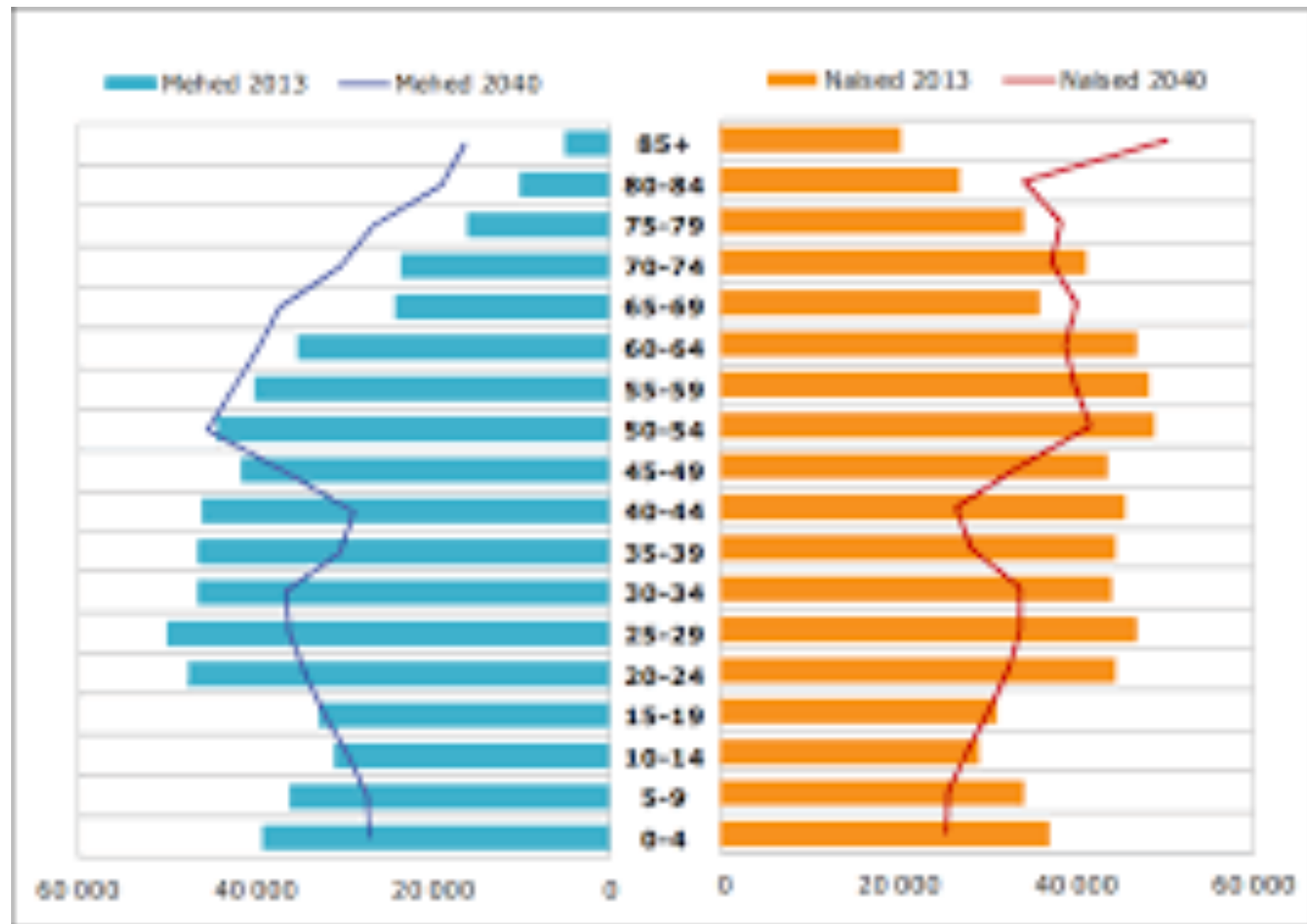


# ÜKSINDUS JA ÜKSILDUS

Toivo Niiberger, psühholoog, nõustaja





- Terveks ja terviklikuks ühiskonnaks on oluline, et kõige erinevamate generatsioonide inimesed, kus nooruslikule uljusele saab lisada elukogemuse ja väärikuse, elu kui protsessi mõistmise.

ÜKSILDUS JA ÜKSINDUS

# ÜKSILDUS

- **Üksildustunne on väga isikupärane tundmus**, mis vajab kindlasti psühholoogi poolt individuaalset nõustamist.
- Kauakestev üksildustunne põhjustab varem või hiljem tugevat depressiooni, muudab inimese kergesti haavatavaks, tekitab ahastust ja enesehaletsust.
- Üksildustundega omakorda kaasnevad mitmesugused hirmud ja halvad mõtted, mis võtavad ära ka une ega lase rahulikult välja puhata.
- Süveneb tundmus, et oled ainuke selles maailmas, keda keegi ei mõista, ei aita, ega kellest keegi ei hooli.

## EUROOPALISE VANEMAEALISTE UURINGU SHARE (Survey on Health, Ageing and Retirement in Europe) ANDMED:

- Üksildasena tunneb end sageli 8% inimestest (mehed 7% ja naised 9%), mõnikord 19% inimestest (mehed 16%, naised 20%) ning peaaegu mitte kunagi ei tunne end üksildasena 73% inimestest (mehed 77%, naised 71%).
- Nagu näha, umbes veerand vastanutest kuulub niiöelda üksildaste gruppi, seejuures tunnevad naised end sagedamini üksildasena kui mehed.

# ÜKSINDUS

- **Üksindus on seotud vajadusega olla vahel üksi ehk omaette.**
- Ka liigne suhtlusaktiivsus võib põhjustada väsimust ja depressiooni. Me sünnime juba vajadusega olla üksi kui ka seotud teistega.
- Üksindust on vaja isiksuse arenguks- see on see aeg, mis kulub eneseanalüüsiks, mõtete sorteerimiseks, möödaniku vaagimiseks ja uute plaanide tegemiseks.



# ERAKLUS

- **Eraklust käsitletakse kui individuaalsust, loovust ja enesetunnetuse tugevdajat.**
- Eraklus on seotud sensitiivsusega, müstikaga, mediteerimisega, joogaga ja aktiivse suhtumisega loodusesse.
- Eraklik inimene on sageli võõrdunud küll inimühiskonnast, aga ei tunne ennast samas iialgi üksildase ega üksikuna vaid aktiivses sidemes olevana kogu ümbritsevaga.

# MIDA PÕHJUSTAB ÜKSILDUS:

- **Esiteks põhjustab üksildus inimeses äraseletamatud ärevust.** Seda ärevust on uurijate poolt võrreldud samasuguse ärevusega, mida tekitab põgenemine millegi hirmutava eest või siis füüsiline valu ning sellega toimetulek. **Ärevuses hakkab inimene otsima meelegeitlikult lahendeid, aga ärevustunne takistab leidmast sageli seda õiget.** Pähe tulevad hullud mõtted, painavad nägemused ja sageli saadavad neid ka isiksust ennast kahjustavad teod.
- **Üksildased vajavad armastust nii meelegeitlikult, et kui nad selle leiavad, klammerduvad ja hoiavad nad sellest kinni andmata omale täit aru.**

# Üksildusest väljarabelemisärevus viib uskumatute lahendite otsingule:

- Liigne loomaarmastus.
- Liigne eneseohverdus.
- Skisoidne käitumine.
- **Üksildus võib kaasa tuua ka armukadeduse ja suurenenud omandiõiguse, mis omakorda võib hävitada senisedki haprad suhted lähedastega.**
- **Üsna sageli kaasneb üksildustundega ka enesehaletsus, aga vahel ka kättemaks (anonüümkirjade kirjutajad, pommipanijad jne.).**
- **Üksildus võib inimese muuta lõpuks karmiks ja tundetuks.**

ÜKSIDLANE VÕIB OLLA KA  
INIMKARJAS

- **Kui inimene tunneb ennast üksildasena teiste poolt ümbritsetuna, siis on tegemist emotsionaalse üksildusega** - ta ei tunne kuuluvat nende hulka. Põhjuseks võib olla kas kõrgenenud või liiga madal enesehinnang. Eesti abielus elatakse sageli teineteisest mööda- nn. "kivinenud" abielu. Järsku tundub, et ei ole enam millestki rääkida, millegi üle arutada, ega mõista ning mõistmist saada, aga lahku pole ka enam mõtet minna- küll surm lahutab...

- **Emotsionaalne üksildus on sageli seotud lisaks mittekuuluvustundele ka kiindumusega. Sageli ei julge üksildane inimene kuuluda kusagile sellepärast, et kardab kellessegi kiinduda, et uue lahkumise kartuses veelgi rohkem haiget saada. Eks ole meil ju igal ühel omad pettumused, üleelatud lahkumisvalud ja armumisarmid. Seega ongi väga individuaalne, et kuidas üks või teine isik midagi üle elab, üleelatud tõlgendab ja sellest edasiseks eluks järelused teeb.**

MIDA VÕTTA ETTE  
ÜKSILDUSTUNDE PELETAMISEKS

# TEADUSLIKULT ON TÕESTATUD:

- Optimism ja erinevad toimetulekumeetodid mängisid eduka vananemise puhul tähtsamat rolli, kui traditsiooniline hea tervis.



- Ära häbene vahel endaga kõva häälega rääkida, nõu pidada. Ei ole see mitte rumala inimese tunnus vaid targa julgustükk. Heaks ärakuulajaks üksildusärevuses võib olla ka sinu peeglist vastu vaatav nägu - hea seegi.
- Paha ei tee ka oma mõtete kirja panek. Vanuigi võiks korjata ja kirja panna ka oma mälestusi.
- Tegele aia- või käsitööga, mõtle välja mõni huvitav hoidis või toiduretsept ja püüa tehtut esmalt ise nautida.

- Võta mõne sulle meeldiva puu ümbert kinni või istu tema alla ja räägi talle mõttes ära oma mured. Naised võiks katsetada leht- ja mehed okaspuudega, aga oma sisehäääl on kõige parem õige puu kätte juhataja.
- Tea ka, et toataimed vajavad, et sa nendega räägiksid, tunnustaksid ja vajadusel ka veidi tõreleksid.
- Muretse endale toakoer või kass, aga mitte koera- või kassikari, sest ühest karvasest pereliikmest peaks sirguma tõeline “vestluskaaslane”, ja mis peamine, temal on sind aega lõpuni ära kuulata...

- Tee mõttes päeva (nädala)plaan ja miks mitte aastaplaan ning püüa seda ka järgida- mida rohkem planeeritud tegevusi, seda vähem aega ja ruumi rumalatele mõtetele. Ära ela korruga ühte päeva vaid ikka aastake, sest tänased mured võivad hoopis homset valu leevendada kui oskad neist õppida.
- Püüa otsida üles oma vanad klassi- ja kursusekaaslased või lapsepõlvesõbrad, ehk on nendegi seas üksildasi uitajaid- koos on kergem üksildust peletada.

- Õpi ennast tunnustama, kingi ise endale midagi, luba endale mingi meeletus või vallatus.
- Püüa teisi ka rohkem tunnustada, siis saad ka ise rohkem tunnustust.
- Ära püüa kedagi aidata kui ta seda ei soovi, ja ära paku talle ka vägisi oma seltskonda, sest nii võid taas haiget saada ning tunned ennast veelgi üksildasemana ja eemaletõugatumana.

- Tea, et igapäevane liikumine, kasvõi pikemad jalutuskäigud on soovitatavad absoluutselt kõikide krooniliste haiguste puhul.
- Vererõhku langetab liikumisjärgne puhkeoleks pareminigi kui ravimid.
- Söö teadlikult ja mõistusega, võta pits, kui oled lõbus või väikeseks rohuks, kuid ära tee seda kurvastuse pärast.
- Hoidu liigsöömisest, söö tervislikult ja mitmekesiselt.
- **Külva ja kõpla, heegelda ja koo**, laula ja tantsi, trei ja vooli ning vajadusel mine huvikooli.

- Loobu enda haletsemisest ja kaastunde otsimisest.
- Loobu kollektioneerimast halbu mõtteid, kogu parem postmarke või kaarte.
- Osta endale nädalas või kuus üksainuski loteriipilet, et see, millesse sa usud, saaks sind tõesti aidata.
- Viibi võimalikult palju värskes õhus ja vähem voodis või tugitoolis.
- Mine inimeste sekka, sest nad tegelikult ju ootavad sind. Igale inimesele on kusagil keegi.

# UUED VÄLJAKUTSED:

- Eakatel soovitaks ilma hirmu- ja häbitundeta arendada oma digitaalset kirjaoskust, et paremini toime tulla arvuti ja muude uute tehnoloogiliste vidinatega.
- Palju võimalusi läbikäimiseks ja suhtluseks on tänu tehnoloogia arengule isegi juurde tulnud – reisimisvabadus globaalselt, internet ja suhtlus sotsiaalmeedias (Skype, Facebook). On ju hiiglama tore vestelda oma Ameerikas või Austraalias elava lapse või lapselapsega ning näha teda ekraanil, justkui jagada temaga ruumi. Ja kogu see ime on meie kasutuses olematute kuludega, ei tule enam meeldegi, et veel mõned aastakümned tagasi olid sellised tehnoloogiad meile tuttavad vaid







- Ela ise ja lase lastel ning lastelastel, aga ka naabritel ja sõpradel elada oma elu, kuid ole nende jaoks alati olemas.
  
- Me mõtleme harva selle üle, mis meil on, kuid oleme peaaegu alati mures selle pärast, mida meil pole...

***A.Schopenhauer***



**TÄNUD!**