

**MURE EI AITA ÜLE
MULGU EGA KURVASTUS
ÜLE KÜNKA.**

EESTI VANASÕNA

MEELEOLU

Kuidas kohaneda elumuutustega?





Tere, Loore siin.

Nüüd ma räägin teile loo oma emast.

Ta elab üksi oma vanemate talumajas, kus ta kasvatab kogu kartuli ja muu köögivilja ise. Aias on ka marjapõõsad ja õunapuud ning ta peab ka kanu. Oma lapsepõlvemaal on alati tore käia, aga töö ei lõpe seal kunagi. Seda on ikka öelnud ka mu mees, et lisaks töökohustustele on meil ka aiatöökohustus.

Aga ta ütles seda ikka pigem naljana.

Kui mu ema esimest korda ütles, et ega tema vist järgmist kevadet näe, siis mõtlesin, et see oli niisama jutt ja et selles eas inimesed ikka vahel ütlevad niisuguseid lauseid. Aga kui ta seda pidevalt korrutama hakkas, siis ma sain aru, et ta juba mõtlebki nii. Ema oli kogu aeg mures, et ta ei jõua kõiki aiatöid tehtud. Kord lubas kõik sügisel maha jätta, siis ainult kartuli. Ta ei olnud haige, aga eks inimese jõud ikka aastatega raugneb. Seejärel hakkas meil piasjade pärast väiksemaid tülisid tekkima. Ema oli pahur ega rääkinud mitu tundi, kui me laupäeval lubatust hiljem tema juurde jõudsimel. Vahel helistas ja nuttis, et ei jõua. Et selg valutab ja põlved valutavad.

Mu mees ütles, et me ei saa iga kord ema juurde kihutada, kui ema kurdab, et ei saa oma majapidamisega hakkama. Arutasime mehega, et peame emaga tõsiselt rääkima. Tema jõud ei käi enam suurest aiast üle, aga on harjunud, et kogu köögivilja tuleb ise kasvatada.

Rääkisime emaga. Algul arvas ta, et me ei taha enam tema juures käia, sest ta on vana ja haige. Me selgitasime, et väga tahame käia, aga me ei taha, et ta kogu aeg mures ja kurb on. Sai aru, aga varsti oli jutt meelest läinud. Temas oli kivilinenud arusaam, et ta peab meid ka varustama. Selgitasime, et meie pärast ei pea midagi kasvatama peale selle, mida peenralt värskelt toidulauale võtta. See pole mingi naljategemise koht, aga märkasime mehega, kuidas ka ema vaadatavad telesaated hakkasid kehvemaks minema ja tema tuttavad inimesed halvemaks. Sõltuvalt sellest, kui palju ta oma hakkamasaamise pärast mures oli.

Rääkisime veel ja siis veel. Et tähtis ei ole kartul, peet, porgand või kaalikas, mida me võime talunikelt osta ja sinu juurde keldrisse tuua. Tähtis on see, et sa tunneks ennast hästi ega kardaks mitte millegi pärast. Harid maad nii palju, et sellest on rõõmu. Paned maha hea tujuga, rohid hea tujuga ja võtad üles hea tujuga. Küll oli raske see muutus ja põllumaa muruks tegemine, aga ema harjus ühe suvega ära, et see pole maailmalõpp, kui sul suuri põlde ei ole. Kõige suuremad probleemid on kinni ikka peas. Kui oled aastakümneid harjunud ühtviisi toimetama, siis võib teistmoodi ja kergem elu tunduda oma põhimõtete reetmisena. Ema on ju füüsiliselt ikka sama inimene, aga kui palju on temas nüüd elurõõmu rohkem, kui ta endaga hakkama saab. Lust on tema juurde minna. Jälgib elu ja teeb plaane. Ta võttis ka segaverelise armsa koera, kes tal päevad läbi aias järel käib. ●

Igaühel on päevi, kus tunneme end hästi

Ja on päevi, kui oleme ärevad või mures. Mõni võib pidada normaalseks, et vanem inimene ongi pahuram, ärritub kergemini ja muretseb iga asja pärast. Selliseid meeleoluolumuutusi peetakse vananemise osaks, arvates, et need on tingitud füüsilise tervise halvenemisest. Ometi näitavad mitmed teadusuuringud, et kuigi inimestel on vananedes tõepoolest psüühikast mõjutatud kehalisi haigusi sagedamini, ei mõjuta need üldist meeleolu. Pigem on kuldses keskeas inimeste meeleolu positiivne, mis ei tähenda, et nad ei kogeks negatiivseid tundeid.

Paljud asjad võivad meeleolu mõjutada mistahes vanuses. Mistahes muutustega kohanemine ei tarvitse olla kerge. Kui see aga käib üle jõu, püsib halb enesetunne pikalt ning võib endaga kaasa tuua kas depressiooni või liigse ärevuse.

Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel on nii depressioon kui ärevushäired küpses eas inimeste puhul aladiagnoositud. Seda ilmselt põhjusel, et sümptomeid ei pane kas inimene ise, tema lähedased või perearst õigel ajal tähele, sest neid ei tunta ära või need jäävad mõne muu haiguse varju. Seetõttu on väga oluline, et iga vanem inimene teaks ise, millised võivad olla depressiooni ja liigse ärevuse märgid, et osata neid ennetada ja sümptomitest perearstile juba varakult rääkida.

Kuidas tunda ära depressiooni?

Igas vanuses võib tulla ette perioode, kus inimene tunneb ennast tavapärasest halvemini, kuid alati pole tegemist depressiooniga. Ent kui tabelis vähemalt kolm sümptomit on kestnud juba paar nädalat või kauem, räägi sellest kindlasti oma lähedaste ja perearstiga.

- Sinu meeleolu on langenud või oled kurb
- Oled tavapärasest väsinum, kurnatum või tunded pidevat energiapuudust
- Oled kaotanud oma varasema huvi heaolutunnet pakkuvate asjade või inimeste vastu
- Sul esineb põhjendamatu nutuhoogusid
- Uni on muutunud: unetus, uinumiskeskkonnad, oluliselt varasem ärkamine, sage öösel virgumine või tavalisest suurem unevajadus
- Hoidud teistega suhtlemisest
- Oled varasemast närvilisem, riikas või ärritunud kergemini
- Sulle tundub, et mõtled oluliselt aeglasemalt
- Igapäevased tegevused nõuavad senisest suuremat pingutust
- Oled tundnud põhjusetu süütunnet, väärtusetuse, lootusetuse või abituse tunnet
- Keskendumisvõime on langenud
- Sinu välimus on muutunud lohkamaks
- Sul on olnud enesetapumõtted
- Asjad ei jää enam meelde
- Kodu ei ole nii korras nagu tavaliselt
- Valu, ebamugavustunne või teised füüsilised kaebused, millele sa ei leia seletust
- Isu on kas oluliselt väiksem või hoopis suurem

Pildista ja salvesta!



Depressioon ja enesetapumõtted

Kui sul on soov surra, siis võib tunduda, et ühelgi probleemil ei ole lahendust ja jäädkki ennast halvasti tundma. Selline mõte ja tunne on sinu jaoks vägagi reaalsed, kuid tegelikult moonutab depressioon inimese suutlikkust realistlikult mõelda. Palun ära unusta, et depressioon on ravitav.

- **Tea, et sa ei ole üks ja sa ei ole hulluks läinud.**
On palju teisi inimesi, kes on oma elus samamoodi mõelnud ja tundnud, et ainuke viis muredest lahti saada on surra. See on märk sellest, et sul on valus. Kuid valust on võimalik vabaneda ka mõnel muul viisil.
- **Räägi kellegagi.**
Leia inimene, kellele rääkida enda soovist surra. Seda võib olla väga raske välja öelda, kuid rääkimine aitab kõike enda alla matvast tundest vabaneda ja on esimene samm tervenemise suunas. Räägi kas oma sõbra või pereliikmaga. Alati on olemas võimalus rääkida ka erialaspetsialistiga (nt sotsiaaltöötaja, perearst, psühholoog, psühhiaater, kirikuõpetaja) või hoopis anonüümseks jääva võõra inimesega.
- **Oota.**
Oota 10 minutit. Oota 1 tund. Oota 1 päev. Kui tunned, et mitte kuidagi enam ei suuda eluga edasi minna, siis enne lõpliku sammu astumist oota korraks. Ükskõik kui raske sul ka ei oleks, tuleta endale meelde, et sa tunned ennast praegu halvasti, kuid tunded muutuvad aja jooksul. Oota alustuseks 10 minutit, siis üks tund. Luba endale, et ootad ühe ööpäeva, enne kui vabaturma lähed. Veel parem, kui lubad, et selle ühe ööpäeva jooksul räägid kellelegi enda soovist surra.
- **Hoolitse enda põhivajaduste eest.**
Kui on väga valus, siis võivad söömine, joomine ja piisavalt magamine meelest minna või tunduda mõttetud, samuti ravimite võtmine. Kuid seda tuleb teha. Kui isu ei ole, siis söö vähemalt pool võileiba või üks õun.
- **Mine õue ja liiguta ennast.**
Kui juba ainuüksi mõte välja minemisest tundub võimatu ülesandena, siis alusta näiteks sellest, et tõused püsti ja tuulutad oma tuba 15 minutit kaks korda päevas. Tea, et ainuüksi 15 minutit värskes õhus jalutamist aitab vallandada endorfiine, mis vähehaaval parandavad meeleolu.

- **Otsi teise inimese seltskonda.**
Lähedase inimesega suhtlemine aitab leevendada üksildustunnet. Juhul kui saad teisele oma muredest rääkida, koged kergendustunnet ja võid saada uut jõudu probleemide lahendamiseks. Ka teisi kuulates ja nendega midagi koos tehes lähivad enda mõtted mujale ning see aitab negatiivseid tundeid vähendada.
- **Tegutse.**
Ainuüksi mõte voodist välja tulemisest võib raskel ajal tunduda liiga suur ülesanne, kuid mitte millegi tegemine ainult süvendab negatiivseid tundeid. Seega on hädavajalik, et tuled voodist välja ja teed midagigi, pealtnäha kasvõi täiesti tühist ja väikest, näiteks kammid juukseid ja katad endale söögilaua, pesed ära eilsed nõud, lähed õue ja kõnnid tiiru ümber maja. Millegi tegemine aitab tähelepanu mustadelt mõtetelt mujale suunata ja annab tunde, et oled sellel päeval millegagi hakkama saanud.
- **Tee endale turvaplaan.** Turvaplaan on samm sammuline juhised, mis aitab sul kriisihetkega toime tulla. Pane paberile või kaustikusse kirja:
 - mõtted ja tegevused, mida masendavate mõtete kõrvalejuhumiseks teha;
 - kelle poole pöörduda siis, kui enam ei jaksa;
 - ööpäevaringse abi kohad ja kontaktid;
 - mõtle läbi ja kirjuta üles kõik need põhjused, mille pärast tasub elus olla kas või veel üks päev.

Hoia juhised sellises kohas, et leiaksid selle kiiresti üles.

Kuhu pöörduda abi saamiseks?

Kui sul on vaimse tervisega seotud küsimus, mure või kahtlus ning sa ei tea enam, kuidas edasi minna, mida enda aitamiseks ette võtta, kellega rääkida või millise spetsialisti poole pöörduda, siis räägi oma perearstiga või kirjuta Peaasi.ee e-nõustajatele: peaasi.ee/kysi-noustajalt.

Sinu andmeid ei avalikustata ja nõustamise eest tasu ei küsita.

Kui tegemist on kiireloomulise ja suure murega, siis otsi abi allolevate kontaktide kaudu:

- **Ohvriabi kriisitelefoni: 116 006** (24 h)
- **Hingehoiutelefoni: 116 123** (24 h)
- **Eluliini: 655 8088** (eesti keeles), **655 5688** (vene keeles).
Eluliini telefon töötab iga päev kell 19.00 kuni 07.00.



Või pöördu erakorralisele vastuvõtule:

- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Tallinnas: 617 2650 (24 h) Paldiski mnt 52
- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Tartus: 731 8764 (24 h) Raja tn 31
- Psühhiaatriaosakonna valvetuba Pärnus: 516 0379 (24 h) Ristiku tn 1
- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Viljandis: 435 4255 (24 h) Jämejala, Pargi tee 6
- Erakorralise meditsiini osakond Narvas: 357 1795 (24 h) Haigla 1
- Erakorralise meditsiini osakond Ahtmes: 331 1074 (24 h) Ahtme mnt 95
- Kiirabi: 112 (24 h)

Kuidas tunda ära liigset ärevust?

Igal inimesel on päevi, kus ta tunneb ennast väga hästi, ja päevi, kui on millegi pärast ärev või mures. Ärevusel on ellujäämiseks vajalik roll, kuna see sunnib inimest ennast kokku võtma, et keerulisest olukorrast väljapääs leida. Kasulikust ärevusest on saanud liigne ärevus või ärevushäire siis, kui see häirib igapäeva elu või on kestnud pikalt.

Kui tabelis kirjeldatud sümptomitest on vähemalt kolm kestnud kuu aega või kauem, siis võib olla tegemist liigse ärevusega. Räägi sellest kindlasti oma lähedaste ja perearstiga.

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Oled ise märganud või teised on öelnud, et sul on keskendumisraskused või mälu on halvem | <input type="checkbox"/> Oled märganud, et on hetki, kus kardad enda üle kontrolli kaotada | <input type="checkbox"/> Tunned, et sul oleks justkui seesmine värin. Näedki, et käed või jalad hooti kergelt värisevad. |
| <input type="checkbox"/> Sul on pidevad muremõtted, millest ei saa kuidagi lahti | <input type="checkbox"/> Uinumisraskused või katkendlik uni | <input type="checkbox"/> Sul on pidev iiveldustunne või esineb varasemast sagedamini iiveldushoogusid |
| <input type="checkbox"/> Tunned hooti südamekloppimist või südame rütmihäireid | <input type="checkbox"/> Sul on surmahirm | <input type="checkbox"/> Oled hakanud varasemast rohkem higistama, seda kas üleüldiselt või siis ka teatud kindlates olukordades |
| <input type="checkbox"/> Oled füüsiliselt rahutu, ei suuda rahulikult paigal olla | <input type="checkbox"/> Sul on tunne, et igalt poolt valutab või on pidev peavalu | |
| <input type="checkbox"/> Oled ise märganud või on teised öelnud, et sinu meeleolu muutub kiiresti | <input type="checkbox"/> Tunned ennast pidevalt kurnatu või jõuetuna | |
| <input type="checkbox"/> Tunned ise või teised on öelnud, et ärritud kergesti | <input type="checkbox"/> Tajud üldist lihaspinget, väga tugev pingetunne mõnes kehasosas või peas-kaelas. | |



Pildista ja salvesta!

Miks depressioon või ärevus tekib?

Meeleolu võib langeda igas eas ja mitmel põhjusel. Mõni põhjus on iseloomulik just suurema vanusenumbriga inimestele. Häda on siis, kui mitu muret tabavad samal ajal.

Kaotustest ja rasketest elusündmustest tingitud stress

Vanemas eas võib olla mitu rasket kaotust või elusündmust korraga või väga väikese vahega. Näiteks võib paari kuu jooksul juhtuda, et saad teada enda raske haiguse diagnoosi ja surevad nii sinu parim sõber kui ka koolivend. Kaotuseks ja raskeks olukorraks võib olla ka tervise tõttu oma lemmikharrastusest loobumine või majandusliku olukorra halvenemine.

Keskkonnamuutus

Uute asjadega harjumine võib võtta kauem aega kui noorena. Sageli pole vaja enam suurele perele mõeldud elamist ja näiteks oma pikaajast kodust uude kohta kolimine tähendab uute igapäevaste pisiasjadega harjumist ja uusi naabreid.

Füüsiline jõud väheneb

Kuigi hing ihkab, aga enam võib-olla ei jõua kõike teha nii kiiresti või nii palju, nagu viis või kümme aastat tagasi. Võib juhtuda, et varasemaga võrreldes tuleb tahes või tahtmata teha puhkepause, et jaksaks edasi toimetada. Sellise muutusega kohanemine võib põhjustada negatiivset meeleolu.

Mälu võib alt vedada

Segadust ja frustratsiooni võivad tekitada nii dementsus, Alzheimeri tõbi kui ka lühiajalise mälu häired. Mõistmine, et alati ei saa enam iseenda mälu usaldada või igas olukorras iseseisvalt hakkama, paneb muretsema ja häirib. Samamoodi mõjub keskendumisvõime langus.

Füüsilised haigused

Vaimse tervise häireid soodustavad ka haigused, mis ilmnevad sagedamini just vanemas eas, nagu näiteks diabeet, hormonaalsed muutused, insult, infarkt, kõrge vererõhk, krooniline valu, pahaloomuline kasvaja ja Parkinsoni tõbi. Liigset ärevust võib põhjustada ka üksnes kroonilise haiguse diagnoos. Seda just sel juhul, kui sa üleliia muretsed selle pärast, milline võib olla haiguse kulgu, kuidas talud ravi või kui palju hakkab haigus sinu elukorraldust häirima.

Alkohol ja ravimid

Vanemaealiste inimeste alkoholi kuritarvitamine on midagi, mis jääb tihtipeale tähelepanuta. Samamoodi käsimüügiravimite liigne või vale kasutamine. Meeleolulangust ja keskendumisraskusi võivad põhjustada kõrvaltoimena ka mõned retseptiravimid. Ravimite kasutamisega seotud muredest räägi alati oma perearstiga.

Ebapiisav füüsiline aktiivsus

Igapäevane füüsiline koormus aitab säilitada inimese kognitiivset võimekust: mälu, keskendumisvõime, mõtlemiskiirus. Mida eluaasta edasi, seda vähem kalduvad inimesed liikuma ja meie kliimavöötmes jäädakse rohkem tubaseks just talvisel ajal, kartes libedal teel kukkuda.

Unehäired

Ühelt poolt on unehäired depressiooni ja liigse ärevuse sümptomid, kuid teisalt muutubki vananedes inimese uni pinnapealsemaks. See omakorda tähendab, et inimene võib öö jooksul korduvalt ärgata, aga uuesti uinumine võib olla raskem kui nooremas eas. Uneaja pikkus ööpäevas jääb üldiselt samaks, kuid osa unest magatakse päevasel ajal. Kui inimene ei tea, et sellised muutused on tavapärased, võib see põhjustada liigset muretsemist.

Ühekülgne või ebapiisav toit

Küpses eas inimestel võib olla probleeme vajaliku toidu kättesaamisel, selle valmistamisel, söömisel, toidu imendumisel ja omastamisel. Ravimite kõrvaltoime tõttu võib olla muutunud maitsemeel ja söögiisu, väheneda võib janutunne. Kõik see põhjustab seda, et inimene ei saa toidust piisavalt energiat, vitamiine ja mineraale.

Liiga vähe positiivseid emotsioone pakkuvaid tegevusi

Positiivseid tundeid vajab iga inimene! Juhul kui füüsiline võimekus muutub ja ka sotsiaalseid kontakte jääb vähemaks, võib kergesti kujuneda olukord, et vanemaealine ei leiagi enam oma päevast midagi positiivset. Ja kui hakata veel meenutama seda, kuidas kunagi oli kõik nii ilus ja hea, süveneb kurbus veelgi.

Sotsiaalne isoleeritus, hirm üksinduse ees ja iseseisvuse kaotus

Lähedaste surm või nende rasked haigused ja enda kroonilised tõved võivad kujundada olukorra, kus teiste inimestega suhtlemiseks jääb väga vähe aega. Sotsiaalsete kontaktide puudumine võib põhjustada üksildustunnet ja hirmu, et jäädki elust eemale. Nii liigset ärevust kui ka depressiooni võivad tekitada mure selle pärast, et ei tule oma eluga mingil hetkel toime, sealhulgas majanduslikult, või ei saa enam iseseisvalt liikuda, näiteks autot juhtida, või peab koguni oma kodust kolima laste juurde või hooldekodusse.

Kuidas tulla toime leinaga?

Rohkem kui neljandik Eesti naistest elab üksinda. Meil on väga suur keskmise vanuse erinevus meeste ja naiste vahel.

Mida vanemaks me saame, seda suurem on tõenäosus, et puutume kokku kaotuste ja surmaga. Inimestel tuleb vananedes kohaneda nii füüsiliste kui emotsionaalsete muutustega ja nendega toimetulek sõltub nii varasematest kogemustest kui tugivõrgustiku olemasolust. Omamoodi lein võib olla juba iseenda nooremast versioonist puuduse tundmine, rääkimata siis abikaasa, sõprade, lapse leinamisest.

Kuigi leina läbielamist on püütud lihtsustatult kirjeldada erinevate etappide ja mudelitena, on tähtis meeles pidada, et igaühe lein on ainulaadne. Samamoodi on unikaalne ka inimese käitumisviis leinaajal: mõni asub aktiivselt tegutsema, mõni sooviks lihtsalt magada, kuni õudne tunne mööda läheb. Leinaaja tunded võivad olla mõjutatud kas varasematest kaotuskogemustest või üleüldisest stressist. Leinamisega võib kaasneda tundeid meelegeitust, vihast, ärevusest ja süütundest kuni kergenduse või rahuni.

Toimetuleku faasid

Vahetult pärast kaotust tabab šokk. Selles faasis ei suuda inimene päriselt mõista, mis on juhtunud ja ta võib toimunut isegi eitada. Mõned inimesed on nagu halvatud, teised toimetavad tuimal, masinlikul moel. Osa reageerib suure ärevuse või erutusega, aga võib ette tulla ka tuimuse ja rahutuse vaheldumist.

Šokifaasi tavalised tunnused on eitamine, emotsioonide puudumine, ebareaalsuse tunne, nutmine, karjumine, paanika.

Näiline tunnete puudumine võib nii inimeses endas kui ümbritsevates segadust tekitada. Kõiki sündmusi aga ei saagi kohe omaks võtta ja neist täielikult aru saada. Šokiseisund võib inimest isegi kaitsta. Kui sündmuse ulatus jõuab kohale järk-järgult, annab see aega kohaneda.

Reaktsioonifaasis hakkab inimene tasapisi taipama, mis on juhtunud ja mida see tal tähendab. Esialgu võib olla veidraid tajusid või kogemusi, näiteks tuntakse kaotatud lähedase juuresolekut või kuulatakse tema häält ja tuntakse puudutust. See tähendab, et inimese aju ei ole veel päriselt kohanenud uue reaalsusega. Sageli võib esile tulla mälestusi, nii ärkvel olles kui unes. Neid võib vallandada mõni heli, lõhn või sõna. Mälestused võivad olla häirivad või hirmutavad. Sellel ajal oleks oluline, et keegi leinaja ära kuulaks ja teda argitoimetustes toetaks.

Tunded võivad reaktsioonifaasis olla väga tugevad. Inimene võib tunda, et ei suuda seda taluda ja kaotab aru. Ta ei suuda uskuda, et saab olukorrast üle. Selle faasi tavalised

tunnused on hirmu- ja ärevustunne, enese või teiste süüdistamine, unetus, isupuudus, väsimus, iiveldustunne ja teised füüsilised sümptomid.

Töötuse faasis hakkab inimene mõistma, mis on juhtunud. Ta ei kahtle enam toimunu reaalsuses ja mõistab, et juhtunuga seotud muutused ja kaotused on päriselt. Inimene on valmis uuele olukorrale vastu astuma.

Sellele faasile on omane mälu ja keskendumisvõimega seotud probleemid, ärrituvus, sotsiaalsest suhtlusest tagasitõmbumine. Inimene hakkab mõtlema tuleviku peale. Alles nüüd algab lein päriselt.

Ümbervaatomise faasis on juhtunu saanud tasapisi osaks inimese elust. Kaotus ei ole enam pidevalt meelel, kuigi aeg-ajalt tõuseb valu taas pinnale. Inimene on võimeline eluga edasi minema ja elust ka rõõmu tundma.

Kuus soovitus leinaga toimetulekuks*

- Tähtis on leida tasakaal leina ja tavaelus uuesti osalemise vahel.
- Pea meeles, et lahkunut ei unustata kunagi, ta elab sinu südames edasi.
- Perekonnas on tähtis, et suheldes ollakse üksteise suhtes avatud, ausad ja otsekohesed.
- Ühised tegevused – eriti koos söömine – liidavad perekonda.
- Leia ühistegevusi ja sea uusi eesmärke.
- Tea, et on olemas konkreetseid eneseabimeetodeid, mida saab kasutada igatsuse, viha, ärevuse, uneprobleemide ja teiste häirivate sümptomite puhul. Abi otsimist alusta perearstist.

Kui lähedased hakkavad surma või elumuutuste tõttu ära kaduma, on oluline leida võimalusi teistega ühenduses olemiseks. Hoia endiselt päevarutiini, tee tavapäraseid käike, et kasvõi jalutuskäigul või poes inimestele tere öelda. Külasta ka matkaradu, kohalikke kultuuriasutusi, näiteks raamatukogu või muuseumi.

Kui sul ei ole kedagi, kellega aeg-ajalt juttu ajada või sa ei saa kodust palju väljas käia, siis võib sind aidata Jututaja (jututaja.ee). See on selline algatus, mille kaudu võib leida noore inimese, kellega mõnikord juttu ajada (telefon 5683 0646). Alati võid helistada ka Hingehoidu, kus telefonile 116 123 vastatakse ööpäev läbi.



Mida teha depressiooni või ärevuse ennetamiseks ja nendega toimetulekuks?

Juhul kui oled märganud endal liigset ärevust või püsivat meeleolulangust, siis räägi kindlasti oma perearsti ja lähedastega. Vaimse tervise häirete ravimiseks on tänapäeval olemas nii ravimid kui erinevad teraapiavormid, kuid igapäevaste raskuste ennetamiseks ja ka toimetulemise parandamiseks saab nii mõndagi ise ära teha.

Näiteks rutiinne igapäevane füüsiline koormus tõstab organismis heaolutunde hormoonide taset, mis aitavad hoida positiivset meeleolu. Kui pole aiatöid, sobivad igapäevaseks koormuseks jalutuskäigud õues, joogaharjutused, tantsimine, vesivõimlemine, ujumine või kerged jõuharjutused. Oluline on seda kõike teha regulaarselt.

Palju erinevaid emotsioone annab igapäevane suhtlemine teiste inimestega. Eriti hea oleks, kui suhtlusringi kuulusid erinevas vanuses inimesed. Lisaks lähedastega suhtlemisele sobib liituda mõne huviringi või klubiga. Kindlasti tasub kasutada ka veebipõhiseid suhtlemiskanaleid, seda eriti juhul, kui lähedased inimesed elavad kaugel või enda liikumisvõimalused on väga piiratud.

Igas päevas leiab midagi, mis annab hea tunde: mõni raamat, lemmikmuusika kuulamine, raadio- või telesaade. Head tujuga hoiab ka maitsev ja tervislik toit. Eluaastate lisanud võib maitsemeel muutuda ja nii ei pruugi meeldida enam need road, mis varem olid meelepärased. Sellisel juhul on oluline proovida midagi muud, mitte süüa vägisi või jätta üldse söömata. Kindlasti tuleb jälgida, et söögikorrad ei jää vahele ning organism saaks piisavalt vedelikku.

Tööl käival inimesel on tahes või tahtmata teatud päevarutiin, ent eriti oluline on hea argirutiin kodusele pensionärile. See aitab meeles pidada, mis ja millal on ees ootamas, ning aitab hoida tunnet, et minu elu on minu kontrolli all. Lisaks enda heaolule annab see turvatunde ka lähedastele. Kui elad üksinda, oleks hea, kui sul on üks-kaks inimest, kes on kursis sinu päeva- või nädalaplaanidega ja igapäevaselt tarvitavate ravimitega. See annab kindlustunde, et kui midagi peaks juhtuma, siis on keegi, kes oskab reageerida.

Üksindus või üksildus? See ei ole üks ja sama

Eesti keeles on kasutusel sõnad *üksindus* ja *üksildus*. Enamasti mõistetakse üksindust üksi olemisena, mis ei too enesega kaasa negatiivseid tundeid. Üksi olemine võib olla kas neutraalne või pakkuda lausa positiivseid tundeid. Näiteks kui suurpere ema saab päevas kasvõi pool tundi üksi vaikuses olla, on ta rahul ja õnnelik. Üksildus seevastu on tunne, millega kaasnevad negatiivsed tunded ja mõtted. Üldistatult võib öelda, et üksildus on seesmine veendumus ja tunne, et midagi olulist on oma elus puudu.

*Atle ja Kari Dyregrovi raamatust „Toimetulek leinaga“

Foto: Aron Urb

Üksilduse puhul kogeb inimene vähemalt ühte alljärgnevast:

- tunneb, et tal ei ole kedagi, kellega oma rõõme ja muresid jagada;
- on veendunud, et tema käekäik, mõtted ja tunded ei huvita mitte kedagi;
- tunneb, et on elust kõrvale jäetud;
- võib ennast tunda mahajäetuna, nõrgana, abituna.

Miks inimene jääb üksildaseks?

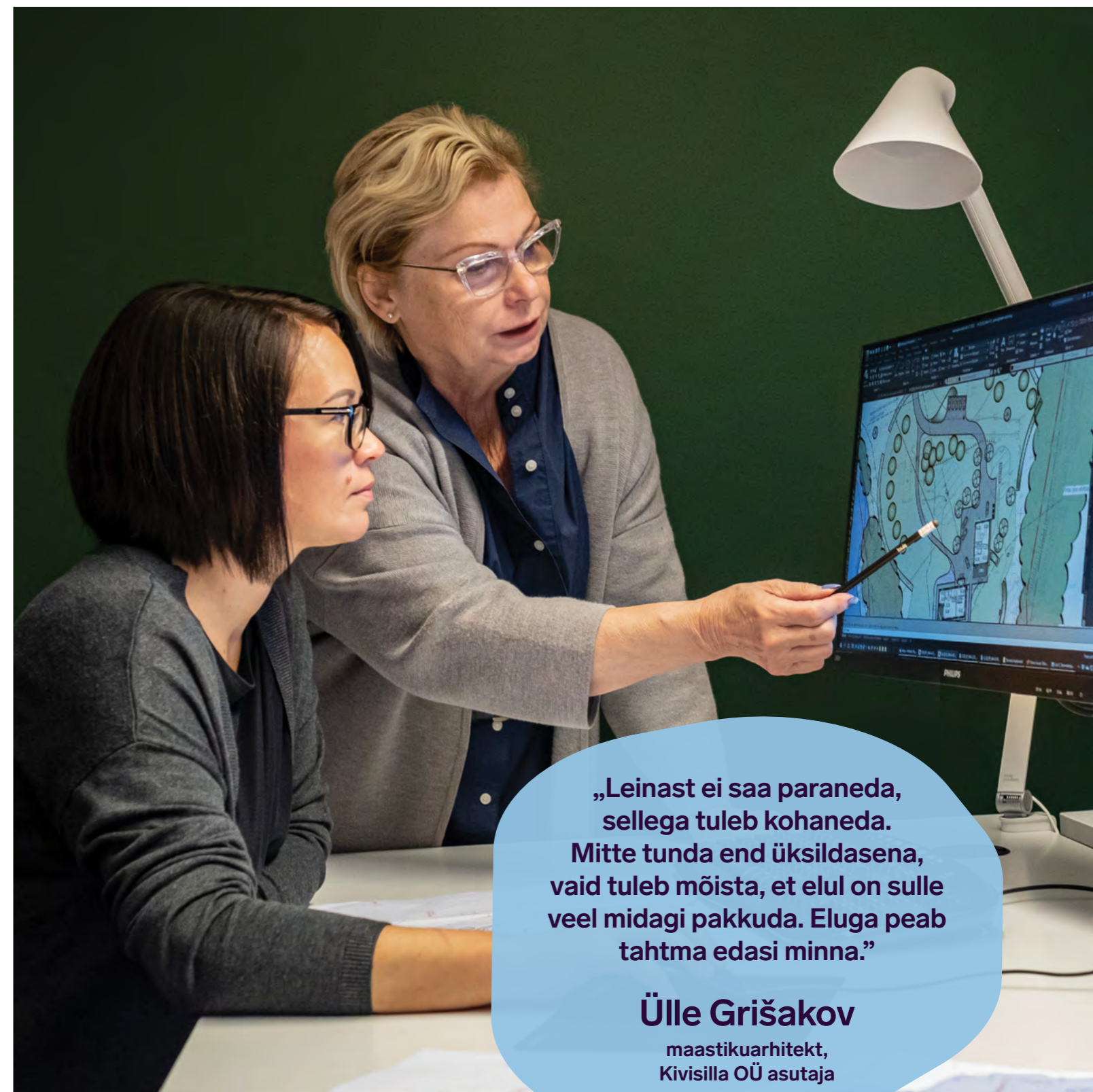
Üksildusel võib olla mitu põhjust ja sageli on koos mitu samaaegset põhjust:

- töölt eemale jäämine;
- majandusliku olukorra halvenemine;
- transpordivõimaluste vähenemine (nt ei saa enam autot juhtida);
- lähedaste inimeste surm;
- sõbrad ja head sugulased jäävad raskesti haigeks ning kontakt nendega kaob;
- füüsilised haigused, mis piiravad enda liikuvust ja pärsivad ka sotsiaalset aktiivsust;
- tervis ei võimalda enam varasemate harrastustega tegeleda;
- asjatu hirm muutuda noorema põlvkonna jaoks tüütuks vanainimeseks;
- liiga kõrged ootused uutele tutvustele ja sündmustele.

Oluline on teada, et ükskõik mis on üksilduse põhjuseks, sellest on võimalik jagu saada. Igast raskest olukorrast on mitu võimalikku väljapääsu. Tõsi, lähedase inimese surm jätab meie ellu tihtipeale tühimiku, mida ei ole võimalik samaväärselt täita, kuid võimalik on leida teisi tegevusi ja tutvusi, mis aitavad üksildust oluliselt leevendada.

Hingehoidja kuulab ja toetab

Üks võimalusi on rääkida hingehoidjaga. Inimestena oleme me kõik üksteise ja omaendagi hinge hoidjad, aga eraldi ametina on hingehoidja kristliku teoloogilise ja hingehoiualase ettevalmistusega nõustaja. Hingehoidja on kuulaja, kõrvalolija ja toetaja, kes aitab sul elus toimunut mõista ja mõtestada ning leida jõudu toimetulekuks. Hingehoidja on surija saatjaks kuni tema lahkumiseni igavikku ning lähedaste toetajaks ja lohutajaks leinas, aidates ka kõige lootusetuna tunduvast olukorrast leida elujulgust, hingerahu ja lootust. Hingehoid lähtub alati abivajajast.



„Leinast ei saa paraneda, sellega tuleb kohaneda. Mitte tunda end üksildasena, vaid tuleb mõista, et elul on sulle veel midagi pakkuda. Eluga peab tahtma edasi minna.“

Ülle Grišakov

maastikuarhitekt,
Kivisilla OÜ asutaja

Räägi oma elulugu

Me kõik vajame tundeid, et meid mõistetakse. Me vajame meeldetuletust, et meil on oma ainulaadne elulugu, omad suhted ja erilised kogemused. Me vajame ka kinnitust, et oleme väärtuslikud isegi kõige abitumas olukorras.

- Hea on leida osavõtlik ja usaldusväärne kuulaja, kellele saad rääkida endast, kellega jagada oma elulugu ja kogemusi. Jutustada sellest, mis on elus kallis olnud, mis rõõmu ja kurvastust valmistanud, mida praegu tunded, loodad ja igatsed.

Elumõtte leidmine

Eluraskustes võime küsida, mis on selle kõige mõte. Kui inimest tabab raske haigus või ootamatu elumuutus, näiteks elukohavahetus, lahkumine või sissetuleku kaotus või kui surm röövib armsa inimese, siis see võib meil sõna otseses mõttes pinna jalge alt lüüa. Raske on taibata selles mingit sügavamat mõtet. Me küsime, miks see juhtus, mida oleme elus valesti teinud, millega oleme selle kannatuse ära teeninud ning kuidas tulla toime ees ootavaga.

Üks võimalikest vastustest on, et eluraskused lükkavad tagaplaanile ebaolulise ning näitavad meile, mis on elus tõeliselt tähtis. Meie vastus võib olla leppimine elu poolt antud ülesannete ja oma olukorraga. Ja leppimisest saavad sündida uued eesmärgid, elujõud, hingerahu ja rõõm.

- Kui sa mõtled oma elus toimunud suurtele sündmustele, rasketele üleelamistele, raskustele ja sellele, kuidas oled ikkagi kõigele vaatamata hakkanud saanud, siis küsi endalt, mida need rasked ajad sulle elus õpetasid, mille võrra targemaks said.

Tänulikkus

Me saame olla tänulikud iga päeva eest oma elus. Saame olla tänulikud, et siia ilma sündisime, et oleme kogunud õnnestumisi, raskusi, armastust ja hoidmist. Saame olla tänulikud iga inimese eest, kellega elu meid on sidunud, oma pere, lähedaste, sõprade, oma töö ja elukutse eest. Me oleme tänulikud kõige eest, mis meie elus on toimunud, sest see on meie ainukordne elu.

- Iga hommikul üles tõustes ja õhtul magama heites loe üles asjad, mille eest saad olla tänulik. Lisaks rõõmule meenuta ka raskusi, millest edukalt läbi tulid ja mis midagi õpetasid. Mõttele inimestele, keda armastad, kes on sind hoidnud ja aidanud.

Elu lõpus

Elu lõpust, suremisest ja surmast on raske rääkida mitte ainult elatanud või raskelt haigestunud inimesel, vaid ka tervel, täies elujõus inimesel. Ometi me kõik inimestena teame, et oleme surelikud. Nagu sünd, on ka surm elu osa. Elu lõpul võivad hingel olla sügavad küsimused – milline on mu elu olnud, millised on suhted lähedastega – ja tunded: pettumus, süü, andestamine. Samuti ka igavikumõtted ja matuseteemad. Viimsetest asjadest rääkimine on tihti raske seetõttu, et pole oma mõtteid, tundeid, hirme ja kujutlusi kellegagi jagada. Lähedased kas ei suuda või ei julge neil teemadel rääkida või inimene ise ei taha surmateemaga omakseid kurvastada ja vapustada. Aga need teemad vajavad jagamist, need on kui tiirlevad ummikmõtted, mis otsivad väljapääsu ja tekitavad ängi, kui neist ei saa rääkida.

- Kui sul on vajadus elu lõpuga seotud mõtteid jagada, leia inimene, keda usaldad, olgu see pereliige, sõber või hingehoidja. Lähedasele on soovitus, et kui sinuga tahetakse rääkida surmast ja sellega seonduvast, siis kuula tähelepanelikult ja märka ka seda, millest kõneleja vaikib, ning suuna teda end julgelt avama. Kõik tunded ja mõtted on lubatud, samuti on vajalik, et neid välja elatakse. Neist rääkimistest võib sündida nii rääkijal kui kuulajal leppimus ja hingerahu.

Kuidas vabaneda üksildustundest?

Kõige tõhusam viis, mis kõlab esmapilgul ka lihtsasti, on tegutsemine. Kuid just tegutsemine võib pikalt üksildustundega elanud inimese jaoks olla väga raske, sest suure tõenäosusega ollakse samal ajal ka kurvameelne ja kadunud on lootus midagi muuta. Ent just kõige lihtsamad ja pealtnäha väikesed muudatused oma igapäevases elukorralduses ja mõttemaailmas aitavad sammhaaval üksildusest vabaneda! Seega – kui oled depressiivne või tunded ennast kurnatuna, siis alusta ühest või kahest muudatusest kuus. Ilmselt kestab see protsess pikka aega – mõnest nädalast mitme kuuni –, kuid lõpptulemus väärib küünlaid.

Võta ise inimestega ühendust

Ära eelda, et keegi ei taha sinuga suhelda. Kui sa oled varem kellegagi hästi läbi saanud, siis tõenäoliselt kehtib see ka praegu. Suhted jäävad soiku erinevatel põhjustel, näiteks kiire elutempo tõttu. Hiljem võib tekkida mingi ebalus, et äkki ta ei tahagi enam minuga suhelda. Tõenäoliselt tahab.

Mine kodust välja

Enamik inimesi vajab heaks enesetundeks uusi kogemusi ja suhtlemist teiste inimestega. Ennast üksildasena tundev inimene on tihtipeale masendunud ja pigem kodus nelja seina vahel, mis süvendab halba enesetunnet veelgi. Seepärast on väga oluline, et lähed kodust välja ja suhtled teiste inimestega kasvõi põgusalt. Näiteks pargis jalutades ära istu eraldi pingile, vaid leia koht teise üksi istuva inimese lähedusse ja vaheta temaga paar lausetki. Kunagi ei tea, millisest põgusast tutvusest sünnib uus sõprus.

Planeeri tegevusi ette

Võta kasutusele (kalender)märkmik ja planeeri oma nädala või ka kuu tegevused ette. Pane kirja ka jalutuskäigud, tuttavatega kohtumised, raamatukogu või muuseumi külastamine, ammusele tuttavale helistamise aeg – nii on alati midagi, mida oodata ega teki tunnet, et elu on tühi ja kõik päevad ühesugused.

Osale ühistegevustes

Üks viis leida uusi tutvusi, kogeda midagi uut ja ühise asja ajamise head tunnet on teha midagi kellegagi koos. See keegi võib olla vana hea tuttav või lausa võõrad inimesed. Eestis on igas maanurgaski suhteliselt head võimalused nii ringides osalemiseks kui ka uute teadmiste omandamiseks. Kohaks võib olla kodulähedane kool või päevakeskus, raamatukogu, väärikate ülikooli loengud, mingi vabatahtlik töö. Näiteks kui sul endal pole lemmiklooma, aga naabrinaine vajaks aeg-ajalt oma looma hooldamisel abi, on see suurepärane võimalus tõsta tuju nii endal kui naabril. Loomade siirus ja isetu poolehoid on midagi, mis aitab üksildust nii vähendada kui ka ennetada. Võimalusi tegutsemiseks on tohutult, tasub vaid silmad-kõrvad lahti hoida. Eriti mugav on infot leida muidugi internetist või küsida erinevat teavet kohalikust raamatukogust. Ekraanivõõristus ei tulene vanusest, vaid võimalikust vähesest kokkupuutumisest. Kes hakkab erinevaid rakendusi kasutama, harjub sellega. Eriti tänuväärne on sotsiaalmeedias suhtlemine neile, kelle liikumisvõimalused on piiratud.

Hinda seda, mis sul on

Mida vanemaks inimene saab, seda enam mõtleb ta sellele, mis on kunagi olnud, mida on tehtud ja mis tegemata on jäänud. Ainult minevikus sobrades võib kiiresti kibestuda ning tekkida elust ja õnnest ilmajäämise tunne. Just seepärast tasub vaadata ja näha, mis praegusel ajal on head pakkuda. Igas päevas leidub killuke päikest. Ja see on juba suur väärtus. ●

Kui on mure, võta kohe ühendust

Kui sa ei tea enam, kuidas edasi minna, mida enda aitamiseks ette võtta, kellega rääkida või millise spetsialisti poole pöörduda, räägi oma **perearstiga**. Perearstilt saad abi ka näiteks uinumishäirete korral. Muud kohad, kust abi saada:

- **Peaasjade keskus: 5190 3124, peaasi@peaasi.ee, www.peaasi.ee**
- **Abitaja.ee** (Abitaja on konfidentsiaalne, tasuta telefoniliin üksikutele, eakatele ja erivajadustega inimestele üle Eesti. Abitaja viib abivajaja kokku talle sobiva vabatahtlikuga, kellega regulaarselt suhelda).
- **hingehoid.ee**
- **jututaja.ee**

Kui tegemist on kiireloomulise ja suure murega, siis otsi abi allolevate kontaktide kaudu:

- **Ohvriabi kriisitelefoni 116 006 (24h)**
- Ohvriabi teenuste kohta saad infot **info@sotsiaalkindlustusamet.ee**
- **Hingehoiutelefoni 116 123 (24h)**
- **Eluliin: 655 8088 (eesti), 655 5688 (vene)**. Iga päev kell 19.00–07.00

Või pöördu erakorralisele vastuvõtule:

- Psühhiaatriakliiniku valvetuba **Talinnas: 617 2650 (24h)** Paldiski mnt 52
- Psühhiaatriakliiniku valvetuba **Tartus: 731 8764 (24h)** Raja tn 31
- Psühhiaatriaosakonna valvetuba **Pärnus: 516 0379 (24h)** Ristiku tn 1
- Psühhiaatriakliiniku valvetuba **Viljandis: 435 4255 (24h)**
Jämejala, Pargi tee 6
- Erakorralise meditsiini osakond **Narvas: 357 1795 (24h)** Haigla 1
- Erakorralise meditsiini osakond **Ahtmes: 331 1074 (24h)** Ahtme mnt 95
- **Kiirabi: 112 (24h)**