



**STRESS JA SÜDAME
TERVIS**

„Mõõdukas närvipinge ei ole tööl mitte ainult vältimatu, vaid see on isegi soovitatav – see sunnib end kokku võtma ja tegutsema. Samas võib liigne närvipinge vastupidi mõjuda. Stress on omamoodi häirekell, mis viitab, et midagi peaks muutma.”

Perearst Kadri Suija



Trükise autor Kadri Suija (perearst)
Konsultandid Le Vallikivi (perearst), Lilli Gross (pereõde)

Stress ja südame tervis
Eesti Haigekassa trükis. Tasuta jagamiseks

ISBN 978-9949-9230-2-1

Kirjastanud meditsiinikirjastus Celsius Healthcare

Vajaduse korral konsulteerige oma perearsti või pereõega või helistage üleriigilisel perearsti nõuandefonil 1220.

*„Mul on nii palju tööd. Üks asi ajab teist taga. Ma ei saa kõike õigeaks ajaks valmis. Tööl tunnen, et süda klopib ja vererõhk tõuseb. Pinge leevendamiseks võtan veini. Õhtul aga ei saa ikka und, tööasjad muudkui keerlevad peas. Ma ei näe sellel tööl mingit tulemust. Ma ei jaksa enam.”
Sellised mõtted viitavad tööstressile. Mis aga on stress?*



Stressi all mõeldakse keha ja meelte vastust organismile suurte nõudmistega toimetulekuks. Stress on organismi pingeseisund, mis segab tavapärasest toimimist. Mõõdukas närvipinget ei ole tööl mitte ainult vältimatu, vaid see on isegi soovitatav – see sunnib end kokku võtma ja reguleerima. Samas võib liigne närvipinget mõjuda vastupidiselt. Stress on omamoodi häirekell, mis viitab, et midagi peaks muutma.

Kroonilise ajapuuduse ja suure tööpinge tunne võib olla tingitud ka sellest, et inimene sisendab seda endale alateadlikult. Inimesele võib tunduda, et tähtsate asjadega hõivatuna pälvis ta teiste tunnustuse, või loodab ta, et ülekoormuse olukorras saab endale vähem kohustusi võtta.

LEVINUMAD STRESSI PÕHJUSTAJAD:

- liiga raske vaimne või kehaline töö
- pingeline töö või kodune õhkkond
- ületöötamine ja puudulik uni
- tavapärase elurütmi ootamatu muutus
- mure lähedase inimese pärast
- iseenda või lähedase inimese raske haigus

Kiire tempo, suur vastutus või töökoormus tekitab stressi seda enam, mida rohkem kaasnevad sellega tunded, et töö ei paku huvi, selle tegemiseks puudub kutsumus, töökohal valitseb korralagedus, suhted juhi või kolleegidega on halvad, asutuses esineb käegalöömise meeleolusid. Stressi ja tööga rahulolematust võivad suurendada ka viletsad töötingimused, näiteks müra, nõrk valgustus, liiga madal või kõrge temperatuur, niiskus, vibratsioon, tolm, puudulikud töövahendid.

KUIDAS STRESS MEILE MÕJUB?

Stress tekib organismi jaoks äärmuslikes tingimustes. Samas ei ole see tingimata negatiivne nähtus – teatud kogus stressi võib olla ka kasulik. Stress aitab pingeliste olukordadega toime tulla, muudab ärksamaks ja paneb tegutsema. Oluline on, kuidas me stressi suhtume ning sellega toime tuleme.

Stressi halb külj väljendub selles, et pikka aega kestes võib see mõjuda inimesele kurnavalt. Stressiolukorra tajumisel on suur roll inimese isiksusel: osa suhtub oma elu sündmustesse optimismini, osa pessimismiga.

Erinev on ka inimeste stressitaluvus. See, mida üks tajub stressina, ei pruugi teise jaoks seda veel olla. Näiteks töötab osa inimesi aastaid öises vahetuses, kuid mõni tunneb ennast halvasti juba mõnenädalase öise vahetusega töö järel.

See, kuidas stressi tekitavad olukorrad meile mõjuvad, oleneb väga palju sellest, kas tõlgendame situatsiooni positiivse või negatiivsena.

Meie keha reageerib stressile, üritades stressori mõju vähendada ja taastada tavaolukorda. Stressiolukorras vabanevad ajus teatud närviülekanne mõjutavad ained, mis omakorda põhjustavad häireid hormoonide eritumises ja immuunsüsteemis. Selle kõige toimel tunnebki stressi all kannatav inimene mitmeid kehalisi vaevusi. Hormoonid panevad südame kiiremini lööma, tõstavad vererõhku, muuda-

vad seedeprotsessi ning suurendavad glükoosisaldust vereringes.

STRESSI MÕJU ORGANISMILE

Südame-veresoonkonnasüsteem. Äkki tekkinud stress (nt tüli ülemusega) põhjustab südame töö kiirenemise ja südame lihase tugevamaid kokkutõmbeid. Korduvad stressiepisoodid võivad viia südameprobleemide tekkimiseni.

Luustiku-lihaskonnasüsteem. Stressis olles lähevad lihased pingesse. Pikaajaline lihaspinge võib tekitada valusid (näiteks peavalu, seljavalu).

Hingamisteede süsteem. Stress võib kiirendada hingamist, kiire hingamine omakorda tekitab peapööritust ja tasakaaluhäireid.

Seedeelundite süsteem. Stress mõjutab söögiisu, stressis inimesed söövad palju rohkem või vähem kui tavaliselt. Stress võib esile kutsuda oksendamise ja isegi kõhuvalu ning mõjutada seedimist, põhjustades nii kõhulahetust kui ka -kinnisust.

Reproduktiivsüsteem. Meestel võib stress vähendada testosterooni ja sperma tootmist ning põhjustada impotentsust. Naistel võib stress põhjustada menstruaaltsükli ärajäämist või ebaregulaarsust ja vähendada seksuaaliha.

Närvisüsteem. Stress põhjustab sageli unehäireid, ärevust, paanikahooge või depressiooni.

VAIMSE JA KEHALISE TERVISE SEOS



Südame-veresoonkonnahaigused on juhtiv surmapõhjus Eestis. Südamehaiguste riskiteguriteks on suitsetamine, vähene kehaline aktiivsus, ülekaal, alkoholi tarvitamine, samuti ületöötamine, kergesti ärritumine, depressioon ja vaimne stress. Vaimne tervis mõjutab ka kehalist tervist ja vastupidi.

Erinevates olukordades käitumise järgi jaotatakse inimesed käitumistüübilt kaheks: A- ja B-tüübiks.

A- või B-tüüpi käitumine on kasvatuse, keskkonna ning meie geneetilise omapära tulemus. See kõik tingib selle, et A-tüüpi käitumine on meis sügavalt juurdunud ning me ei suuda sellisest käitumisest üleöö vabaneda. Pidevalt B-tüüpi käitumisharjutusi rakendades kõrvaldame pikkamisi A-tüüpi käitumisharjumused.

A-TÜÜPI TUNNUSED	B-TÜÜPI TUNNUSED
võistleja	ei ole võistleva iseloomuga
kannatamatu	lõdvestunud ja rahulik
orienteeritud saavutustele	kannatlik
vaenulik	mittevaenulik
on pidevas ajapuuduses	ei tunne ajapuudust

On leitud, et A-tüüpi inimestel on kuni kaks korda suurem risk südameinfarkti tekkeks. Samuti on teada, et A-tüüpi käitumise vähendamine alandab ka südamehaiguse tekke riski.



DEPRESSIOON JA STRESS

Sageli tekitavad segadust mõisted stress ja depressioon. Kas tegemist on ühe ja sama nähtusega või on need erinevad? Stress ei ole haigus, vaid pingeseisund. Pikaajaline stress võib aga viia haiguse – depressiooni – väljakujunemiseni.

Depressiooni põhitunnusteks on vähemalt kaks nädalat kestnud masendus või kurvameelusus, kui varem heameelt teinud asjad ei paku enam rõõmu ning vaevab pidev väsimus ja energiapuudus. Teised depressioonile iseloomulikud sümptomid on keskendumishäired, unehäired, muutused söögiisus, pidev rahutus või vastupidi pidurdatus. Sageli on depressiooni all kannatavate patsientide enesehinnang alanenud ja nad süüdistavad kõiges ennast. Depressioonis inime-

se mõtted on tihti seotud surma ja enesetapuga. Esineda võivad ka mitmesugused valud, südamevaevused või seedehäired.

Depressioon ei ole elustiilihaigus ega laiskuse tunnus ning loomulik on kasutada spetsialistide abi. Depressiooni kahtluse korral tuleks pöörduda oma perearsti poole.

Depressiooni olemasolu selgitamiseks sobib enesehinnanguline meeleoluskaala (EMS).

Depressiooni raviks on tõhusad nii antidepressandid kui ka psühhoteraapia. Sageli põhjustab hirmu ravimisõltuvus. Oluline on teada, et antidepressandid ei põhjusta sõltuvust, vaid kaitsevad aju stressi kahjuliku toime eest. Seevastu rahustid ja uinutid depressiooni ei ravi.



ENESEHINNANGULINE MEELEOLUSKAALA

Kas Teile on viimase kuu jooksul muret valmistanud mõni allpool nimetatud probleemidest? Tehke õigele vastusevariandile ring ümber ning arvutage kokku punktisumma

1. Huvi kadumine enamiku asjade vastu

0 – üldse mitte, 1 – harva, 2 – mõnikord, 3 – sageli, 4 – pidevalt

2. Kurvameelsus või masendustunne

0 – üldse mitte, 1 – harva, 2 – mõnikord, 3 – sageli, 4 – pidevalt

3. Puhkamine ei taasta jõudu

0 – üldse mitte, 1 – harva, 2 – mõnikord, 3 – sageli, 4 – pidevalt

4. Alaväärsustunne

0 – üldse mitte, 1 – harva, 2 – mõnikord, 3 – sageli, 4 – pidevalt

5. Liigne muretsemine paljude asjade pärast

0 – üldse mitte, 1 – harva, 2 – mõnikord, 3 – sageli, 4 – pidevalt

6. Võimetus rõõmu tunda

0 – üldse mitte, 1 – harva, 2 – mõnikord, 3 – sageli, 4 – pidevalt

EMSi punktisumma > 11 viitab võimalikule depressioonile. Soovitatav on pidada nõu oma perearstiga.

Pöörduge perearsti poole, kui tunnete kurvameelsust, mis on kestnud rohkem kui kaks nädalat ja häirib igapäevast toimetulekut, või kui on esinenud / esineb enesetapumõtteid.

UNI JA STRESS

Uni kuulub inimese elutähtsate funktsioonide hulka, magades organism taastab ennast. Uneaeg koosneb mitmetest korduvatest tsüklitest: pindmine uni, süvauni ja unenägudega uni. Süvauni on vajalik keha, unenägudega uni aga aju taastumiseks. Une ajal ei taastu mitte ainult keha rakud, vaid ka hormoonide tase. Hormoonid omakorda mõjutavad kõikide elundite tööd. Näiteks on täisväärtuslik uni vajalik vererõhu ja vere suhkrusisalduse korrahoidmiseks.

Selleks et olla vaimselt ja füüsiliselt vormis, vajab täiskasvanud inimene 7–8 tundi ööund.

Tänapäeva stressirohke elutempo on lühenданud uneaega. Ka paljud inimesed, üldjuhul tööga ülekoormatud inimesed ei väärtusta uneaega. Kui tervis on korras ja tööd palju, võib magamine tunduda ajaraiskamisena. Uneajast töötamine tekitab aga varem või hiljem terviseprobleeme: unehäired, vererõhu tõus, südame rütmihäired, valud rindkeres. Üha sagedasemaks avariide põhjustajaks on autoroolis magama jäänud inimene, kes pole korralikult maganud.

Stress ja unetus on omavahel tihedalt seotud. **Stress põhjustab unetust, samal aja võivad unehäired olla stressi põhjuseks.** Kõige kättesaadavamaks ja lihtsamaks viisiks unehäiretest võitu saada on muuta oma eluviisi.



10 PRAKTILIST NÕUANNET HEA UNE TAGAMISEKS

1. Tõuske iga päev üles samal kellaajal, olenemata magamamineku ajast.
2. Minge alati voodisse samal kellaajal.
3. Vajaduse korral tehke päevaseid uinakuid, aga mitte enam pärast kella 15–16.
4. Olge kehaliselt aktiivne, aga hoiduge sportimast vahetult enne magamaminekut.
5. Vältige kofeiini ja alkoholi sisaldavaid jooke ning suitsetamist õhtusel ajal (vähemalt kuus tundi enne magamaminekut).
6. Vältige ülemäära söömist ja joomist vahetult enne magamaminekut.
7. Hoiduge tugevast emotsionaalsest ja vaimsest pingutusest enne uinumist.
8. Tegelege enne voodisse minemist millegi rahustavaga, näiteks kuulake muusikat.
9. Magamistuba peaks olema võimalikult pime, vaikne ja sobilikult temperatuuriga (pigem jahe kui palav).
10. Vältige nn une ootamist: juhul kui uni ei tule, tõuske üles ja tegutsege, mõne aja pärast üritage taas uinuda.

Uni on tervisele kasulik, sest tagab organismi taastumise. Unehäirete korral proovige eeltoodud soovitusi. Juhul kui neist pole abi, pidage nõu oma pereõe või -arstiga.

Stressi all kannatava inimese eluviis võib olla enmasthävitav. Stressi all kannatav inimene tunneb end sageli halvasti ning otsib sellele leevendust. Levinumad n-ö stressi leevendajad on suitsetamine, liigsöömine, alkoholi, narkootikumide ja energiajookide tarvitamine, aga ka hasartmängimine ning ostlemine. Kujuneb välja ennast hävitav elustiil, mis stressi leevendamise asemel suurendab seda ja soodustab tervisehäirete teket.

SUITSETAMINE JA STRESS

Sageli ütlevad suitsetajad, et sigaret rahustab närve ja aitab neil stressi leevendada. Tegelikult suureneb suitsetamise tagajärjel närvisüsteemi ärrituvus, mis kaudselt võimendab veelgi nikotiinivajadust. Selleks et vähendada suitsetamisega seotud halba enesetunnet, tuleb aga aina sagedamini süüdata sigaret. Suitsetamine tõstab vererõhku ja lühendab eluiga ning suitsetamisega kaasnevad ka mitmed teised tervisehäired.

Suitsetamine on üks südame-veresoonkonnahaiguste kõige ohtlikumaid riskitegureid.

Risk südameinfarkti tekkeks on seda suurem, mida rohkem ja kauem inimene on suitsetanud. Risk väheneb, kui suitsetamisest loobuda.

Lisaks sellele, et suitsetaja seab ohtu oma elu, mõjub suits halvasti ka läheduses viibivatele inimestele.

Võib tunduda, et suitsetamine aitab lõdvestuda, tulla toime stressiga ja sellele kõigele

mitte mõelda, kuid tegelikult toimib see vastupidi.

Mittesuitsetamine ei kaitse mitte ainult Teie, vaid ka Teie lähedaste tervist.

Suitsetamisest loobumise juures on tähtsaim saada võitu harjumusest stressi ilmnedes sigaret läita. Loobumise teel on abiks, kui minna üle lahjematele markidele, vähendada igapäevaste sigarettide arvu, asetada end sageli oludesse, kus suitsetamine pole lubatud, ning lõpuks leida teisi ja tervislikumaid pingemaandamise allikaid.

Et suitsetamisega kaasneb tihti ka hingamise rahulikumaks muutumine, võib abi olla suitsetamisele omase hingamise matkimisest. Soovitav on teha seejuures paus sisse- ja väljahingamise vahele ning pikalt välja hingata.

Ärge kartke küsida abi! Pöörduge abi saamiseks oma perearsti või pereõe poole või otsige üles lähim suitsetamisest loobumise nõustamise kabinet.

ALKOHOL JA STRESS

Sage stressi ja ületootamise tagajärg on alkoholi tarvitamine. Eesti Konjunkturiinstituudi andmeil on üks levinumaid alkoholi tarbimise põhjusi soov pingetest vabaneda ning lõõgastuda. Alkoholist tajutav abi lõõgastumisel ja pingete maandamisel on aga ajutine. Alkoholi toimel aju aktiivsus väheneb ning pikapeale kujunevad välja struktuursed kahjustused.

Alkoholi tarvitamisel on hulgaliselt negatiivseid tagajärgi: mõju tervisele, alkoholi mõjust tingitud vigastused, õnnetused, vägivald jm.

Igasugune alkoholi tarvitamine on seotud riskidega, kuid teatud kogusest alates suurenevad terviseriskid oluliselt.

TÄISKASVANUD INIMESE RISKIPIIRID

- Mehed ei tohiks juua üle nelja ning naised üle kahe alkoholiühiku päevas.
- Igasse nädalasse peab jääma vähemalt kolm alkoholivaba päeva.

Alkoholiühik on 10 g puhast ehk absoluutset alkoholi.

Selleks et teha kindlaks, mitu ühikut alkoholi üks või teine jook sisaldab, tuleb teada joogi kogust ja kangust:

**alkoholiühikute hulk =
kogus (liitrit) × kangus (%) × 0,789**

1 alkoholiühik või -annus on näiteks üks pokaal (120 ml) 12% veini või üks pits (4 ml) 40% viina või pool pudelit (250 ml) 5% õlut.

Alkoholi tarvitamisega seotud riskide hindamiseks võib kasutada AUDITi küsimustikku*.

AUDITi KÜSIMUSTIK

Tehke ring ümber õigele vastusevariandile ning arvutage kokku punktisumma.

1. Kui sageli Te tarvitate alkoholi sisaldavaid jooke?

Mõeldud on ka vähese alkoholisisaldusega jooke nagu siider ja lahja õlu.

- 0 Mitte kunagi
- 1 Umbes kord kuus või harvem
- 2 2–4 korda kuus
- 3 2–3 korda nädalas
- 4 4 korda nädalas või sagedamini

2. Mitu annust alkoholi Te tavaliselt korraga jootes?

- 0 1–2 alkoholiühikut
- 1 3–4 alkoholiühikut
- 2 5–6 alkoholiühikut
- 3 7–9 alkoholiühikut
- 4 10 või rohkem

Kui küsimuste 2 ja 3 punktisumma on 0, jätkake küsimustega 9 ja 10.

3. Kui sageli olete joonud korraga kuus või enam annust?

- 0 Mitte kordagi

- 1 Harvem kui kord kuus
- 2 Kord kuus
- 3 Kord nädalas
- 4 Iga päev või peaaegu iga päev

4. Kui sageli on Teil viimase aasta jooksul juhtunud, et alkoholi tarvitamise käigus ei suutnud Te enam tarvitamist lõpetada?

- 0 Mitte kordagi
- 1 Harvem kui kord kuus
- 2 Kord kuus
- 3 Kord nädalas
- 4 Iga päev või peaaegu iga päev

5. Kui sageli on Teil viimase aasta jooksul jäänud alkoholi tarvitamise tõttu tegemata midagi, mida Teilt oodati?

- 0 Mitte kordagi
- 1 Harvem kui kord kuus
- 2 Kord kuus
- 3 Kord nädalas
- 4 Iga päev või peaaegu iga päev

6. Kui sageli olete viimase aasta jooksul vajanud rohke alkoholitarvitamise järgsel hommikul mõnd alkoholi sisaldavat jooki, et saada üle pohmellist?

- 0 Mitte kordagi
- 1 Harvem kui kord kuus
- 2 Kord kuus
- 3 Kord nädalas
- 4 Iga päev või peaaegu iga päev

7. Kui sageli on Teid viimase aasta jooksul vaevanud pärast alkoholi tarvitamist süü- või kahjutunne?

- 0 Mitte kordagi
- 1 Harvem kui kord kuus

- 2 Kord kuus
- 3 Kord nädalas
- 4 Iga päev või peaaegu iga päev

8. Kui sageli on Teil viimase aasta jooksul juhtunud, et alkoholi tarvitamisele järgnenud hommikul ei mäleta Te eelmisel öhtul toimunut?

- 0 Mitte kordagi
- 1 Harvem kui kord kuus
- 2 Kord kuus
- 3 Kord nädalas
- 4 Iga päev või peaaegu iga päev

9. Kas Teie ise või keegi teine on saanud Teie alkoholitarvitamise tõttu vigastada?

- 0 Ei
- 2 On, aga mitte viimase aasta jooksul
- 4 Jah, viimase aasta jooksul

10. Kas mõni Teie lähedane, sõber, arst või keegi muu on olnud mures Teie alkoholitarvitamise pärast või soovitanud Teil alkoholi tarvitamist vähendada?

- 0 Ei
- 2 On, aga mitte viimase aasta jooksul
- 4 Jah, viimase aasta jooksul

Punktisumma 0–7 – vähese riskiga alkoholitarvitamine, tõenäosus sama alkoholitarvitamise juures tervisekahjustuse tekkeks on väike. Küsimuste puhul pidage nõu oma perearsti või pereõega.

Punktisumma ≥ 8 – tervist ohustav või kahjustav alkoholitarvitamine, pidage nõu oma perearstiga.



Kuna alkoholi mõju organismile tuleneb joogis olevast alkoholist ja organismis tekkivatest alkoholi laguproduktidest, siis ei ole erinevust, kas tarvitatakse lahjasid (õlu, vein) või kangeid (viin, viski) alkohoolseid jooke. Alkoholi mõjud tervisele on

otseselt seotud joodud kogustega. Lisaks on teatud olukordades (rasedus, ravimite tarvitamine, kroonilised haigused) alkoholi tarvitamisest tulenev risk tervisele suurem.

Oluline on meeles pidada, et ka vähene alkoholitavitamine võib tekitada terviseprobleeme.

LEVINUMAD ALKOHOLI TARVITAMISEGA SEOTUD TERVISEPROBLEEMID ON

- südame-veresoonkonnahaigused (kõrgeneb vererõhk, tekivad südame rütmihäired ja südamelihase kahjustus);
- vähkkasvajad (eelkõige suuõõne-, neelu-, kõri-, söögitoru-, maksa- ja rinnavähk);
- maksahaigused;
- depressioon.

Kui alkoholi tarvitamist piirata või see lõpetada, hakkab haiguste risk vähenema.

Levinud on arvamus, et klaasike alkoholi päevas mõjub südame tervisele soodsalt ja alandab stressi. Veenvad tõendid alkoholi

soodsa toime kohta südamehaiguste riski vähendamisel siiski puuduvad. Küll aga on tõestatud liikumise ja tasakaalustatud toitumise olulisus südamehaiguste ja stressi ennetamisel.

LIIGSÖÖMINE JA STRESS

Igapäevaelu pingete ja argipäevaste probleemide korral võib tekkida vastupandamatu soov väikeste vaheaegade järel midagi näksida. Suure isuga kaasnevad ülekaalust tingitud ebameeldivused: halveneb enesetunne, kahaneb töövõime, suureneb kõrgvererõhktõve ja südamehaiguste oht jm. Kehakaalu suurenedes tekib tihti stressi tekitav paksusest põhjustatud alaväärsustun-

ne, mis sunnib taas millegi söödava järele haarama.

Liigsöömine võib olla nii stressi tagajärg kui ka selle põhjus. Ülekaaluliste inimeste füüsiline võimekus väheneb. Liigsöömine kujuneb lohutavaks mõnuallikaks, mis lubab ajutiselt vabaneda närvipingest ja unustada oma hädad. Liigsöömine võib ilmneda nii magusa kui ka soolase eelistamisena.

SOOVITUSED LIIGSÖÖMISEST HOIDUMISE KOHTA

- Kui tunnete söögikordade vahel vajadust midagi näksida, katsuge üles leida säärase soovi põhjustaja (igavus, tüdimus, kehv tuju, üksiolekutunne või muu häiriv seisund).
- Kui olete põhjuse välja selgitanud, ärge süüdistage ennast, vaid tehke kindel otsus näksimine viie minuti võrra

edasi lükata. Selle aja jooksul taandub näksimisiha esialgsesga võrreldes oluliselt väiksemaks ja nii õnnestub end kergemini talitseda.

- Varuge näksimiseks juurvilju või jooge nälja peletamiseks vett.
- Magusaisu leevendage näiteks puuviljadega.

Liigsöömist ja ülekaalulisust aitavad vältida regulaarsed toidukorrad ja mitmekülgne toit.



ENERGIAJOOIGID JA STRESS

Energiajookidele omistatakse võimet parandada vaimset ja füüsilist võimekust ning seeläbi stressist jagu saada eelkõige nende koostises olevate ergutava toimega ainete (kofiin, tauriin, ženšenn) sisalduse tõttu. Energiajooigi nimetus on aga petlik, sest energiajook ei anna organismile olulisel määral lisaenergiat. Energiajook ei ole tavaline karastusjook, mida võib juua janu kustutamiseks. Selle tarbimisega peavad olema ettevaatlikud ka terved inimesed. Kasutades organismi olemasolevaid energiavarusid, kurnab energiajook organismi ja tekitab veelgi suuremat väsi-

must. Suure kofiiniisisalduse tõttu tekitavad energiajooigid ärevust, kurvameelsust, tõstavad vererõhku ja võivad soodustada südame rütmihäirete teket. Suureks probleemiks energiajooigi ohutuse hindamisel on andmete puudumine energiajooigi koostisosade koostoiime kohta organismis.

Kindlasti peaksid energiajooigist loobuma südamehaiged, lapsed, lapseootel ja rinnaga toitvad naised. Ka terve täiskasvanu ei tohiks energiajooki juua üle kahe purgi/pudeli päevas.

KUIDAS STRESSIGA TOIME TULLA?

Hea on teada, et stress on juhitav ega tulene enamasti mitte ränkasketest pingutustest, vaid oskamatuses oma koormust reguleerida. Stress ei ole ohtlik, sest mõõdukas pingeseisund tagab meie valmisoleku tegutseda ja olukorraga toime tulla. Probleem tekib pigem sellest, kui võrd adekvaatse strateegia me stressiga toimetulekuks valime.

STRESSIGA TOIMETULEKU STRATEEGIAID:

- Probleemile suunatud stressiga toimetulek. Keskendutakse stressi tekitanud probleemi lahendamisele (nt töö kaotanud inimese loeb ajalehekuulutusi, et leida tööpakkumisi, paneb end kirja töötukassas, küsib tuttavalt töökohtade kohta).

- Emotsioonidele suunatud toimetulek. Keskendutakse stressiolukorra tekitatud emotsioonide reguleerimisele (nt metsas jalutamine, teatrisse või kontserdile minek, vannis käimine, nutmine, naermine, sõpradega/sõbrannadega kohtumine).

- Põgenemisstrateegia. Probleemi eitatakse, ollakse passiivne, tegetatakse ebaoluliste asjadega, lepatakse olukorraga või liialdatakse mõnuainetega.

Olenevalt olukorrast, millega püütakse toime tulla, võib kasutada nii probleemile kui ka emotsioonidele suunatud stressiga toimetulekut. Mõlemad lähenemised on head

ja õiged, kui need ei kahjusta inimest ennast ega teisi. Vääraks stressiga toimetuleku teeks on põgenemisstrateegia: probleemi eitamine, liialdamine alkoholi, suitsu või muude mõnuainetega, liigsöömine, agressiivsus.

Tööstressorile liiga tormiline reageerimine või stressiga toimetulekuks väärade strateegia valimine võib muuta tööstressi meile ohtlikuks. Koguni nii ohtlikuks, et stressiga seostatakse mitmeid haigusi, näiteks südamehaigused, depressioon. Ohtlikuks muutub tööstress ka seetõttu, et stressis oleva inimese tähelepanuvõime halveneb ning ta kipub tegema vigu: väheneb töö tulemuslikkus ja halveneb selle kvaliteet, suureneb töötraumade ja -õnnetuste risk, tekivad konfliktsituatsioonid, mis süvendavad stressi veelgi. Pikaajalise stressi tagajärjeks on rahulolematuse, enesehinnangu halvenemine, ärevus, hirmud ja depressioon.

Stress on tihti seotud harjumusega ennast pidevalt mingi kehalise või vaimse pingega all hoida, ilma et endale vajalikul määral lõõgastumist lubataks. Lõõgastumine on aga niisama oluline kui pingutaminegi. See alandab vererõhku, vähendab pulsi ja hingamise sagedust, lõdvestab lihaseid, parandab ainevahetust, suurendab organismi varustatust hapnikuga, lisab enesekindlust ja tagab hea une.

Stressi leevendamiseks ja lõõgastumiseks on mitmeid lihtsaid ja tõhusaid mooduseid. Väga hästi leevendab vaimset pinget igasugu-

ne kehaline tegevus. Füüsilisel aktiivsusel on ka stressi ja südamehaigusi ennetav toime. Samal ajal on teada, et vähene liikumine on seotud suurema riskiga haigestuda südameveresoonkonnahaigustesse. Regulaarne liikumine parandab ka meeleolu.

Iga päev peaks liikuma vähemalt 30 minutit. Leidke endale meeldiv liikumisviis. Koormuse suhtes pidage nõu oma pereõe või -arstiga.

Stress ja ärevus põhjustavad sageli hingamise kiirenemist. Rahulik hingamissagedus on 10–12 korda minutis. Lõdvestumiseks võib kasutada hingamisharjutusi. Hingamisharjutuste abil saab oma hingamist juhtida ja

muuta see rahulikuks. Hingamise juhtimist on soovitatav harjutada esmalt hea enesetunde korral, sest siis oskate seda edukalt kasutada, kui tunnete ärevust ja märkate oma hingamise kiiremaks muutumist.

1. Hingake välja.

2. Hingake läbi nina sisse, lugedes „üks..., kaks..., kolm”. Pidage hetk pausi ja seejärel hingake välja, lugedes „üks..., kaks..., kolm..., neli”. NB! Väljahingamine peab olema pikem kui sissehingamine.

3. Jätkake sellist hingamist, kuni pinge taandub.

PINGE MAANDAMISE VÕIMALUSED

- Tegelege Teile naudingut pakkuvate harrastustega nagu raamatu lugemine, teatris või kontserdil käimine, filmivaatamine, aiatöö tegemine, tantsimine.
- Sportige regulaarselt, soovitatavalt kolm korda nädalas.

- Ärge võtke töösju ei mõtetes ega paberil või arvutis koju kaasa.
- Hingake rahulikult ja sügavalt.
- Igal hommikul naeratage endale peeglis.



MIDA MINA SAAN ISE TEHA EHK STRESSI LEEVENDAMISE MEELESPEA

Kui märkate endal stressi tundemärke, siis peatuge ja mõelge, mida saaks ette võtta. Mitte kunagi pole liiga hilja muuta oma eluviisi tervist säästvaks. Alustada tuleb aga kohe. Ärge häbenege küsida nõu oma perearstilt, pereõelt või teistelt asjatundjatelt.

15 SAMMU STRESSI VASTU

1. Olge kehaliselt aktiivne. Katsuge liikuda iga päev vähemalt 30 minutit.
2. Magage piisavalt! Soovitavalt 7–8 tundi. Unepuudus mõjutab aju tööd mitmel viisil halvasti. Kannatavad nii meeleolu, mälu, õppimisvõime kui ka reaktsioonikiirus.
3. Vabal ajal pühenduge tegevustele, mida nautite.
4. Suitsetamine ei leevenda stressi, küll aga soodustab terviseprobleemide teket. Suitsetamisest loobumine aitab parandada eneseku ja seeläbi paremini stressiga toime tulla.
5. Tarvitage alkoholi mõõdukalt või üldse mitte. Mehed ei tohiks juua üle nelja ning naised üle kahe alkoholiühiku päevas. Igasse nädalasse peab jääma vähemalt kolm alkoholvaba päeva.
6. Liigsöömine ei lahenda igapäevaelu pingeid, vaid soodustab ülekaalust tingitud tervisehäirete teket. Toituge tervislikult ja mitmekülgset! Valikute hõlbustamiseks küsige nõu perearstilt või -õelt.
7. Vältige uimasteid ja energijooke, sest need ei ole lahendus stressile.
8. Tööl olles tehke võimaluse korral regulaarseid puhkepause. Soovitav on iga paari tunni tagant tõusta töölaua tagant või oma tavapärasest tööasendist, sirutada ennast ja kõndida.
9. Üksi töötades tekib kergemini tunne, et mõte ei jookse. Arutage võimaluse korral tööasju oma kolleegidega.
10. Tööst tingitud stressi korral pidage nõu oma ülemuse ja kolleegidega ning selgitage, millised on võimalused töökeskkonna parandamiseks ja puhkuseks.
11. Pidage meeles, et info hulk meie ümber on suur ja kõigega pole võimalik kursis olla. Niisamuti pole kunagi olukorda, kus kõik oleks n-ö valmis.
12. Tegevus, mis pakub huvi, läheb ladusamalt. Oluline on tegeleda asjadega, mis motiveerivad.
13. Igaks tegevuseks on oma aeg. Puhkamine on niisama oluline kui töötamine. Lahendus on õige ajaplaneering.
14. Kui tunnete kurvameelsust, mis on kestnud rohkem kui kaks nädalat ja häirib igapäevast toimetulekut, või on esinenud enesetapumõtteid, pöörduge oma perearsti poole.
15. Tervisehäirete korral pidage nõu oma perearsti ja -õega. Vajaduse korral suunab ta Teid spetsialisti konsultatsioonile abi saamiseks.

KIRJANDUS

Terviseinfo:

www.terviseinfo.ee

www.toitumine.ee

alkoinfo.ee

www.stressivastu.ee

Suitsetamisest loobujate nõustamise kabinetid: www.tai.ee/?id=3949

Tööohutus, -seadused jms: www.ti.ee

Eesti Haigekassa trükis. Tasuta jagamiseks

