

# Ärevuse töövihik

Sina saad tähendust muuta



**peaasi.ee**

**TERVISEKASSA** 

## Sissejuhatus

Kõik inimesed on mõnikord ärevad või hirmul. Need on tunded, mida tajume erinevalt. Kuna sageli neist tunnetest ei räägita, ei pruugi teised meie hirmust ja ärevusest teadlikud olla. Sageli ei kujuta me ettegi, et mõni pealtnäha enesekindel inimene võib sisemiselt päris ärev ja murelik olla.

Ärevusest rääkimisel kasutame sageli sõnu nagu mured, hirmud, stress, pinge, närveerimine, muretsemine ja ülemõtlemine.

Kui ärevus või hirm on talutav, läheb ajapikku üle ning me saame aru, miks me nii tunneme, siis ei pruugi see olla suur probleem.

**Milliste sõnadega saab veel ärevaid tundeid ja mõtteid kirjeldada?  
Kirjuta siia sõnu, mida ise oma ärevusega seoses kasutad.**

**Kui ärevus põhjustab igapäevaseid või sagedasi probleeme tavaelus, siis võime kahtlustada ärevushäiret.**

### Ärevushäiret võime kahtlustada, kui:

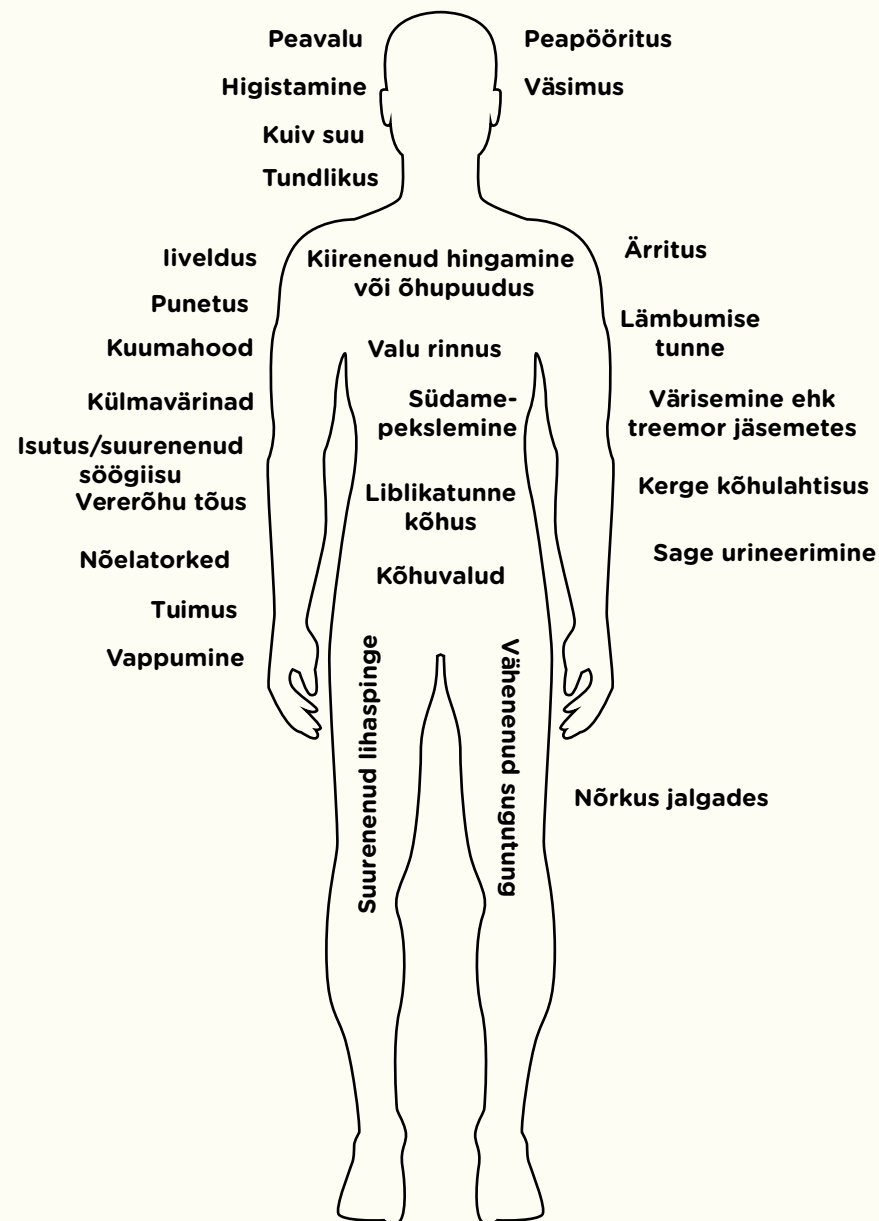
- ärevust või hirmu on väga palju ja sageli
- ärevus või hirm on väga tugevad
- kui ärevus või hirm ei lähegi peaaegu üle ja meil on väga raske lõõgastuda
- kui me hakkame ärevust põhjustavaid olukordi vältima
- kui ärevus häirib oluliselt meie igapäevast elu

Ärevushäired on erinevate ravimeetoditega suures osas ravitavad.

Ärevushäire kahtlusega on õige pöörduda spetsialisti poole (nt perearst, psühholoog, psühhiaater, vaimse tervise õde jne).

## Ärevuse tunnused

Märgi ära need tunnused, mida ise oled ärevuse ja hirmu korral tajunud.



## Mida ärevus veel teha võib?



• Unehäired



• Raskused emotsioonide reguleerimisel ja liigne nutusus



• Keskendumisraskused ja tähelepanu puudulikkus



• Liigne viha, negatiivsus ja trotslikkus

• Pingutamisest loobumine

• Soov liigselt kontrollida enda ja teiste käitumist

• Erinevate, ka igapäevaste tegevuste vältimine või püüd neid vältida

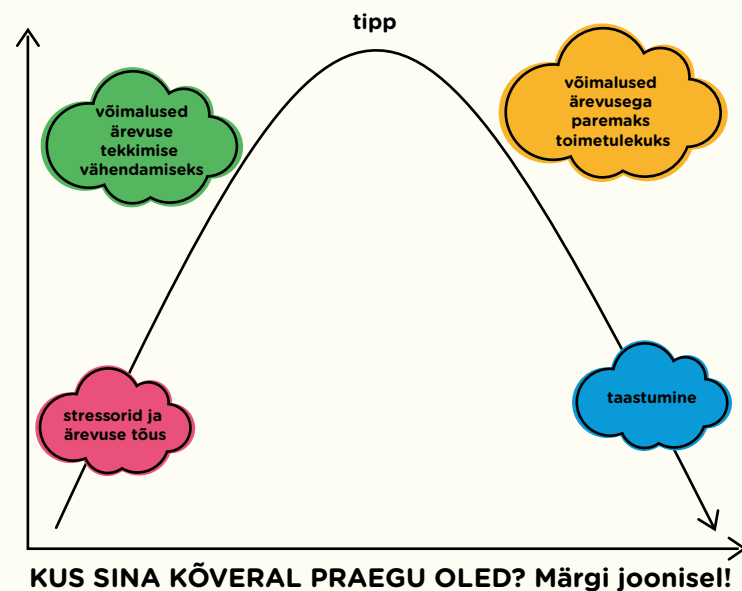
• Liigne planeerimine

• Perfektsionism ja kõrged ootused

## Kuidas ärevus ja hirm meie keha mõjutavad?

Ärevus on tavaline ja normaalne tunne. Tavaliselt see tuleb ja läheb niimoodi:

### Ärevuse laine



Nii tõelises kui kujuteldavas ohuolukorras toimuvad kehas ärevuse tõusu tekitavad muutused. Kehas ja eriti teatud närviringetes vabanevad ained, mis edastavad olukorra kohta käivat infot ning võimaldavad organismil olukorrale reageerida.

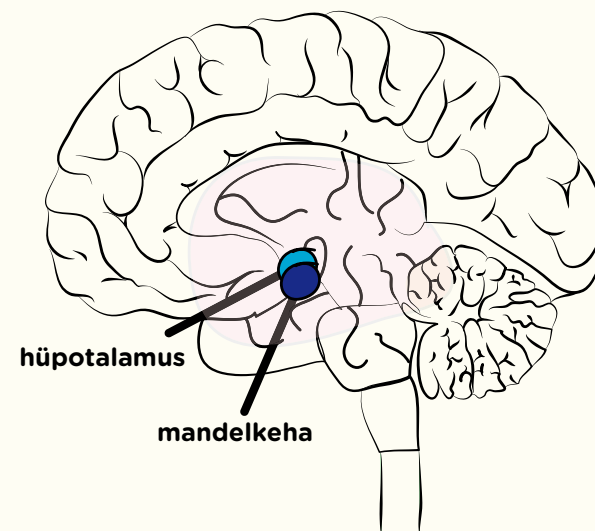
Ohuolukord mõjutab erinevate ajupiirkondade talitlust - eeskätt on sellega seotud infovahetus mandelkehas (see piirkond on kesksel kohal emotsioonide avaldumises) ning talitus ajukoores (tegeleb muuhulgas mõttetöö ja otsustamisega). Mandelkeha osalusel saab alguse keha kiire vastus ohule. See tähendab, et aktiveerub hüpotalamus, toimuvad hormonaalsed muutused, südame löögisagedus ja vererõhk tõusevad ning lihased lähevad pingesse. Selle tulemusena on inimene valmis tulema toime käimasoleva olukorraga - ta on valmis kas põgenema või võitlema. Kusjuures need muutused toimuvad enne, kui info on jõudnud ajukoorda ning inimene võimeline teadvustama,

mis täpsemalt toimub

Mandelkeha osaleb ka emotsioonidega seotud mälestuste talletamises. Ärevushäirete korral võib olla, et mandelkeha reageerib liigselt ja inimesele võib tunduda, nagu oleks väliskeskkonnas oht ka siis, kui seda ei ole.

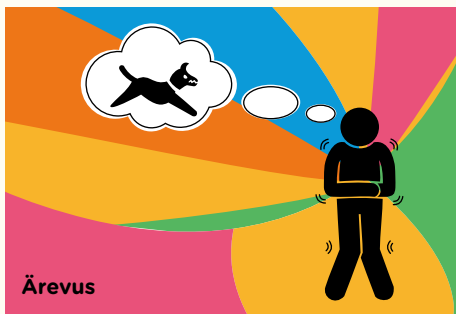
Ärevusega on neurotransmitteritest (need on ained, mis vahendavad närvirakkude vahelist infovahetust) kõige enam seotud serotoniin, gamma-aminovõihape (GABA) ja noradrenaliin. Gamma-aminovõihappel on pidurdav mõju närvirakkude vahelisele infovahetusele. Serotoniin ja noradrenaliin toimivad aeglasemalt ja mõjutavad meeleolu, stressireaktsioone ja ärevust vahendavaid närviringeid.

Ärevusega seotud ajuosade kujunemine ja nende edasine funktsioneerimine laad sõltub nii erinevatest elukogemustest, lapsea arengust kui ka geneetikast.



## Miks me tunneme ärevust ja hirmu?

Hirmu võivad vallandada erinevad olukorrad - näiteks ohtlikud loomad või hoopis kaaslaste halvaksapanu ja kriitika. Lisaks ohtlikele olukordadele tajuvad inimesed hirmusarnast ärevust kujutletavate ohtude tõttu. Sel juhul on stressoriks potentsiaalne oht ja ohule mõtlemine - näiteks avaliku esinemise ootus või mõte, et suur koer võib külately vastu tulla.



Kui tunneme end ohustatult, reageerib keha viisil, mis annab parima võimaluse edukalt hakkama saada.

**Ohu või kujutletava ohu olukorras on võimalikud erinevad automaatsed kehareaktsioonid:** võitle, põgene või tardu (ingl k fight, flight, freeze).



**Võitle või põgene!** Ohu olukorras aktiveerub sümpaatiline närvisüsteem, mis valmistab keha ette võitlemiseks või põgenemiseks. Selle tunned ära selle järgi, et hingamine ja südame töö kiirenevad, lihased pingestuvad ning su keha on valmis kiirelt reageerima.

**Tardu!** Kui tajume, et oleme olukorras, kust me ei saa põgeneda ning millega ei saa võidelda, reageerib keha pidurdumisega. Selle tulemusena on inimene kehaliselt, vaimselt ja emotsionaalselt tardunud ning tajub temaga toimuvat tuimemalt.

## Ärevushäire põhitunnused

Ärevushäired on väga levinud ning esinevad igas vanuses inimestel. Elu jooksul esineb ärevushäireid umbes 10-28% inimestest.

### Tavapärasest ärevusest saab ärevushäire, kui:

- ärevus või ärevusega seotud reaktsioonid on tavapärasest:
  - tugevamad
  - pidevamad
  - sagedasemad
- ärevus põhjustab ohu- või stressiolukordade sagedast vältimist
- ärevus ja vältimiskäitumine häirivad igapäevast elu või põhjustavad olulisi isiklikke kannatusi



### Sagedasemad ärevushäired on:

**Üldistunud ärevushäire.** Sel juhul inimene muretseb pidevalt või peaaegu pidevalt. Ta muretseb erinevate asjade pärast ning ei saa muretsemist hästi kontrollida. Muud kaasuvad ärevuse tunnused võivad olla erinevad ning seetõttu näeb üldistunud ärevushäire inimestel ka erinev välja.

**Sotsiaalfobia.** Sel juhul tekib inimesel suur hirm ja ärevus olukordades, kus ta peab suhtlema, olema tähelepanu keskpunktis või esinema. Selle ärevuse tõttu kannatavad inimesed ebamugavustunde all ja üritavad vältida ärevust tekitavaid olukordi.

Sageli esinevad üks või mõni neist raskustest:

- unehäired
- lihaspinged
- rahutustunne
- keskendumisraskused
- kergesti väsimine
- ärrituvus

**Mõningane suhtlemis- või esinemisärevus on tavapärane ning ei tähenda, et inimesel on ärevushäire.**

### Sotsiaalfoobia tunnused on näiteks:

- hirm avaliku esinemise, näiteks kõnepidamise, klassi ees vastamise või ettekande tegemise ees
- hirm avalikus kohas punastamise ees
- hirm avalikus kohas söömise ja sellega kaasneva kohatu käitumise ees
- hirm avalike tualettide kasutamise ees
- hirm rahvahulkade ees
- hirm eksamite tegemise ees
- hirm võõraste inimestega suhtlemise ees
- hirm endast kõrgemal positsioonil oleva inimesega rääkimise ees
- hirm seltskondlikel üritustel käimise ees

**Paanikahäire.** Sel juhul esinevad inimesel **korduvad ootamatud paanikahood.** Nende hoogude vahepeelsel ajal kannatab inimene paanikahoogude kordumise hirmu all ja muretseb nende kordumise pärast. Inimesel tekib hirm paanikahoogude võimalike tagajärgede ees. Kõik see viib selleni, et inimene hakkab muutma oma igapäevast elu, püüdes vähendada paanikahoogude tekkimise tõenäosust.

### Paanikahoo tunnused on:

- südamepekslemine või kiirenenud pulss
- hingetus ja lämbumistunne
- valu rinnus
- iiveldus või kõhuvalu
- nõrkus
- peapööritus või minestamistunne
- ebareaalsustunne
- hirm surma, hulluksminemise või enesevalitsuse kaotuse ees
- higistamine

- värisemine
- mõningane tuimus kätes ja jalgades
- külmavärinad või kuumahood

Paanikahoog läheb tavaliselt üle umbes kümne minutiga, kuid mõned selle tunnused võivad püsida ka kauem. Paanikahoog on raskesti talutav ja väga ebameeldiv, aga tervisele üldiselt ohutu seisund.

**Obsessiiv-kompulsiivne häire.** Sel juhul põhjustab liigne ärevus korduvaid mõtteid, kujutlusi, käitumis- või liigutamismustreid vms.

### Obsessiiv-kompulsiivne häire tunnused:

Obsessiivsed mõtted ehk sundmõtted on korduvad mõtted või kujutlused, mis ei ole antud olukorrast otseselt lähtuvad ja olulised, kuid tükivad miskipärast pähe. Neid võib püüda eemale lükata või vältida, kuid sageli halvendab see olukorda veelgi. Sundmõtete sisuks on tihti asjad, mis inimest hirmutavad või on ebameeldivad, nagu näiteks vägivald enda või teiste suhtes või hirm, et triikraud jäi sisse, uks või aken lahti. Sundmõtete käes kannatav inimene saab enamasti aru, et need mõtted on ebavajalikud, kuid ei suuda nende mõtlemist lõpetada.

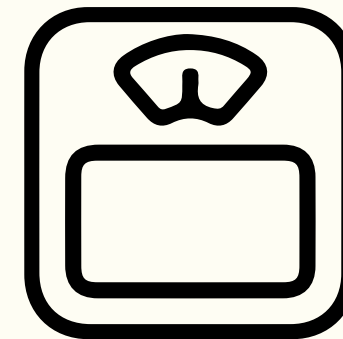
Kompulsiivsed teod ehk sundteod on tegevused või rituaalid, mida inimene justkui peab tegema, et oma mõtetega seotud ärevust maandada. Näiteks võib tunduda vajalik sage käte pesemine, et leevendada mõnda haigusesse nakatumise hirmu või kontrollimine, kas uks sai ikka lukku, et leevendada hirmu varaste ees. Sundteod tunduvad küll

ebamõistlikud, kuid nende tegemata jätmine paistab ärevust suurendavat; need võivad tekitada häbitunnet (oma ebamõistliku käitumise pärast) ja abitusetunnet (suutmatus tõttu enda tegusid juhtida). Tavaliselt on sundtegedeks pesemine, ülekontrollimine või loendamine, kuid need võivad esineda ka mõne muu korduva tegevuse kujul.

**Traumajärgne stressihäire.** Sel juhul tekivad ärevuse sümptomid pärast traumaatilist sündmust. Traumeerivad sündmused on sellised, mis tekitavad hirmu, õudust ja abitust, näiteks loodusõnnetused, avariid, vägivalda kogemine või pealt nägemine ning muud sarnase mõjuga sündmused.

### Traumajärgsele stressihäirele on tüüpilised:

- pealetükkivad meenutused
- elavad mälpildid, mille ajal inimene elab juhtunut justkui uuesti läbi
- õudusunenäod traumaatilise sündmusest
- sageli tekkiv tunne, justkui elatakse seda sündmust jälle läbi
- püüd vältida traumaga seotud mõtteid, tundeid, olukordi või tegevusi
- emotsionaalne tuimus - tundub, nagu tundeid ei olekski
- teistest võõrandumise tunne
- huvi kaotamine varem meeldinud tegevuste vastu
- ärevuse sümptomid nagu uinumiseraskused, keskendumiseraskused ja ärrituvus

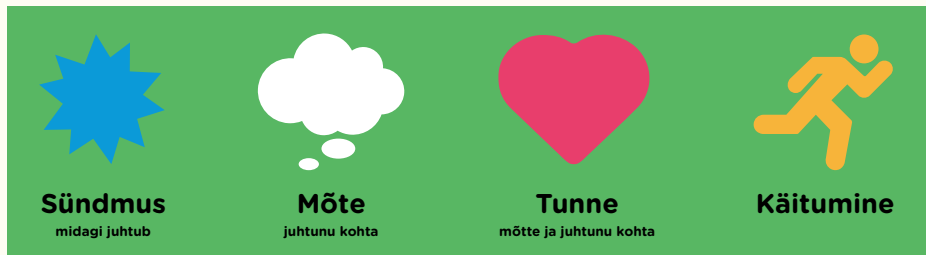


**Terviseärevus.** Sel juhul jälgib inimene väga hoolsalt ja ärevusega oma keha toimimist. Oma keha seiratakse tähelepanelikult ja sageli annab mõni valuhoog või ebamugavustunne põhjust muretsemiseks. Muretsemisele võib hoogu lisada internetist saadav teave erinevate haiguste kohta.

Näiteks võib tegemist olla terviseärevusega, kui mure oma tervise pärast püsib ka pärast seda, kui arst kinnitab võimalike uuringute ja analüüside abil haiguse puudumist.

**Lihtfoobiad.** Sel juhul kardab inimene püsivalt ja intensiivselt mõnda kindlat olukorda või objekti, mis tegelikult on ohutu. Ta väldib hirmu tekitava olukorra või objektiga kokkupuutumist nii palju kui võimalik. Sellist hirmu võivad põhjustada loomad (näiteks koerad, ämblikud, hiired, kassid), veri ja vigastused, teatud olukorrad (näiteks lendamine, kõrgel viibimine, liftid), looduskeskkond (näiteks vesi, äike) või muu. Väga tugev ärevus või isegi paanika võib vallanduda nii kokkupuutel hirmutavaga või ka vaid sellele mõeldes, sellest kuuldes, seda filmis nähes või selle kohta raamatust lugedes.

## Ärevuse mudel ja näide



**Sündmus:** Mari läheb peole ja esimene inimene, kes talle vastu tuleb, vaatab teda tähelepanelikult ning naeratab.

**Mari mõte:** "Ta muigab mu üle. Ma olen vist imelikult riides. Need riided ikkagi ei sobi. Soeng on ka kole."

**Mari tunne:** piinlikkus ja ärevus

**Käitumine:** Mari läheb WC-sse, et oma välimus üle kontrollida. Oma välimust hinnates kinnitab ta endale, et ta ei näe hea välja. Kuna ta peol tunneb ennast halvasti, siis ta väldib silmsidet

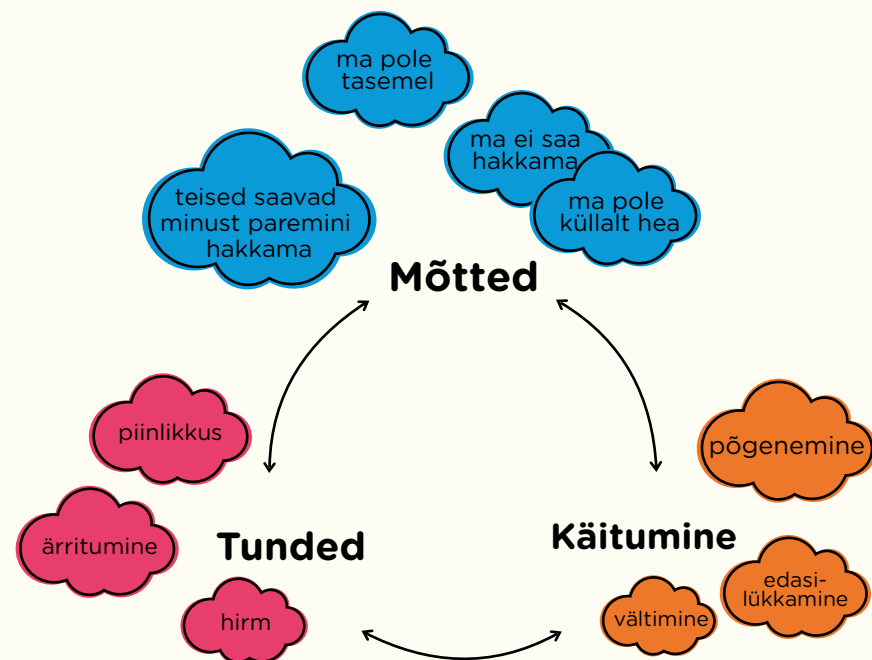
kõigiga peale oma parima sõbranna, kellega nad teistest eraldi juttu räägivad ja päris kiiresti peolt lahkuvad.

Kõrvaltvaatajana näeme, et Mari mõtted olukorra kohta polnud päris ratsionaalsed ega vastanud tegelikkusele. Võis olla palju erinevaid põhjuseid, miks vastutulija teda vaatas ja naeratas. Võib-olla vastutulija mõistatas, kas nad on tuttavad, võib-olla Mari meeldis vastutulijale või oli vastutulija mõtteis hoopis midagi muud.

### Kuidas oleks Mari võinud selles olukorras mõelda?



### Oma enesetunnet saab mõjutada erinevates punktides:



### Käitumiskognitiivse teraapia (KKT) ärevuse mudel

Pilvedes on toodud mõned näited võimalikest ärevusega seotud tunnetest, mõtetest, käitumisviisidest.

## Ärevus ja mõtted

Mõtetel on suur jõud. Kui meil ärevuse foonil on kujunenud mõtted, mis kirjeldavad meid iseendale teistest nõrgema ja kehvemana või maailma ohtliku ja hirmsana, siis need mõtted hakkavad tekitama ärevust.

Õnneks on sageli võimalik oma mõtteid muuta, neid suunata ja juhtida. See pole kerge, aga see on sarnane muudele oskustele – alguses on päris raske, aga edasi harjutades kujunevad oskused ja vilumus.

### Kuidas seda teha?

**Esimese asjana** on oluline saada teadlikuks oma mõtetest.

### 1 Lase ärevatel mõtetel minna.

Pane oma mõtteid tähele uudishimu ja sõbralikkusega, vaatle neid. Teadvusta endale häirivat mõtet lihtsalt kui üht mõtet. Nii tehes ei lisa sa mõttele jõudu. See on nagu iseenda kõrval seismine ja vaatlemine, kuidas mõtted tulevad ja lähevad.

### Kuidas seda teha?

Kujutle, et sul tekib korraka ärev mõte: “Äkki kukub lennuk alla!”. Selle asemel, et oma peas vaidlema hakata, võid endale öelda nii: “Hmm, see oli lihtsalt juhuslik, kummaline mõte, mis mulle pähe kargas! Pole ime, et mu pulss tõuseb, kui mu aju sellist asja ette kujutab. See on ainult mõte ja ma saan lasta sellel minna.”

Selleks peame hakkama tähele panema mõtteid, mis meil iseenda ja maailma kohta on. Sageli pole need mõtted päris teadlikud ning paneme neid tähele vaid “vilksamisi”. Kui mõtlemist täpsemalt vaadelda ja analüüsida, siis selgub, et päris suur osa meie mõtetest ei vasta väga hästi reaalsusele.

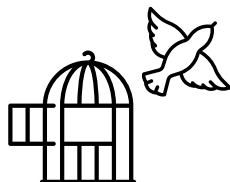
### Mõtetest lahti laskmine, vaidlustamine, planeerimine

Pärast seda, kui oled oma mõtteid hakanud tähele panema ja ärevusega seotud mõtteid märkama, siis on mitmeid võimalusi oma enesetunde parandamiseks:

### 2 Mõtete vaidlustamine.

Teine võimalus ärevuse vähendamiseks mõtlemise kaudu on oma mõtete jälgimine, vaidlustamine ja ümberhindamine.

Tutvu oma mõtlemisvigadega. Kui oma mõtteid hoolikalt tähele panna, siis näeme, et paljud meie mõtted ei vasta välisele reaalsusele. Neid erinevusi reaalsusest nimetatakse mõtlemisvigadeks. Kõigil meil on mõnel määral sellised mõtlemisviga, aga kui neid on liiga palju, siis kannatab inimene suurema tõenäosusega ärevushäire või muu sarnase vaimse tervisega seotud raskuse all.



Mõtlemisviga	Mis toimub?	Näited
Kõik või mitte midagi ehk must-valge mõtlemine	Äärmuslik mõtlemine viisil, kas miski läheb väga hästi või väga halvasti. Vahepealsete võimaluste mittemärkamine. Tegelikult asetseb enamik asju elus just seal vahepeal.	● Üks su sõber saab sinu peale pahaseks ja sa mõtled: “Ma ei meeldi kellelegi. Olen täiesti isekas ja üldse mitte meeldiv inimene.”
Katastrofiseerimine	Kõige hullema stsenaariumi ettekujutamine ka siis, kui see on täiesti ebatõenäoline.	● Halva hinde saamine: “Ma ei saa ülikooli sisse ja lõpetan kodutuna.” ● Ema ja isa tülitsevad: “Tõenäoliselt nad lahutavad ja ma ei näe enam oma isa kunagi.”
Ülevõimendamine	Negatiivse sündmuse tõenäosuse võimendamine.	● “Järgmise paanikahoo ajal ma minestan ja satun haiglasse!”
Tuleviku ennustamine	Usk, et suudad tulevikku ennustada.	● Kuna ma ei leidnud eelmisel suvel tööd, ei leia ma tööd ka sel suvel. ● Mitte keegi ei tule minuga peol rääkima.
Üldistamine	Vaid paari kogemuse põhjal järelduste tegemine kõige kohta. Sellistes mõtetes on enamasti sees sõna “alati” või “mitte kunagi”.	● Üks sõber pahandab su peale: “Ma keeran alati kõik vussi. Mul ei ole üldse tõelisi sõpru.” ● Lõõn jalgpallis värvavast mööda: “Ma ei tee kunagi midagi õigesti.”
Mõtete lugemine	Arvamus, et tean, mida teised mõtlevad (ja eeldan, et teiste mõte on negatiivne) ilma tõenditeta. Tegelikult me ei suuda teiste mõtteid lugeda, seega pole mõtet ka üritada.	● “Ma tean küll, mida nad minust hetkel mõtlevad. Nad vaatavad kui imelik ma välja näen!” ● “Kõik mõtlevad, et mida mina siin peol teen” ● “Ta mõtleb, et minu kingitus on nõme.”
Negatiivne filter	Keskendumine negatiivsele ja nende asjade mittemärkamine, mis on hästi.	● Mõtled vestlusele, mis ei edenenud peol ladusalt ja unustad, et mitme inimesega kujunes päris mõnus mõttevahetus. ● Mõtled küsimusele, millele sa eksamil vastata ei osanud, selle asemel, et mõelda neile, millele oskasid vastata.

**Oma mõtete jälgimiseks ja vaatlemiseks tasub need üles märkida. Hea on kasutada näiteks sellist tabelit:**

Olukord	Mõte selle kohta	Tunne olukorra ja mõtte kohta	Mõtetest ja tunnetest lähtuv käitumine	Mida ma oleksin võinud teisiti mõelda?

**Pane tähele** oma mõtteid ja analüüsi, millise mõtlemisvea alla see kuulub. Kui sul on keeruline oma mõtlemisvigu märgata, siis pööra tähelepanu oma ebamugavatele ja rasketele tunnetele – mis mõtetega need koos käivad? Sageli klapib häiriva tunde- ga kaasnev mõte mitme mõtlemisvea liigiga.

**Küsitle ennast ärevust tekitava mõtte osas:**

- Kui palju ma seda mõtet usun?
- Millised tõendid kinnitavad mu mõtte tõepärasust?
- Kas on mingeid tõendeid selle kohta, et mu mõte ei ole õige?
- Mis on tagajärjed, kui ma seda mõtet usun?
- Kuidas ma veel sellest olukorrast võiksin mõelda?
- Milline mõte aitaks mul tunda vähem hirmu ja ärevust?
- Milline mõte aitaks mul end paremini tunda?
- Millisest mõttest antud olukorra kohta oleks mul rohkem kasu?

**Hinda oma mõtted ümber. Ärevad mõtted pole faktid, vaid tunded ja hirmud. Leia tõendeid, et olukorrast aru saada:**

- Kui tõenäoline on kardetav stsenaarium?
- Kas ettekujutatava hirmutava stsenaariumi asemel võib tulemus olla hoopis teistsugune?
- Kas asjad võivad minna hoopis paremini või lausa väga hästi?
- Kuidas sarnased olukorrad varem on lõppenud?
- Mis on sinu parima sõbra arvates kõige tõenäolisem viis, kuidas asjad lähevad?
- Kui sa seda kõike kokku võtad – kuidas sa tegelikult arvad, et asjad lähevad?



**Mõtete vaidlustamise näide**

Ärevuse mõte	Vaidlustamine	Kasulikum mõte
Äkki kukub lennuk alla.	Kas mul on tõendeid selle kohta, et lennusoit on ohtlik? Kas mul on vastupidise kohta tõendeid?	Statistiliselt on lennusoit kõige ohutum transpordiviis. Lennusoit annab hea võimaluse puhkust planeerida.
Kindlasti ei meeldi mu esitlus kellelegi.	Kes on "kõik"? Kuidas mul varem on sellised esitlused läinud?	Varem on olnud nii, et paljudele on mu esitlused meeldinud ja mõnele mitte. Ma olen hästi ette valmistunud ning tunnen teemat piisavalt hästi.
Peol ei tule keegi minuga rääkima, kuna ma ei meeldi inimestele eriti.	Millised tõendid mul on, et nii arvata?	Ma lähen peol ise suhtlema inimestega, kes paistavad sõbralikud ja toredad.



**Planeeri igasse päeva "muretsemise aeg"**

Märgi igas päevas ära näiteks pool tundi, mil lubad endale muretsemist. Näiteks iga päev oled valmis muretsemisega tegelema kell 16.30-17.00 või ehk hoopis hommikuti 7.00-7.30.

Igal muul ajal, kui tuleb muremõte pähe, lükka muretsemine edasi selleks ettenähtud ajale.

Muretsemiseks ettenähtud ajal kas mõtle oma muredele või veel parem – kirjuta need üles.



On leitud, et kui seda tehnikat järjepidevalt kasutada, vähendab see muretsemisele kulutatud aega päevas ning võimaldab suurema osa päevast tegeleda millegi muu kui muretsemisega.



## Ärevus ja tähelepanu ümbersuunamine

Kui hirmumõtted siiski üle ei lähe, võib sind aidata tähelepanu kõrvalejuhtimine. Kiiret efekti võib anda sotsiaalmeedia lugemine, teleka vaatamine, arvutimängude mängimine, aga need tegevused annavad lühiajalise efekti; tegelikkuses ärevust ei vähenda ja vahel võib näiteks sotsiaalmeedia hoopis ärevust suurendada.

Kui üritad tähelepanu ärevuselt ümber suunata, siis katsu mitte hakata ärevust tekitavaid olukordi vältima.



**Ärevuse vähendamiseks on vajalik, et sa keskenduksid praegusele hetkele – kas tahtlikult ja teadlikult või mõne tegevuse kaudu.**

### 1 Tähelepanu ümbersuunamine

**Proovi tähelepanu praegusesse hetke toomiseks näiteks viie meele harjutust. See käib nii:**

- Loetlen 5 asja, mida näen.
- Loetlen 4 asja, mida kuulen.
- Loetlen 3 asja, mida puudutan.
- Loetlen 2 asja, mida haistan.
- Loetlen, millist maitset tunnen.

Harjutust saab teha vaikselt, loetledes tajutavat mõttes iseendale või siis koos kaaslasega.

### 2 Kõiki meeli haaravad tegevused

Leia endale tegevus, mis haarab su tähelepanu ja aktiivsuse. Näiteks söögitegemine, küpsetamine, aiatööd, vestlus sõbraga, musitseerimine, sportimine, võimlemine, joonistamine, käsitöö ja mandalate värvimine. Hea on leida aeg-ajalt endale uusi tegevusi – ka uudsus on põnev ja haarav.

### 3 Muuda oma tegevust ja asukohta

Kui sind tabab ärevus ja see ei lähe niisama üle, siis on kasu sellest, kui muudad oma tegevust. Näiteks kui kodus puhates ärevuse tase tõuseb, on kasu sellest, kui lähed õue jalutama või leiad mõne meelistegevuse.

### 4 Räägi teistega

Kui sul omal jõul tähelepanu kõrvale juhtida ja ärevust leevendada ei õnnestu, siis võta ühendust mõne usaldusväärse inimesega ja räägi oma enesetundest. Sellised vestlused muudavad vaatepunkti ja annavad uusi mõtteid olukorra, hirmude ja nende lahenduste kohta. Sageli vähendab toetav inimlik kontakt ärevust iseenesest. Üksi olles hirmud võimenduvad ja näivad aina reaalsemad, rääkides juhtub vastupidine. Kui ärevuse hetkel kellegagi rääkida ei saa, siis võib kasu olla ka päeviku kirjutamisest.

## Ärevus ja tunded:

Hingamisharjutused rahustavad hingamist ja südametööd, alandavad pingeid ja leevendavad ärevust.

### Lihtne hingamisharjutus:

**1** Istu mugavalt. Paljudel on mugav siis, kui selg on vastu seljatuge ja jalad maas. Kui tunned end mugavalt, pane silmad kinni. Pane tähele, kuidas hingad sisse ja siis jälle välja. Katsu hingata nina kaudu sisse ja suu kaudu välja.

**2** Pane käsi kõhule ja tunnetä, kuidas hingates kõht tõuseb ja langeb. Kui hingad sisse, siis üttele mõttes või vaikselt häälega “sisse”; kui hingad välja, siis mõtle või üttele hääletult “välja”.

**3** Mõtle ainult oma hingamisele ja korda endale sõnu “sisse” ja “välja”. Võid proovida lugeda ka kümneni – “üks” ja hingad sisse, “kaks” ja hingad välja. Nii kümneni ja siis alustad jälle ühest. Proovi nii, et kui muud mõtted tulevad, siis pööra tähelepanu jälle hingamisele ja “sisse ja välja” ütlemisele või numbrite lugemisele.

**4** Hingamine kestab umbes kaks minutit.

**5** Nüüd pane taas tähele, mis hääled su ümber on ja kus sa oled. Ava vaikselt silmad ja vaata oma ümbrust. Pane tähele ja mõtle sellele, kas rahu on su meelde juurde tulnud.

### Progresseeruva lihaskrelaksatsiooniga lõõgastav hingamine:

Harjutust võib teha kas istudes, lamades või muus mugavas asendis. Harjutuse põhimõte on väga lihtne – tuleb keskenduda järgemööda igale kehaosale seda pingestades ning jälle lõdvestades.

**Kuidas teha:** Esmalt on hea mõne hetke jooksul rahulikult olla ning sügavalt sisse ja välja hingata. Võid iga väljahingamise ajal öelda oma kehale: “Lõdvestu!”, ning lubada tal seda teha.

**1** Keskendu mõnele kehaosale ja tunnetä, kui pinges või lõdvestunud see parasjagu on.

**2** Pingesta lihaseid nii tugevalt kui vähegi saad – nii kõvasti, et lihased võivad isegi võbelema või värisema hakata. Hoia pinget umbes 10 sekundit ja lase pinge lahti.

**3** Tunnetä muutust pingestatud-lõdvestatud kehaosas.

**4** Keskendu järgmisele kehaosale.

Alusta peast, siis kael ja õlad, siis ükshaaval käed, ülakeha, kõhu piirkond, siis reied, sääred ning labajalad ükshaaval. Alustada võib ka labajalgadest, kui nii mugavam tundub.

Kui kõigile kehaosadele on pingestamise-lõdvestamise ring peale tehtud, ole natuke rahulikult ning tunnet muutust.

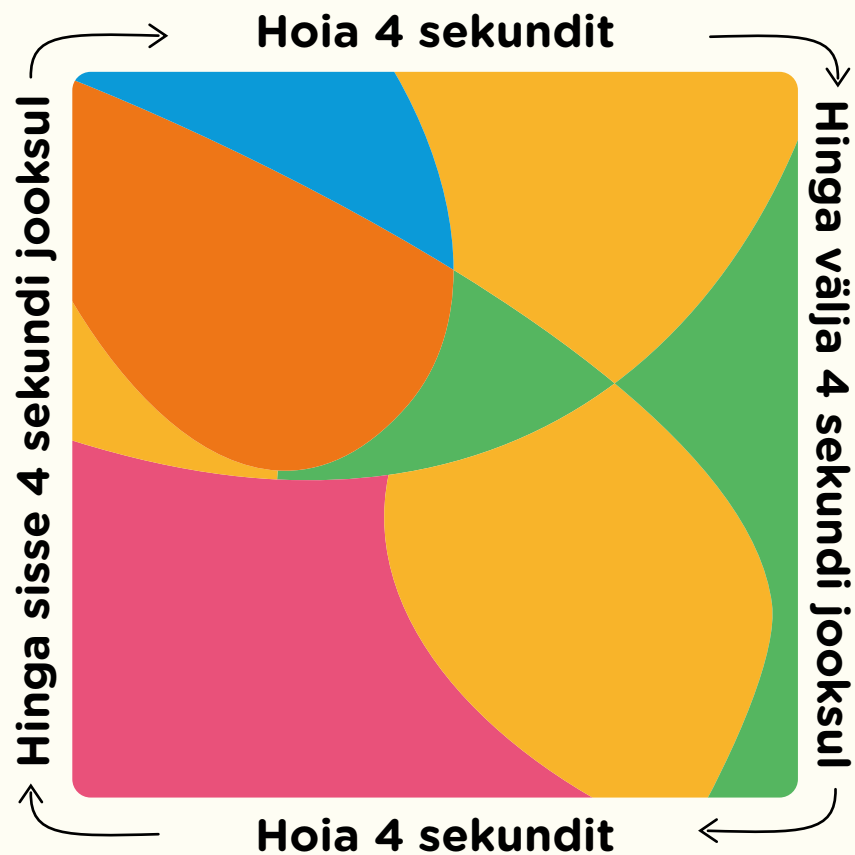
Seejärel võid sama järgnevust korrata.

Alguses võib erinevate lihasgruppide ja kehaosade eristamine olla keeruline, kuid harjutamisega muutub see

lihtsaks. Katsu eristamist muuta järjest täpsemaks; kui üks kehaosa on pingestatud, peaksid ülejäänud jääma võimalikult lõdvestunuks.

Osaliselt võib seda harjutust teha päeva jooksul nii palju, kui meelde tuleb, või siis, kui tunned, et mõni kehapiirkond on eriti pinges.

### Kasuta kujundit, et pöörata tähelepanu hingamisele:



### Ärevus ja käitumine:

**Üldise ärevuse taseme vähendamiseks ning vastupidavuse suurendamiseks järgi vaimset tervist hoidva elustiili soovitusi:**

- Maga igal öösel 8-9 tundi
- Liigu ja spordi regulaarselt ning võimalusel tee seda õues ja looduses
- Söö tervislikult ja piisavalt
- Tarbi piisavalt vedelikke
- Välti alkoholi, narkootilisi aineid, kofeiini ja muid erguteid sisaldavaid toite ja jooke
- Tee asju, mis pakuvad sulle rõõmu ja kosutust
- Hoia suhteid pere, sõprade ja sugulastega, veetke koos aega, ava end oma lähedastele
- Veeda aega iseeseisvalt, pööra tähelepanu oma sisemaailmale
- Tegele regulaarselt vaimse pingutusega, tööta või õpi huvi ja rõõmuga
- Puhka ja lõõgastu
- Luba endale vigu. Käitu ja räägi iseendaga nagu oma parima sõbraga

**Tee hirmutavad olukorrad väiksemateks sammudeks:**

- Tee ärevust põhjustavaid tegevusi edasi, aga lühikest aega: Kaheminutilise ettekande tegemine on lihtsam kui viieminutilise kõne.
- Kaugus: Koerast kahekümne meetri kaugusel olemine on lihtsam kui koera kõrval olemine. Ämbliku pildi vaatamine on lihtsam kui elava ämbliku vaatlemine
- Kes sinuga kaasas on: Sõbraga ostukeskusesse minemine on lihtsam kui sinna üksi minemine.

**Oma hirmudega silmitsi seismisel ja eesmärkide seadmisel on abiks hirmuredeli koostamine. Selle abil saad oma hirmud kirja ja järjekorda panna, alustades kõige vähem hirmutavast sündmusest kuni sinu jaoks kõige hirmsama sündmuseni.**

### Hirmuredel

**Selleks, et seda teha, peaksid igat olukorda hindama nn hirmutermomeetril.**

Hirmutermomeeter aitab sul välja selgitada, kui palju sa üht või teist sündmust või olukorda kardad. Olukord, kus sul pole üldse hirmu, on 0-1-punkti vääriline ja 10 on sinu jaoks kõige jubedam olukord. Tee pikk nimekiri kohtadest, asjadest või olukordadest, mis sind hirmutavad, hinda need ära.

Järjesta hirmuredelil oma hirmud termomeetritl saadud numbrite järgi. Võid luua erinevaid hirmuredeleid, mis sisaldavad mitmeid erinevaid samme iga oma eesmärgi suunas (näiteks nagu klassikaaslasega rääkimine või esitluse tegemine) või erinevaid hirmutavaid teemasid (kõrgus, putukad jne).

Laura eesmärk: luua sõprussuhe



● Liigu edasi järk-järgult, alustades kõige vähem hirmutavast situatsioonist.

● Igas hirmu ja ärevust provotseerivas olukorras ole nii kaua, et su ärevus jõuaks selle ajaga hakata taanduma.

● Enne ja pärast ärevat olukorda hoidu sundtegevustest ja vältimiskäitumisest.

● Niimoodi ärevusega silmitsi seistes ärevus väheneb, kui seda teha pikka aega ning püsivalt.

## Millal otsida abi? Kust?

Sageli inimesed häbenevad vaimse terviseraskuseid ning näevad neid väga erinevalt kehalistest haigustest. Paljud arvavad, et psüühikaprobleemidega inimene on nõrgem, rumalam või kehvem kui need, kellel selliseid häireid ei ole. Seda nimetatakse vaimse tervise häirete all kannatavate inimeste häbimärgistamiseks ehk stigmaks.

Stigma tõttu juhtub päris sageli, et inimesed väldivad oma vaimsele tervisele mõtlemist, probleemide tunnustamist ja asjakohase abi otsimist.

Tegelikult on vaimse tervise häired suuresti samasugused nagu kehalise tervise häired. Inimene ei saa ise valida, kas ta haigestub ühte või teise haigusesse ning haigestumine ei tähenda, et inimene on nõrk, saamatu või teistest kehvem. Vaimse tervise häired on osaliselt või täielikult ravitavad või leevendatavad. Ravi on kiirem ja tulemuslikum, kui pöörduda abi saama pigem varem kui hiljem.

### Professionaalsest abist on kasu, sest: ärevushäired on üldiselt hästi ravitavad

- raviefekt saabub olenevalt raviviisist mõne nädala või mõne kuuga
- ärevushäirete korral on tõenäoline täielik paranemine
- pärast edukat ravi saab inimene jätkata oma elu ilma liigse ja häiriva ärevuseta

### Professionaalse abi poole tasub pöörduda, kui

- kahtlustad endal ärevushäiret
- ärevus häirib sind või su elu olulisel määral
- kui tegeled ärevuse ja selle sümptomitega palju või isegi suurema osa ajast
- kui ärevuse tõttu väldid olukordi, tegevusi või inimesi
- su ärevuse sümptomid on järsult alanud, muutunud või süvenenud
- kui sa lisaks muudele raskustele ei saa magada või süüa
- kui sul on kaasvalt meeleolulangus, energiapuudus, huvi- ja rõõmupuudus, kurvameelsus

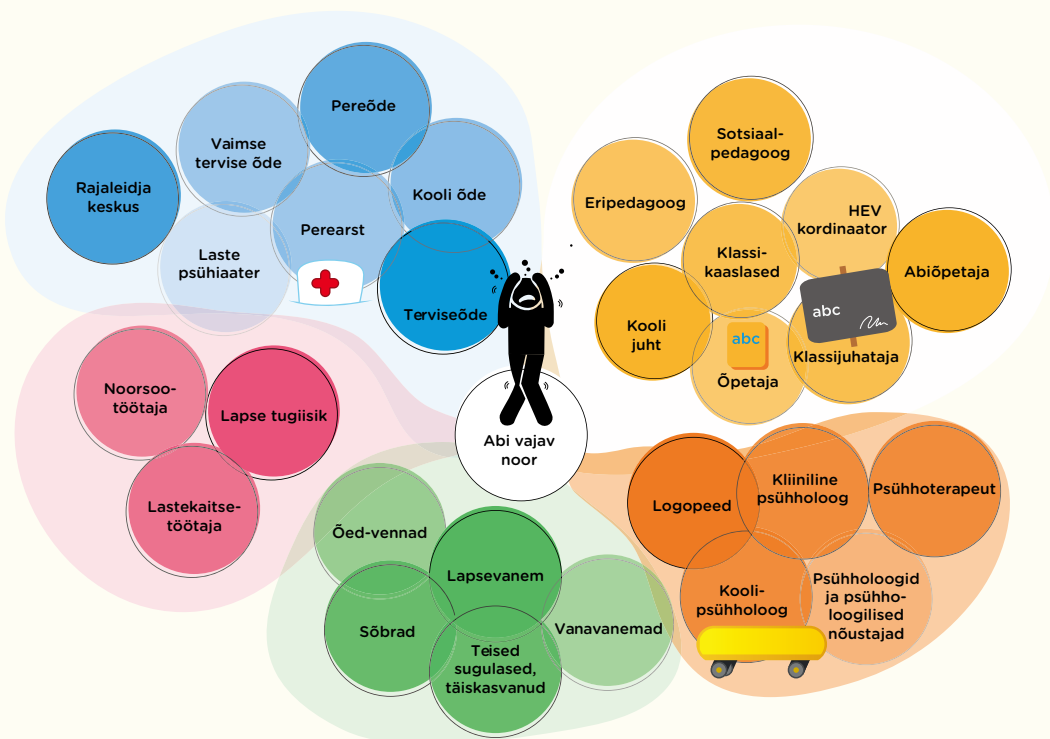
### Ärevuse probleemiga tasub ühendust võtta:

- perearstiga
- vaimse tervise spetsialistiga (vaimse tervise õe, kliinilise psühholoogi, koolipsühholoogi, psühhiaatri või nõustajaga)
- [peaasi.ee](http://peaasi.ee) vaimse tervise spetsialistiga e-nõustamise teel: <http://peaasi.ee/kysi-noustajalt/>

## Mis toimub vaimse tervise spetsialisti vastuvõtul?

- spetsialist küsib sinu praeguste ja varasemate raskuste kohta
- spetsialist küsib üldiselt elukäigu kohta
- võib-olla teed mõne testi, milles vastad enda kohta käivatele küsimustele

- kui oled alaealine, siis võib spetsialist rääkida ka su vanematega
- spetsialist pakub edasise diagnostika võimalusi
- spetsialist soovib teraapiat ja/või ravimit



Sinu vaimse tervise võrgustikku kuuluvad just need tugipunktid.

## Mida teevad vaimse tervise spetsialistid?

**Perearst** on inimese esimeseks kontaktiks tervishoiusüsteemis. Perearst koos pereõdega diagnoosib ja ravib erinevaid kehalise ja vaimse tervise haigusi ja häireid, sealhulgas ka ärevushäireid. Perearstidel on piiratud teraapiafond, mille raames saavad nad inimesi suunata kliinilise psühholoogi vastuvõtule.

**Vaimse tervise õde** on erioskuste ja -teadmistega õendusala spetsialist, kes aitab erinevate vaimse tervise probleemide puhul ja tegeleb ka vaimse tervise alase edendus- ja ennetustööga.

**Psühholoog** on inimene, kes on lõpetanud psühholoogia eriala õppekava mõnes akrediteeritud õppekavaga ülikoolis. Psühholoogi töö põhisisuks võib olla nõustamine psühholoogilistes küsimustes. Näiteks võib tema poole pöörduda, kui on soov arutada enesehinnangu, enesekehtestamise või karjäärivalikute üle.

**Kliiniline psühholoog** on lisaks psühholoogia erialale läbinud kliinilise psühholoogi väljaõppe. Tema töö on suunatud psüühiliste raskuste ning psüühika- ja käitumishäirete hindamisele, leevendamisele, ravimisele ja ennetamisele. Tema poole võib pöörduda, kui on vaja testide ja uuringute abil välja selgitada, kas inimesel on mõni vaimse tervise häire. Samuti on kliinilise psühholoogi tööks erinevate häirete ravimine ja sümptomite leevendamine.

Haigekassa rahastatud keskustes on kliinilisele psühholoogile pöördumiseks vajalik saatekiri psühhiaatril või perearstilt, erameditsiini keskustes on võimalik kliinilise psühholoogi vastuvõtule minna ilma saatekirjata.

**Psühhoterapeut** on vaimse tervise spetsialist või mõne muu erialaga inimene, kes on läbinud spetsiaalse psühhoterapia koolituse. Psühhoterapia suundadeks on näiteks kognitiivne käitumisteraapia, perekonnapsühhoterapia või psühhodünaamiline teraapia.

**Psühhiaater** on arst, kes on lisaks põhistuudiumile läbinud psühhiaatria residentuuri. Psühhiaatri ülesandeks on vastavalt kliinilisele pildile, haigusloole ja erinevate uuringute tulemustele diagnoosida psüühikahäire. Vastavalt diagnoosile ja sümptomitele soovib psühhiaater psühhoterapeutilist sekkumist ja/või määrab ravimi. Psühhiaatri poole saab pöörduda ilma saatekirjata. Psühhiaatrid võtavad vastu nii haigekassa rahastatud keskustes kui ka erameditsiini asutustes.

## Ärevushäirete abi ja ravi

**E-nõustamine.** Peaasi.ee e-nõustamisel saad kirjutada vaimse tervise alase kliinilise kogemusega nõustajale, kes aitab välja selgitada su probleemi ning vajadusel pakub tuge ja infot, kuidas päriselus spetsialisti abini jõuda.

Lahendus.net e-nõustamisel saad oma raskusi e-kirja teel põhjalikumalt käsitleda psühholoogia eriala tudengitega.

**Nõustamine** võib olla erineva sisu ja toimega vestlus nõustajaga. Kui tegemist on vaimse tervise või tervisespetsialisti poolt läbi viidud vestlusega, on see enamasti toetav, selgitav ja lahenduskeskne. Tegemist ei ole ärevushäire tõenduspõhise ravimeetodiga.

**Toetav teraapia** on psühhoterapia, mille sisuks on inimese emotsionaalse toimetuleku toetamine, tema soovide ja vajaduste väljaselgitamine, pöörduja murede lahenduskeskne käsitus ja vaimse tervise alane harimine. Ka toetav teraapia ei ole iseseisvalt kasutuses tõenduspõhiselt efektiivse ärevushäirete raviviisina.

**Kognitiiv-käitumisteraapia** on ärevushäirete ravis tõenduspõhiselt efektiivne psühhoterapia. See teraapiasuund toetub arusaamale, et tunded, mõtted ja käitumine on omavahel seotud ning mõjutades üht, saame tekitada muutust teises. Nii saab ärevusega seotud mõtteid või käitumist muutes mõjutada häirivat ja liigset ärevuse tunnet. KKT-s õpetatakse inimesele erinevaid tehnikaid ja strateegiaid, mida tuleks harjutada teraapiakohtumiste vahepealsel ajal ning teraapia tulemusena on inimene omandanud ja kasutusele võtnud uued oskused.

**Grupiteraapiaid**, mida saab ärevuse leevendamiseks kasutada, on mitmeid. Neis kasutatakse grupidünaamikat ja grupi liikmete üksteise toetamise jõudu. Olenevalt grupiteraapia liigist õpitakse teraapias erinevaid tehnikaid ja võtteid või pööratakse rohkem tähelepanu oma emotsioonide ja raskuste väljendamisele. Grupiteraapiasse pöördudes uuri täpsemalt planeeritud teraapia sisu ning selle tõenduspõhist tõhusust ärevushäirete ravis.

**Tugigrupid** on sarnaste raskustega inimesi koondavad grupid, kus inimesed saavad rääkida oma raskustest ja üksteisele toetuda.

**Eneseabi** koondab erinevaid tehnikaid, strateegiaid, võtteid ja meetodeid, mida igaüks saab enda aitamiseks kasutada. Mitmeid võimalusi on kirjeldatud selles vihikus, lisaks saab lugeda peaasi.ee lehelt, mujalt veebist või ka mitmetest raamatutest.

**Juhendatud eneseabi** on interneti vahendusel läbiviidav sekkumine, milles (kliiniline) psühholoog abistab ja toetab inimest eneseabivõtete õppimisel.

**Medikamentoosne** ravi on ärevushäirete ravis väga tõhus. Enamasti ei ole medikamentoosne ravi ärevushäirete puhul esmavalik, vaid seda kasutatakse siis, kui muud võimalused ei ole piisavad või kättesaadavad. Üldiselt kasutatakse ärevushäirete ravis antidepressante ning vajadusel ka und soodustavaid ravimeid.

**Pikaajaliselt, igapäevaselt ja püsivalt ei ole soovitatav kasutada rahuksid (bensodiasepiini) ega unerohkeid nagu zopikloon ja zolpideem. Need ravimid tekitavad sõltuvust ning pikaajalisel kasutamisel mõjutavad negatiivselt inimese vaimset tervist.**

## Kuidas aidata lähedast või sõpra, kellel on liigne ärevus?

### 1 Kuula oma lähedast sõbralikult, toetavalt ja rahulikult!

● Vali rääkimiseks sobilik hetk, mil olete mõlemad rahulikud ja teil on aega. Vahel on hea rääkida midagi koos tehes, jalutuskäigul, mängides vms, kus ei pea kogu aeg üksteisele otsa vaatama.

● Kui sa ise algatad vestluse, alusta sellest, mida oled märganud ja mis sulle muret teeb. Vahel on hea alustuseks küsida konkreetsete tervisenäitajate kohta nagu uni, keskendumine vms ja mitte otseselt selle kohta, mida teine parasjagu tunneb.

● Ära kipu kohe nõu andma ja valmis lahendusi pakkuma.

● Ära hakka murest kuuldes oma murega "üle trumpama".

● Püüa hoiduda lööklausetest: "Võta end kokku!", "Teistel on veel hullem!", "Mõttele positiivselt!" jms.

● Vaimse tervise vestluse pidamise kohta saad lisaks lugeda siit: <http://peaasi.ee/kuidas-kuulata/>

### 2 Hari end ärevuse teemadel!

● Kui tead rohkem ärevusest ja ärevushäirest, siis mõistad lähedast paremini, saad teda tõhusamalt toetada ning teie läbisaamine on üldiselt parem.

● Tutvu ka ärevuse maandamisvõimaluste ning ärevushäire ravi ja abiga, alustada saad siit:

<http://peaasi.ee/arevushaired/>

### 3 Toeta lähedast ärevuse abi ja ravi osas!

● Motiveeri ärevusega lähedast end aitama ja vajadusel ravima, tuleta talle meelde ärevuse vähendamise võimalusi ning ole ravi ja abi tulemuste suhtes optimistlik ning lootusrikas.

● Tal võib olla mõnusam ja teil mõlemal tore, kui käite koos trennis, joogas või teete midagi ärevust vähendavat tegevusi.

● Arsti või psühholoogi poole pöördumine või aja registreerimine võib olla päris hirmutav. Kui sul on võimalik, siis paku praktilist abi.

### 4 Aita sõbral võidelda vältiva käitumisega!

● Liigne ärevus toob sageli kaasa vältiva käitumise – ärevuse korral näib lihtsam ärevust põhjustavaid olukordi või tegevusi vältida. Tegelikult süvendab sellisele soovile järeleandmine ja ärevuse vältimine ärevust veelgi.

● Sõbra või lähedasena saame aidata ärevusega inimesel ebamugavate tunnetega paremini toime tulla nii, et inimene ei peaks ärevust vältima.

● Näiteks võib olla, et ärevusega inimesele ei meeldi teha telefonikõnesid või kontakteeruda võõrastega ja esitada tööalaselt oma soove või lükkab ta ärevust tekitavaid ülesandeid edasi. Abiks on, kui aitad tal need ebamugavad ettevõtmised jagada väiksemateks sammudeks. Saate koos läbi mõelda, kuidas käituda, mida öelda ning kuidas ärevuse tunnet erinevates olukordades maandada.

## 5 Tundke rõõmu omavahelistest suhtest ja koos olemisest!

Eraelulistes suhetes on oluline, et me ei võtaks ainult aitaja või toetaja rolli, vaid hoolitseksime selle eest, et suhe oleks ikka vastastikune. On väga kosutav iseenda kohta käivaid tundeid

## Kuidas aidata lähedast või sõpra, kellel on paanikahoog?

### Mida ma peaksin tegema, kui kellelgi on paanikahoog?

Kui kellelgi esinevad paanikahoo sümptomid ning sa kahtlustad, et tal võib olla paanikahoog, küsi esmalt, mis juhtus ja kas tal on varem paanikahooge olnud. Kui inimene vastab jaatavalt ja usub, et tal on järjekordne paanikahoog, siis küsi, millist abi ta vajaks ja paku talle seda.

Kui lähed appi võõrale inimesele, siis kõigepealt tutvusta ennast.

**Kuidas ma saan kindel olla, et inimesel on just nimelt paanikahoog, mitte midagi tõsisemat, näiteks südameatakk?**

ja mõtteid jagada ning lihtsalt koos olla.

## 6 Pane oma enesetunnet tähele!

Tunded on teatavasti nakkavad – seda on ka ärevus. See tähendab, et kui su lähedane inimene on ärev, on suur võimalus, et sa muutud ka ise veidi ärevaks. Teadvusta endale oma reaktsioone ning võta kasutusele erinevad vahendid oma enesetunde reguleerimiseks. Kui sõbral või lähedasel on tõeliselt raske ning sa toetad teda, siis planeeri pärastiseks tegevusi, mis su oma enesetunnet parandavad ja pinget maandavad – näiteks jalutamine, mõni sportlik või loominguline tegevus või muu sulle sobiv ettevõtmise.

Paanikahoo sümptomid võivad sarnaneda südameataki või mõne teise terviseprobleemiga. Ei ole võimalik olla täiesti kindel, et inimesel on just paanikahoog. Seda, kas tegemist võib olla millegi tõsisemaga, saab öelda ainult meditsiinitöötaja. Kui inimesel ei ole varem paanikahooge olnud ning ta ei usu, et tegemist on paanikahooaga, peaksid kasutama füüsilise tervise esmaabivõtteid.

Kui inimene kaotab teadvuse, kasuta füüsilise esmaabi võtteid. Kontrolli abivajaja hingamist ja pulssi, kutsu kiirabi.



### Mida ma peaksin ütlema ja tegema, kui tean, et inimesel on paanikahoog?

Ütle abivajajale, et see, mida ta üle elab, on paanikahoog.

Tähtis on see, et sa jääksid ise rahulikuks ega läheks omakorda paanikasse. Räägi inimesega rahustaval, kuid kindlal toonil ja ole kannatlik.

Räägi selgelt ja kiirustamata, lühikeste arusaadavate lausetega.

Selle asemel, et teha oletusi, mida inimene võiks vajada, küsi temalt otse, mis teda aitaks.

Ära pisenda inimese kogemust! Tunnista, et hirm, mida paanikahoos viibija tunneb, on reaalne, kuid samas rahusta teda teadmise, et paanika-

hoog, kuigi hirmutav, ei ole eluohtlik. Veena inimest, et ta on väljaspool ohtu ning paanikahoo sümptomid mööduvad.

### Mida ma peaksin ütlema või tegema, kui paanikahoog on möödunud?

Kui inimese paanikahoog on möödunud, küsi temalt, kas ta teab, kust on võimalik paanikahäire või ärevushäire kohta informatsiooni leida. Kui ta ei tea, siis anna talle mõned soovitusel.

Räägi talle, et kui tal esineb paanikahooge ja need teda häirivad, siis võiks ta professionaalset abi otsida. Uuri järele, millist professionaalset abi on sinu elukohas võimalik paanikahäire korral saada. Kinnita abivajajale, et paanikahoogude ja paanikahäire vastu on olemas tõhusaid ravimeetodeid.

## Soovitused vaimse tervise hoidmiseks (kirjuta märkmepaberile ja kinnita seinale)

Aeg iseendale, enda üle mõtisklemine ja/või teadveloleku harjutused

Mängi ja lõbutse!  
Õpi, tööta, pinguta!

Puhka ja lõõgastu!

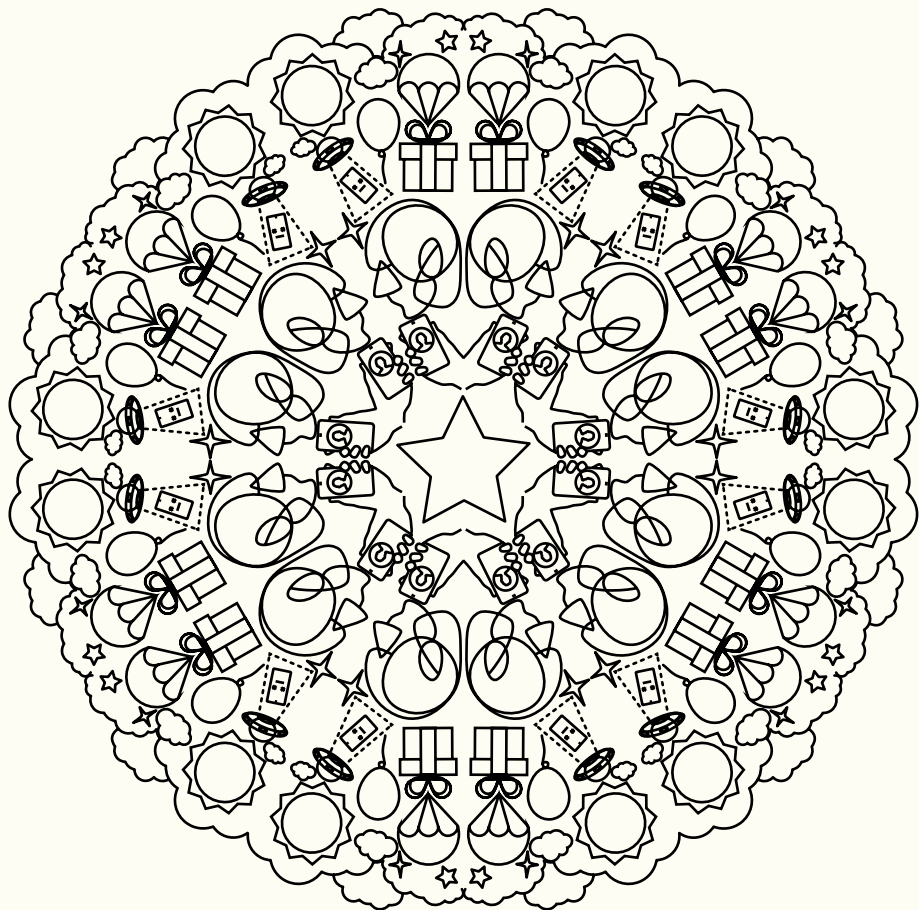
Veeda teistega ühiselt aega!

Vajadusel küsi abi!

8-9 tundi und!

Liikumine ja sport!

Sodi terviseks!



peasi.ee

TERVISEKASSA 