



STRESS PAINAB? HÄARA HÄRJAL SARVIST!

TAISI KÕIV, HAIGEKASSA TERVISE EDENDUSE SPETSIALIST

Liigsed pinged ning väsimus ei ole tänapäeval ilmselt kellelegi võõras mure, kuid üha enam kuuleme inimesi rääkimas teemadel, et koormus on suur ning lihtsalt enam ei jaks. Need on vaid vähesed märgid, millest võib välja lugeda stressi ilminguid. Kuigi stressi me tänapäeval endast eemal hoida ei saa, tuleks siiski ka väikestesse ohumärkidesse täie tõsidusega suhtuda. Seda selleks, et stressisümptomid ei süveneks depressiooniks.

Sõna stress tundub esmalt kurjakuulutav, kuid tegelikkuses ei ole tegu alati pelgalt halva asjaga. Teatud koguses stressi ja pinget kehas aitab meil uute olukordadega sujuvamalt toime tulla ning pingeseisundile paremini vastu hakata. Lisaks stimuleerib stress meie mõtteid ja käitumist, mis võivad pöörduda hoopis uute oskustega või enda jaokski oodatust paremate tulemustega.



Küll aga ei tohiks stressi ja pinget endas kaua hoida, sest siis võib stressiseisund pöörduda hoopis negatiivseks, mõjutades sellega meie tundeid, käitumist ja ka toimetulekut. Sellist stressiseisundit nimetatakse distressiks. Selle puhul on oluline oma käitumis- ja mõttemustrit muuta. Distressi seisundis võivad meid üsna agressiivselt tabada erinevad hädad, millega toimetulekuks me end ette valmistanud ei ole. Näiteks võib ärevustunne, mis esmalt paistis kerge, muutuda ühtäkki ärevushäireks või liigne muretsimine võib lõppeda enese allasurumisega teatud olukordades, kus see varem probleemiks ei olnud.

Selleks, et stress ei süveneks, saab inimene ise palju ära teha. Enese jälgimine ning vajadusel harjumuste muutmine on treenitav ning kohati ka pikk protsess, seepärast ei tohi ka mõne tagasilöögi pärast suurt muret tunda.

Paranda toimetulekut ja sea eesmäärke

Parema enesetunde ning minapildi saavutamiseks aitab, kui seada endale igapäevaseid eesmäärke, alustades väiksematest.

Esmalt võib lihtsalt püüda aktiivsem olla ja leida iga päev võimalusi värskes õhus või treeningusaalis liikumiseks, vähemalt pool tundi. Selline harjumus võib pikapeale tekitada harsarti veel pikemaid distantse või treeninguid ette võtta, kuid kõik see mõjub igal juhul ainult värskendavalt.

Maga piisavalt, sest vähene uni võib rikkuda Sinu järgneva päeva ning süvendada pingeid veelgi. Inimeste unevajadus on küll kohati erinev, kuid täiskasvanud inimesel võiks unetunde öö jooksul kokku tulla kaheksa ringis. Värske ja puhanuna kaovad väsimusmärgid ning paranevad oluliselt ka meeleolu ja enesetunne.

Piira, või paremal juhul loobu mõnuainete tarvitamisest. Mõnuained nagu alkohol ja tubakas on stressi tekitavate toimetega, mille piiramine või millest hoopiski loobumine annab tulemusi pea-aegu kohe. Tubakast loobumine aitab parandada füüsilist võimekust ning tervist üleüldiselt. Kui oled harjunud igal õhtul klaasikese veini jooma, siis asenda see näiteks rahustava rohelise teega – see mõjutab ka unekvaliteeti.

Proovi midagi uut

Sageli muserdavad ja vihastavad meid tegevused, mis on rutiiniks saanud – justkui tahaks vaheldust, aga ei oska seda kuskilt otsida. Alati aitab millegi uue proovimine. Loe näiteks raamatut – isegi kui tegevus ei ole uus, siis loetav materjal iseenesest stimuleerib meid teisiti, sarnaselt muude uute asjadega. Katseta mõnda uut treeningut, mida veel proovinud ei ole. Kõik uued väljakutsed mõjuvad värskendavalt ning võrreldes igapäevategevustega aitavad uut hingamist leida. Haara mõni sõber või pereliige samuti punkti, sest üksteise motiveerimine on kasulik kõigile osapooltele ja aitab paremini uuel rajal püsida.

Elus juhtub muidugi ka ettenägematuid asju, mis tahtest olenemata meele pikaks ajaks kurvaks võivad muuta. Selliste juhtumiste vastu paraku ei saa, kuid sel juhul on kõige olulisem leida mõttekaaslast ning olla koos lähedastega. Igale olukorrale on lahendus või leevendus, mis meeleolu ja elukvaliteeti parandab. Ära karda neist kinni haarata!

Artikkel on valminud koostöös Liikumistervise innovatsiooni klastriga SportEST.

Liikumistervise innovatsiooni klaster SportEST koondab erinevaid valdkondlikke partnereid, kelle eesmärgiks on inimese elujõu ja elukeskkonna parendamine ning töötada välja uusi innovaatilisi lahendusi liikumistervise valdkonnas. Rohkem infot SportEST klastrist ja tervislikust sportimisest leiata kodulehelt www.sportest.eu.



estonia.ee