välja lahendused, mis vastavad kõige paremini vajadustele ja vaadeldge nende võimalikke tagajärgi
- Koosta plaan
- Viige plaan ellu
- Hinnake probleemilahenduslikku protsessi ja kui hästi lahendus toimis

Emotsioonidega toimetulek

- Sotsiaalse toetuse otsimine
- Emotsionaalse toetuse otsimine
- Situatsiooni hindamine

Põgenemisstrateegiad

- Eitamine
- Passiivsus
- Tegelemine ebaoluliste asjadega
- Leppimine olukorraga
- Liialdamine mõnuainetega

Toimetuleku protsess

- Toimetulek on alati seotud stressiga ning toimub teadlik jõudude mobiliseerimine.
- Toimetuleku protsess käivitub alati kui harjumuspärane rutiinne tegevus ei võimalda täita organismile esitatavaid nõudmisi.
- Toimetuleku protsessis rakendatavad kognitiivsed ja käitumuslikud jõupingutused määratlevad tegutsemise viisi, kuid mitte selle tagajärjed.

Stressi vähendamise võimalusi

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ Lähedaste inimeste toetus ■ Tunnete ohjamine ■ Probleemolukordade lahendamine ■ Aja planeerimine ■ Lemmikloom ■ Uni ■ Looduses viibimine ■ Lõõgastumisvõtted ■ Lihaste lõdvestamine | <ul style="list-style-type: none"> ■ Mõtlus ■ Aroomid ■ Veeprotseduurid ■ Massaaž ■ Muusika ■ Tantsimine ■ Kirjutamine, luuletamine ■ Lugemine ■ Joonistamine ■ Jne. |
|---|--|

Toimetuleku efektiivsuse näitajad

- Konflikt puudub
- Kaovad füsioloogilised häired
- Psühholoogiliste reaktsioonide taandumine
- Taastub normatiivne käitumine
- Taastub positiivne minapilt
- Taastub tavapärane aktiivsus
- Taastuvad sotsiaalsed suhted

Täna kuulamast!

Riina Laane
riinalaane@hotmail.ee
56693271