



Ärevus ja sellega toimetulek

LOE, PROOVI, HARJUTA!



Eesti
Haigekassa



Ärevus on keha normaalne reaktsioon pingelises olukorras ja seda tunnet on enamik inimesi elu jooksul kogunud. Ülemäärast ärevust, mis on tugev ja segab igapäevast tegutsemist nimetatakse ärevushäireks.

Ärevushäireid on erinevaid, täpse diagnoosi paneb arst põhjaliku küsitluse alusel. Ärevushäire raviks on olemas mitmeid tõhusaid ravivõtteid (ravimid, psühhoteraapia), kuid ka inimene ise saab paranemisele palju kaasa aidata.

Ärevushäirega inimene kipub sageli võimalikke ohte ülehindama ja enda suutlikkust alahindama. On tõestatud, et ärevushäiret aitab leevendada see, kui inimene on teadlik ärevuse kehalistest ja psüühilistest sümptomitest. Häirivaid sümptomeid ja vaevusi on võimalik vähendada tervisliku eluviisi ja eneseabivõtetega.

Eneseabivõtted ja -harjutused on ohutud, neid saab teha pinge ja ärevuse ilmnemisel. Võtted toimivad paremini, kui neid regulaarselt harjutada ja kasutada.



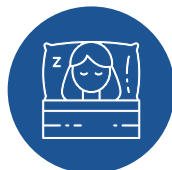
Pöördu perearsti või -õe poole, kui ärevuse sümptomid takistavad Sinu igapäevaelu, sealhulgas suhteid teiste inimestega!

¹ Tervisliku toitumise, mh kofeiini tarvitamise (sh ohutu päevakoguse) kohta saad täpsemat infot veebilehelt toitumine.ee

² Alkoholi (sh mõõduka tarvitamise ja madala riski piiride) kohta saad täpsemat infot veebilehelt alkoinfo.ee

Ärevushäire leevendumist toetavad eluviisid

- ▶ **Toitu tervislikult ja mitmekülgset** vastavalt oma kehalise aktiivsuse tasemele¹.
- ▶ **Ole kehaliselt aktiivne**, kuna kehaline aktiivsus aitab vähendada liigset stressi ja pinget. Leia endale sobiv aeroobse liikumise viis (nt kõndimine, ujumine, jalgrattasõit, tennis, matkamine, aeroobika, võimlemisharjutuste tegemine kodus), millega tegele 20–30 minutit, võimalusel iga-päevaselt. Nädalas võiks aktiivset liikumist olla kokku 150 minutit. Sea eesmärk, mis motiveeriks Sind liikuma ja alusta!
- ▶ **Väldi liigset alkoholtarbimist**², kuna alkohol suurendab kehas ärevust soodustava stressihormooni kortisooli taset. *Kui märkad, et tarvitad alkoholi ärevuse ja pingete maandajana või ületab tarvitatav kogus madala riski piiri², on see ohumärk – konsulteeri arsti või õega!*
- ▶ **Loobu suitsetamisest**, kuna nikotiin on sama tugev erguti kui kofeiin. See mõjub kahjulikult kesknärvisüsteemile ja tekitab südamekloppimist.
- ▶ **Vähenda liigset kofeiini tarbimist**¹, kuna kofeiin võib suurendada ärevuse kehalisi sümptomeid (nt südamekloppimine) ning seeläbi soodustada ärevuse suurenemist ja paanikahoo teket.
- ▶ Leia iga päev kasvõi natuke aega tegeleda **Sulle meeldivate tegevustega ja/või harrastustega**.
- ▶ Tee igapäevategevuste vahele aeg-ajalt **puhke- ja/või sirutuspause**.
- ▶ Võimalda endale **piisav une- ja puhkeaeg**. Loo kindel unerütm ja uinumist soodustav une-eelne rutiin (nt jalutamine, pesemine, lugemine, hingamisharjutused). Loobu une-eelselt nutiseadmete kasutamisest. Täiskasvanu vajab ööund tavaliselt 7–9 tundi.



Eneseabivõtted ärevusega toimetulekuks

Järgnevalt kirjeldatud võtteid saad kasutada ärevusega toimetulekuks. Vali endale sobilikud ja meelepärased harjutused ning proovi ja harjuta neid esialgu siis, kui tunned end hästi. Selgeksõpitud harjutuste kasutamisest on ärevas olukorras või paanikahoo leevendamisel kõige rohkem kasu. Kui mõni harjutus on ebamugav, siis proovi teist harjutust.

1. Rahustav hingamine

Rahulik, aeglane ja sügav hingamine aitab kehal lõdvestuda, südametegevusel rahuneda ja vererõhul normaliseeruda. **Seetõttu on teadlik hingamise rahustamine väga tõhus viis ärevuse leevendamiseks.**



Sissehingamisel kasutatakse kahte liiki lihaseid: vahelihast ehk diafragmat ning roietevahelisi lihaseid. Ärevuse ja stressireaktsiooniga kaasneb tavaliselt rinnahingamine, mis on sageli pinnapealne, ebaregulaarne ja kiire. Rinnahingamise ajal toimub sissehingamine roietevaheliste lihaste abil: õhk siseneb kopsudesse, rindkere laieneb ja õlad tõusevad. Kõhuhingamise ajal kasutatakse sissehingamisel diafragmat ja hingamisel liigub peamiselt kõht. Kõhuhingamine on sügavam, aeglasem, rütmilisem ja lõõgastavam.

Oluline on hingamist teadlikult aeglustada!

Kõhuhingamise kaudu hingamise juhtimine

Hingamise juhtimine ning aeglustamine rahustab nii mõtetegevust kui lõõgastab keha. Proovi seda teha kõhuhingamise kaudu. Selleks heida pikali (või istu/seisa) ning pane üks käsi kõhule, teine rinnale. Jälgi oma hingamist. Proovi hingata nii, et kõht sissehingamisel tõuseks ning väljahingamisel langeks.

See, kui harjutuse tegemise ajal avastad, et mõtted on hingamise juurest mujale kaldunud, on täiesti tavaline. Püüa oma tähelepanu uuesti hingamise juurde tuua ning jätkata harjutusega. Hinga sügavalt ja rahulikult kuni tunned, et meel ja keha on rahunenud.

Meditatsiooni sisaldav hingamisharjutus

Tee harjutust rahulikult ja aeglaselt.

1. Kasuta kõhuhingamist. Sisse hingates ütle endale mõttes „üks“ ning välja hingates „rahu“.
2. Järgmise sissehingamise ajal ütle endale mõttes „kaks“ ning välja hingates taaskord „rahu“.
3. Jätka niiviisi hingates kuni „kümneni“ ning mine siis „ühe“ juurde tagasi.

4. Keskendu ainult hingamisele ning sõnadele.

Kasuta Sulle meeldeparaseid sõnu – kas “rahu” või nt “lõõgas-tu”, “hästi”, “korras”.

See võib olla raske ning on loomulik, et hakkad mõtlema millelegi muule. Ära sellest heitu, vaid suuna tähelepanu uuesti hingamisele, numbritele ja sõnadele. Tee harjutust regulaarselt, näiteks kaks korda päevas umbes kümne minuti jooksul.

Umbes 10–14 hingetõmmet minutis tagab loomuliku hingamisrütmi.

Harjuta esialgu rahulikus meeleolus, et hiljem oskaksid harjutust kasutada ka stressi ning ärevust tekitavates olukordades. Paanikahäire korral on ülaltoodud harjutuse eesmärgiks aidata reguleerida Sinu hingamist, kuid lisaks õpid Sa ärevuse sümptomeid aktsepteerima ja taluma.

2. Toimetulek paanikahooga

Paanikahoog on ebameeldiv, kuid see pole eluohtlik.



- ▶ Kui võimalik, siis jää olukorda, milles paanikatunne tekkis. Taga enda ja teiste turvalisus, nt autoga sõites pargi auto ohutusse kohta.
- ▶ Meenuta endale, et hirmutavad mõtted ja kehalised tunded lähevad mööda. Keskendu ümbritsevatele esemetele, näiteks vaata, kui suured, mis värvi või kujuga ümbritsevad asjad on. Keskendu oma hingamisele. Ürita hingata aeglaselt ja sügavalt, lugedes iga sissehingamise ja väljahingamise ajal kolmeni. Vaidlusta oma hirmumõtted. Ürita kindlaks teha, mida Sa kardad ja sisenda endale, et see hirm on vaid mõte mitte reaalsus. Sina suudad seda mõtet kontrollida. Nii viisi kaob hirmumõte mõne minuti jooksul.
- ▶ Ära võitle paanikahooga. Võitlemine võib muuta hoo sageli raskemaks, sest tõdemine, et Sa pole võitlemiseks suuteline võib ka ärevust suurendada. Selle asemel kinnita endale, et hoog läheb üle ega ohusta Sinu elu ning Sa annad oma parima, et sellega toime tulla.

Kasuta loovkujutlemist ehk visualiseerimist. Paanikahoo ajal võivad tekkida mõtted katastroofist või surmast. Selle asemel, et keskenduda negatiivsetele mõtetele ja kujutlustele, ürita keskenduda positiivsetele. Mõtle kohale või olukorrale, kus tunned ennast rahulikult ja lõõgastunult ning proovi sellele keskenduda. See aitab tähelepanu käesolevast olukorrast eemale juhtida ning vähendada häirivate sümptomite tugevust. Positiivne on ka teadmine ja kogemus, et varem on sarnane olukord lahenenud. Visualiseerimine vajab eelnevat harjutamist ja seepärast on hea,

kui Sul on valmis mõeldud kujutluspilt meeldivast olukorrast (nt puhkus looduses – mererannas vm), et seda vajadusel kiiresti meenutada. Seda harjutust on soovitatav proovida teha ka raskesti kontrollitava häiriva ärevuse süvenemisel üldistunud ärevushäire puhul.

Õpi oma lihaseid lõõgastama. Lihtne nipp on korraks kogu keha pingutada (nt käed rusikasse suruda, silmad tugevalt kinni pigistada, õlad üles tõsta) ja seejärel kiirelt välja hingates lihased vabaks lasta. Lihaste lõõgastamist aitavad õppida nt joogarjutused ja pilates.

Kasuta nn toimetulekukaarte. Need on sedelikesed, millele saad kirjutada hirmumõtteid vaidlustava teksti, nt: „See ei kesta igavesti“ või „Ma saan hakkama“. Katseta ja proovi leida need sõnumid, mis Sind paanikahoo ajal rahustavad. Kaarte võid hoida näiteks rahakoti või märkmiku vahel, et paanikahoo korral oleksid need käepärast.

3. Toimetulek murettekitavate probleemidega



Kui Sa kaldud liialt muretsema ja tunned, et probleemid hakkavad kuhjuma ning nende lahendamise asemel lükkad Sa lahenduse otsimist edasi, võid abi saada probleemi-lahendusoskusest. Hakates muretsemise asemel oma probleeme lahendama, väheneb tõenäoliselt ka Sinu ärevuse tase. **Võta iga päev näiteks 20–30 minutit oma ärevusele ja muredele mõtlemiseks. Kui muremõtted tekivad muul ajal, siis lükka nendest mõtlemine sellele kindlale ajale. Püüa mõelda mitte sellele, mis „võib juhtuda (lähi)tulevikus“, vaid sellele, mis praegu Sinu elus toimub.**

Probleemilahenduse sammud:

1. Milles seisneb probleem ja milline on eesmärk milleni soovid jõuda? Kirjuta oma probleem võimalikult täpselt üles (kui vaja, jaga osadeks) ja mõtle, mida Sa tahad selle lahendamisega saavutada. Nt, et tahaksid vähendada nutiseadmes veedetavat aega“.
2. Mõtle kõikidele võimalikele lahendusvariantidele ja kirjuta need üles. Pole oluline, kas need on teostatavad või mitte.
3. Vaata kõik võimalikud lahendusvariandid üle ning kaalu nende plusse ja miinuseid.
4. Vali välja enda arvates kõige sobivam lahendusviis ehk see, mis sai kõige rohkem plusse.

5. Plaani lahenduse elluviimist. Mõtle, mida Sul selleks vaja on ja milliseid raskusi tuleb ületada. Harjuta nende raskustega toimetulekut. Kaalu, mida saad teha kohe ja mida jätta hilisemaks.
6. Kui oled probleemi lahendanud, mõtle sellele, mida oled saavutanud ning mida sellest õppinud. Märka oma edusamme ning tunnusta ennast!

Probleemilahenduse samme võib olla esmalt lihtsam koos psühholoogi, sõbra või tuttavaga teha, sest teinekord on erapooletu kõrvaltvaataja arvamus abistav.

4. Teadveloleku ehk mindfulness harjutused



Ärevuse ja pingega toimetulemiseks võib kasutada ka teadveloleku harjutusi. Teadvelolek tähendab oma tähelepanu pööramist ja seeläbi teadlikuks saamist oma käesoleva hetke tunnetest, kehaaistingutest, aga ka ümbritsevast keskkonnast nii nagu need Sulle tunduvad, ilma et annaksid neile hinnangu. Nii oled neist teadlik. **Teadveloleku harjutused aitavad Sul paremini oma keha tunnetada ja tuua Sind käesolevasse hetke, n-ö meel ja keha ühte ruumi.**

Harjutus „Minutipikkune meditatsioon“

1. Istu sirgelt seljatoega toolil. Võimaluse korral jäta selja ja seljatoe vahele veidi ruumi, et selg sellele ei toetuks. Toeta jalalabad põrandale. Sule silmad ja langeta pea.
2. Suuna tähelepanu sisse- ja väljahingamisele. Jälgi, kuidas iga hingetõmbe ja väljahingamisega kaasnevad erinevad tunded. Märka oma hingamist, kuid ära muuda hingamisrütmi, lihtsalt jälgi seda.
3. Mõne aja möödudes võivad mõtted hakata ekslema. Kui Sa seda märkad, siis suuna tähelepanu tagasi hingamise juurde. Ära enese peale ärritu – eesmärk ongi taibata, et mõtted võivad minna oma rada. Oluline on tähelepanu uuesti hingamise juurde suunata ja loobuda enese kritiseerimisest.
4. Harjutuse ajal võid Sa kogeda erinevaid tundeid ja aistinguid. Ära anna neile hinnagut, lihtsalt jälgi neid ja tunnetä, et kõik need mööduvad aja jooksul. Mida Sa ka ei kogeks, lase sellel lihtsalt olla ja ära sekku.
5. Minuti pärast ava silmad, vaatle tuba ja tunnetä oma keha.

Kuula enda keha!

Hinga!

Harjuta!

Sa oled tugev!

Uuri lisaks:

Patsiendijuhend: www.ravijuhend.ee -> Patsiendijuhendid -> Generaliseerunud ärevushäire ja paanikahäire (agorafobiaga või ilma) käsitus perearstiabis

MTÜ Peasi www.peasi.ee

Ärevuse töövihik: <https://www.haigekassa.ee/infomaterjalid>

Toitumis- ja liikumissoovitused: https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf

Alkoinfo: <https://alkoinfo.ee/et>

Unehäired: www.ravijuhend.ee -> Patsiendijuhendid -> Unehäired. Infomaterjal patsiendile

Harjutused: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLdSrK1DNFem63MUQSlgw7ICEnf9jwkhEy>