

Kuidas stressiga toime tulla

Illustreeritud juhend



World Health
Organization

European Region

Kuidas stressiga toime tulla

Illustreeritud juhend



**World Health
Organization**

European Region

© World Health Organization 2022

Mõned õigused kaitstud. Käesolev materjal on kasutatav järgmise litsentsi alusel: Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO litsents (CC BY-NC-SA 3.0 IGO, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Selle litsentsi tingimuste kohaselt võib käesolevat materjali kopeerida, levitada ja kohandada mitteärilistel eesmärkidel eeldusel, et sellele osundatakse allpool näidatud viisil. Käesoleva materjali mis tahes viisil kasutamisel ei tohi miski vihjata sellele, nagu Maailma Terviseorganisatsioon toetaks mis tahes konkreetset organisatsiooni, toodet või teenust. Maailma Terviseorganisatsiooni logo ei ole lubatud kasutada. Kui te kohandate seda materjali, siis peate litsentsima oma tööd sama või võrdväärse Creative Commons'i litsentsi alusel. Kui te tõlgite selle materjali, siis peaksite lisama soovitatavale osundusele järgmise hoiatuse: „See ei ole Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) tõlge. WHO ei vastuta selle tõlke sisu ega täpsuse eest. Siduvaks ja autentseks tuleb pidada algupärast ingliskeelset väljaannet: Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization; 2020.”

Kõik litsentsiga seotud vaidlused lahendatakse kooskõlas Maailma Intellektuaalse Omandi Organisatsiooni (WIPO) vahendusreeglitega.

Soovitatav osundus. Kuidas stressiga toime tulla. Illustreeritud juhend. Kopenhaagen: Maailma Terviseorganisatsiooni Euroopa Regionaalbüroo, 2022. Litsents: [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](#).

Eelkirjete koostamise (CIP) andmed. CIP andmed on saadaval saidilt <http://apps.who.int/iris>.

Müük, õigused ja litsentsimine. WHO publikatsioonide ostmiseks külastage saiti <http://apps.who.int/bookorders>. Ärilisel eesmärgil kasutamise, õiguste ja litsentsimise kohta päringute esitamiseks külastage saiti <http://www.who.int/about/licensing>.

Kolmanda isiku materjalid. Kui soovite taaskasutada käesolevast materjalist mõnele kolmandale isikule kuuluvat osa, nagu tabelleid, jooniseid või kujutisi, siis olete kohustatud tegema ise kindlaks, kas selleks on vaja luba, ja hankima vajaduse korral autoriõiguste omanikult loa. Kasutaja vastutab ainuisikuliselt käesolevas publikatsioonis sisalduva kolmanda isiku materjali kasutamise tingimuste rikkumisega kaasnevate nõuete eest.

Üldised lisatingimused. Käesolevas publikatsioonis kasutatud nimetused ja materjali esitamise viis ei vihja mis tahes arvamusel väljendamisele WHO poolt seoses mis tahes riigi, territooriumi, linna või piirkonna või nende võimuorganite õigusliku seisundiga ega seoses nende piiride määratlemisega. Punktiir- ja kriipsjooned kaartidel väljendavad ligilähedasi piire, mille osas võib veel lõplik kokkulepe puududa.

Konkreetsete äriühingute või tootjate mingite kindlate toodete nimetamine ei vihja sellele, nagu WHO toetaks, soovitaks või eelistaks neid teistele sarnastele äriühingutele/toodetele, mida ei ole nimetatud. Kaubamärgistatud toodete nimed on tõstetud esile suure algustähena (esineda võib siiski tahtmatuid vigu).

WHO on rakendanud kõiki mõistlikke ettevaatusabinõusid käesolevas publikatsioonis sisalduva info tõesuse kontrollimiseks. Avaldatud materjali levitatakse siiski ilma mis tahes otsese ja kaudse garantiita. Lugeja vastutab ise käesoleva materjali tõlgendamise ja kasutamise eest. WHO ei vastuta mingil juhul käesoleva materjali kasutamisest tulenevate kahjude eest.

Sisukord

Eessõna	4
Tänuavaldused	5
1. peatükk: ENESE MAANDAMINE	9
2. peatükk: VABASTAMINE	51
3. peatükk: OMA VÄÄRTUSTE JÄRGIMINE	78
4. peatükk: LAHKE OLEMINE	98
5. peatükk: RUUMI LOOMINE	106
1. VÕTE: ENESE MAANDAMINE	121
2. VÕTE: VABASTAMINE	122
3. VÕTE: OMA VÄÄRTUSTE JÄRGIMINE	123
4. VÕTE: LAHKE OLEMINE	124
5. VÕTE: RUUMI LOOMINE	125

Eessõna

„Kuidas stressiga toime tulla“ on eneseabijuhend stressiga toimetuleku kohta rasketes olukordades. Juhend on illustreeritud ja vastab WHO soovitustele stressiga toimetuleku kohta.

Stressi tekitavad paljud asjad, näiteks raskused eraelus (tülid lähedastega, üksindus, rahapuudus, muretsemine tuleviku pärast), probleemid tööl (tülid töökaaslastega, väga raske töö või hirm töökohta kaotada) või suured probleemid ühiskonnas (vägivald, haigused, majanduslike võimaluste puudus).

Juhend on mõeldud kõigile, kes stressi kogevad, alates lapsevanematest ja inimestest, kes hoolitsevad teiste eest, kuni ohtlikes olukordades töötavate tervishoiutöötajateni. Juhend on mõeldud nii sõja eest pagevatele inimestele, kes on kõik kaotanud, kui ka neile, kes on kaitstud ja elavad rahuajal. Suurt stressi võivad kogeda kõik inimesed igal pool.

Juhend on koostatud teaduslike tõendite ja praktiliste kogemuste põhjal. See sisaldab infot ja praktilisi soovitusi, kuidas aidata raskustesse sattunud inimesi. Kuigi raskuste põhjused vajavad stressi korral kindlasti samuti lahendamist, on vaja ka toetada inimeste vaimset tervist.

Dévora Kestel
Maailma Terviseorganisatsiooni
vaimse tervise ja sõltuvushäirete osakonna direktor

(Meil oleks hea meel, kui jagaksite meiega oma kogemusi selle juhendiga.
Kirjutage aadressil: psych_interventions@who.int)

Tänuavaldused

„Kuidas stressiga toime tulla: illustreeritud juhend“ on osa WHO valmivast stressiohjeksusest Self-Help Plus (SH+),^{1,2} mille on algatanud Mark van Ommeren (WHO vaimse tervise ja ainesõltuvuse osakonna vaimse tervise üksus) WHO psühholoogilise esmaabi sarja raames.

Sisu

Stressiohjeksuse SH+, kaasa arvatud „Kuidas stressiga toime tulla: illustreeritud juhendi“ sisu on oma varasema töö põhjal³ koostanud **Russ Harris** (Melbourne, Austraalia). Tema on nii teksti kui ka algsete illustratsioonide autor.

Projekti koordineerimine ja juhtimine

SH+ projekti, kaasa arvatud käesoleva raamatu toimetamist ja küljendamist on juhtinud **Kenneth Carswell** (WHO) (2015–2020) ja **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, USA) (2014–2015).

Projekti arendusrühm (tähestikjärjekorras, amet kaastöö ajal)

SH+ projekti, kaasa arvatud käesoleva raamatu visandamisel ja väljatöötamisel osalesid eri etappides Teresa Au (WHO), Felicity Brown (WHO), Kenneth Carswell (WHO), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, USA), Claudette Foley (Melbourne, Austraalia), Claudia Garcia-Moreno (WHO), Russ Harris (Melbourne, Austraalia), Cary Kogan (WHO) ja Mark van Ommeren (WHO).

Illustratsioonid

Kõik käesolevas raamatus sisalduvad illustratsioonid on teinud Julie Smith (Melbourne, Austraalia).

Kirjastamine

Raamatu toimetamise eest vastutas David Wilson (Oxford, Ühendkuningriik) ja küljendamise eest Alessandro Mannocchi (Rooma, Itaalia).

Audioraamat

Käesoleva raamatuga kaasas olevad audiofailid luges sisse Sanjo Ogunseye (Lagos, Nigeria).

Haldustugi

Ophel Riano (WHO).

1 Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. *Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package*. *World Psychiatry*. 2016 Oct;15(3):295-6.

2 Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. *Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomized trial*. *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263.

3 Harris R, Aisbett B. *The Illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.

Raamatu toimetajad (asutus toimetamise ajal)

Mona Alqazzaz (WHO), Ebert Beate (Aschaffenburg, Saksamaa), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (University of Sussex), Rachel Cohen (Genf, Šveits), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (WHO), Rabih El Chammy (Liibanoni tervishoiuministeerium), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Šveits), Boaz Feldman (Genf, Šveits), Kenneth Fung (UHN – Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (MdM), Brandon Gray (WHO), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (WHO), Fahmy Hanna (WHO), Louise Hayes (Melbourne, Austraalia), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (WHO), Bianca King (Genf, Šveits), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Aiysha Malik (WHO), Carmen Martinez (Médecins Sans Frontières), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Njala University), Lynette Monteiro (University of Ottawa), Eva Murino (WHO), Sebastiana Da Gama Nkomo (WHO), Brian Ogallo (WHO), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Genf, Šveits), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepaal), Beatrice Pouligny (Washington, USA), Megin Reijnders (WHO), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (WHO), Alison Schafer (World Vision Australia), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (UNHCR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai van Ommeren (Divonne-les-Bains, France), Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, Prantsusmaa), Peter Ventevogel (UNHCR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (WHO), Wietse Tol (HealthRight International's Peter C. Alderman Program), Nana Wiedemann (Punase Risti Seltside Liiga), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Columbia University), Ross White (University of Glasgow), Eyad Yanes (WHO) and Diana Zandi (WHO), ja kõik Süüria, Türgi, Uganda ja Ukraina hädaolukorraga kokku puutunud, kes osalesid raamatu kohandamisel ning selle piltide katsetamisel.

Katsetamine (tähestikjärjekorras)

Selles raamatus sisalduvaid harjutusi katsetasid järgmised organisatsioonid: HealthRight International's Peter C. Alderman Program (koostöös Uganda terviseministeeriumiga, UNHCRiga, WHO Uganda bürooga), International Medical Corps, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Médicos del Mundo, Verona Ülikool ja teised RE-DEFINE konsortsiumi liikmed ning WHO Süüria büroo. Tänuavaldused SH+ kursuse katsetamisel osalenud kolleegide kaastöö kohta lisatakse kursuse trükisesse ja selle hindamist käsitlevatesse artiklitesse.

Rahastus (tähestikjärjekorras)

Euroopa Komisjon; programm Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) (programmijuht: Elrha); ÜRO sõjaeegse seksuaalse vägivalda vastane fond; WHO Süüria büroo.

Märkus tõlkimise ja kohandamise kohta

WHO avaldab selle raamatu ka araabia, hiina, hispaania, prantsuse ja vene keeles.

Mitmekordse tõlkimise vältimiseks võtke enne tõlkima asumist ühendust WHOga aadressil <http://www.who.int/about/licensing>.

Kui sa oled stressis, siis pea meeles, et sa ei ole ainus.

Sinu kodukandis ja kogu maailmas kogevad stressi paljud inimesed.

Me õpetame praktilisi oskusi, kuidas stressiga toime tulla.

Sa kohtud meiega siin raamatus, kui me õpetame sulle vajalikke oskusi.


Head uute oskuste omandamist stressiga toimetulemisel!



Kuidas seda raamatut kasutada

Raamat koosneb viiest peatükist, millest igaüks keskendub ühele uuele võttele. Kõik raamatus kirjeldatud võtted on lihtsalt õpitavad ja neid iga päev kas või paar minutit kasutades saab stressi vähendada. Raamatut võib lugeda mitut moodi: võib võtta iga peatüki järel mõne päeva harjutuste tegemiseks ja õpitu omandamiseks. Aga raamatu võib ka korraga läbi lugeda ning rakendada siis endale sobivaid võtteid. Seejärel lugeda raamatut uuesti, püüda seda mõista ja teha harjutusi. Harjutamine ja raamatus kirjeldatud mõtete ellurakendamine ongi stressi vähendamise seisukohalt kõige tähtsamad. Juhendit võib lugeda kodus, tööl puhkepausi ajal, enne magamaminekut või igal muul ajal, kui sa saad endale keskenduda.

Kui sul on väga suur stress ja selles raamatus kirjeldatud harjutustest abi ei saa, pöördu vaimse tervise spetsialisti poole.

Kui sa loed seda raamatut võrguühendusega seadmest, kuhu saab salvestada audiofaile (inglise keeles), siis sümboli  juurest saad alla laadida harjutuse audioversiooni aadressilt <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>.

See raamat on kasulik ka ilma audiofailideta, kui loed seda hoolikalt ning järgid selles antud õpetusi ja harjutusi.

1. peatükk

ENESE MAANDAMINE



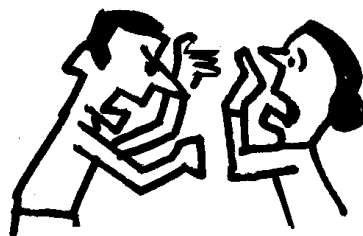
See raamat aitab sul stressiga toime tulla



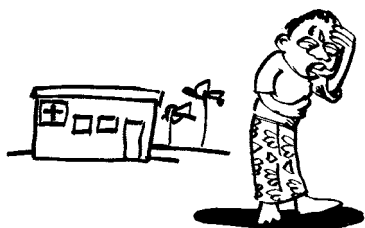
„Stress“ on pingevõi ohuseisund.

Stressi võivad tekitada suured probleemid...

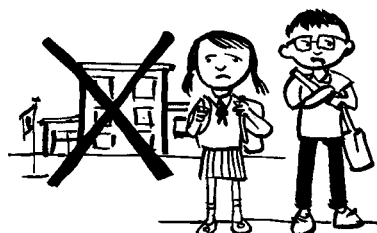
Keegi tegi mulle halba



PEREVÄGIVALD



HAIGUS



KOOL ON KINNI



**RASKUSED PERE
EEST HOOLITSEMISEL**

KODUST ILMAJÄÄMINE



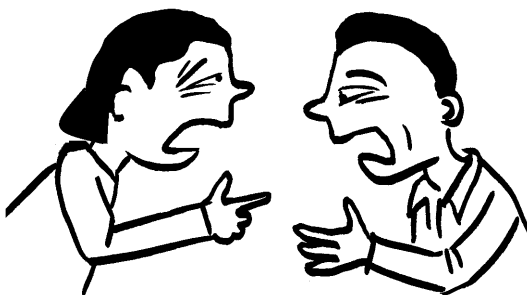
VÄGIVALD



ÜHISKONNAS

... või ka väiksemad probleemid

PERETÜLID



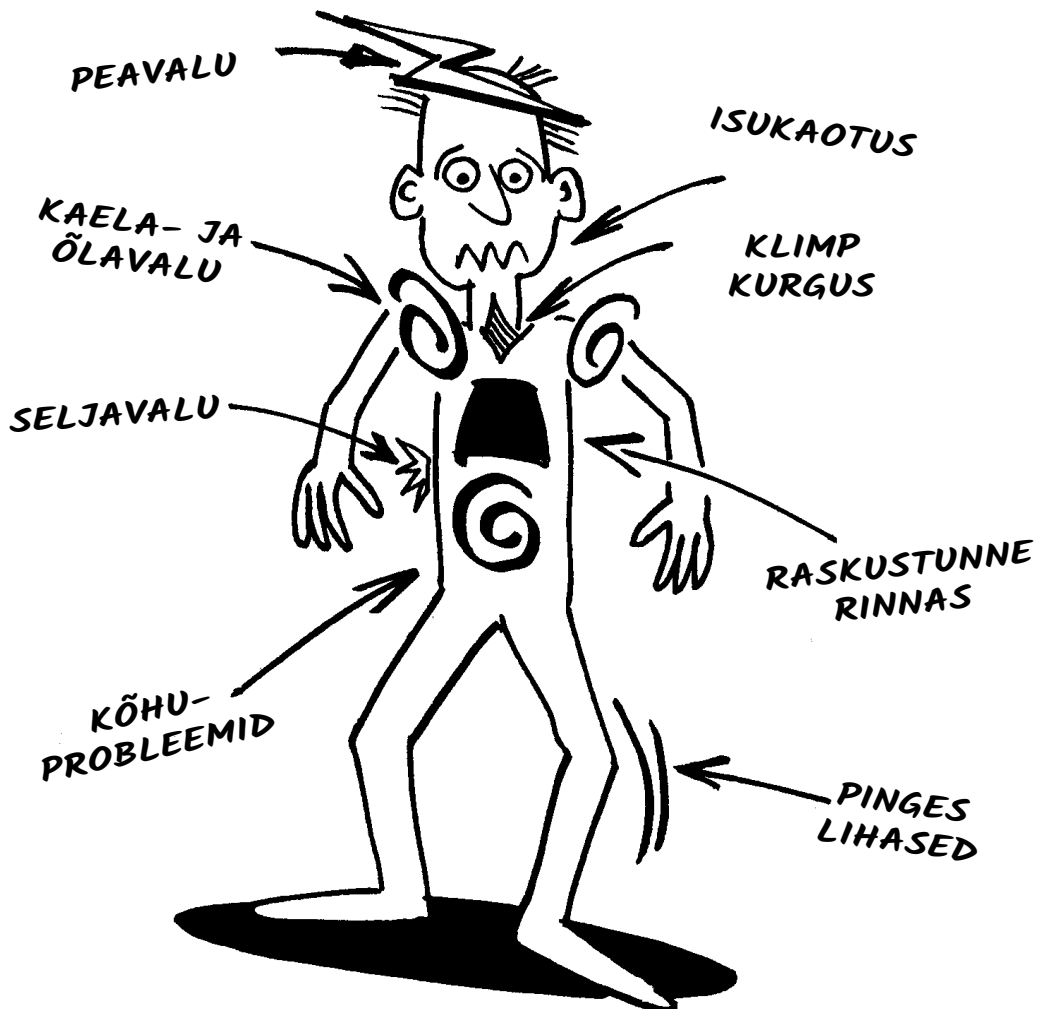
**EBAKINDLUS TULEVIKU
SUHTES**





Stressi kogevad kõik inimesed. Väike stress ei ole probleem.

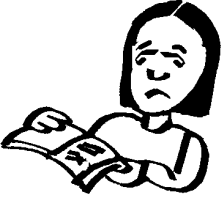
Väga suur stress aga annab kehaliselt tunda ja tekitab sageli ebameeldivaid tundeid.



Mõni inimene jääb stressi tõttu ka haigeks – võib tekkida nahalööve, nakkus- vm haigus, kõhuprobleemid.

Paljud stressis inimesed...

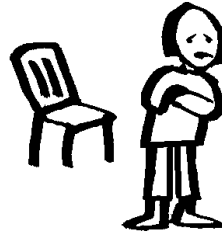
... ei suuda keskenduda



... ärrituvad kergesti



... ei suuda paigal püsida



... ei saa magada



... tunnevad kurbust või süüd



... muretsevad



... nutavad



... on väga väsinud



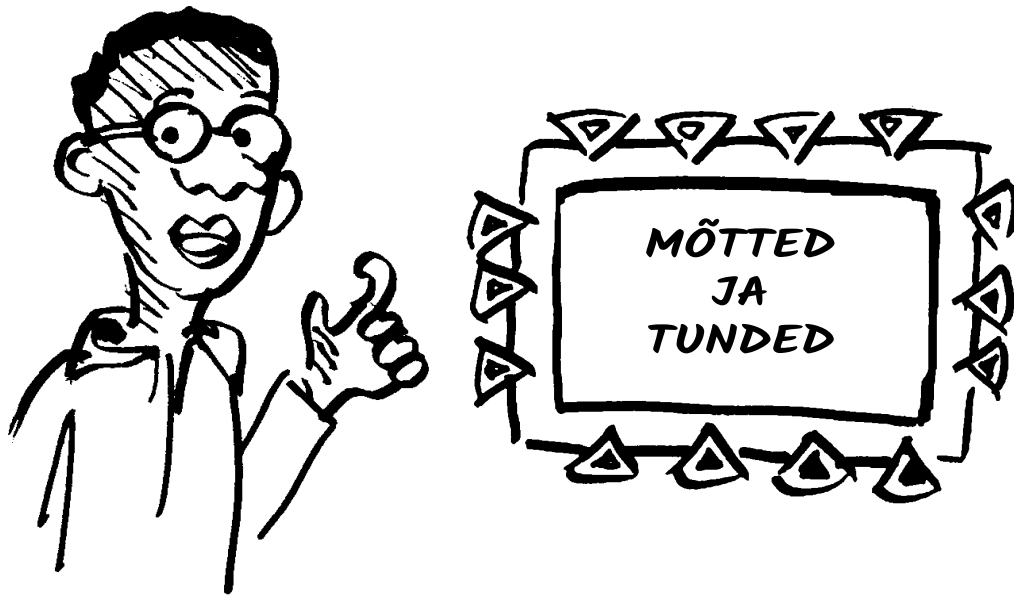
... kogevad isumuutusi.



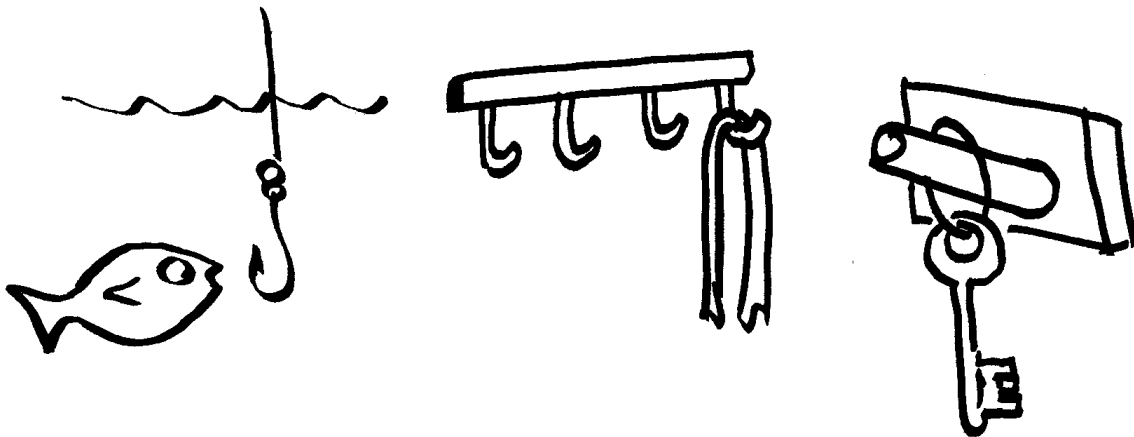
Ja sageli mõeldakse palju ka halbadele asjadele minevikust või tuntakse hirmu tuleviku ees.



Sellised mõtted ja tunded on stressi puhul loomulikud. Probleemiks muutuvad nad siis, kui nende „konksu“ otsa kinni jäädakse.



Mida tähendab millegi „konksu“ otsa kinni jääma?
Konkse on ju mitmesuguseid.



Konksu otsas olev asi on seal kinni ega saa vabaks – ta on lõksus.



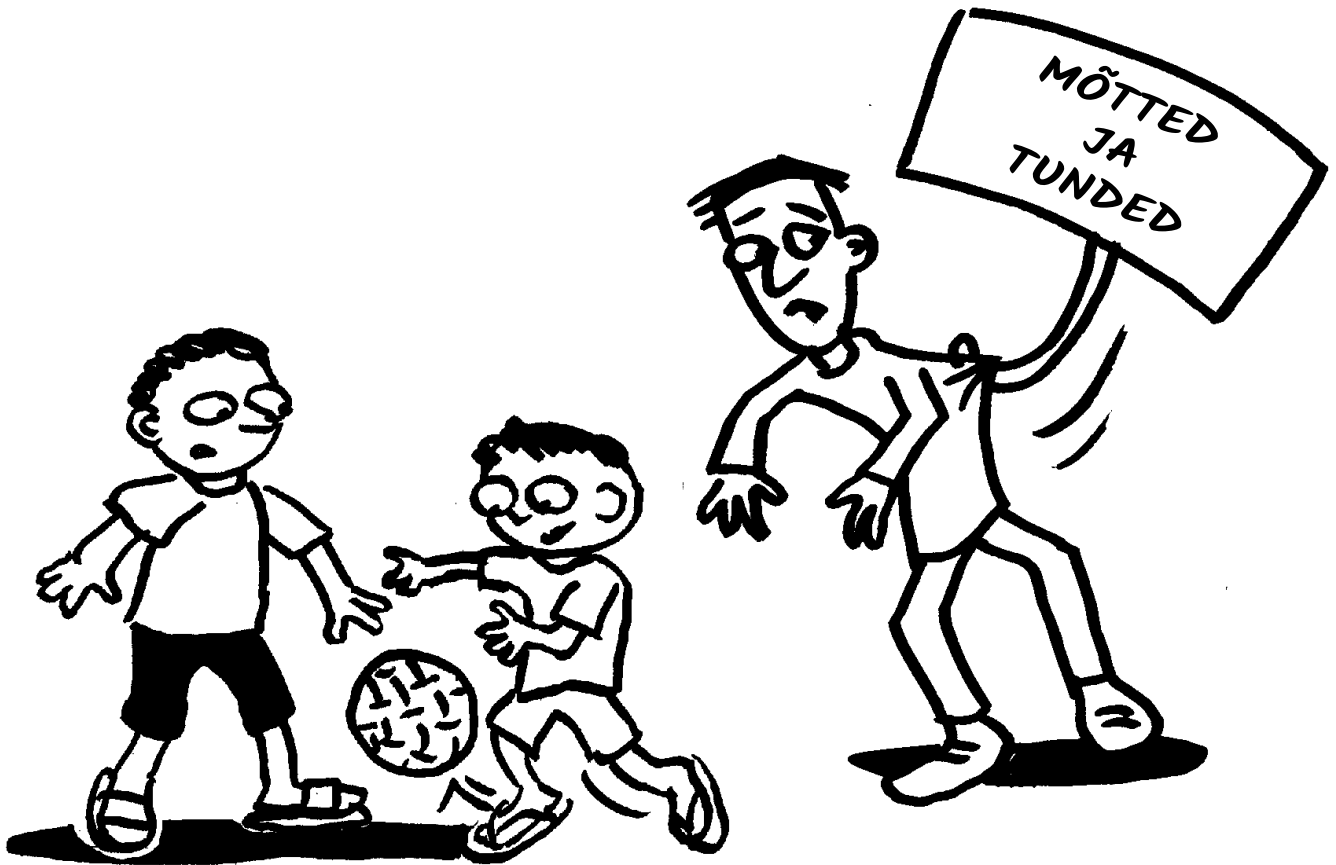
Samamoodi võib inimene jääda oma halbade mõtete ja tunnete „konksu“ otsa.



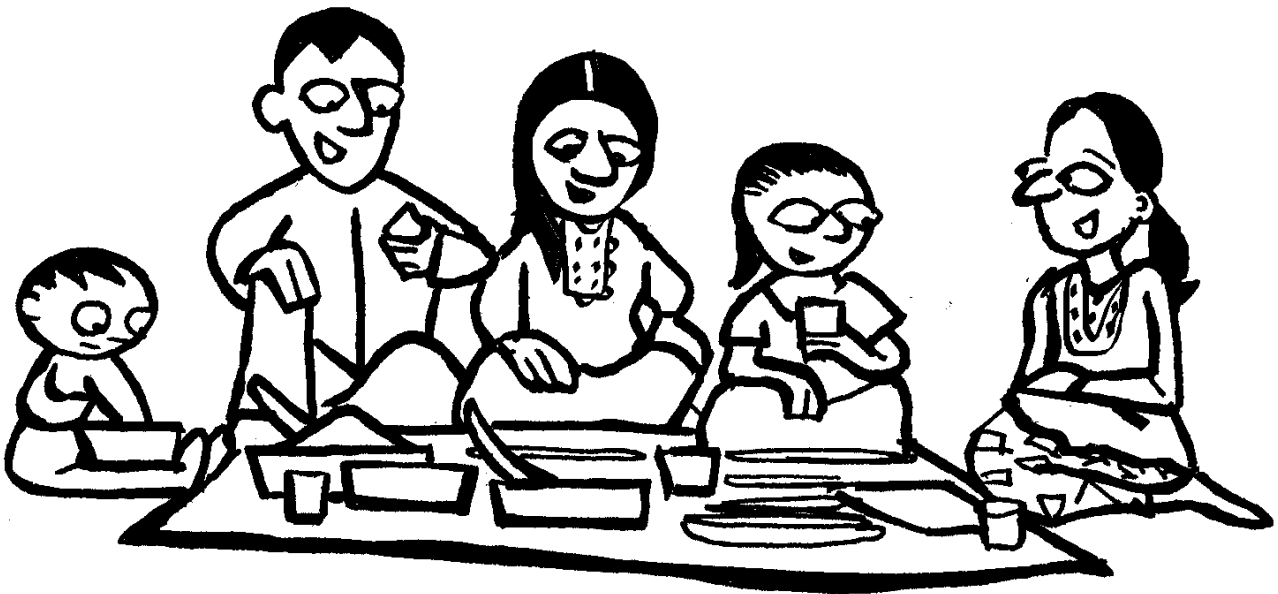
Ühel hetkel võid sa muretult lastega mängida...



... ja teisel oma halbade mõtete ja tunnete „konksu“ otsa kinni jääda.



Ühel hetkel võid sa perega mõnusalt õhtust süüa ...



... ja teisel oma vihamõtete ja -tunnete konksu otsa kinni jääda. Sul võib olla tunne, et kuigi oled küll siinsamas teistega koos, kisub viha sind eemale.



Halvad mõtted ja tunded võtavad meid niisiis oma konksu otsa ja kisuvad meid meie VÄÄRTUSTEST eemale.

Väärtused – mis need on?



Sinu väärtused ütlevad, milline inimene sa sisimas olla tahad.

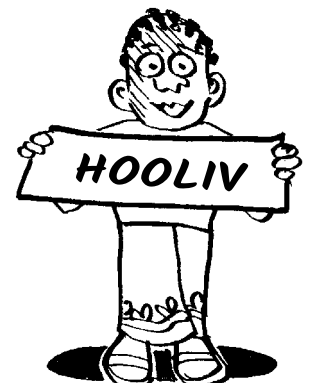


Näiteks kui sul on laps või pead hoolitsema kellegi teise eest, siis milline inimene sa olla tahad?



- Armastav
- Tark
- Tähelepanelik
- Kohusetundlik
- Järjekindel
- Vastutustundlik
- Rahulik
- Hooliv
- Kaitsev
- Julge

Sinu väärtused ütlevad seega, milline inimene sa tahad olla – kuidas sa tahad suhtuda endasse ja teistesse ning ümbritsevasse maailma.





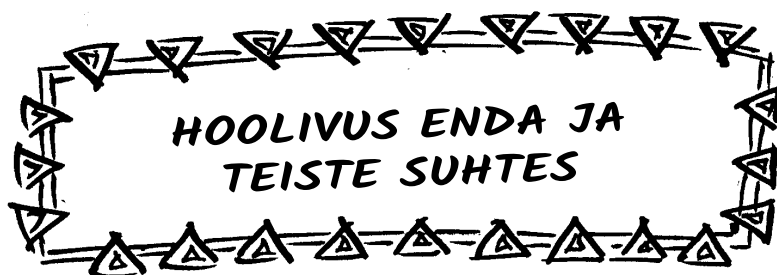
Sedagi raamatut lugedes juhitud sa mõnest oma väärtusest. Kas tead, millisest?

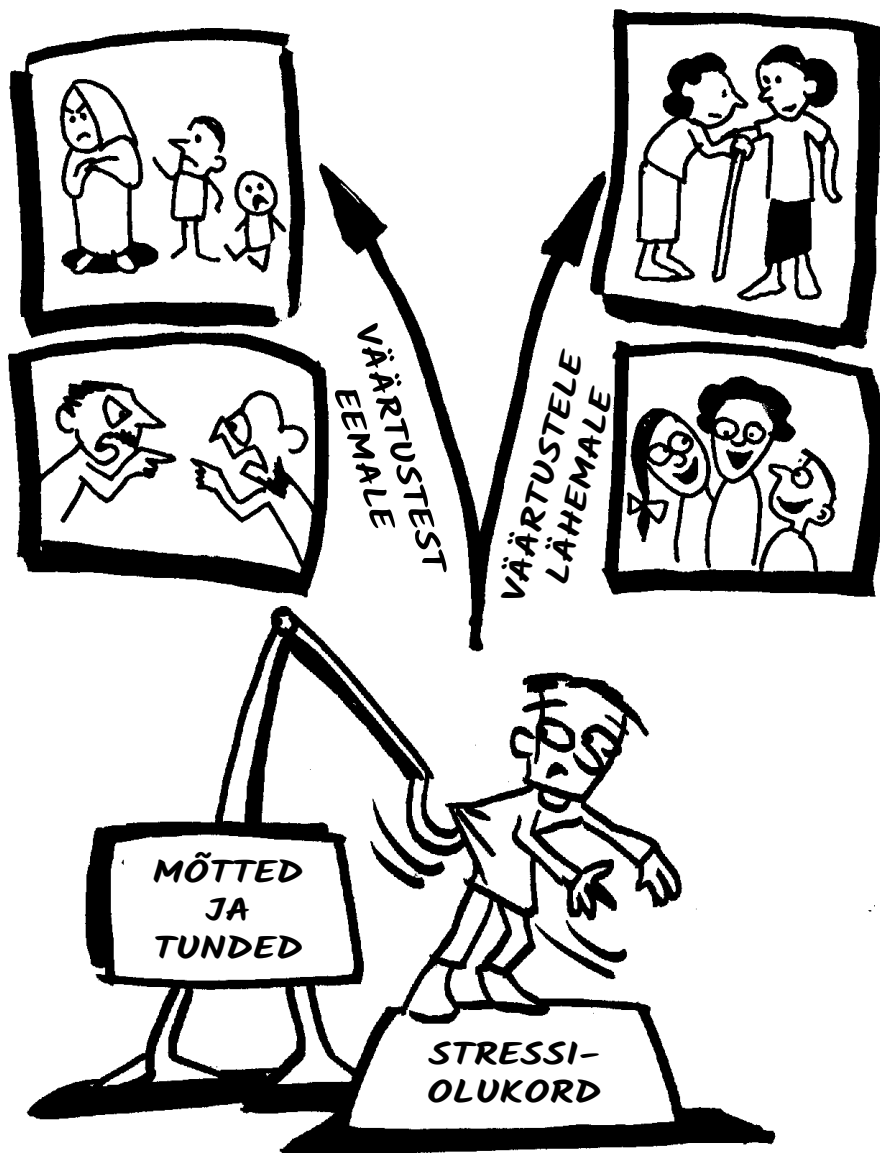
Jah, ma loen seda raamatut, sest ma hoolin oma perest.

Jah, sest ma hoolin endast.



Õige. Siin järgid sa väärtust, mis on tähtis paljudele inimestele:
HOOLIVUS





Stressiolukorras võtavad halvad mõtted ja tunded inimese oma konksu otsa ning veavad teda tema väärtustest eemale.

Halbu mõtteid ja tundeid, mis võivad inimese oma konksu otsa võtta, on igasuguseid. Näiteks allaandmise mõtted...



Teisi süüdistavad mõtted ...

Suured etteheited endale ...



Mälestused, eriti rasketest sündmustest ...

Mõtted tulevikust, eriti hirmutavast tulevikust ...



Muremõtted teiste pärast.

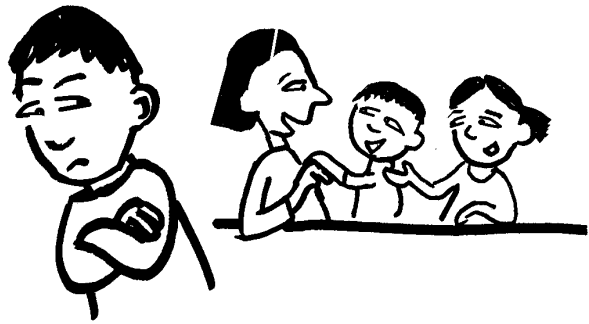


Halbade mõtete ja tunnete konksu otsas hakkame teistmoodi käituma. Sageli teeme siis asju, mis teevad meile elu hullemaks.

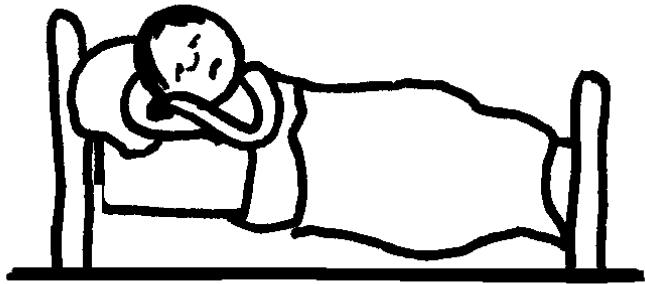
Me võime hakata vaidlema ja tülitsema.



Või tõmbume eemale ja hakkame lähedasi vältima.



Või ei taha enam voodist välja tulla.



Sellist käitumist nimetatakse EEMALDUMISEKS, sest sellega liigub inimene oma väärtustest EEMALE.

Mida me siis teha saame?

See raamat
püüab aidata!



Kõigepealt õpime
paremini keskenduma,
pühendumata ja märkama.

Mis kasu
sellest on?

Ja mida tähendab
„keskendumine“ ja
„pühendumine“?



Kannatust!
Kohe seletan.

Stressis inimesel
on raske end
ümbritsevale
pühenduda.





Ma ei saa aru, mida sa pead silmas „pühendumise“ all.



Pühendumine tähendab, et sa suunad kogu oma tähelepanu millelegi.

Kui sa jood midagi, siis kas sa suunad kogu oma tähelepanu sellele? Kas sa tunned joogi lõhna ja maitset?



Kui sa kuulad muusikat, siis kas sa suunad kogu oma tähelepanu sellele? Kas sa kuulad teadlikult ja naudid seda?





Kui sa suunad kogu oma tähelepanu millelegi, siis oledki sellele pühendunud.



Halbade mõtete ja tunnete konksu otsas olles aga ei suuda inimene pühenduda.



Kui inimene tegeleb mingi asjaga süvenenult, ongi ta keskendunud.

Halbade mõtete ja tunnete konksu otsas olles aga ei suuda inimene keskenduda.

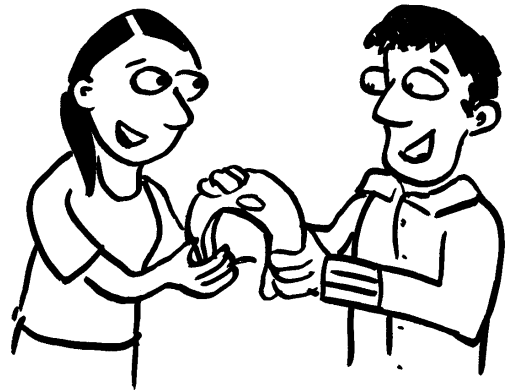
Ja kui inimene ei keskendu, teeb ta tihti asju halvasti, ei naudi oma tegevust ja tunneb end rahulolematult.





Pühendum ja keskendum õppides saab niisiis stressiga paremini toime tulla.

Nii näiteks hakkavad suhted rohkem rahuldust pakkuma.



Ja tähtsad asjad tulevad palju paremini välja.





Kuidas
seda
õppida?

Pühendumist ja
keskendumist saab
harjutada ja selleks
on palju võimalusi.



Pühendumist saab harjutada
kõiega. Näiteks kohvi või teed
juues...



... keskendugi täielikult
sellele. Uuri oma jooki
uudishimuga, nagu sa
poleks seda iial varem
joonud. Märka
tema värvi.



Tunne tema
lõhna.



Joo AEGLASELT ja
söömu kaupa.



Hoia söömu
natuke aega suus,
tunnet seda oma
hammastel, tunne
maitset.



Joo võimalikult aeglaselt, tunne joogi maitset ja temperatuuri.



Tunneta, kuidas su kurgulihased neelates liiguvad.



Tunneta neelates ka, kuidas maitse keelelt kaob.



Ja nii tee iga söömuga: aeglaselt, märgates ja tunnetades.



Ja kui jääd jälle oma halbade mõtete ja tunnete konksu otsa ...

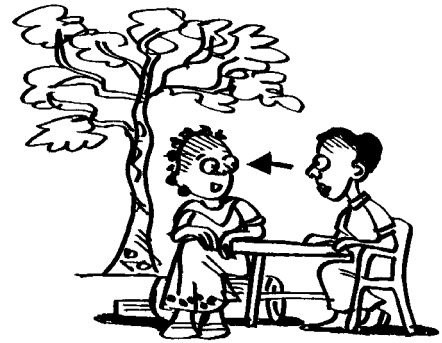


Just nii! Kuidas veel saab pühendumist ja keskendumist harjutada?



Proovi seda harjutust kohe. Too endale vett, kohvi või teed ning tee nii, nagu eespool juhendatud. Sellel LINGIL saad teadliku joomise harjutust kuulata või selle alla laadida. Võid seda harjutust teha ka meie raamatu piltide ja õpetuste järgi.

Seda saab harjutada lähedastega rääkides. Pane tähele, mida nad ütlevad, mis hääletooniga ja millise näoilmega. Suuna kogu oma tähelepanu neile.



Harjutada saab ka lastega mängides või niisama koos olles, näiteks neid lugema õpetades. Tuleb vaid täielikult lastele ja mängimisele keskenduda.



Harjutada saab pesu pestes, köögis toimetades või koduseid toimetusi tehes. Tuleb vaid täielikult ettevõetud tegevusele keskenduda.



Ja kui sa märkad jälle oma halbade mõtete ja tunnete konksu ...



Keskendu ja pühendu
parasjagu käsilolevale
tegevusele.



Hüva! Kui mu
mõtted ja tunded ei
ole liiga rasked, saan
sellega hakkama.



Aga mõnikord
teevad
mõtted ja
tunded lihtsalt
kohutavat
valu.

Jah, mõnikord on
nad nii tugevad,
et paisuvad
„tunnete
keeristormiks“.



„Tunnete keeristormis“ on
mõtted ja tunded eriti võimsad ja
tugevad. Sul on tunne, et sa oled
täielikult nende meelevaldas.



Tunnete
keeristormi
puhkedes peame
oskama end
maandada.

Mida
see
tähendab?



Kujuta ette, et oled tormi hakul
kõrgel puu otsas.



Kas sa tahad jääda puu otsas?



Puu otsas on ju tormi ajal väga
ohtlik!



Seega pead võimalikult kiiresti
maa peale tagasi saama!



Maa peal on palju kindlam.



Lisaks saad seal teisi abistada: näiteks saad seni, kui torm möllab, teistele lohutust pakkuda.



Ja kui sul on mõni koht, kuhu peitu minna, pääsed sinna ainult maad pidi.



Nii et tunnete
keeristormi
puhkedes
tuleb end
maandada.



Kuidas?

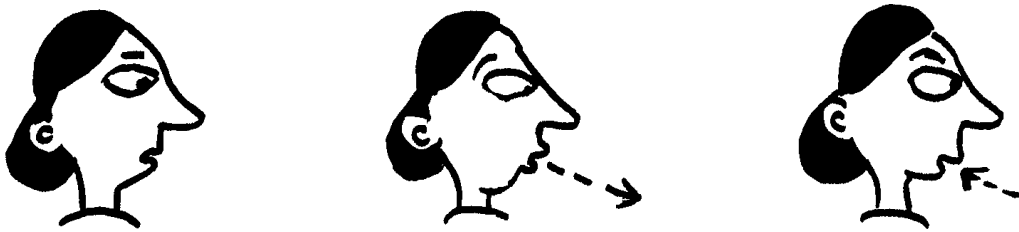


Taas aitab pühendumine
ümbritsevale ja
keskendumine käsilolevale
tegevusele.

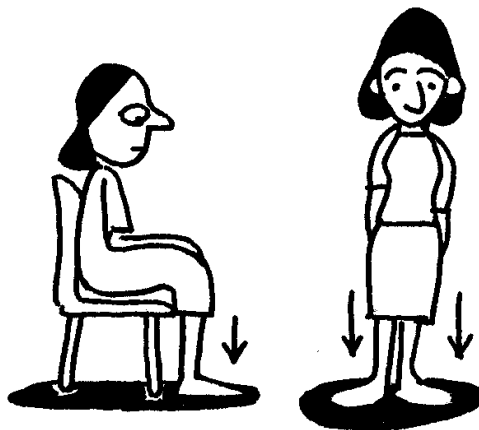


Esimese asjana tuleb
oma tundeid ja mõtteid
MÄRGATA.

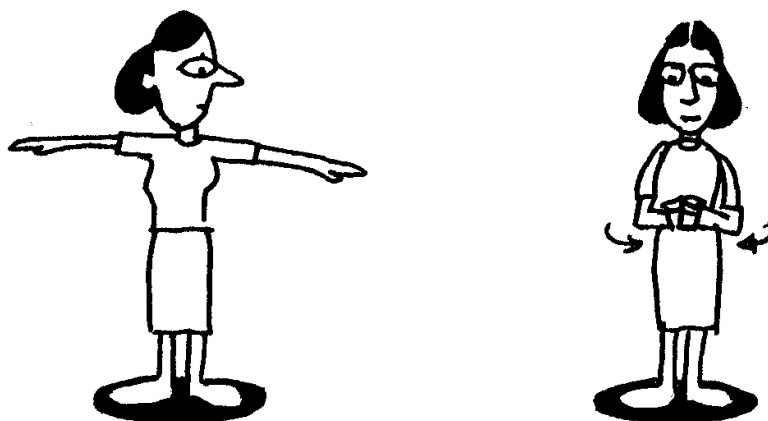
Järgmiseks A EGLUSTA ja MÄRKA oma kehaga toimuvat.
Aeglusta hingamist. Välja hingates tühjenda kopsud.
Sisse hinga võimalikult aeglaselt.



Suru jalad aeglaselt vastu maad.



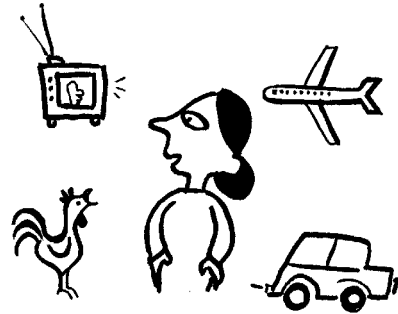
Tõsta aeglaselt käed kõrvale või suru peopesad aeglaselt kokku.



Järgmiseks tuleb
uuesti ümbritsevale
KESKENDUDA. Märka, kus
sa oled. Nimeta viis asja,
mida näed.



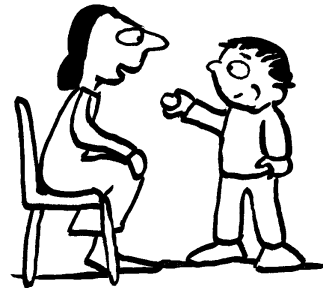
Nimeta kolm-neli asja,
mida kuuled.



Hinga nina kaudu sisse.
Mis lõhnu sa tunned?



Märka, kus sa oled
ja mida sa teed.



Puuduta oma põlve, mingit pinda või lähedal olevat asja. Märka,
mis tunne katsudes tekib.



Seega märka, et sul on peas halvad mõtted ja tunded ...

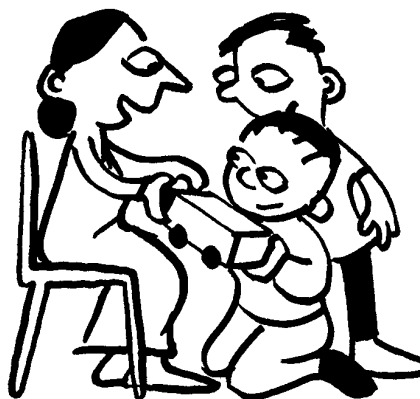


... aga sinu ümber on ka terve maailm, mida saab vaadata, kuulda ja katsuda, maitsta ja nuusutada.

Ja sa saad liigutada ka oma käsi ja jalgu ja suud – nii et kui tahad, suudad ka tegutseda oma väärtusi järgides.



Sellel LINGIL saad kuulata 1. maandamisharjutust või selle alla laadida. Võid seda harjutust teha ka meie raamatu piltide ja õpetuste järgi.





Maandamine ei hajuta tunnete keeristormi, vaid aitab ainult selle ohutult üle elada.

Mõni torm kestab kaua.

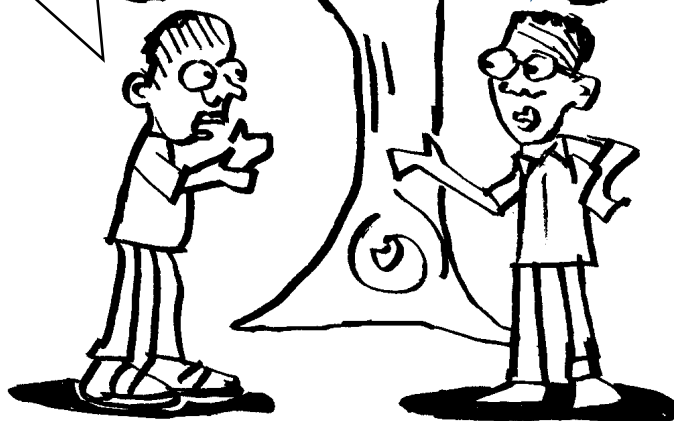


Mõni teine läheb ruttu üle.

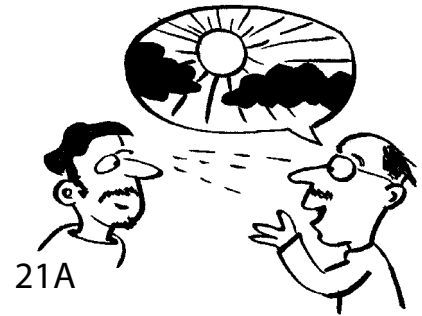


Kas see tähendab, et need harjutused ei aita mul halbadest mõtetest ja tunnetest lahti saada?

Ei vabasta. Sest see polegi nende harjutuste mõte.



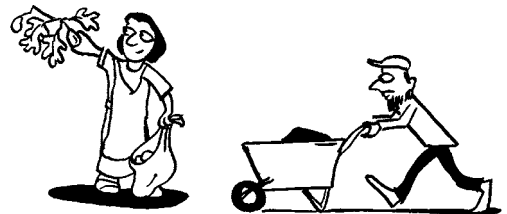
„Konksu“ otsast vabastamise ja enese maandamise harjutuse mõte on pühenduda elule enda ümber, näiteks lähedastele.



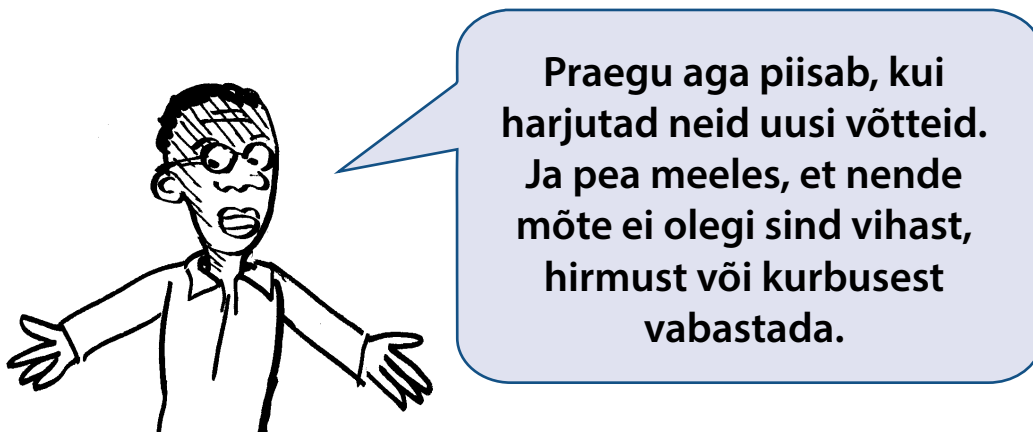
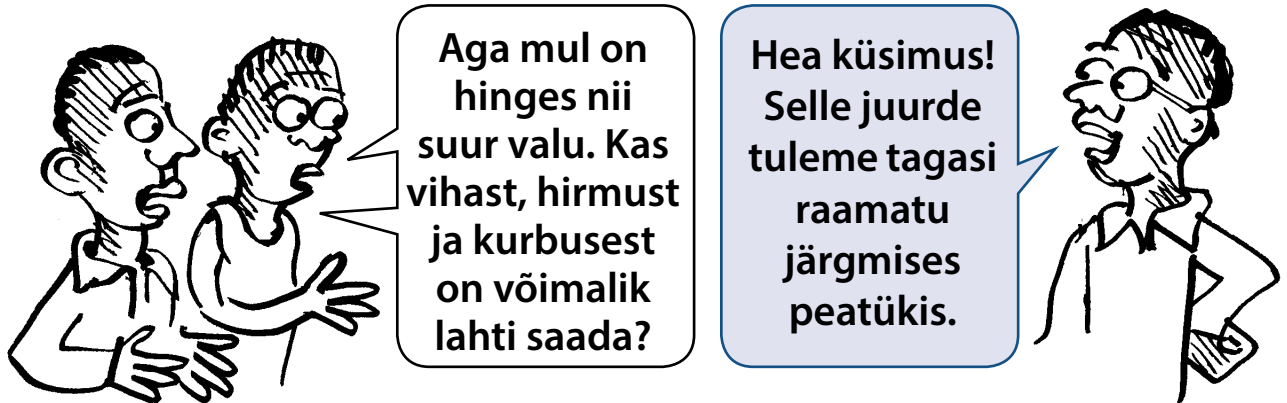
Lisaks aitavad need harjutused sul oma väärtustele lähemale liikuda. Need aitavad sul käituda sellise inimesena, kes sa olla tahad.



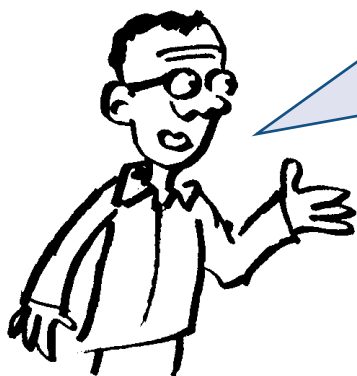
Ja aitavad keskenduda käsilolevale tegevusele, et saaksid seda hästi teha.



Käsilolevale tegevusele pühendudes võid avastada, et see hakkab sulle rohkem meeldima. See võib juhtuda isegi igavate ja tüütute tegevustega.



Ümbritsevale pühendudes,
teisi inimesi märgates ja
käsilolevale tegevusele
keskendudes ning oma
väärtusi järgides on stressiga
palju kergem toime tulla.



Pühendumine, keskendumine
ja enese maandamine aitavadki
kõiki neid asju teha.

Aga see tundub nii raske ...



Nagu kõiki
oskusi,
tuleb
ka neid
harjutada.

Ja
harjutamine
...



... teeb
meistriks!

See on nagu lihaste treenimine,
et jaksaksid kiiremini joosta
või rohkem raskusi tõsta.
Ka lihased kasvavad ju
treenides!

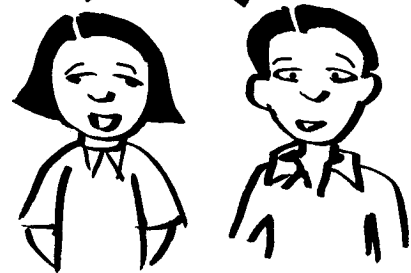


Pühendumist ja enese maandamist saab harjutada mitut moodi. Hakkame kohe pihta!



Loe õpetusi ja tee need endale selgeks. Ja ära ainult loe, vaid ka tee!

OLGU!



Esiteks MÄRKA, mis tunded ja mõtted sul on. Seejärel AEGLUSTA ja MÄRKA, mis su kehaga toimub. Hinga aeglaselt välja. Siruta end aeglaselt. Suru jalad aeglaselt vastu maad.



Nüüd KESKENDU ümbritsevale.
Ole uudishimulik ja ...



VAATA



KUULA



MAITSE



NUUSUTA

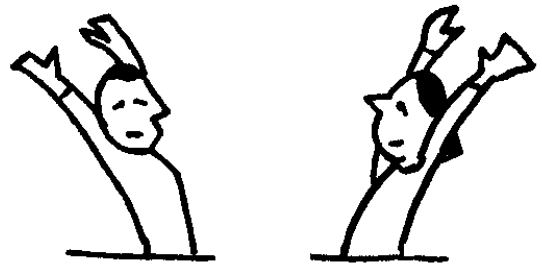


KATSU

Nüüd siruta ennast korralikult.
Pühendu ümbritsevale. Märka,
kus sa oled, kes su lähedal on ja
mida sa teed.



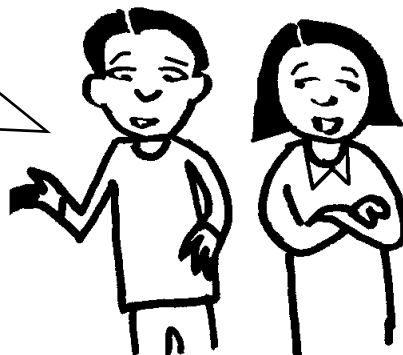
Sellel LINGIL saad kuulata
2. maandamisharjutust või
selle alla laadida. Võid seda harju-
tust teha ka meie raamatu piltide
ja õpetuste järgi.



See harjutus võtab
umbes 30 sekundit.
Seda saab teha igal ajal
ja igas kohas.



Väga hea, et
seda igal ajal
teha saab.

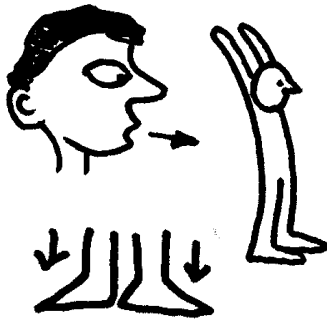


Ja mida
rohkem ma
harjutan, seda
parem!



Maandamiseks on veel üks pikem harjutus. Esiteks MÄRKA, mis tunded ja mõtted sul peas on.

Järgmiseks AEGLUSTA ja MÄRKA, mis su kehaga toimub. Hinga aeglaselt välja. Siruta end aeglaselt. Suru jalad aeglaselt vastu maad.



Seejärel aeglusta hingamist veelgi. Tühjenda kopsud aeglaselt ja rahulikult õhust.



Hingata tuleb AEGLASELT ja RAHULIKULT.

Kui sa hingad liiga tugevalt või kiiresti, võid tunda paanikat või ärevust. Sul võib hakata pea ringi käima või tekkida õhupuudus.

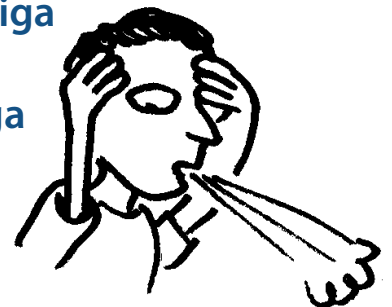


23E



Ka SISSE hinga AEGLASELT ja RAHULIKULT.

Kui sa tunned hingamise ajal peapööratust, siis sa kas hingad liiga sügavalt, liiga tugevalt või liiga kiiresti.



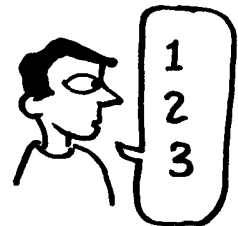


Nii et kui sa tunned uimasust või peapööratust või rinnas tekib raskustunne, siis **AEGLUSTA** hingamist. Hinga välja **RAHULIKULT** ning sisse võimalikult **VÄHEHAAVAL**. (ÄRA hinga sügavalt. See paneb sul pea ainult rohkem ringi käima!)

Jälgi oma hingamist **UUDISHIMUGA** – nagu sa hingaksid esimest korda elus.



Järgmiseks hinga välja veel **AEGLASEMALT**. Ja kui kopsud on õhust tühjad, ära hinga kohe sisse, vaid loe enne mõttes kolmeni. Seejärel hinga sisse **VÕIMALIKULT AEGLASELT**.



See on pühendumis- ja keskendumis-harjutus. Kas suudad oma hingamisele keskenduda?

Selle harjutuse ajal võib juhtuda, et jääd uuesti oma halbade mõtete ja tunnete konksu külge ja harjutamisest ei tule midagi välja.



Sellisel juhul KESKENDU uuesti hingamisele ja suuna kogu oma tähelepanu sellele.



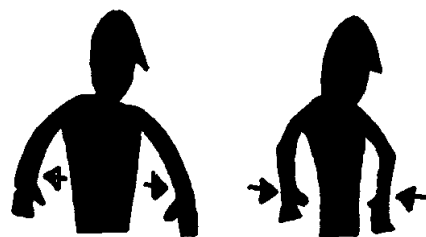
Märka, kuidas õhk su ninasõõrmetest sisse ja välja voolab.



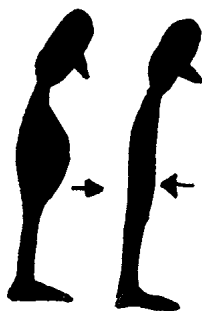
Märka, kuidas su õlad hingates pisut üles ja alla liiguvad.



Märka, kuidas su rind hingates tõuseb ja langeb.



Märka, kuidas su kõht hingates vajub ja paisub.



Halvad mõtted ja tunded võtavad sind ikka ja jälle oma konksu otsa.



Sellisel juhul ...

... keskendu uuesti hingamisele.



Ja isegi, kui halvad mõtted ja tunded tulevad tagasi tuhat korda ...

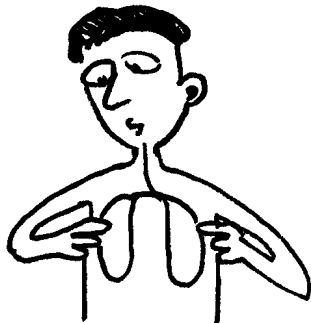
Vabastame end neist samuti tuhat korda!



Just nii! Ja siis keskendud uuesti hingamisele.



Nii keskendud ikka ja jälle hingamisele ning jälgid seda uudishimuga.



Kui kaua seda teha tuleb?



Nagu kõik oskused, vajab ka see harjutamist. Nii et mida rohkem ...

Sa võid teha harjutust lühemalt, nii et see kestab 1–2 minutit, või pikemalt, 5–10 minuti jooksul.



Harjutuse lõpus maanda
end uuesti.

AEGLUSTA.

Hinga aeglaselt välja.

Siruta end aeglaselt.

Suru jalad aeglaselt vastu maad.



Siis KESKENDU
JA PÜHENDU
uuesti
ümbritsevale.
Ole uudis-
himulik ja ...



Märka, kus sa
oled, kes su
lähedal on ja mida
sa teed.



Sellel LINGIL saad kuulata
3. maandamisharjutust või
selle alla laadida. Võid seda harju-
tust teha ka meie raamatu piltide
ja õpetuste järgi.

Ja iga kord seda
harjutust tehes
ütles endale, et ...



Ma järgin
oma väärtusi,
sest ma
hoolin ...

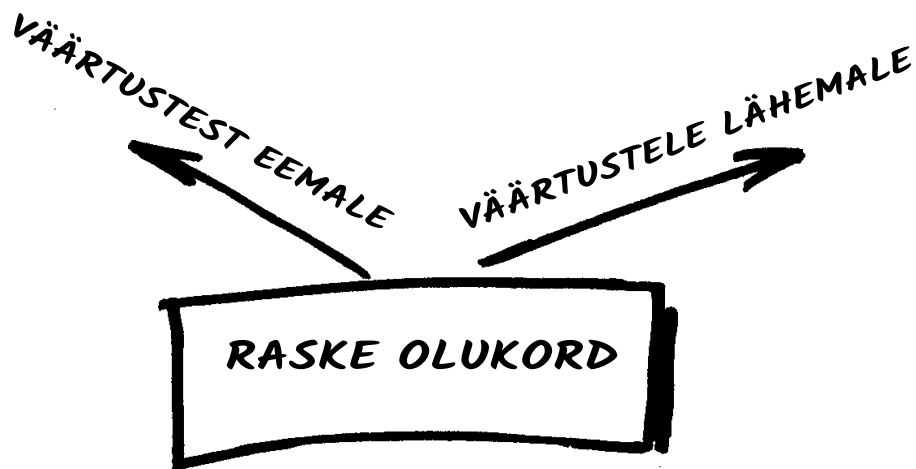
... endast,
lähedastest ja
teistest.





Just nimelt! Kuna need harjutused aitavad sul pühenduda, keskenduda ning end oma halbade mõtete ja tunnete konksu otsast vabastada, ...

... saad oma väärtusi järgida.



Seega pea meeles, et neid harjutusi saab teha iga päev igal ajal.

Kasulik on teha plaan. Pane enda jaoks näiteks paika, millal, kus ja kui palju sa iga päev maandamist harjutad. Harjutamine ei pea olema ebamugav! Harjutada saab igal ajal, igal pool ja piisab 1–2 minutist. Kõige parem oleks, kui sa teeksid selles peatükis kirjeldatud harjutusi vähemalt päeva või kaks ja liiguksid alles seejärel järgmise peatüki juurde.

Raamatu lõpus on kõigi harjutuste lühikokkuvõtted, et need sul meelest ei läheks.

2. peatükk

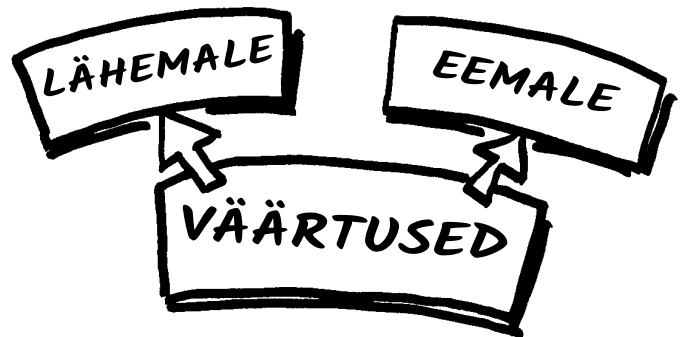
VABASTAMINE



Tere taas. Loodetavasti oled harjutanud pühendumist ümbritsevatele ja keskendumist käsilolevale tegevusele ning tunnete keeristormi ajal enese maandamist.



Nagu mäletad, oli eespool juttu väärtustest eemale ja neile lähemale liikumisest.



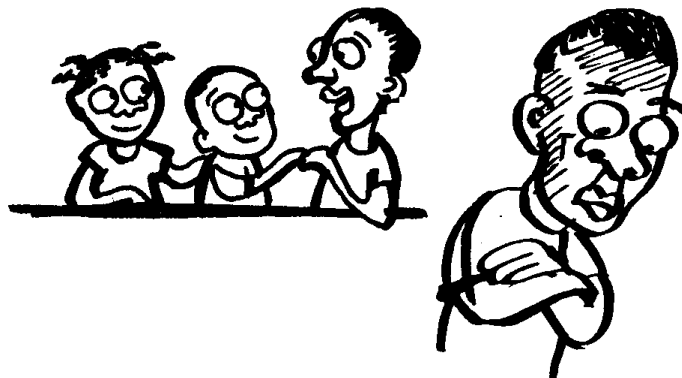
Halbade mõtete ja tunnete konksu otsas olles kipume oma väärtustest eemalduma.



Me võime hakata vaidlema ja tülitsema.



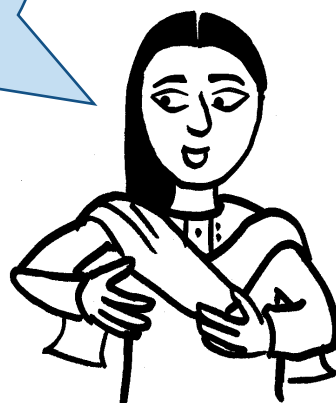
Või tõmbume eemale ja hakkame lähedasi vältima.



Või ei taha enam voodist välja tulla.



Täna õpime, kuidas veel
end oma halbade mõtete
ja tunnete konksu otsast
vabastada.





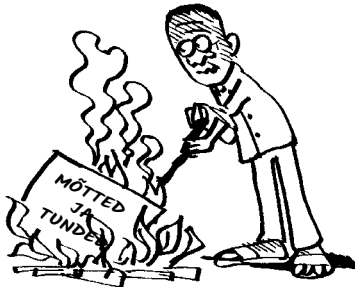
Elu on nii raske.
Kas mu halvad
mõtted ja tunded
iial kaovad?

Hea küsimus.
On arusaadav, et
sa tahad neist lahti
saada.



Kuid kas on realistlik arvata, et neist on võimalik niisama
lihtsalt lahti saada?

Kas neid saab põletada nagu
prügi?



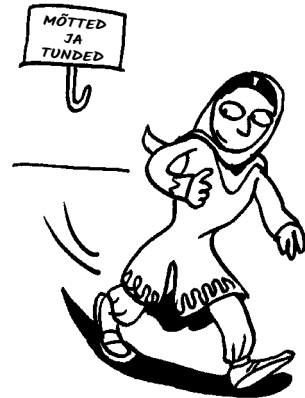
Kas neid saab kuhugi luku taha või
peitu panna?



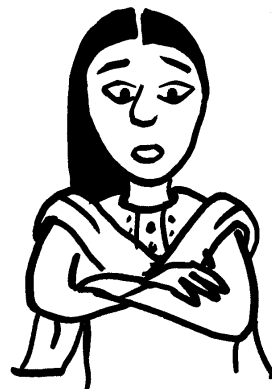
Kas neid saab maha matta?



Kas nende
eest saab
ära joosta?



Mõtle korraks sellele,
kuidas sa oled seni üritanud
oma halvadest mõtetest ja
tunnetest lahti saada.

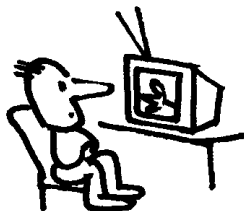


Halvad mõtted ja tunded panevad enamikku inimesi:

Karjuma!



Püüdma neist mitte mõelda



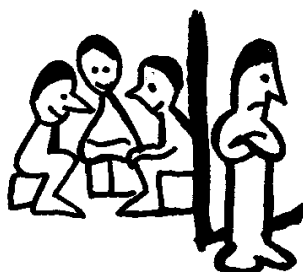
Inimesi, kohti ja olukordi vältima



Voodisse jääma



Eemale tõmbuma



Alla andma



Alkoholi tarvitama



Suitsetama



Uimasteid tarvitama



Tüli norima



Ennast süüdistama

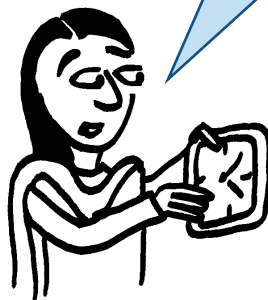


Mida veel sa oled proovinud?





Paljud võtted aitavad tõepoolest halvatest mõtetest ja tunnetest lahti saada.



Aga mitte kauaks!

Varsti on nad tagasi!



Ja kui paljud neist võtetest viivad sind sinu väärtustest eemale?

Enamik!



Täpselt nii! Nii et kui me püüame oma halvatest mõtetest ja tunnetest lahti saada ...



...teeb see asja tavaliselt hullemaks!

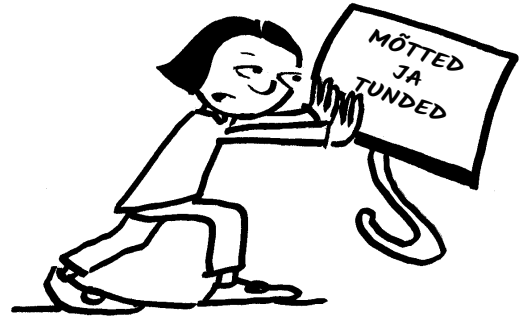
Aga kui püüaks nüüd uut moodi?



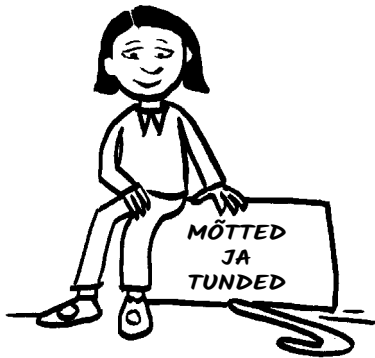
See on uus viis
halbade mõtete
ja tunnetega
toime tulla.



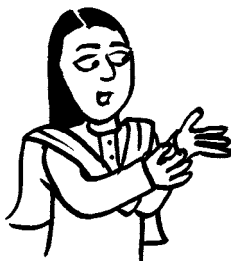
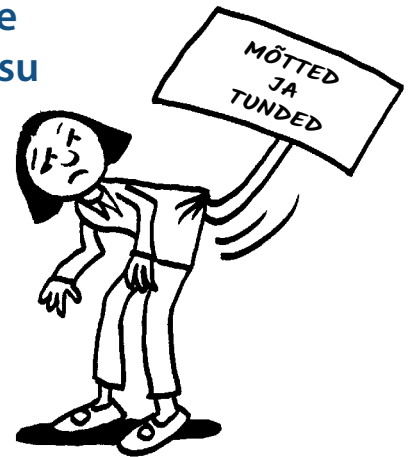
Nende tõrjumise asemel ...



Ei hakka sa neile enam vastu.



Ja kui sa jälle
nende konksu
otsa kinni
jääd ...



... siis sa lihtsalt vabastad
enda.

Kuidas?

Kohe õpetan. Enne aga katsume välja
selgitada, millised mõtted ja tunded
sind oma konksu otsa võtavad.



Kas sind painavad...

Halvad
mineviku-
mälestused

Alaväärsed tunded,
et oled nõrk, rumal
või halb

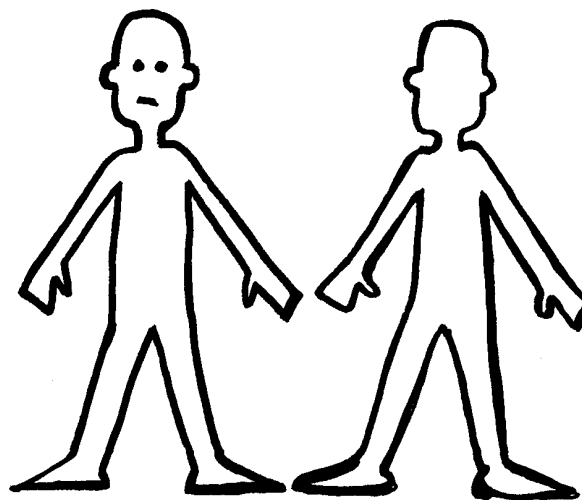
Halvad asjad,
mis võivad
tulevikus
juhtuda



Kirjuta mõned
painavad
mõtted üles:

A large rectangular box with a decorative border. Inside the box, there are several horizontal lines, providing space for the user to write down their thoughts.

Kas sind painavad
tunded kehas?
Näita joonisel, kus:



EEST

TAGANT

Esimesed kaks asja, mida enese vabastamiseks teha:



Kõigepealt tuleb MÄRGATA, et sa oled mingi mõtte või tunde konksu otsa kinni jäänud. Seejärel paned sellele NIME. Selleks ütle endamisi midagi sellist, nagu ...

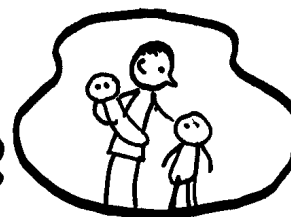
Mul on praegu rinnus pitsitus.



Mul surub praegu otsa ees.

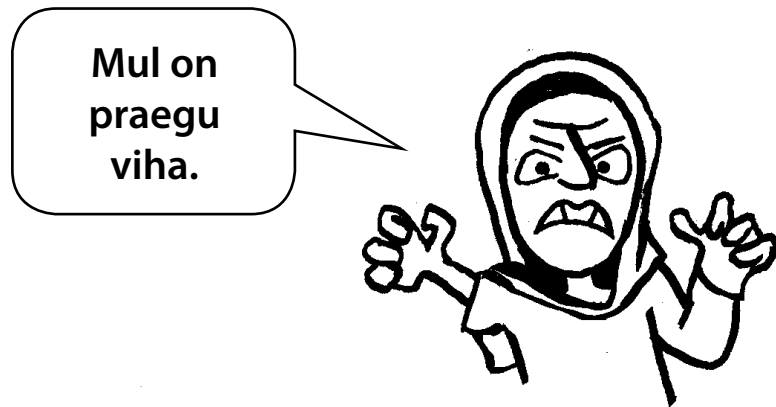


Mul on praegu peas valus mälestus.



Mul on praegu hirm tuleviku ees.

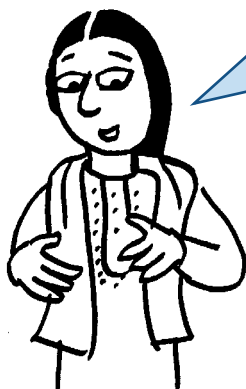






Seega alustad nimetamist sõnadega „Mul on praegu mõte/tunne, et ...“.

Kui aga selle ette lisada fraas „Ma märkan, et“, aitab see neist enese vabastamisele kaasa.



Proovi ise järele ja vaata, mis saab.



Ma märkan, et mul on praegu rinnus pitsitus.

Ma märkan, et mul on praegu peas valus mälestus.



Ma märkan, et mul on praegu viha.





Ma märkan,
et mul on
praegu
öönes tunne
köhus.

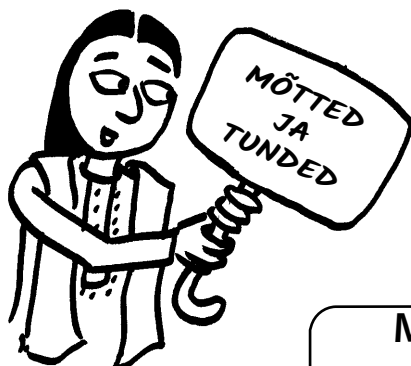
Ma märkan,
et mul on
praegu
hirm millegi
pärast.



Proovi seda kohe, veel enne, kui edasi loed. MÄRKA ja NIMETA mõnda mõtet või tunnet, mis on sind täna painanud.



Sellel [LINGIL](#) saad märkamis- ja nimetamis-harjutust kuulata või selle alla laadida. Võid seda harjutust teha ka meie raamatu piltide ja õpetuste järgi.



Miks on mõtete ja tunnete märkamine ja nimetamine kasulik?



Halvad mõtted ja tunded painavad siis, kui neid ei märgata.

Üks hetk räägid sa sõbraga ja kuulad huviga, mida tal öelda on ...



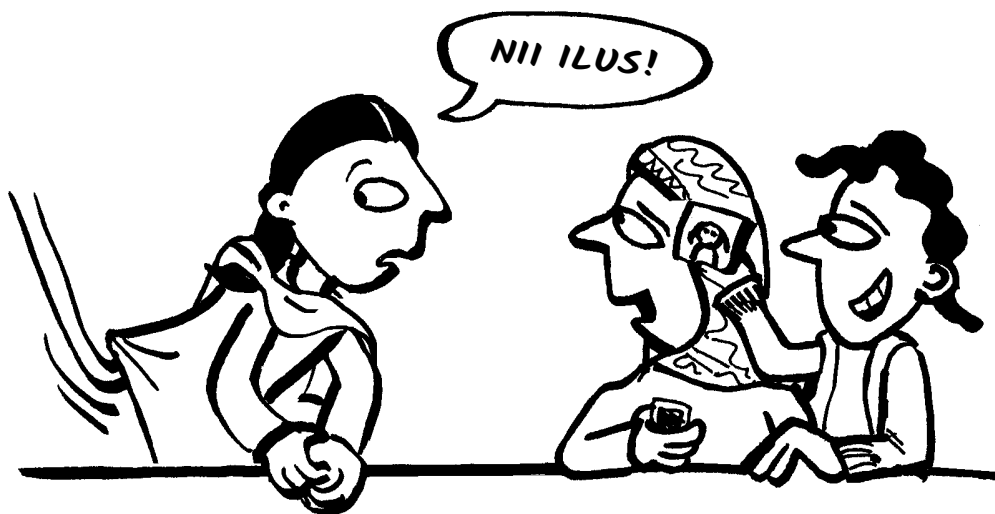
... ja järgmine hetk oled juba oma mõtete konksu otsas.



Ühtäkki sa enam ei kuulagi sõpra.

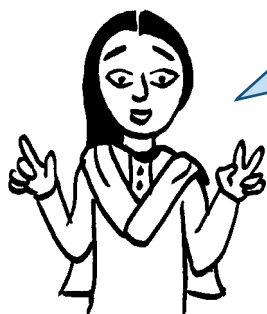


Sa võid temaga isegi edasi rääkida...



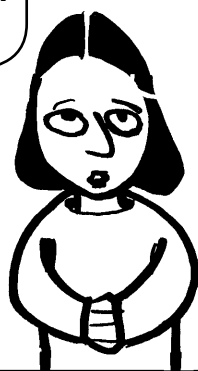
... kuid tegelikult sa enam vestlusele ei pühendu.

Sa kuulad ainult poole kõrvaga.
Sa ei pööra talle täit tähelepanu.
Miks? Sest sa oled oma mõtete või tunnete konksu otsas.



Konksu otsast vabanemiseks tuleb kõigepealt MÄRGATA, et sa oled konksu otsas. Seejärel tuleb sind konksu otsa võtnud mõte või tunne NIMETADA. Selleks ütled sa endamisi ...

Ma märkan, et ma olen jäänud mälestuste konksu otsa kinni.



Mul keerleb peas praegu üks raske mõte.



Ma märkan, et mul on praegu rinnus pitsitus.



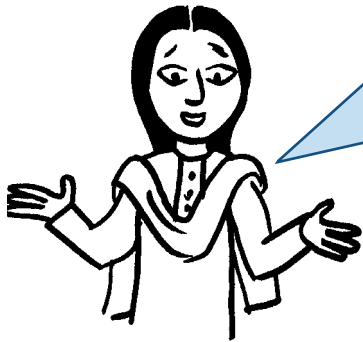
Järgmiseks tuleb uuesti KESKENDUDA sellele, mida sa parasjagu teed – olgu söögi valmistamisele, söömisele, mängimisele, pesu pesemisele või sõpradega vestlemisele –, ning sellele PÜHENDUDA, suunates KOGU TÄHELEPANU sellele tegevusele ja inimestele.

Ma märkan, et mul on praegu kurgus klimp.



MÖTTED JA TUNDED





Me saame nii teha iga kord, kui halvad mõtted ja tunded meid oma konksu otsa võtavad ja ümbritsevale pühendumist segavad.

Ma märkan, et ma olen praegu vihane.

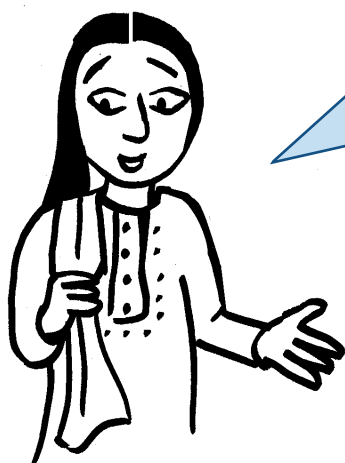


Ja kuigi ma olen vihane, järgin oma väärtust: ma hoolin oma perest neile pühendudes.





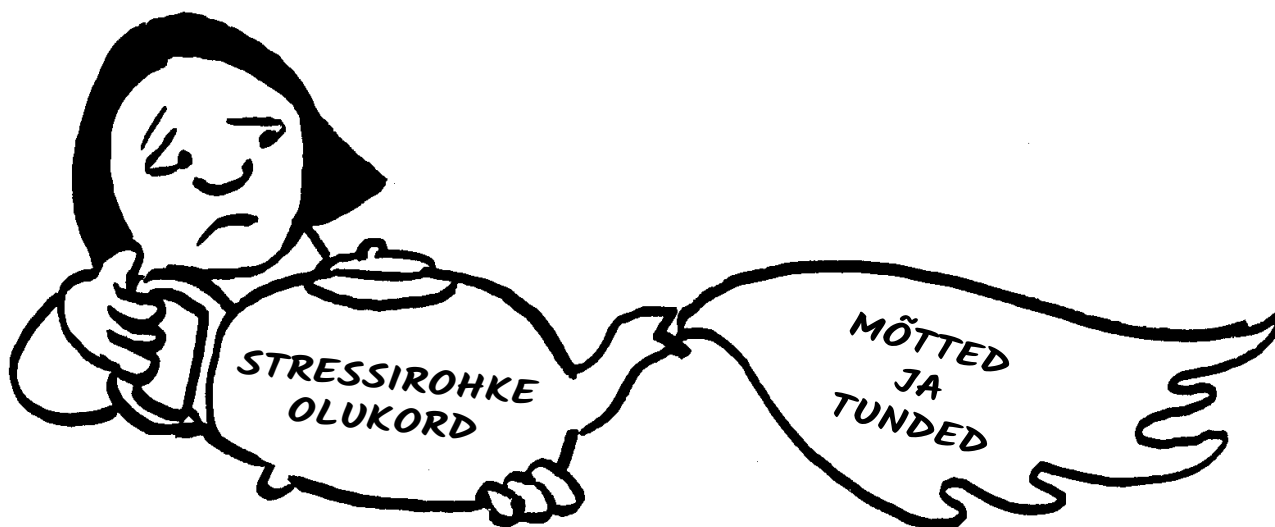
Niisiis: enese halbade mõtete ja tunnete konksu otsast vabastamiseks ...



Mida rohkem sa seda harjutad, seda paremini hakkab see sul välja tulema. Seepärast harjuta pidevalt – igapäevaseid tegevusi tehes. Iga kord, kui oled oma halbade mõtete ja tunnete konksu otsa kinni jäänud, tee seda harjutust.

Ja pea meeles, et stressis on
halvad mõtted ja tunded loomulikud.

Neid tekib kõigil inimestel!



Pärast halva mõtte
või tunde MÄRKAMIST
on selle NIMETAMISEKS
palju võimalusi.



Mul on
praegu
peas mõte,
et ...

Mulle
meenus
praegu,
et ...



Ma märkan,
et ma olen
praegu
kurb.

Ma märkan,
et mul on
praegu
rinnus
pitsitus.

Ma märkan,
et mind
painab
köhuvalu.



Pärast halva mõtte või tunde MÄRKAMIST ja NIMETAMIST
saab jälle ümbritsevale KESKENDUDA.

Ümbritsevale PÜHENDUMISEKS tuleb ...



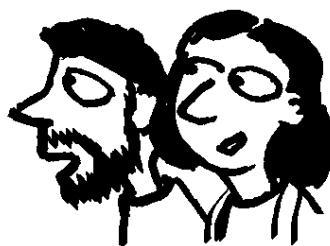
Nüüd on sul oma
oskuste pagasis kaks
esimest võtet.

1. VÕTE:
MAANDA ENNAST
„TUNNETE
KEERISTORMI“ AJAL.
MÄRKA OMA TUNDEID.

AEGLUSTA JA
TUNNETA OMA
KEHA. KESKENDU
JA PÜHENDU
ÜMBRITSEVALE.

2. VÕTE:
VABASTA END
OMA HALBADE
MÕTETE JA
TUNNETE
„KONKSU“ OTSAST,
MÄRGATES JA
NIMETADES
NEID. SEEJÄREL
KESKENDU
SELLELE, MIDA
PARASJAGU TEED.

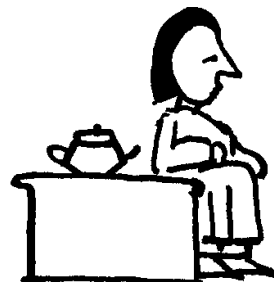
Neid võtteid saab
kasutada igal ajal ja
igas kohas.




Mõnikord läheb harjutamine muidugi meelest.



Seepärast tee harjutamiseks plaan. Harjutada saab näiteks voodis või ka enne või pärast söömist.



 Sellel LINGIL saad kõiki seni õpitud harjutusi kuulata või neid alla laadida. Võid seda harjutust teha ka meie raamatu piltide ja õpetuste järgi.

Mõtle välja millal, kus ja mis tegevustega koos sa neid harjutusi korrapäraselt teha saad.



Ja kui sul öösel jälle und ei tule, siis harjuta aeglustamist ja keha tunnetamist. See ei pane sind veel magama (ehkki võib sedagi juhtuda), kuid rahustab see sind igal juhul.

On ka muid asju, mis võivad harjutuste tegemist takistada.





Võib-olla oled liiga kurb või vihane või sul on suur hirm ...

Sul võib olla tunne, et oled liiga väsinud ...

Ma olen nii väsinud!



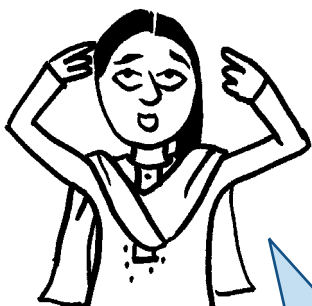
Võib-olla oled liiga kurb või vihane või sul on suur hirm ...



Või sa lihtsalt ei viitsi ...

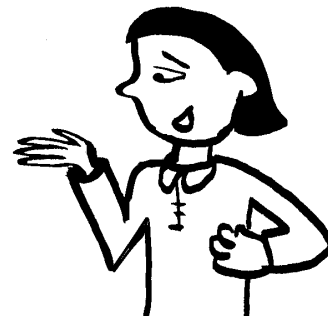
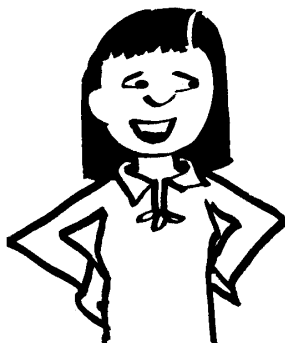
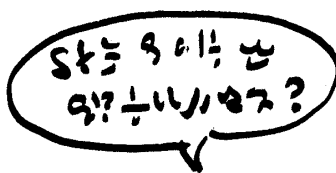
Täiesti mõttetu!





Seepärast tuleta
endale kogu aeg
meelde ...

See on nagu võõrkeele õppimine:
selleks on vaja palju harjutada!



Kinni võib jääda ka kasutute mõtete konksu otsa.



**SEE KÕIK ON NII MÖTTETU!
SEE POLE TÄHTIS!
SELLEST POLE MINGIT KASU!
MUL POLE AEGA!
TÄIESTI ASJATU!
AJA RAISKAMINE!
MA EI SUUDA!**

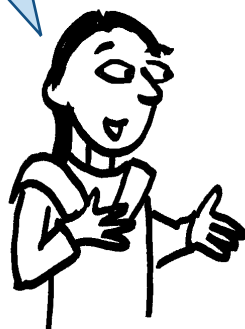
Nii et kui sa märkad, et sul keerlevad peas need mõtted ...



MÄRKA, NIMETA JA KESKENDU



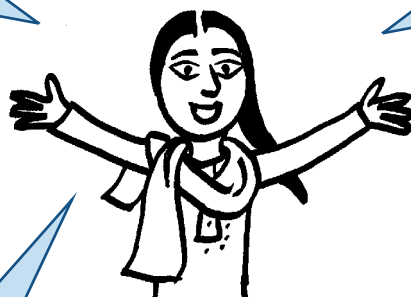
Isegi vähene harjutamine on kasulik.



Harjutades näitame, et me järgime oma väärtusi ja hoolime!



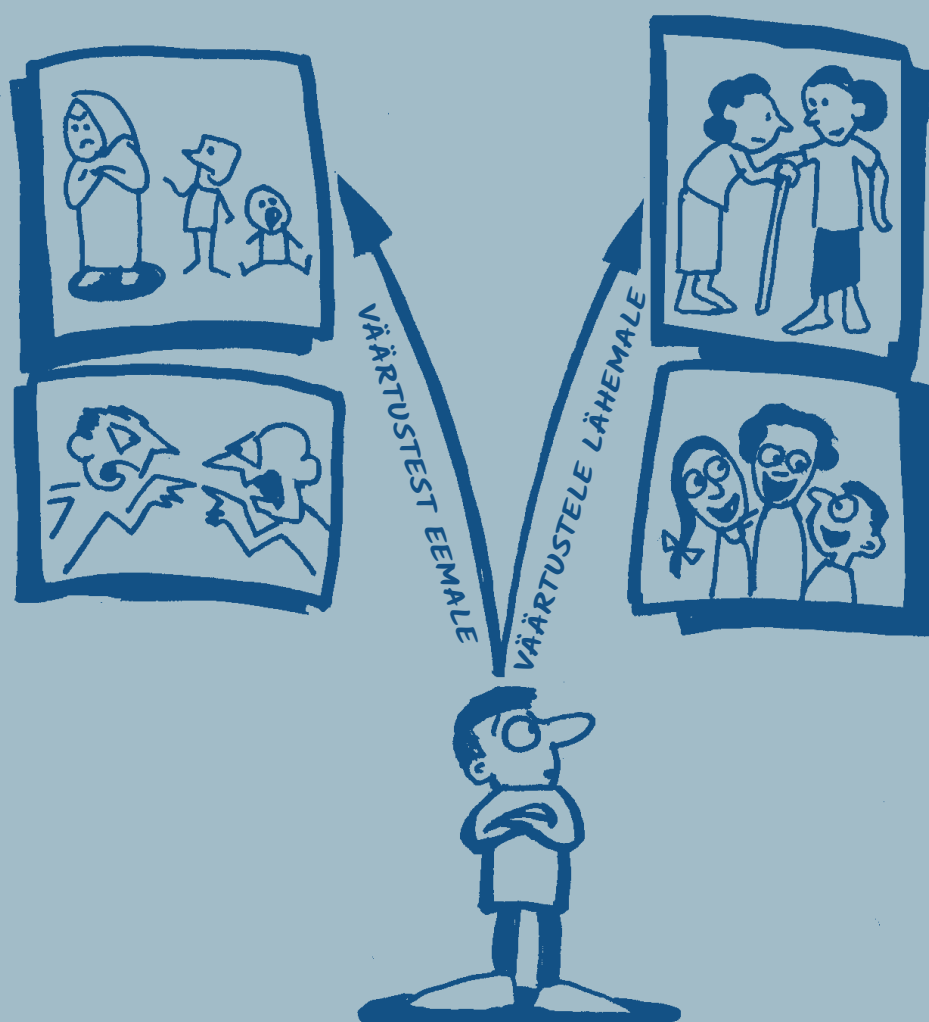
Just nii. Järgmises peatükis räägimegi väärtustest lähemalt.



Enne järgmise peatüki kallale asumist aga tee paar päeva siin õpitud harjutusi.

Ja pea meeles, et raamatu lõpus on meeldetuletuseks kõigi harjutuste lühikokkuvõtted.

VÄÄRTUSTE JÄRGIMINE





Tere taas! Oled sa enese maandamist ning halbade mõtete konksu otsast vabastamist harjutanud?

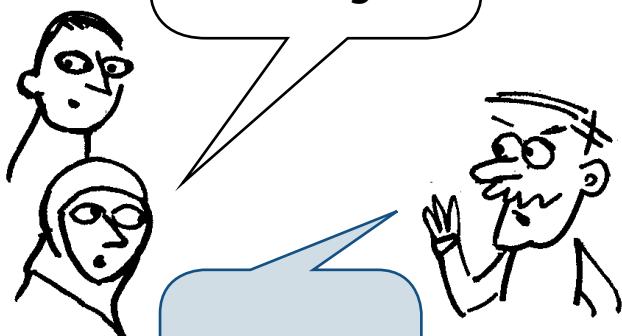
Pea meeles, et nende harjutustega on nii nagu iga oskusega: harjutades tulevad need järjest paremini ja lihtsamini välja.



Nüüd räägime lähemalt väärtustest.

Sinu väärtused ütlevad, milline inimene sa sisimas olla tahad, kuidas sa tahad suhtuda endasse ja teistesse ning ümbritsevasse maailma.

Kas väärtused on sama mis eesmärgid?



Ei!

Eesmärgid ütlevad, mida sa saavutada tahad. Väärtused ütlevad, milline inimene sa olla tahad.



Eesmärk on näiteks leida töö, et saaksid oma lähedasi ülal pidada.

Väärtused, mille järgi sa oma pere, lähedaste ja teistega käituda tahad, on näiteks olla lahke, hooliv, armastav ja toetav.





Isegi, kui eesmärgi saavutamine on võimatu ...



... saad sa sellegipoolest järgida oma väärtusi: olla oma pere, lähedaste ja teistega lahke, hooliv, armastav ja toetav.

Isegi kui sa oled väga raskes olukorras ning oma perest ja lähedastest lahus, saad ikkagi järgida oma väärtusi: olla lahke, hooliv, armastav ja toetav. Selleks piisab väikestest tegudest.



Paljude eesmärkide saavutamine on hetkel võimatu.



Sellegipoolest saab alati järgida oma väärtusi.



Miks see oluline on?





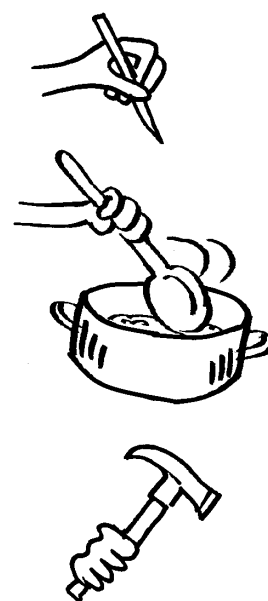
Sest sa mõjutad
ümbritsevat maailma
oma TEGUDE kaudu.

TEOD on kõik see, mida sa teed
oma käte ja jalgadega ja mida sa
ütled oma suuga.



Mida rohkem sa oma tegudele keskendud ...

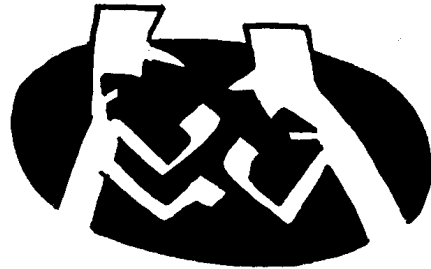
... seda rohkem saad mõjutada end
ümbritsevaid inimesi ja olukordi, kelle ja
millega sa iga päev kokku puutud.



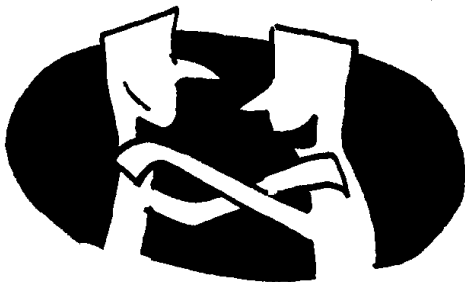
Kui su riigis käib sõda, siis sa ei saa küll sellele lõppu teha ...



... kuid sa saad lõpetada teistega vaidlemise ...



... ja järgida selle asemel oma väärtusi



Pane tähele: sa saad ümbritsevaid inimesi mõjutada oma TEGUDEGA.

Võitlus

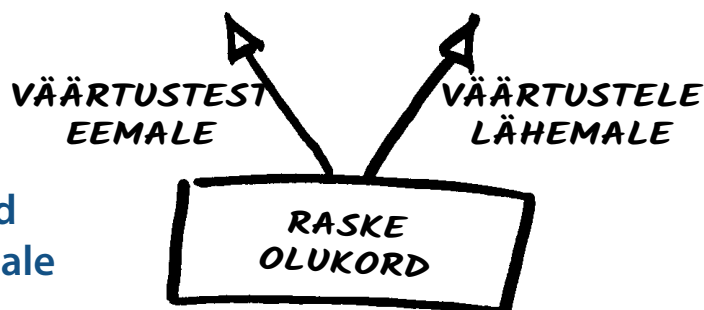


Koostöö





Jah. Kas su teod viivad sind su väärtustest eemale või neile lähemale?



Et saaksid väärtustest paremini aru, vaata seda nimekirja. See ei ole kõige „õigemate“ või „paremate“ väärtuste nimekiri – need on lihtsalt kõige tavalisemad.

Olla lahke

Olla hooliv

Olla suuremeelne

Olla toetav

Olla abivalmis

Olla kannatlik

Olla vastutustundlik

Olla kaitsev

Olla kohusetundlik

Olla töökas

Olla pühendunud

Olla vapper

Olla visa

Olla andestav

Olla tänulik

Olla truu

Olla lugupeetud

Olla lugupidav

Olla usaldusväärne

Olla õiglane

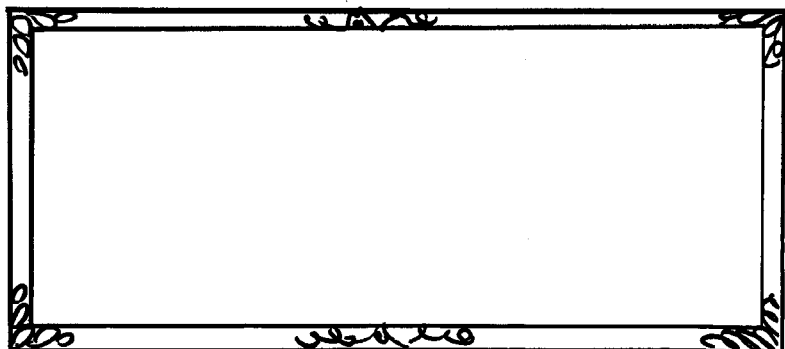
Olla ...

Olla ...



Nüüd mõtle välja kolm-neli väärtust, mis on sulle kõige tähtsamad, ja kirjuta sellesse kasti.

Nüüd teeme järgmise harjutuse. Mõtle kellelegi, kes on sulle eeskujuks või kellest sa lugu pead.



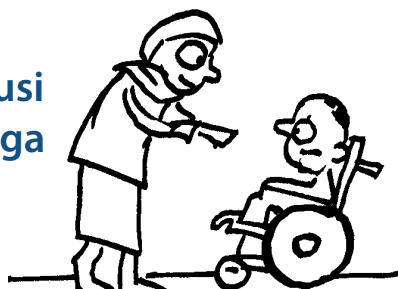
Mida see inimene ütleb või teeb, et sa teda imetled?



Kas see inimene käitub teistega kuidagi hästi?



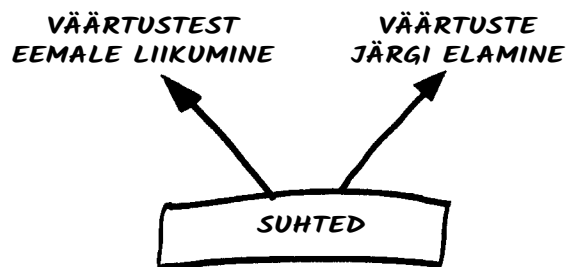
Milliseid väärtusi ta oma tegudega väljendab?



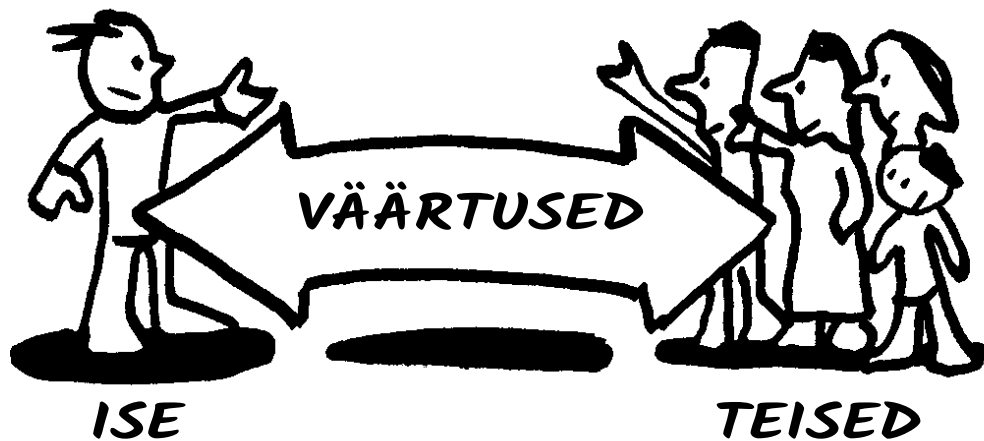
Millist neist väärtustest sa ise väljendada tahad?



Nüüd mõtle end ümbritsevatele inimestele. Milliseid väärtusi järgides sa nendega käituda tahad?



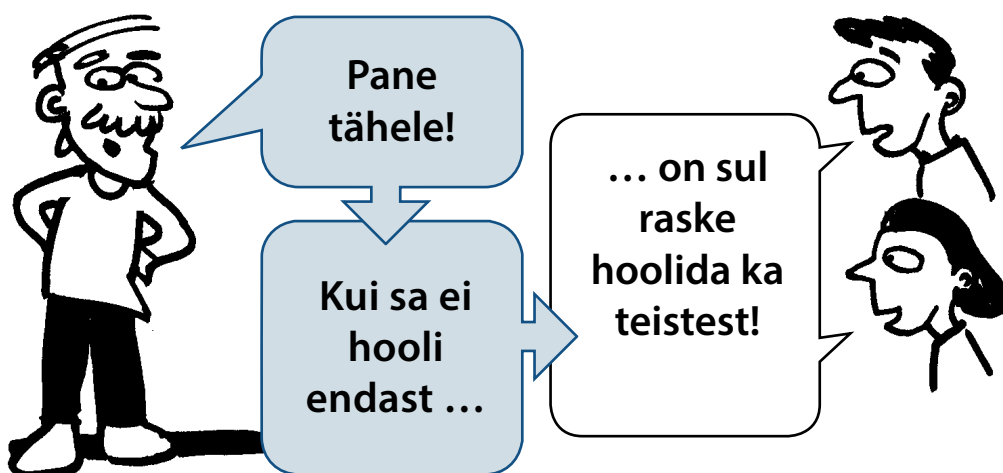
Väärtused mõjutavad nii sind ennast kui ka teisi su ümber.



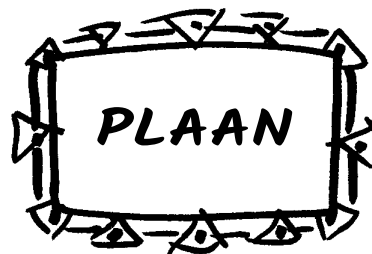
Nii et kui sinu väärtusteks on hoolivus ja lahkus ...



... siis püüad sellele vastavalt käituda nii enda kui ka teistega.



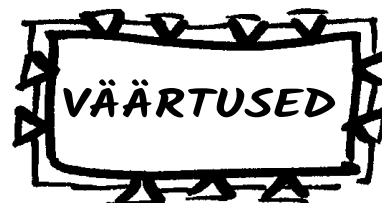
Nüüd on aeg väärtused ellu viia, nende järgi käituda.



Mõtle kellelegi, kellest sa väga hoolid ja kellega sa regulaarselt suhtled.



Mis väärtustest sa selles suhtes tahad lähtuda?



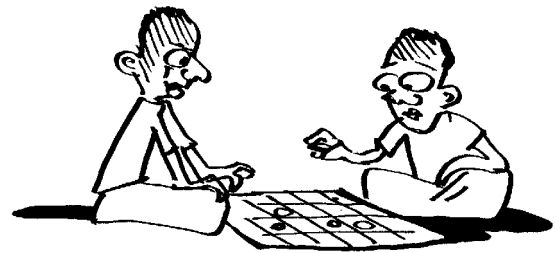
Oletame näiteks, et valisid suhte oma lapsega.



Väärtused, mida sa selles suhtes tähtsaks pead, on:



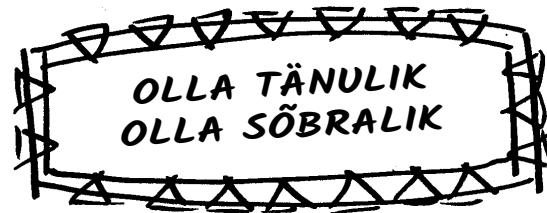
Sellisel juhul võiksid lapsega iga päev kas või 10 minutit mängida või talle ette lugeda.



Või valisid näiteks suhte mõne sugulasega.



Väärtused, mida sa selles suhtes tähtsaks pead, on:



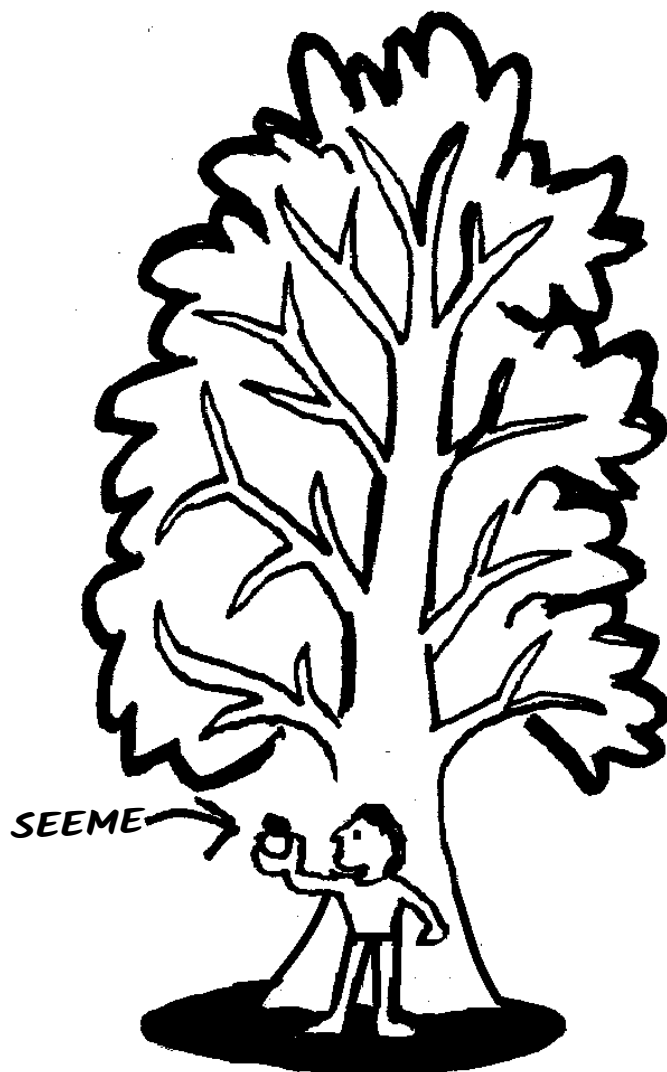
Aitäh, onu, kogu abi eest.

Sellisel juhul võiksid seda inimest soojalt tervitada ja talle oma tänulikkust välja näidata.

Pea meeles, et isegi pisike tegu on tähtis.

Puu kasvab suureks ainsast väiksest seemnest. Ja ka kõige raskematel ja stressirohkematel aegadel saab väikeste TEGUDEGA oma väärtusi väljendada.

Kui sa elad oma väärtuste järgi, hakkab elu sulle rohkem rahuldust pakkuma.



Nii et tee endale
plaan.

Milliste tegudega
kavatsed järgmisel
nädalal oma väärtusi
väljendada?



Mõtle TEGUDELE.
Mida sa kavatsed öelda?
Mida kavatsed teha füüsiliselt?



Vali midagi
realistlikku.

Kas sa usud,
et saad sellega
hakkama?

Ei!

Jah!





Kui plaan tundub liiga raske ja sul on tunne, et sa ei saa hakkama, siis vali midagi väiksemat ja lihtsamat.



OLGU!

Mõttele plaan välja kohe, enne kui edasi loed. See on tähtis!



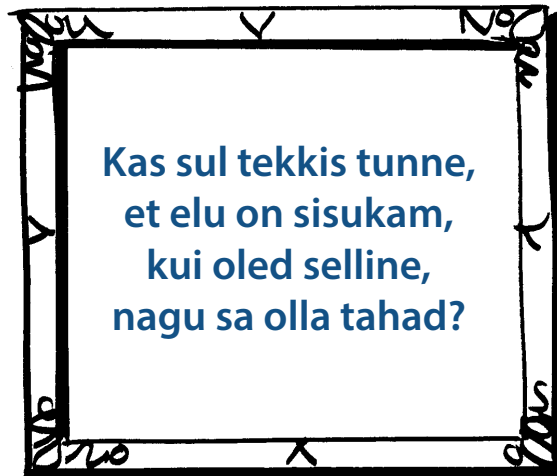
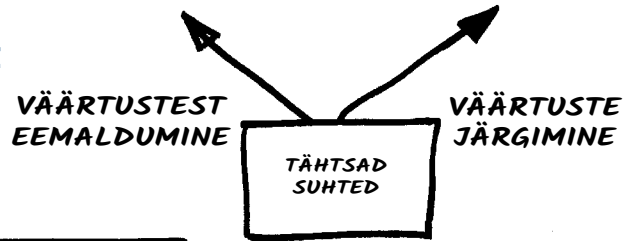
Mõttele mõnele suhtele, mis on sulle tähtis. Kellest sa hoolid väga ja kellega sa regulaarselt suhtled?

Milliseid väärtusi sa tahaksid selles suhtes järgida? Näiteid levinud väärtustest leiad leheküljelt 85.

Millised TEOD suhtes selle inimesega järgmisel nädalal väljendaksid sinu väärtusi? Mida täpselt sa kavatsed teha või sellele inimesele öelda?

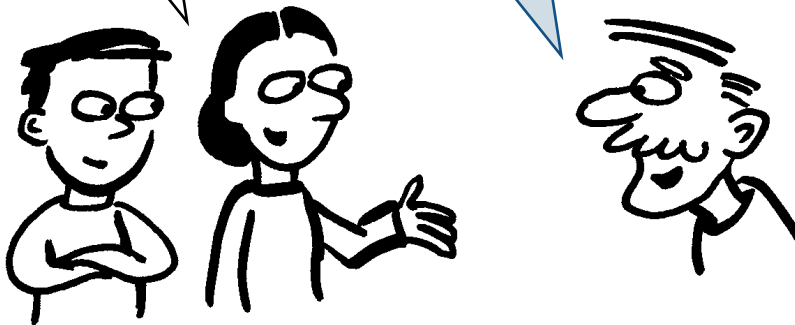
Kas su plaan tundub sulle realistlik? Kui ei, siis mõttele välja midagi lihtsamat ja kergemat.

Kas need teod viivad sind su väärtustest eemale või neile lähemale?



Jah, tekkis küll.

See ongi oma väärtustele vastava elu üks eeliseid.



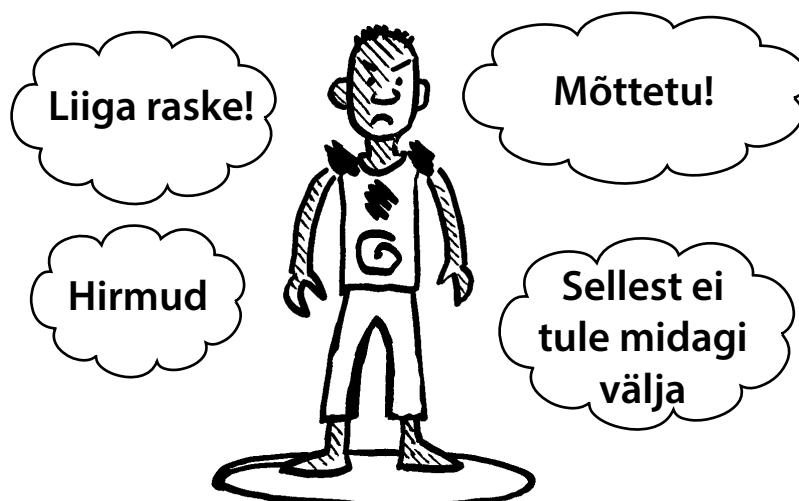
Nüüd pane tähele: kas sul hakkavad peas keerlema halvad mõtted ja tunded, mis ei lase sul oma plaani teoks teha?



Tihti juhtub nii, et kui me hakkame tegudele mõtlema, võtavad halvad mõtted ja tunded meid taas oma konksu otsa.



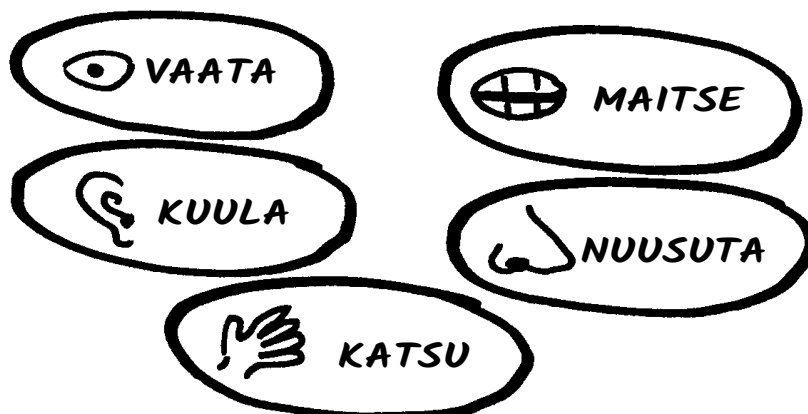
Sellisel juhul sa juba tead, mida teha.



MÄRKA ja NIMETA neid.



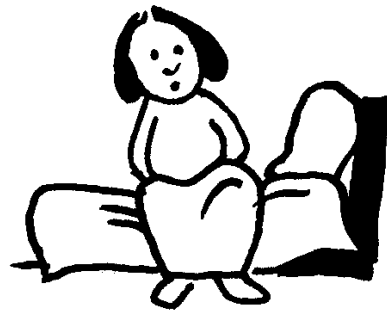
Ja PÜHENDU ümbritsevale.





Püüa igal hommikul mõelda kahele-kolmele väärtusele, mida sa järgida tahad.

Seda saad teha voodis või sealt töustes.



Ja päeva jooksul ...

Püüame nendele väärtustele vastavalt käituda.



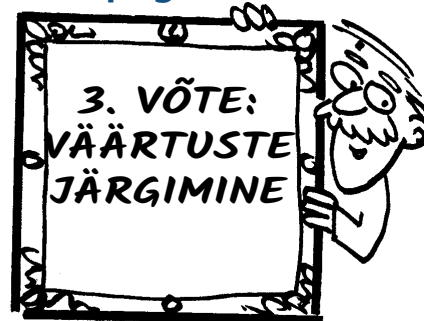
Jah! Iga pisike tegu loeb!



Ka tuhandekilomeetrine retk algab esimest sammust!

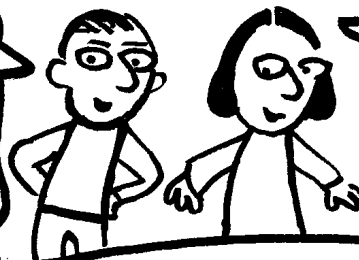


See ongi järgmine võtte sinu oskuste pagasis



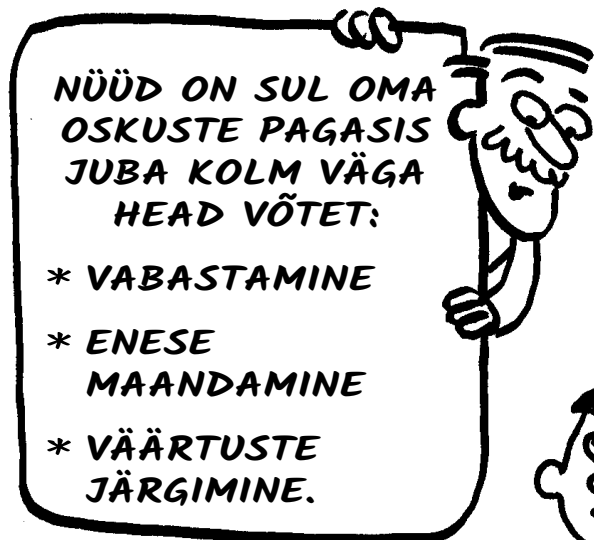
JA IGA KORD, KUI SA OMA VÄÄRTUSI JÄRGID ...

KÄITUN MA NAGU INIMENE, KES MA OLLA TAHAN



KÄITUN MA VASTAVALT OMA VÄÄRTUSTELE.

...TUNNISTA SEDA ENDALE

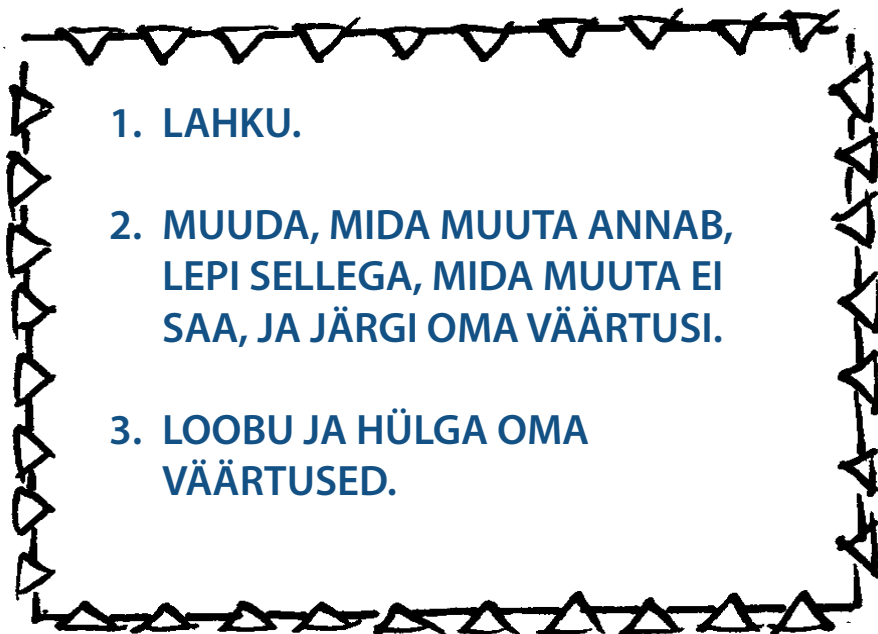


Aga meil
on nii palju
muresid!

Jah! Kuid iga
rasket olukorda
saab lahendada
kolmel moel



Kuidas?



Kuid mõnikord ei ole lahkumine
võimalik ... Näiteks kui sa oled
vangis või kui lahkumine on hullem
kui kohalejäämine.

Tõsi! Sellisel juhul
pead valima teise ja
kolmanda lahenduse
vahel.





Aga ma ei taha loobuda ja oma väärtusi reeta.

Mina ka mitte. Mu väärtused on mulle tähtsad.

Sel juhul jääb ainult teine lahendus.



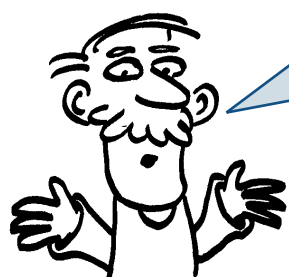
**MUUDA, MIDA MUUTA ANNAB,
LEPI SELLEGA, MIDA MUUTA EI SAA,
JA JÄRGI OMA VÄÄRTUSI.**



MUUDA, MIDA MUUTA ANNAB...

Kasuta oma käsi, jalgu ja suud, et TEGUTSEDA: tee, mida annab olukorra parandamiseks teha, olgu see nii väike asi kui tahes.

LEPI SELLEGA, MIDA MUUTA EI SAA ...



Rasketes ja eriti võimatutes olukordades tekib palju halbu mõtteid ja tundeid!

Sel juhul me vabastame end ...

... ja maandame ennast

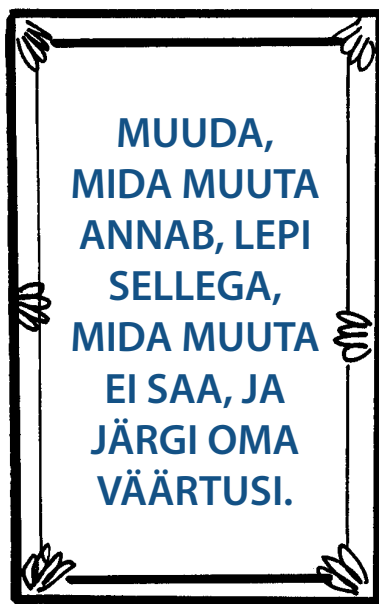


JA JÄRGI OMA VÄÄRTUSI.



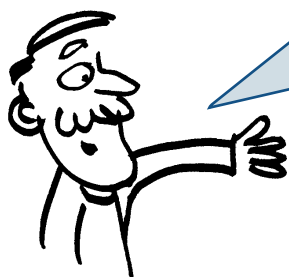
Nii et kui olukorra parandamiseks ei saa midagi teha ...

Püüame oma väärtustele vastavalt käituda muud moodi.



Jah! Jäta see endale meelde ja kasuta seda probleemide lahendamiseks.

Ja nüüd on mul teile



Iga rasket olukorda SAAB alati vähemalt pisut parandada.

Kuidas?

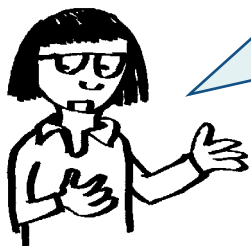


Hea küsimus! Sellest räägime järgmises peatükis. Enne seda aga harjuta siin õpitut päev või paar. Raamatu lõpus on meeldetuletamiseks ka nende harjutuste lühikokkuvõtted.

4. peatükk

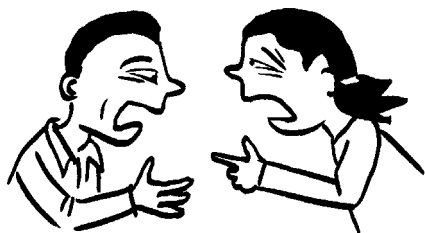
LAHKE OLEMINE





Ükskõik,
kui raske su
olukord on

Või sa tülitset perega ...



... on alati parem, kui sul on toeks
sõber.



Keegi, kes lohutab sind, kui sul
on valus.

Ma näen, et sul on
raske. Luba, ma
aitan sind.



58G

Kas su elu on ohus ...



Või sul ei ole raha ...



Keegi, kes on lahke, hooliv ja
abivalmis ...



Paljud inimesed ei ole raskes
olukorras aga iseendagi vastu
lahked.



Sageli jäädakse
oma halbade
mõtete konksu
otsa kinni.

Ma olen
nõrk

Ma olen
segane

Ma olen
halb

Ma tegin
vea



See on
minu süü

Ma ei
andesta
seda
endale

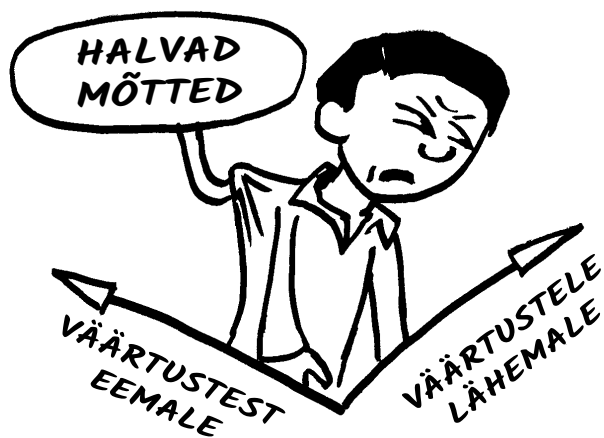
Ma poleks
tohtinud
seda teha





Halvad mõtted on loomulikud ja neid võib esineda tihti. Sellest pole midagi. Nende konksu otsa kinni jääda aga ei tasu, sest ...

... kui me jääme halvade mõtete konksu otsa, veavad nad meid meie väärtustest eemale.



Seega tuleb „konksu“ otsast vabanemiseks neid MÄRGATA ja NIMETADA.

Proovi seda kohe. Vali mõni halb mõte enda kohta.

Ma olen halb ema.

Ma olen nõrk.



Ja ütle endamisi ...



Seejärel lisa selle lause ette „Ma märkan, et“.



Seejärel MAANDA ennast ja PÜHENDU ümbritsevale.



Sellel **LINGIL** saad vabastamise harjutust kuulata või selle alla laadida. Võid seda harjutust teha ka meie raamatu piltide ja õpetuste järgi.

Mis tunne sul on, kui sul on raske, sa kannatad või sul on valus, ja keegi on su vastu lahke, hooliv ja mõistev?



Isegi kõige raskemates olukordades saab alati lahke ja hooliv olla.



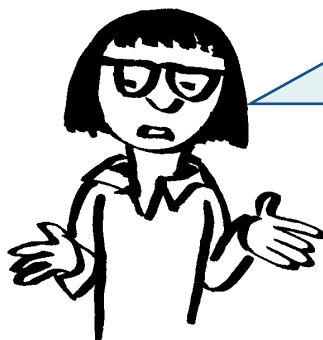
Isegi pisikesed heated on tähtsad.



Mul on nii valus.

Ma olen sinu jaoks olemas.

Nende hulka kuuluvad ka head sõnad.



Kui sa näed, et keegi kannatab, siis millega sa talle head teha saad?



Iga pisutki hea tegu on tähtis.

Ja me peaksime ka enda vastu lahked olema.



Seega vabasta end mõtetest nagu ...

Ma ei ole lahkust ära teeninud.



Minu vajadused pole olulised.

Iga inimene vajab sõpra. Ja ka lahkust.



Ja kui sa oled lahke enda vastu ...

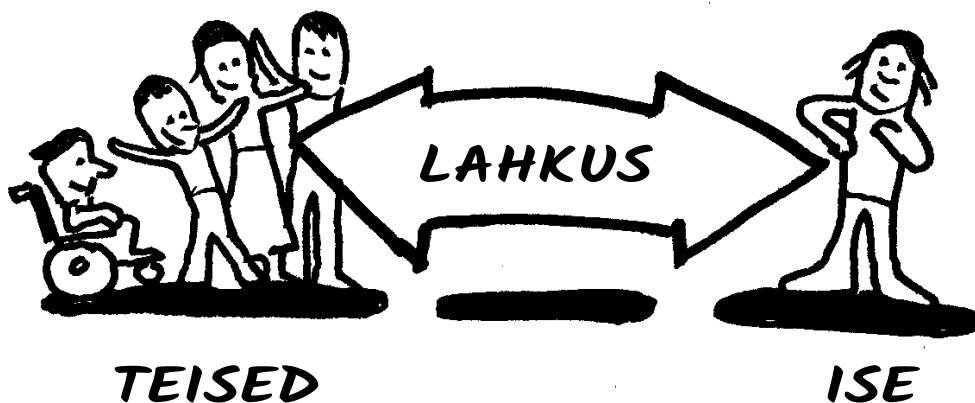


... on sul ka rohkem jaksu ja huvi teisi aidata.

Lahke olemisest võivad seega kõik.



Pea meeles: nagu kõik väärtused, puudutab ka lahkus nii sind ennast kui ka teisi su ümber.

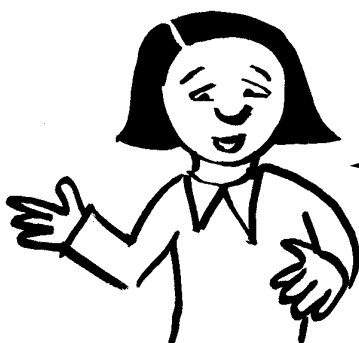


Nii et ole enda vastu lahke.

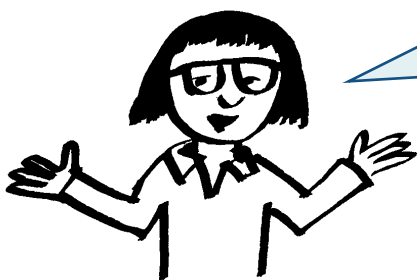
See on raske.
See teeb mulle
haiget.



Aga ma saan sellegi-
pooldest enda ja teiste
vastu lahke olla.



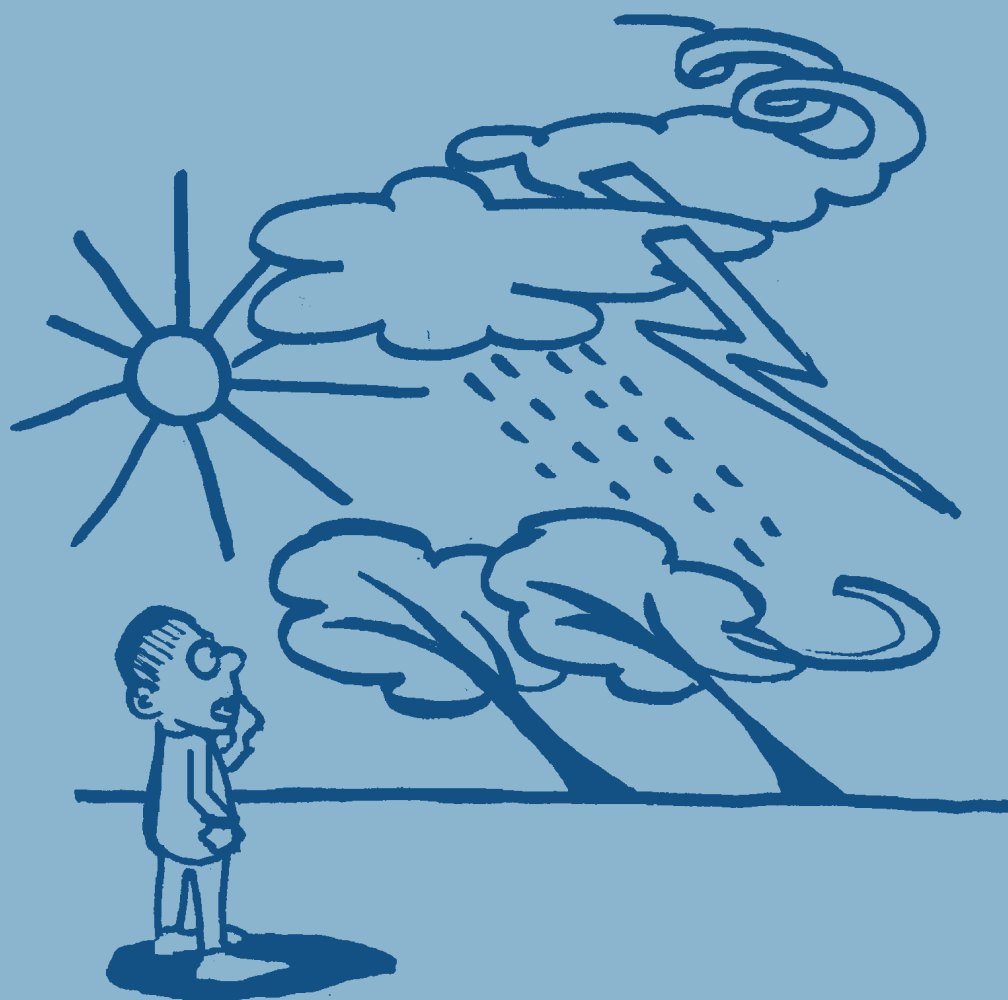
Jah, õige! Raamatu viimases
peatükis õpime selgeks veel
ühe stressiolukorras tõeliselt
kasuliku võtte.

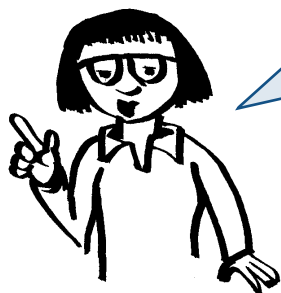


Enne seda aga harjuta päev või paar selles peatükis kirjeldatud. Raamatu lõpus on meeldetuletuseks ka kõigi harjutuste lühikokkuvõtted.

5. peatükk

RUUMI LOOMINE





Lehekülgedel 56–57 rääkisime levinud probleemidest, mis tekivad siis, kui me oma halbade mõtete ja tunnete konksu otsa kinni jääme: kuidas me neid vältida või tõrjuda tahame või neist lahti saada püüame. Kui sa oled need võtted unustanud, oleks kasulik need enne jätkamist uuesti üle lugeda.

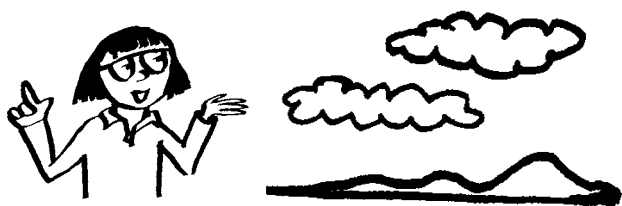


Enese VABASTAMINE on seega üks võimalus mõtete ja tunnetega heitlemise lõpetamiseks.

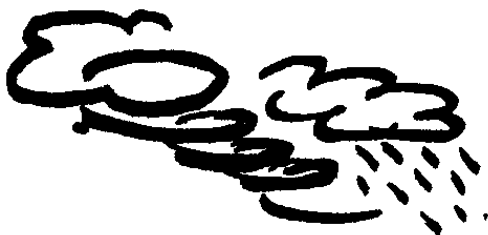
Üks võimalus on aga veel:
RUUMI LOOMINE.



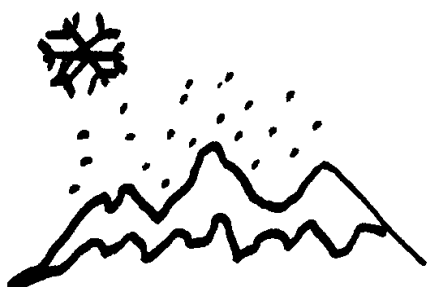
Et sellest aru saada, kujuta ette taevast.



... on taevast selle jaoks ikka ruumi!



... või näpistagu jääne külmus.



Meie mõtted ja tunded on nagu ilm.

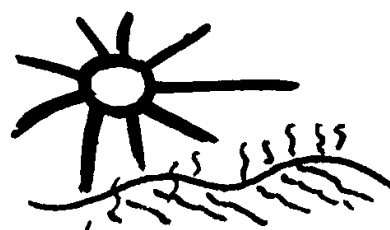


Jah! Alati muutlik!

Ükskõik, kui halb ilm ka on,...



Ja ilm ei saa taevale iial kurja teha: valitsegu lööskav kuumus ...

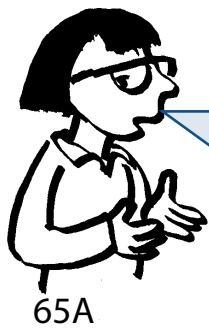


Ja varem või hiljem muutub ilm alati.



Ja me saame õppida olema nagu taevast ning anda oma halbade mõtete ja tunnete „halbale ilmale“ ruumi, ilma et see meile kurja teha saaks.





Proovigi seda kohe. Kõigepealt **MÄRKA** mõnda halba mõtet või tunnet ja **NIMETA** seda.

Ma märkan, et mul on praegu rinnas ja kõhus valu.



Mul on praegu peas halvad mõtted.



Märka neid mõtteid ja tundeid **UUDISHIMUGA**.

Ja kujuta ette, et need mõtted ja tunded on mustad pilved ...



Ja sa ise oled nagu taevas ...



... kus on ilmale piisavalt ruumi.

Keskendu mõnele halvale mõttele või tundele.

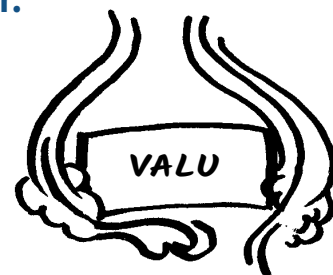
MÄRKA ja **NIMETA** seda, seejärel jälgi seda uudishimuga.



Seejuures hinga aeglaselt välja. Kui kopsud on õhust tühjad, hoia hinge kinni ja loe kolmeni.



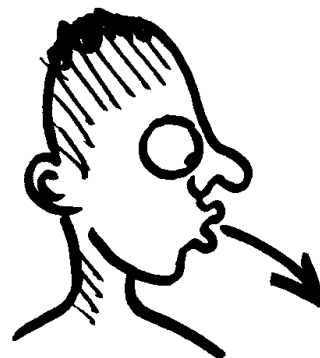
Seejärel hinga aeglaselt sisse ja kujuta ette, et õhk voolab sa valu sisse ja selle ümber.



Seda võid ette kujutada, nagu ise tahad.



Hinga välja, tühjenda kopsud ...



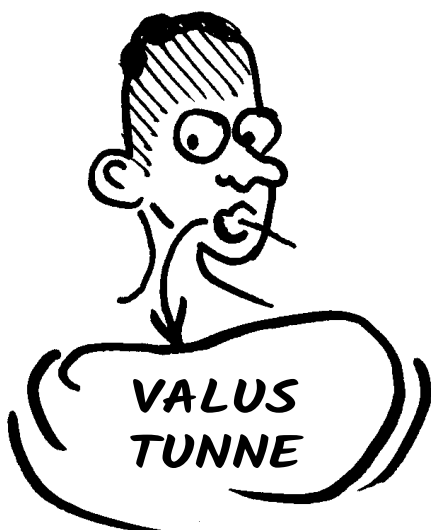
Hinga aeglaselt sisse ...



Lase õhul tungida oma valusse ja voolata selle ümber ...



Ava end ja anna valule ruumi ...



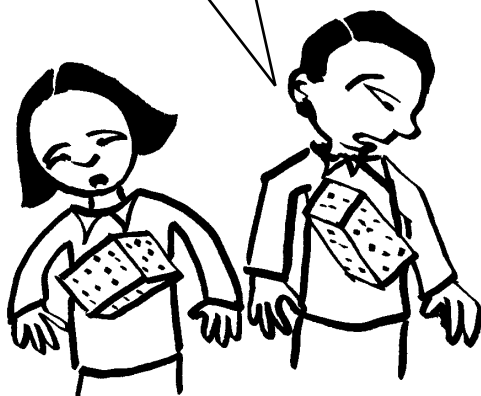
Luba tal olla siin ...



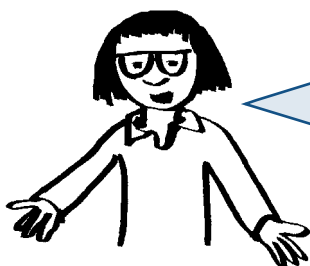


Sageli tasub valu mingiks konkreetseks asjaks mõelda.

Näiteks külm ja raske pruuni värvi telliskivi.



Halbu mõtteid võib kujutleda ...

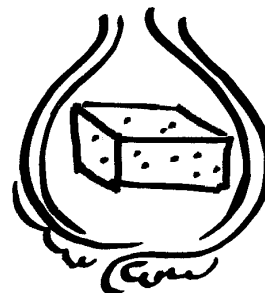


Proovigi seda kohe.

Kujuta ette, et su valu on mingi kindla kuju, värvi ja temperatuuriga asi.



Sisse hingates kujutagi ette, kuidas õhk sellesse asja tungib ja seda ümbritseb – andes talle ruumi.

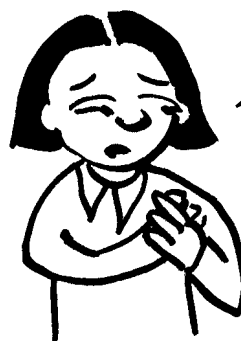


Sellel LINGIL saad ruumi loomise harjutust kuulata või seda alla laadida. Võid seda harjutust teha ka meie raamatu piltide ja õpetuste järgi.

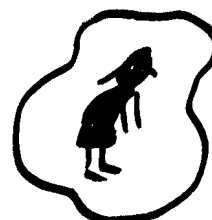
... sõnade ja piltidena mõnes raamatus.



Märka mõnda halba mõtet ...



Ma olen nõrk



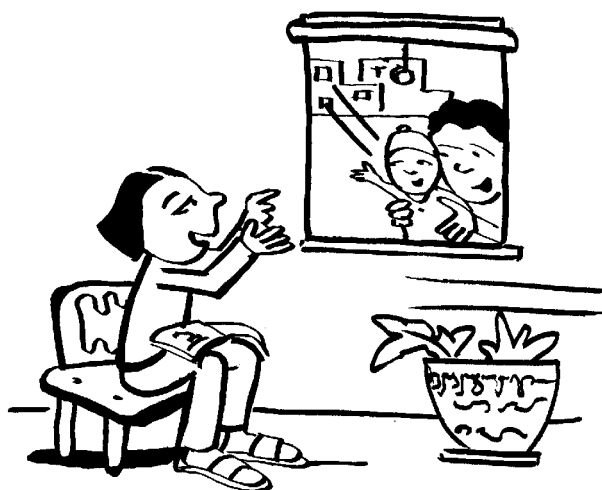
... ja kujutle, et see on kirjutatud ja joonistatud raamatusse.



... kujutle nüüd, et see raamat on sul süles.



...ja PÜHENDU ümbritsevale.

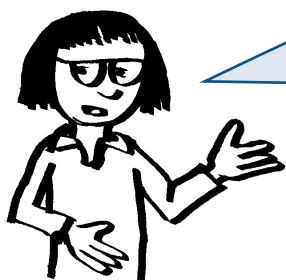


Võid ka ette kujutada, et sa võtad selle raamatu kaenla all endaga kaasa.

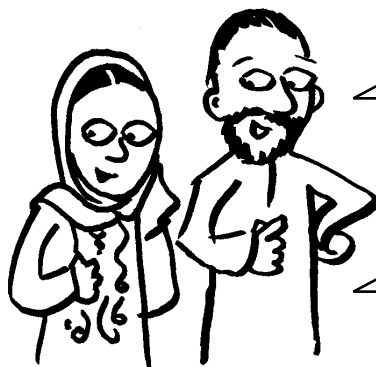


Nii on halb mõte küll sinuga kaasas, aga sa saad siiski ümbritsevale maailmale PÜHENDUDA.





Selle võtte omandamine võib natuke aega võtta. Aga nagu iga uus oskus ...



Läheb ka see harjutades lihtsamaks!

Ja palju kiiremaks!



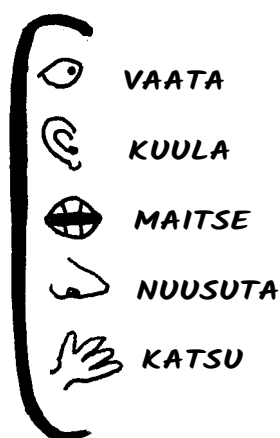
Seega tee neid harjutusi enne edasilugemist kohe. Neid saad teha kogu päeva jooksul, kui sul tekivad halvad mõtted ja tunded.

Pea meeles: see on nagu iga uue oskuse omandamine!

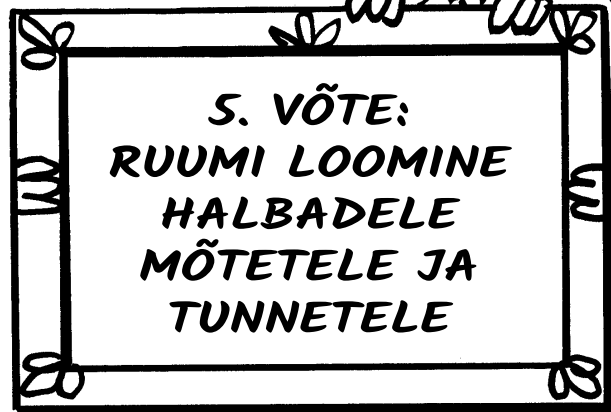


Ja kui sa oled oma halvale mõttele RUUMI LOONUD, saad PÜHENDUDA ümbritsevale.

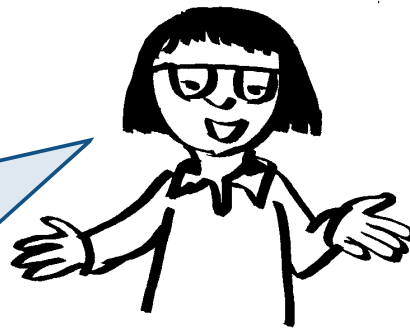
MÄRKA, kus ja kellega sa oled ning keskendu täielikult sellele, mida parasjagu teed.



Nüüd on sul oma
oskuste pagasis veel
üks võte juures.



Ja pea meeles: harjuta,
harjuta, harjuta!



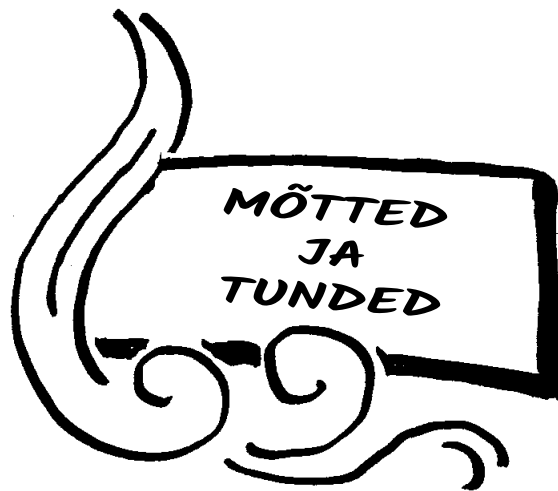
Näiteks eriti siis, kui sa oled voodis ja sul ei tule und, saad
RUUMI LOOMIST kombineerida hingamisharjutustega.



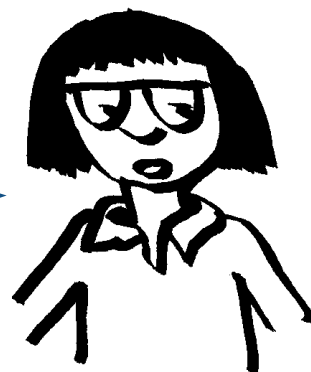
Sa hingad aeglaselt sisse...



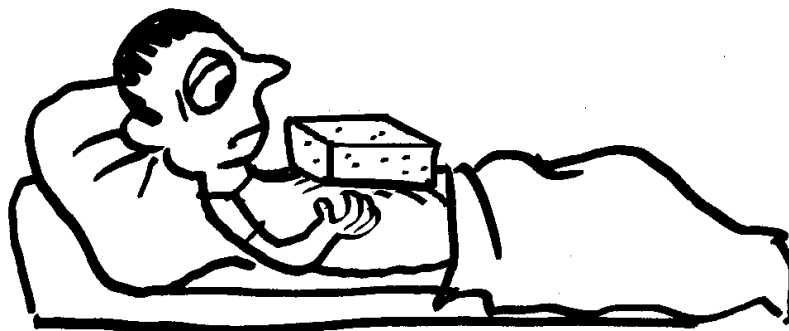
... ja lased õhul liikuda oma
halbade mõtete ja tunnete
sisse ja ümber.



Kui tunned
kehas valu,
märka seda
uudishimuga.



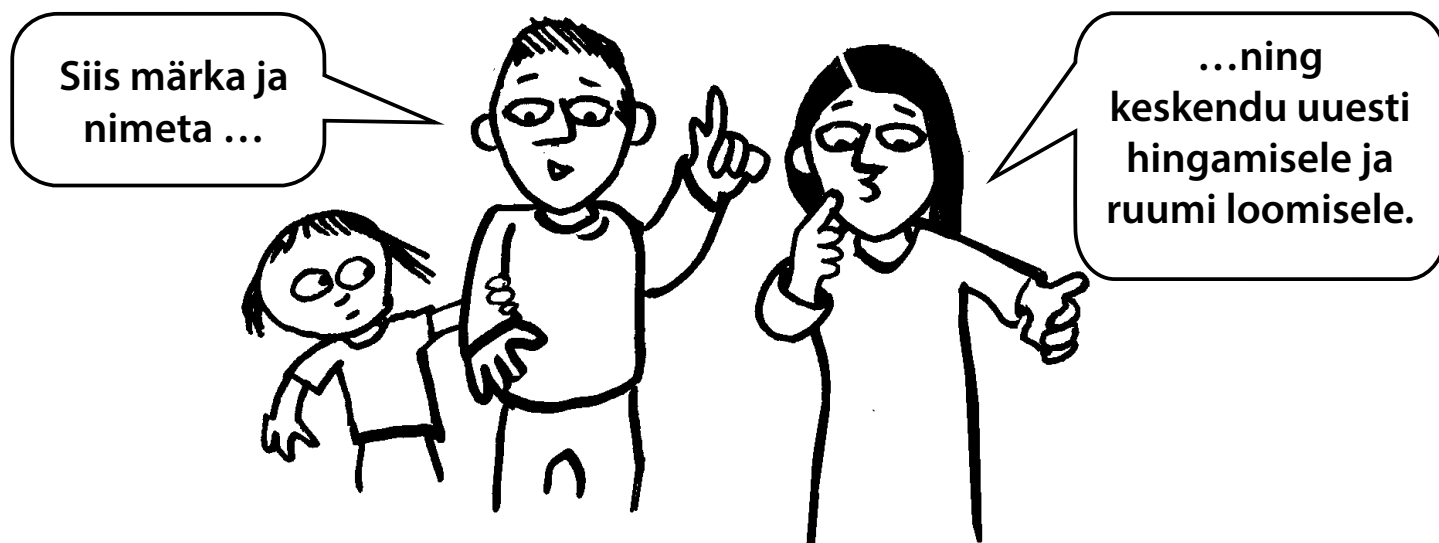
Kujutle oma valu mingiks kindla kuju, suuruse ja temperatuuriga asjaks ...



... ja jälgi toimuvat uudishimuga. Su valu võib kasvada või kahaneda; ta võib püsida või kaduda. Sinu eesmärk on luua sellele ruum, lõpetada temaga heitlemine.



Ja kui sa märkad, et oled jälle oma halbade mõtete ja tunnete konksu otsa kinni jäänud ja ei saa sellepärast harjutust jätkata...



Siis märka ja nimeta ...

...ning keskendu uuesti hingamisele ja ruumi loomisele.



Varsti ongi see raamat läbi. Üks harjutus on veel jäänud.

Kuidas olla enda vastu lahke ja luua oma valule ruum.



Seda harjutust on hea teha voodis või üksi olles.



Kujuta ette, et su peopesa on täidetud lahkusega ...



Nüüd pane käsi õrnalt oma rinnale, kõhule, laubale või kohta, kus sa valu tunned.



Tunne, kuidas soojus su käest kehasse voolab ja sa enda vastu lahke oled.



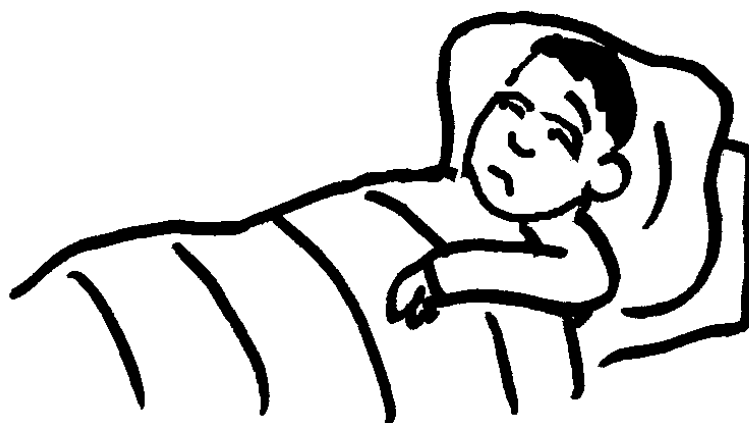
Soovi korral võid kasutada mõlemat kätt.



Kaisuta end soojalt ...



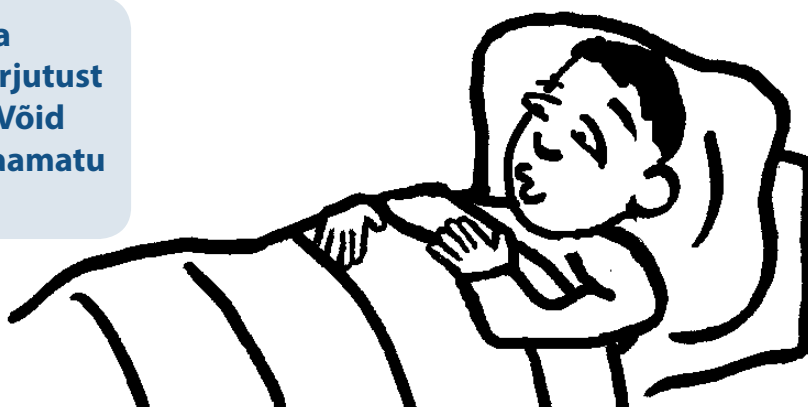
Kui sa oled voodis ja sul ei tule und, oleks kasulik lisada sellele ka hingamisharjutused ja RUUMI LOOMISE harjutus.



Pane käsi kuhugi oma kehale, kus sa tunned valu. Kujuta ette, et hingad läbi käe valule peale ja oled seeläbi enda vastu lahke.



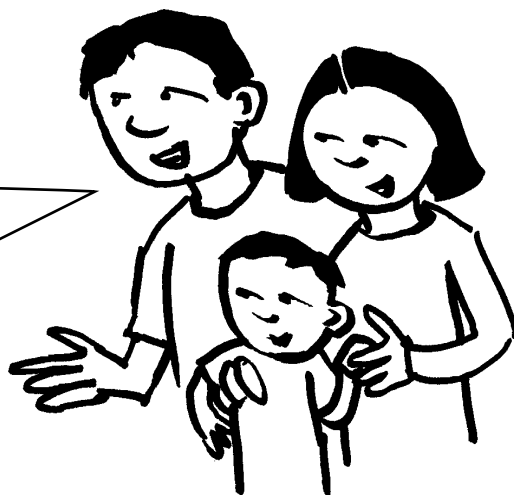
Sellel LINGIL saad enda vastu lahke olemise harjutust kuulata või seda alla laadida. Võid seda harjutust teha ka meie raamatu piltide ja õpetuste järgi.





Iga kord,
kui selles
raamatus
kirjeldatud
harjutusi
teed ...

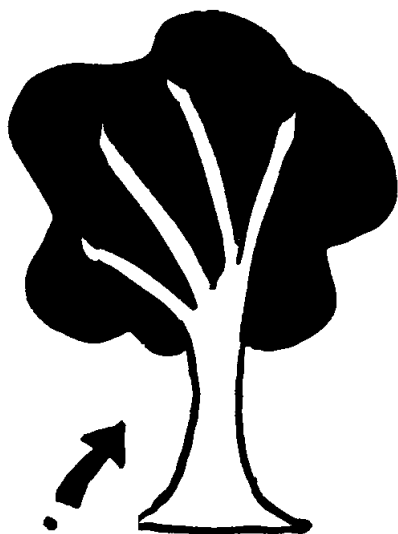
... oled
sa lahke
iseenda ja
teiste vastu!



Pea ka meeles, et nende harjutuste tegemine on nagu lihastreening. Mida rohkem sa harjutad, seda parem. Õpitu kinnistamiseks võiksid raamatut isegi teist korda lugeda.



Ja iga väiksempi tegu on oluline. Puu kasvab suureks ainsast väiksest seemnest.



Ja ka tuhandekilomeetrine retk algab esimesest sammust.



Soovime sulle rännakul edu! Tee neid harjutusi. Õpitu kinnistamiseks võiksid raamatut isegi teist korda lugeda. Aitäh lugemast ja soovita seda raamatut ka teistele.



1. VÕTE: ENESE MAANDAMINE

Kui tunded üle pea kokku löövad, tuleb ENNAST MAANDADA. Selleks MÄRKA oma mõtteid ja tundeid, AEGLUSTA ja TUNNETA oma keha: suru jalad aeglaselt maha, siruta ennast ja hinga. Seejärel KESKENDU ja PÜHENDU ümbritsevale.

Mida sa näed ja kuuled? Mis maitseid ja lõhnu sa tunned? Kuidas asjad katsudes tunduvad? Jälgi ümbritsevat uudishimuga, märka, kus ja kellega sa oled ja mida sa teed.

Soovitus:

Enese maandamine on eriti kasulik stressiolukordades või tunnete keeristormis. Harjutust saad teha isegi siis, kui sul on ainult paar minutit aega: näiteks kui sa ootad midagi või tegeled mõne igapäevategevusega nagu pesu pesemine, söömine, toidu valmistamine või magamine. Siis võid sa avastada, et ka muidu igav tegevus võib olla nauditav ning hiljem on päris rasketes olukordades end kergem maandada.



Eri pikkusega maandamis-
harjutusi saad alla laadida
või kuulata sellel [LINGIL](#).



2 VÕTE: VABASTAMINE

VABASTAMISEKS tee järgmist:

- 1) MÄRKA halba mõtet või tunnet, mille konksu otsa sa oled kinni jäänud. Teadvusta, et see mõte või tunne on kogu su tähelepanu endale võtnud, ja jälgi seda uudishimuga.
- 2) Seejärel NIMETA see mõte või tunne endamisi, näiteks:
 - „Mul on praegu raske tunne“
 - „Mul on praegu rinnus pitsitus“
 - „Ma olen praegu vihane“
 - „Mul on praegu peas halb mälestus“
 - „Mul on praegu peas halb mõte“
 - „Mul on praegu hirm tuleviku ees“
- 3) Seejärel KESKENDU sellele, mida parasjagu teed. Pööra kogu oma tähelepanu sellele, mida sa teed, ja inimestele, kellega koos oled.



Märkamise ja nimetamise harjutust saad alla laadida või kuulata sellel [LINGIL](#).



3. VÕTE: VÄÄRTUSTE JÄRGIMINE

Mõtle välja, millised väärtused on sulle kõige tähtsamad: Näiteid:

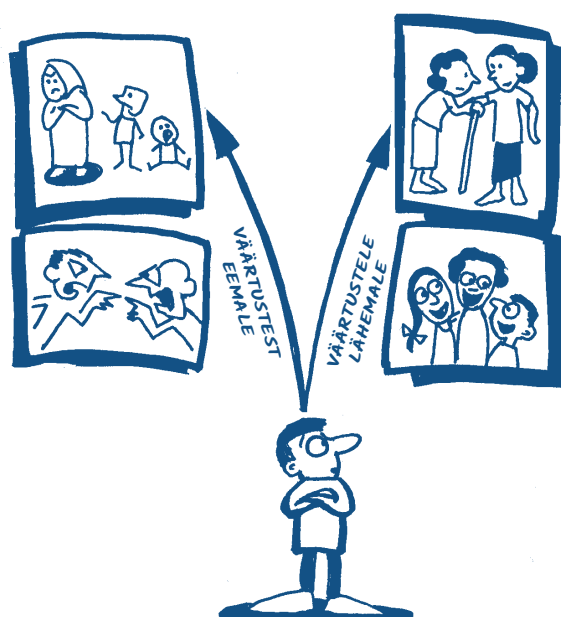
- lahkus ja hoolivus
- abivalmidus
- julgus
- töökus

Sina ise otsustad oma kõige tähtsamad väärtused!

Seejärel mõtle, kuidas sa saad järgmisel nädalal nendele väärtustele vastavalt käituda. Mida sa teha kavatsed? Mida öelda? Isegi kõige väiksem tegu loeb!

Pea meeles, et iga rasket olukorda saab lahendada kolmel moel:

1. LAHKU.
2. MUUDA, MIDA MUUTA ANNAB, LEPI SELLEGA, MIDA MUUTA EI SAA, JA JÄRGI OMA VÄÄRTUSI.
3. LOOBU JA REEDA OMA VÄÄRTUSED.



4. VÕTE: LAHKE OLEMINE

OLE LAHKE. Märka enda ja teiste valu ning reageeri sellele lahkusega. Vabasta end oma halbade mõtete „konksu“ otsast. Selleks MÄRKA ja NIMETA neid. Seejärel proovi endaga lahkelt rääkida. Kui sa oled enda vastu lahke, on sul rohkem jaksu ja huvi olla lahke ka teiste vastu. Lahkusest võivad kõik.

Võid ka ette kujutada, et üks su peopesa on täidetud lahkusega. Pane see käsi oma kehal sinna, kus tunned valu. Tunne, kuidas käe soojus kehasse voolab. Ole enda vastu lahke.



Enese vabastamise ja enda vastu lahke olemise harjutust saad alla laadida või kuulata sellel [LINGIL](#).

5. VÕTE: RUUMI LOOMINE

Halbade mõtete ja tunnete tõrjumisest ei ole alati kasu. Seepärast LOO nendele RUUM:

- 1) MÄRKA oma halba mõtet või tunnet uudishimuga. Keskendu sellele. Kujutle oma valu mingiks konkreetseks asjaks ja märka selle suurust, kuju, värvi ja temperatuuri.
- 2) NIMETA halb mõte või tunne. Näiteid:
„Mul on praegu raske tunne“
„Mul on praegu peas raske mälestus“
„Märkan, et mul on praegu hinges kurbus“
„Märkan, et mul on praegu peas mõte, et ma olen nõrk“
- 3) Lase oma halval mõttel või tundel tulla ja minna – nagu seda teeb ilm. Hingates kujutle, kuidas su hingeõhk sinu valusse ja selle ümber tungib ning sellele ruumi teeb. Ära heitle oma halva mõtte või tundega, vaid lase sel endast läbi liikuda, nagu pilved liiguvad taevas. Kui sa lepid ja jätad vastusõdimise, on sul rohkem jaksu ja huvi pühenduda ümbritsevatele ja teha asju, mis on sulle tähtsad.



Ruumi loomise harjutust saad alla laadida või kuulata sellel [LINGIL](#).



Kuidas stressiga toime tulla

Illustreeritud juhend

Kui sul on **stress**,
siis see juhend aitab.

Juhend sisaldab **infot** ja
praktilisi soovitusi stressiga toimetulekuks.

Jõudu ja elurõõmu on võimalik endast avastada
isegi kõige hullemas olukorras.

WHO Euroopa Regionaalbüroo Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) on ÜRO spetsialiseeritud agentuur, mis loodi 1948. aastal ning mille peamised vastutusosalad on rahvusvahelised terviseküsimused ja rahvatervis. WHO Euroopa regionaalbüroo on üks kuuest maailma regionaalbüroost, millest igaühel on oma programm, mis vastab regiooni riikide konkreetsetele tervisevaldkonnaga seotud vajadustele.

Liikmesriigid:

Albaania	Kõrgõzstan	San Marino
Andorra	Küpros	Serbia
Armeenia	Leedu	Slovakkia
Aserbaidžaan	Luksemburg	Sloveenia
Austria	Läti	Soome
Belgia	Madalmaad	Šveits
Bosnia ja Hertsegoviina	Malta	Taani
Bulgaaria	Moldova	Tadžikistan
Eesti	Monaco	Tšehhi
Gruusia	Montenegro	Türgi
Hispaania	Norra	Türkmenistan
Horvaatia	Poola	Ukraina
Iirimaa	Portugal	Ungari
Israael	Prantsusmaa	Usbekistan
Island	Põhja-Makedoonia	Valgevene
Itaalia	Rootsi	Venemaa
Kasahstan	Rumeenia	Ühendkuningriik
Kreeka	Saksamaa	

WHO Country Office in Estonia
Paldiski Road 81, 10617 Tallinn, Estonia
Tel: +372 6269 350
E-mail: eurowhoest@who.int
Web: www.euro.who.int/Estonia