

STRESSIVABA ELU – ON SEE VÕIMALIK?

Vaimne tervis on eduka elu eeldus

Näidiskava „Stressivaba elu – on see võimalik?“ on mõeldud gümnaasiumi (sobib ka kutseõppeasutuste) õpilaste grupinõustamiseks kestusega 2×45 minutit. Teema tutvustab stressi mõistet ja õpetab sellega toimetulekut teadlikkuse tõstmise kaudu.

Grupi vajadused

Igapäevaelus tuleb ette rohkesti stressitekitavaid olukordi ning noorel on vähe teadmisi ja oskusi sellega toimetulekuks.

- Mis on stress ja millest see tekib?
- Kuidas tulla toime stressiga?

Eesmärgid

- Noor oskab stressi ohusignaale ära tunda, teab lihtsamaid ja efektiivsemaid lõõgastusvõtteid ning leiab OMA stressiga toimetuleku viisi.
- Noor oskab hoida oma vaimset tervist ning tuleb stressirohkes olukorras paremini toime.

Selle saavutamiseks on teema arenduse põhipunktideks:

- Stressi olemusest ja mõjuteguritest ülevaate andmine;
- Stressi ohumärkide käsitlemine;
- Stressiga toimetulekuviiside ja lihtsamate lõõgastusvõtetega tutvumine;
- Oma stressitaseme hindamine ja isikliku stressiga toimetuleku viisi väljatöötamine.

Teema käsitus

Nõustajale: Pane valmis teema käsitlemiseks vajaminevad töölehed (selle kava juurde käib tööleht „**Mina ja stress**“) ja muud abivahendid. Vajadusel täienda slaidikava, lisa esimesele ja viimasele slaidile puuduvad andmed. Mõtle, milliseid elust võetud lugusid slaidide juurde võiks rääkida – oma elust rääkimine paneb õpilased kuulama ja hõlbustab uue info omandamist.

Teoreetiline materjal slaidide kirjelduse juures ei ole mõeldud kogu ulatuses õpilastele ette kandmiseks. See on nõustajale taustainfoks ja vajadusel abivahendiks õpilase küsimustele vastamisel.

SLAID 1



SLAID 2



Õpilastele: Stress mõjutab meie füüsilist tervist. Enamasti „vaimseks“ peetav nähtus on tegelikult suures osas füüsiliseline. See, mis meiega toimub vaimu tasandil, kajastub ka füüsilises seisundis.

Närvisüsteem. Stressis olles koondab keha oma energia tajutud ohuga võitlemisele. Sümpaatiline närvisüsteem saadab signaali neerupealiste näärmetele, mille mõjul vabaneb adrenaliin ja kortisool – seda tuntakse „võitle või põgene“ reaktsioonina. Hormoonid panevad südame kiiremini põksuma, tõstavad vererõhku, muudavad seedeprotsessi ja tõstavad glükoosi taset vereringes.

Lihaskonna süsteem. Stressis olles pinguldavad lihased. Pikemaajaline lihaspinge võib tekitada peavalusid, migreene ja erinevaid lihaskonna seisundeid.

Hingamisteede süsteem. Stress võib kiirendada hingamist, kiire hingamine omakorda paanika-hooge.

Südameveresoone süsteem. Akutne stress – äkiliselt tekkinud stress (nt liikluseummikus olemisest), põhjustab kiirenenud südamelööke ja südamelihase tugevamaid kokkutõmbeid. Vere hulk, mida pumbatakse südamest suurtesse musklitesse, suureneb. Korduvad akuutse stressi episoodid võivad viia südameataki.

Endokriinsüsteem. Neerupealiste näärmed – kui keha on stressis, siis saadab aju hüpotaalamusest signaale, mis panevad neerupealiste koore kortisooli ja neerupealiste säsi epinefriini tootma – mõnikord kutsutakse neid „stressihormoonideks.“ Kui kortisool ja epinefriin vabanevad, toodab maks rohkem glükoosi, mis annab stressiolukorras rohkem energiat.

Seedeelundite süsteem. Stress võib inimest mõjutada sööma palju rohkem või vähem kui tavaliselt. Kui süüa rohkem või erinevaid toite või suurendada tubaka või alkoholi tarbimist, võib kogeda näiteks kõrvetisi. Kõhus võivad „lennata liblikad“ või olla isegi valu või pööritus. Tõsine stress võib esile kutsuda ka oksendamist. Stress võib mõjutada seedimist ja seda, milliseid toitaineid siskond imab. Samuti võib see mõjutada toidu liikumiskiirust läbi keha, võides põhjustada nii kõhulahtisust kui -kinnisust.

Reproduktiivsüsteem. Meestel võib stressi ajal tekkinud ülemäärane kortisoolikogus mõjutada reproduktiivsüsteemi normaalset toimimist. Krooniline stress võib halvendada testosterooni ja sperma tootmist ja põhjustada impotentsust. Naiste puhul võib stress põhjustada menstruaaltsükli ärajäämist või ebaregulaarsust või valusamaid perioode. Samuti võib stress vähendada seksuaaliha.

SLAID 3



Nõustajale: Jaga laiali tööleht ja juhi tähelepanu **töölehe esimesele ja teisele punktile**.

Õpilastele: Tööleht koosneb mitmest erinevast osast. Palun täida ära esimene punkt, kus sul tuleb kujutada mõistet „stress“. Seejärel kirjuta teise punkti juurde 3 iseloomulikku sõna, mis sul tuleb meelde selle mõistega. Sõbra stressi juurde kirjuta, kuidas sina iseloomustad oma pinginaabri stressi. Selleks on sul aega 5 minutit. Kui see on valmis, arutage oma pinginaabriga kirja pandu üle.

Nõustajale: Arutlege õpilastega, kas stressivaba elu on võimalik. Kui on, siis kuidas? Kui ei ole, siis miks? Eestis on stressiga kehvad lood – seda on liiga palju. Ligi 70% Eesti õpilastest kurdab stressi ja ülepinget (Õpetajate leht 16. aprill 2010). Umbes 40% Eesti töötajatest on stressis. Arutlege õpilastega nii ulatusliku stressi põhjuste üle. Palu õpilastel nimetada ka rohkem stressitekitavaid ameteid ja vähem stressitekitavaid ameteid.

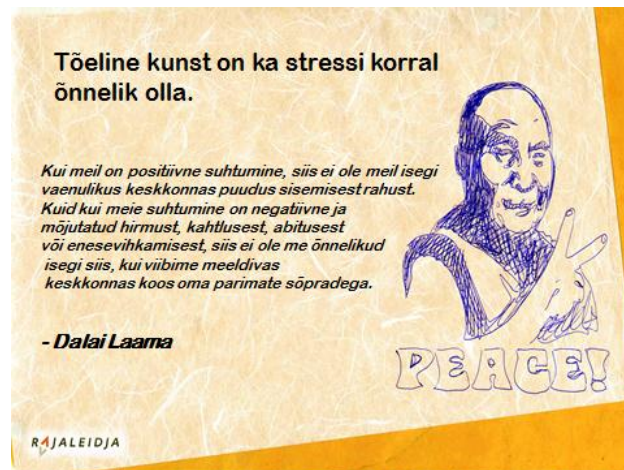
Rohkem stressi tekitavad: minöör, lennujuht, politseinik, piloot, õpetaja, ehitaja

Vähem stressi tekitavad: pankur, arvutispetsialist, kosmeetik, lilleseadja

Kõige vähem stressi tekitavad: muuseumitöötaja, raamatukoguhoidja ...

Kuidas on lood nende endaga? Palu õpilastel täita **küsimustik (töölehe kolmas punkt)**, millest selgub nende vastuvõtlikkus stressile. Küsimustiku täitmiseks on aega 5 minutit.

SLAID 4



Õpilastele: Meie kogemus maailmast sõltub meie meeleolust. Kui oleme pinges, vihased või hirmunud, näeme ka end ümbritsevat läbi nende seisundite poolt tekitatud filtrite. Kui oleme rõõmsad ja rahulikud, paistab ka maailm helgem. Me ei saa muuta maailma, saame vaid muuta oma suhtumist. Seega, kui räägime stressist, räägime tegelikult oma sisemaailmast – sellest, mida mõtleme ja tunneme. Kui jätame oma sisepinged lahendamata pikaks ajaks, siis need kuhjuvad ning võivad tekitada pikaajalist stressi, depressiooni ja füüsilisi haigusi. Seetõttu on tähtis hoolitseda oma meeleseisundi eest ning püüda säilitada positiivseid mõtteid ja emotsioone. Samas on tähtis püüda muuta ka välistingimusi, mis meis pingeid tekitavad. Näiteks kui meis tekitab pingeid tänavamüra, saame selle summutamiseks paigaldada helikindlad aknad, kui suhted tekitavad pingeid, saame pidada lähedastega läbirääkimisi meile pandud kohustuste osas jne.

Tegelikult ei ole stress tingimata negatiivne nähtus. Vähesed teavad, et teatud kogus stressi võib meile ka kasulik olla. See aitab meil pingeliste olukordadega toime tulla, muudab meid ärksamaks, paneb meid tegutsema ja võib koguni eluaastaid juurde anda. Küsimus on ainult selles, kuidas me stressi suhtume ja kuidas sellega toime tuleme.

SLAID 5



Õpilastele: Stress tuleneb ladinakeelsest sõnast *stringere*, mis tähendab pingule tõmbama. Stressi mõiste võttis kasutusele 1926. aastal Kanada endokrinoloog Hans Selye.

Stress on organismi mittespetsiifiline (üldine, sarnane kõigi haiguste ja kahjustuste korral) vastus keskkonna või situatsiooni esitatud nõudmistele. Selye käsitleb stressina igasugust kohandumisega seotud reaktsiooni, hoolimata sellest, kas olukord on meeldiv või ebameeldiv.

Sündmused võivad olla nii meeldivad kui ka mitte-meeldivad, stressi põhjustab kohanemine ikka (nt malemäng, kallistamine). On ainult üks stressivaba seisund – surm.

Stressi on justkui viiuli mängimine. Kui tõmmata poognaga üle viiulikeelte, siis õige pinge all olles kostab viiulikeeltelt kaunis heli. Kui viiulikeeled ei ole parajalt pingul ja on lõtvunud, siis kostab madal ning loid heli. Kui jällegi viiulikeeli üle pingutada, siis kostab pinisev kõrge heli ning viiulikeeled võivad katki minna. Niisamuti on ka inimesega. Kui stressi on liiga palju, võivad tekkida ülemäärased pinged, mis põhjustavad erinevad häired. Liiga vähe stressi ei ole ka hea, sest siis on inimene tüdinud, tuim ja särata. Teatud koguses on stress hea ja vajalik.

Stress on seisund, kus me tõlgendame olukorda nõudlikumana kui oma suutlikkust sellega toime tulla. Stressi kogetakse näiteks juhul, kui usume, et peame midagi rohkem, paremini või kiiremini tegema kui suudame. Stressi võivad tekitada ka muutused meie elus, näiteks abiellumine, lähedase surm, kolimine, töökoha vahetus.

Nõustajale: Räägi õpilastele oma sõnadega, mis on stress. Näiteks võid rääkida stressitekitavate olukordade kuhjumisest: töökoha vahetus, kolimine, lahkumine, lähedase inimese surm, puhkus ja reisile minek, abiellumine jne.

SLAID 6



Õpilastele: Eristatakse positiivset ja negatiivset stressi. **Negatiivne stress** ehk **distress** ilmneb olukordades, mida tajutakse ähvardavate, häirivate või ärevust tekitavatena. See on seisund, milles organismile esitatud nõudmised ei ole tasakaalus tema toimetuleku võimega. Inimesele tundub, et olukord ei ole tema kontrolli all, mis röövib temalt energiat. Näiteks paljudel õpilastel valmistab esinemine teiste inimeste ees ärevust ja tekib halb pinge ehk distress. Distressil võib aga olla palju negatiivseid tagajärgi, näiteks traumeerivaid elusündmusi üle elanud inimene võib kergemini haigestuda. Negatiivseteks tagajärgedeks on ka ennastkahjustav käitumine. Kuna inimesed on erinevad, on ka distressi põhjused erinevad.

Kuigi tavakõnepruugis anname me stressile enamasti negatiivse tähenduse, pole stress sugugi mitte alati negatiivne. Näiteks esinemine teiste inimeste ees võib mõneski tekitada vaimustust ning ta võib seejuures kogeda hoopiski head pinget ehk eustressi.

Positiivset stressi ehk **eustressi** kogetakse siis, kui nähakse enda ees olukorda, mis on väljakutset esitav ja proovile panev. Kuigi eustressi tekitav olukord nõuab organismilt samuti kohanemist ja pingutust, saabub selle möödudes rahulolu ja heaolu tunne. Kui stress on suunatud sinu eesmärkidele, annab see jõudu, energiat, elujõudu ja muudab meeleolu suurepäraseks. Näiteks malemäng, kirglik kallistus.

See, kuidas stressitekitavad sündmused mõjuvad, oleneb kõige rohkem sellest, kas inimene tõlgendab situatsiooni positiivse või negatiivsena. Stressiolukorra tajumisel on suur roll inimese isiksusel. Osad inimesed suhtuvad oma elu sündmustesse optimismini, teised pessimismini. Samas erinevad inimesed üksteisest ka stressitaluvuse poolest.

(„Mitte stress ei tapa meid, vaid meie reaktsioon sellele“ H. Selye)

Nõustajale: Palu õpilastel täita **töölehel neljas punkt**. Seejärel küsi õpilaste arvamust väidete kohta ning anna teada, et tegu oli stressi kohta käivate müütidega. Mitte ükski vastus ei ole tõene ning järgneva arutelu käigus selgub miks.

SLAID 7



Õpilastele: Keskkonnasündmusi, mis kutsuvad esile stressireaktsioone, nimetatakse stressoriteks. Erinevatel inimestel kutsuvad stressireaktsiooni esile erinevad sündmused. Näiteks vali muusika raadiost meeldib ühele, teist aga häirib oluliselt. Samas erinevad inimesed ka selle poolest, kuidas nad samadele stressoritele reageerivad. Näiteks eesseisev eksam või vajadus otsustada oma tuleviku üle põhjustab mõnes tugeva pingeseisundi, teine aga suudab selles olukorras rahulikult jääda. Mõned inimesed tunnevad end mugavalt kui lähevad „laia maailma,“ ilma mingi ettevalmistuseta, kuid teistele on see mõeldamatu. Too oma elust mõni näide, mis on seotud kooliaja ja/või karjääriplaneerimisega.

Nõustajale: Individuaalne stressikogemus sõltub inimese hinnangutest:

1) Sündmusele endale

Sündmusi võib hinnata positiivseteks, neutraalseteks või negatiivseteks oma tagajärgede poolest. Negatiivse hinnangu saanud sündmust hinnatakse selle poolest,

- kui palju kahju see inimesele tegi – näiteks äsja töö kaotanud mehe enesehinnang võib langeda või ta kogeb tugevat häbitunnet oma tööasju kokku pakkides;
- kui palju kahju see veel teha võib – näiteks töö kaotanud mees võib mõelda probleemidele, mida sissetuleku alanemine võib põhjustada talle ja tema perele;
- negatiivseid sündmusi võib hinnata ka väljakutse aspektist, ehk millist kasu sündmus endaga kaasa võib tuua – näiteks töö kaotanud mees tunnistab, et see sündmus põhjustab küll mingil määral kahju, kuid see võib anda ka võimaluse midagi uut proovida. Näiteks otsib töö kaotanud mees endale uue töö ja toimunud muutus pakub talle vaheldust.

2) Enda toimetulekuvõimalustele

Hinnatakse oma ressursse, kuivõrd inimene on võimeline toime tulema sündmusest tingitud kahju, võimaliku kahju ja esitatud väljakutsega – millised on sotsiaalsed (pere ja lähedaste toetus), materiaalsed (kas on säästetud raha, kas on võimalus raha laenata, kas abikaasa toetab), emotsionaalsed (kas töö kaotusest tekib masendus, kas eesseisev väljakutse põhjustab ärevust jne) ja muud ressursid.

Subjektiivne stressikogemus kujuneb nendele kahele aspektile antud hinnangu tagajärjel. Kui sündmuse tekitatud kahju tajutakse suurena ja oma toimetulekuvõimalusi vähestena, on stressikogemus tugev, kui aga vastupidi, siis on ka kogetav stress minimaalne.

Stressi kogevad aegajalt kõik inimesed ja stressireaktsioon on vajalik, kuna aitab meil ootamatute ja pingutust nõudvate olukordadega paremini toime tulla koondades kokku organismi varud ja valmistades inimese ette esseeisvaks pingutuseks. Samas võib pidev stress kurnata organismi ja viia mitmete haiguste ning probleemideni (südame rütmihäired, kõrge vererõhk, depressioon, immuunsüsteemi häired).

Selleks, et üleliigset stressi oma elus vältida ja võimalikke terviseprobleeme ennetada, võiks teadlikult tähelepanu pöörata stressiga toimetulemise võimalustele.

SLAID 8



Õpilastele: Stress on isiklik asi. Stressi olemus sõltub inimese eluolust, tööalast, pereelust, sissetulekust, elukäigust ja paljudest teistest teguritest, tänu millele on igaüks ainulaadne isiksus.

Nõustajale: Palu õpilastel täita **töölehel viies punkt**. Seejärel moodustada grupid. Grupitööna (4-8 õpilast) kirjutada paberile, mis tekitab õpilastes kõige rohkem stressi, nimetada nii positiivse kui negatiivse stressitekitajaid. Kuidas tekitab stressi karjääri planeerimine? Aeg 5-10 minutit. Seejärel lase gruppidel tulemused ette lugeda.

Too õpilastele mõni näide või seleta lahti näiteks elukeskkonnast tulenev stress ja tööstress.

Elukeskkonnal on tähtis osa mitte üksnes kehalise, vaid ka vaimse tervise tagamisel. Korteri suurus ja mugavus, asula heakord, ümbruskonna loodus, õhu puhtus või saastatus, tänavamüra, joogivee ja toidu kvaliteet – kõik need tegurid mängivad olulist rolli nii inimese enesetunde kui ka tema stressitaseme kujundamisel. Nüüdisaja linlaste enamik näib oma elu-olu mugavusi hindavat ennekõike füüsiliste jõupingutuste vältimise seisukohalt, olles jätnud elukeskkonna tervislikkuse mitmed teised kriteeriumid õigustamatult tagaplaanile. Püüame järgnevalt vaatluse alla võtta need elukeskkonna tegurid, mis vaimse tervise tagamise ja stressi profülaktika seisukohalt olulisemad.

Tööstress. *Mul on liiga palju tööd. Ma lihtsalt ei jaksa enam. Üks töö ajab teist taga ja kuidagi ei saa kõike õigeaks ajaks tehtud. Sel tööil pole perspektiivi. Ülemustel pole vist midagi targemat teha, kui mõttetuid ülesandeid välja mõelda. Kui kauaks seda tööd üldse jätkub?* Sellised mõtted võivad olla tööstressi tunnuseks. Mõõdukas närvipinge on tööil mitte üksnes vältimatu, vaid koguni soovitatav – see sunnib end mobiliseerima, võimed mängu panema. Ametikoht, millega pidevalt kaasneb psüühiline alakoormus, ei paku enamikule tervetele ja töökatele inimestele erilist pinget. Paljud selliste levinud kutsealade esindajaist nagu õpetajad, autojuhid, raamatupidajad või müüjad on valmis kinnitama, et nende töö on täis närvipinget. See ei tähenda aga mitte alati kõrge stressi vastaval tööalal.

Kroonilise ajapuuduse ja suure tööpinge tunne on miski, mida paljud inimesed ise endale alateadlikult sisendavad – nii selleks, et tähtsate asjadega hõivatud isikuna teiste silmis tunnustust võita, kui ka selleks, et arvatud "ülekoormuse" olukorras endale ise vähem kohustusi võtta. Kiire tempo, kõrge vastutus või suur töökoormus tekitab stressi seda enam, mida rohkem nendega kaasneb järgmisi "subjektiivseid" asjaolusid: töö ei paku huvi, selle tegemiseks puudub

kutsumus, suhted juhi või kolleegidega on halvad, töökohal valitseb korralagedus, firmas esineb käegaloomise meeleolusid jne.

Tänapäevalgi leidub tuhandeid töökohti, kus stressi ja rahulolematust lisavad sellisedki tegurid nagu müra, vilets valgustus, liiga madal või kõrge temperatuur, niiskus, vibratsioon, tolm ja haisud, inetud köledad tööruumid, aegunud töövahendid ja masinad – kõik see, mida traditsiooniliselt füsioloogilisteks töötingimusteks on peetud.

SLAID 9

Millest stress koosneb?

Stressi märke:

Füsioloogilised	Käitumuslikud
<ul style="list-style-type: none"> Hingamisraskused Väsimus, unehäired Peavalud, kaela- ja seljavalud Kõrvetised Seedehäired, kaalumuutused Tõusnud vererõhk 	<ul style="list-style-type: none"> Söömisharjumuste muutumine Sõltuvusainete kasutamine Hammaste krigistamine Küünte närimine Hooletu väljumine Tegevuste edasilükkamine
Kognitiivsed	Emotsionaalsed
<ul style="list-style-type: none"> Halb keskendumisvõime Mälu halvenemine Negatiivne (enese)hoiak Hajameelsus, segadus Halb otsustusvõime Muretsemine 	<ul style="list-style-type: none"> Närviilisus, ärevus Tujumuutused Ärituvus, vihapursked Kergesti nutma hakkamine Kannatamatus Lootusetus/abitus, ebakindlus

RAJALEIDJA

Õpilastele: Liiga palju stressi kurnab meid vaimselt ja füüsiliselt ning on üks haigestumise põhjusi. Suur stress viib pikemaajaliselt

- füsioloogiliste tagajärgedeni nagu kõrge vererõhk ja kolesteroolitase, südamehaigused, maohaavad, infektsioonid, diabeet ja vähk;
- käitumuslike tagajärgedeni nagu korduvad põhjuseta puudumised, läbipõlemine, õnnetused, agressiivsus ja vägivald;
- emotsionaalsete tagajärgedeni nagu ärevus, depressioon, sotsiaalne tagasitõmbumine, suitsidaalne käitumine;

Hea on teada, et stress on juhitav ja stress ei tulene enamasti mitte ränkasketest pingutustest, vaid oskamatuses oma koormust reguleerida. Tihti on see seotud harjumusega ennast pidevalt mingi kehalise või vaimse pinge alal hoida, ilma et endale vajalikul määral lõõgastumist lubataks. Lõõgastumine on niisiis sama oluline kui keskenduminegi. See alandab vererõhku, vähendab pulsi ja hingamise sagedust, lõdvestab lihaseid, parandab ainevahetust, tõstab organismi hapnikuga varustatust, lisab enesekindlust, lubab väsimusest välja puhata ja tagab hea une.

Nõustajale: Palu õpilastel täita **töölehe kuues punkt**.

SLAID 10



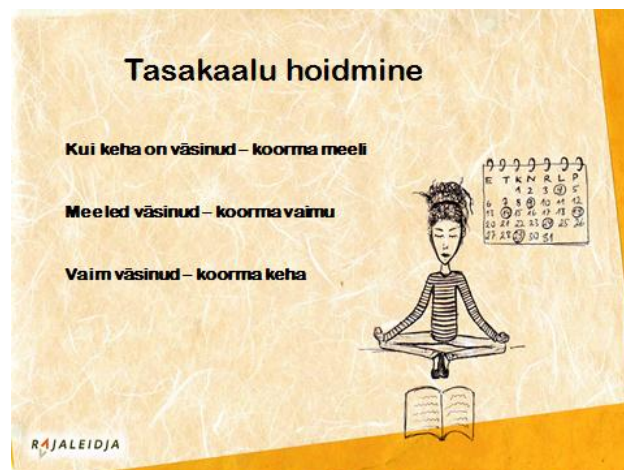
Õpilastele: Stressiga toimetulekul eristatakse järgmisi toimetulekustiile:

1. **Probleemi lahendamisele keskendumine** – püüd teha midagi konstruktiivset pingelises olukorras, et leida lahendus (nt töö kaotanud mees loeb ajalehekuulutusi, et leida tööpakkumisi, paneb end kirja töötukassas, küsib tuttavalt ega tal ei ole tööd pakkuda).
2. **Emotsioonidele keskendumine** – püüd reguleerida stressiolukorra poolt tekitatud emotsioone (nt metsas jalutamine, kontserdile minek, vannis käimine, nutmine, naermine).
3. **Toetuse otsimisele suunatud toimetulek** – minna psühholoogi või karjäärinõustaja juurde.

Enamus inimesi kasutab kõiki toimetulekustiile ja nende efektiivsus sõltub olukorrast, millega püütakse toime tulla. Töölastes probleemides kasutatakse kõige rohkem probleemilahendust (tegutsemine olukorra muutmiseks või teistelt abi otsimine). Kõik lähenemised on head ja õiged kui need ei kahjusta inimest ennast ega teisi.

Väärad lähenemised: joomine ja suitsetamine, agressiivsus.

SLAID 11



Õpilastele: Stress ei tulene enamasti mitte ränkrasketest pingutustest, vaid oskamatuses oma koormust reguleerida. Tihti on see seotud harjumusega endas pidevalt mingi kehalise või vaimse pinge alal hoida, ilma et endale vajalikul määral lõõgastumist lubataks.

Pinge ja lõõgastumise vahele jääb keskendumine – seisund, milles puudub ülemäärane pingutus või lõdvestumise hajevilolu. Kui keskendumist saab ülearu, tekib kurnav pinge, kui liiga vähe – hajeviloleku loidus. Looduses on keskendumise-lõõgastumise teatud analoogideks näiteks

avanemine ja sulgumine, tõus ja mõõn, kiirus ja aeglus, sisse- ja väljahingamine. Vastasseisundite vaheldumise korrapärane rütm ning nende mõõdukus on olulised elujõu allikad.

Lõõgastumine on niisiis sama oluline kui keskenduminegi. See alandab vererõhku, vähendab pulsi ja hingamise sagedust, lõdvestab lihaseid, parandab ainevahetust, tõstab organismi hapnikuga varustatust, lisab enesekindlust, lubab väsimusest välja puhata ja tagab hea une.

Tänapäeval kasutatakse mitmeid erinevaid lõõgastustehnikaid, nt vaimsed praktikad jooga ja meditatsioon, millega tegelemise kõrvalproduktiks on stressi vähenemine või kadumine. Samuti kasutatakse erinevaid teraapiaid – näiteks gestaltteraapia, muusika- ja kunstiteraapia, vabastav hingamine, naeruteraapia jt. Stressiga toimetulekuks kasutatakse ka massaaži ja enesetervendamise meetodeid. Mõned meetodid, näiteks hiina tervistav võimlemine ja võitlustehnika tai chi, nõuavad pikaajalist harjutamist. On aga neidki, mida võid pingeolukorras kohe proovida.

Nõustajale: Küsi õpilastelt, kuidas nemad stressiga toime tulevad. Kui koolis, kodus ja trennis nõutakse pidevat pingutust ja ühiskonnas on levinud suhtumine, et ilma rahata ja eduta pole inimene mitte keegi ja kogu aeg on kõigil kiire, siis kuidas jääda selle juures rahulikuks? Kuidas vältida nendest nõudmistest tulenevaid pingeid?

SLAID 12



SLAID 13



Õpilastele: Slaidil olevad „nipid“ on kõige lihtsamini kättesaadavad võimalused stressiga toime- tulekuks, kuid võib olla olukordi ja pingeseisundeid, mille lahendamiseks neist võtetest ei piisa. Tõsisemate ja pikaajsemate probleemide või pingete puhul pöördu psühholoogi või mõne muu vaimse tervise asjatundja poole. Seda ei ole vaja karta. **Pingeid tuleb ette kõigil ja kindlasti tuleb oma muredega õigeaegselt asjatundja poole pöörduda, sest probleemid süvenevad ja tegelikult lihtsastilahendatav olukord võib kõrvalist abi saamata viia sügava kriisini.**

Levinud on ka „alternatiivsed“ meetodid, näiteks vabastav hingamine, naeruteraapia ja enesetervendamise meetodid, mida saab ise kodus teha –**TAT** (Tapase Akupressuuri Tehnika), **EFT** (*Emotional Freedom Technique* ehk Emotsionaalse Vabaduse Tehnika).

Kuidas negatiivsest stressist võitu saada, see sõltub nii probleemide lahendamise oskusest kui ka õigest suhtumisest.

Nõustajale: Lase õpilastel täita **töölehel seitsmes punkt**.

Selgita õpilastele, et stressi, pingete, murede ja depressiooni korral on neil rohkem kui üks võimalus. Kõigele leidub lahendus. Probleemile lahenduse leidmiseks tuleks alustada vanemate, sõprade või õpetajaga rääkimisest ja nõu küsimisest. Kui tarvis on professionaalset abi, siis võib pöörduda psühholoogi või psühhiaatri poole. Tähtis on meeles pidada, et spetsialistide külastamise juures ei ole midagi häbiväärset – julgus küsida abi on juba pool võitu.

Oluline on, et noored teaksid, et alternatiivsed meetodid on olemas ning et alati ei ole tingimata vaja süüa rohtusid (antidepressante). Võimalusel võib pöörduda ka mõne alternatiivse praktika esindaja poole või õppida ise ära mõni tehnika, mida saab kodus kasutada. Alternatiivsete meetodite kohta peaks aga enne põhjalikult teavet otsima!

Vabastav hingamine. Vaimse ja füüsilise heaolu ning hingamise avatuse vahel on otsene seos. Lõdvestav ja vabastav hingamine lahustab nii kehalisi kui ka vaimseid pingeid.

Naeruteraapia ehk naerujooga. Naer annab ellu rohkem rõõmu ja harmooniat, parema tervise ning elujõudu. Laps naerab keskmiselt 300-400 korda päeva jooksul. Samal ajal naeravad täiskasvanud päeva jooksul keskmiselt ainult 15 korda. Naerul on positiivne mõju nii füüsilisele kui ka vaimsele tervisele ning stressi, valu ja depressiooni pidurdav toime.

Enesetervendamise meetodid. TAT, EFT töötavad ka püsivate ja intensiivsete traumade puhul, võimaldades minutite jooksul vabaneda inimest aastaid painanud pingetest, ja seda kõike ilma rohtudeta. TATd ja EFTd on traumadest vabanemiseks edukalt kasutanud sõjaveteranid, seksuaalkuritegude ohvrid ja teised intensiivseid traumasid üle elanud inimesed. Rohkem infot leiab internetist (TAT juhend on tõlgitud ka eesti keelde, vt www.tatlif.com).

SLAID 14



Nõustajale: Pöördu tagasi algse küsimuse juurde ja arutle õpilastega, kas stressivaba elu on võimalik. Nüüdseks peaksid nad olema võimelised ka oma arvamust põhjendama. Aruteluks võiks jätta piisavalt aega, et kõik, kes soovivad, saaksid sõna võtta.

Õpilastele: Elu on juba oma loomu poolest stressirohke. Keegi ei saa oma elu stressi vastu täielikult kindlustada. Stressi tekitavad muutused ja elu muutub ka siis, kui tõmbute sellest tagasi ja peidate end voodi alla. Kui õppida stressi õigesti juhtima, muudab see elu märksa meeldivamaks.

SLAID 15

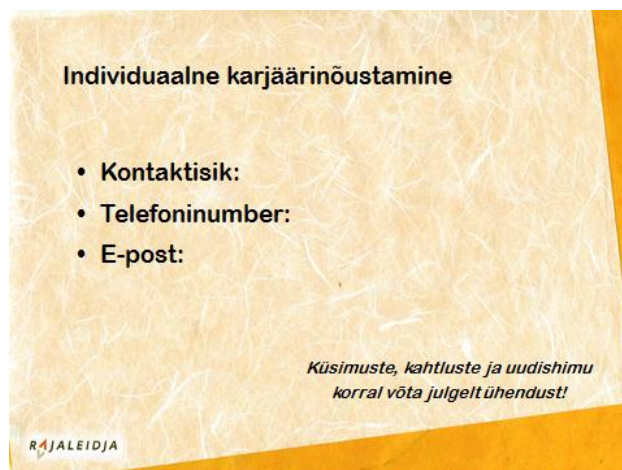


Õpilastele: Arusaam, et stress on ainult negatiivne, ei pea paika. Stress saab meie jaoks teha mitmeid häid asju. Stress hoiab meid noorena, muudab meid nutikamaks, tõstab tuju. Inimene on loodud aeg-ajalt läbi elama lühikesi intensiivseid pingeperioode. Stress tekitab meis kõrgendatud meeleolu, mis on hädavajalik psüühilise tervise säilitamiseks. Kui elu on pingevaba, võib inimene hakata kõrgendatud meeleolu mujalt otsima, pöördudes kõrge riskiteguriga käitumise poole – uimastid, huligaanitsemine. Stress hoiab meid ebameeldivate või lausa pööraste harjumust küüsi langemast. Suur ja oluline oskus on ka stressi positiivselt suhtuda ning sellest end mitte väga häirida lasta.

Inimesed jätavad tihti elus midagi tegemata, kuna kardavad ebaõnnestuda, naeruvääristatud saada või peavad oma võimeid ja oskusi liiga vähesteks. Kardetakse, et eesmärgi saavutamiseks puuduvad vahendid ning seetõttu tuleb neil pettuda. Tegelikult ei karda inimesed mitte nende elus ette tulevaid sündmusi, vaid **tundeid, mida need tekitavad**. Meil on võimalik oma elu palju lihtsamaks teha, kui õpime ära mõne tõhusa meetodi, kuidas raskete sündmuste mõjudega toime tulla. Kui me võime olla kindlad, et saame hakkama ebaõnnestumisest või mõnest „negatiivsest“ sündmusest tulenevate tunnetega, siis ei ole stressil meie elule enam eriti olulist mõju.

(„Stress on elu vürts“ H. Selye)

SLAID 16



Nõustajale: Paku individuaalse karjäärinõustamise võimalust.

Kasutatud kirjandus

Elenurm, T., Kasmel, A., Kidron, A., Rüütel, E., Teiverlaur, M., Traat, U. Stressi teejuht. Kuidas saada lahti liigsest pingest. Eesti tervisekasvatuse keskus, 1997

Wilson, E. Kindlusta oma elu stressi vastu. 52 hiilgavat ideed kontrolli haaramiseks. Ersen, 2009