
Keha ja meel

Keha ja meelega lahknevus

Sajanditepikkuse meditsiiniajaloo kestel on arvatud, et keha ja meel on kaks eraldi asetsevat entiteeti, mis mõjutavad teineteist väga vähe. Viimaseil aastail on siiski märgata muutust nende omavahelise seotuse mõistmisel ning on hakatud paremini aru saama, et üks mitte ainult ei mõjuta teist, vaid saab otseselt muuta selle struktuuri ja arengut.

Meditsiinitöötajad, kellega olete kokku puutunud, pole sellele asjaolule ehk nii palju tähelepanu pööranud. Ning kui ka on, siis võib-olla käsitlesid nad keha ja meelt kahe täiesti erineva üksusena, mis on omavahel seotud üksnes vähesel määral – kui sedagi.

Tegelikult on need kaks mõõdet omavahel tihedasti seotud, sest inimeses moodustavad keha ja meel ühtse terviku, neid komponente ei saa teineteisest lahutada. Järelikult on oluline hoolitseda samal ajal nii oma keha kui ka meelega eest ning teadvustada, kus leiab aset nendevaheline suhtlemine.

Abi on ka teadmisest, mis nii füüsilises kui ka psühholoogilises plaanis ees ootab. Juhised ja teave on ärevuse ja hirmutunde ohjes hoidmiseks üliolulised. Teid aitab teadmine, millised kehalised aistingud võivad kaasneda, kui kaua võivad need kesta ning kellega, millal ja kus sel teemal

rääkida. Kui te olete teadlik sellest, mis võib teie meeleolu mõjutada, kuidas võib muutuda teie meeleseisund ning millist tuge või suhtumist on teil sellega seoses oodata oma lähedastelt, oskate ees ootavateks kriitilisteks olukordadeks paremini valmis olla ja nendega hakkama saada.

Kui teie elus on palju ebakindlust, segadust, uusi sümptomeid või selliseid haigustunnuseid, millega on raske toime tulla, võib tekkida tunne, et äkki te tüütate teisi oma küsimustega, ent need, kelle töö on teie heaolu eest seista, peaksid teid ka teavitama, mis ees ootab ning millal on aeg kellegagi nõu pidada.

Siit raamatust leiate soovitusi, kuidas hoolitseda oma keha eest näiteks korraliku une ja treeningu abil, kuid sama oluline on hoolt kanda ka oma tundeelamusliku ja vaimse tervise eest. Tuleb olla iseenda vastu lahke, teha korrapäraselt hingamisharjutusi, rajada tugivõrgustik ja lubada endal tunda üksildust, kui see tunne peaks tekkima. Hoolimata sellest, et teid ümbritsevad lähedased inimesed, võib haigus kutsuda esile ehmatavalt suure üksildustunde. See võib tekkida näiteks kas siis nõrgavõitu tugivõrgustiku või hirmutava kogemuse tõttu ja see kõik kokku võib panna teid tajuma iseenda surelikkust senisest karmimal viisil.

Kui te teete oma argitoimetusi, kõnnite niisama kodus ringi või loete seda raamatut, võtke endale hetk aega ja tunnetage oma kehahoiakut. Kui teis võtab maad ahastus või te tunnetate madalseisu, vajute tavaliselt toolile lösakile, liigute aeglasemalt või hoiate silmad maas ja kõnnite kõsis. Ärevil olles kipute istuma tooli serval, teie liigutused on kiired ja rahutud, te sehkendate närviliselt esemetega või ei suuda pikemat aega rahulikult paigal püsida. Emotsionaalne valu võib sageli mõjutada teie kehahoiakut samamoodi nagu kehaline valu, mis tekitab kaitse- või pingeseisundi. Teisalt,

kui te olete rahulik ja kindlameelne, on õlad taga, rüht sirge, pilk vaatab otse ette, te kõnnite sihikindlalt või istute toolil sirge seljaga, avatult ja pingevabalt.

Teadveloleku harjutus „Kehahoiaku korrigeerimine“

Istuge toolile ja olge paar minutit küürus või lösakil. Olge teadlik oma hingamisest ning jälgige kõiki aistinguid, mis parajagu mõttesse tulevad. Kas kuskil on valu või muid vaevusi? Kuidas see mõjutab teie hingamist? Milliseid emotsioone saate nimetada?

Nüüd istuge sirgemalt ja viige õlad taha. Teie rüht peaks olema avatud ja pingevaba; proovige lõdvestada näo- ja lõualihased ning hoida enesekindlust ja rahulikku meelt. Kui te keskendute ikka veel hingamisele, pange tähele kõiki toimuvaid muutusi, nii füüsilisi kui ka emotsionaalseid. Kas te tunnete end ärksamalt, enesekindlamalt või tajute ärevuse taandumist? Kui te mingeid muutusi ei tunne, siis pole sellest midagi.

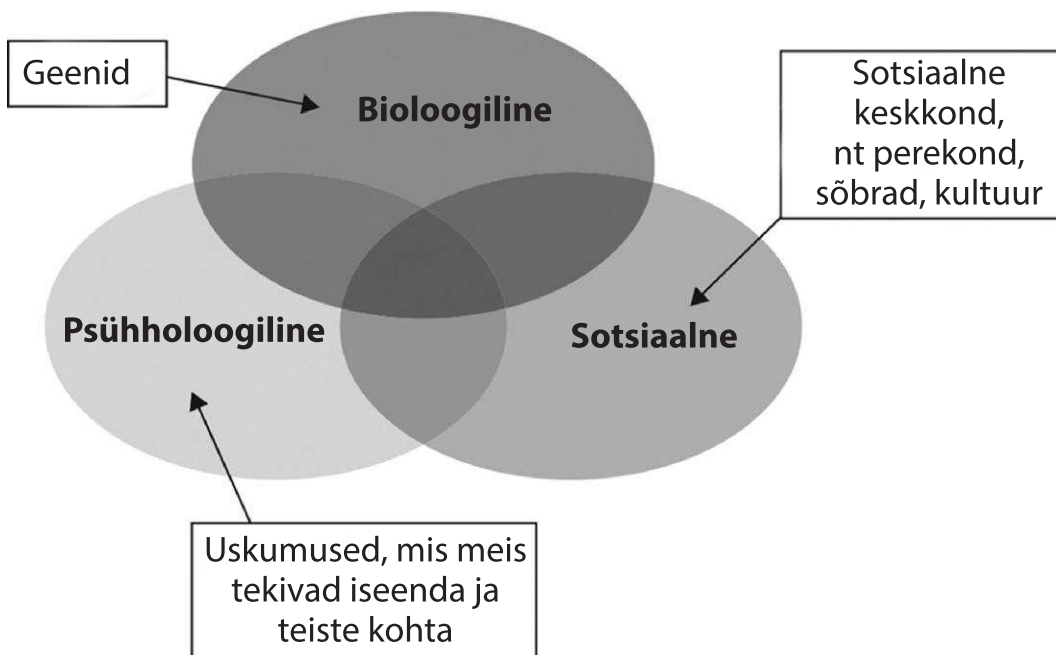
Keskenduge oma kogemusele ning jätke see edaspidiseks meelde, ning järgmine kord, kui tunnete ärevust, teadvustage kehahoiakut. Reguleerige seda leebelt ja vähehaaval, kui olete kössis, istute istme serval või nihelete rahutult. Mõtisklege, kuidas väikesed muudatused võivad mõjutada teie füüsilist ja emotsionaalset heaolu.

Uuringud on näidanud, et mitte ainult emotsioonid ei mõjuta rühti, vaid ka rüht võib mõjutada emotsioone.¹ Kehahoiakut korrigeerides saate parandada meeleolu, vähendada valu ja teisi vaevusi, parandada vereringet ja suurendada energiat.

Biopsühhosotsiaalne mudel

Biopsühhosotsiaalne mudel käsitleb keha ja vaimu koosmõju. Sellele vundamendile toetub kogu teie olemus: kes te olete ning miks te reageerite elus ette tulevatele sündmustele just nii, mitte teisiti, näiteks sellises keerulises olukorras nagu vähihaigusega võitlemine.

Biopsühhosotsiaalne mudel² on käsitlus, mille järgi teie bioloogiline, psühholoogiline ja sotsiaalne olemus mõjutab kogu teie elu. Kõik kolm elementi on olulised, sest nende abil kujundate, kes te olete ja kuidas maailma näete, ning nende kõigi puhul tuleb arvestada, kuidas nad koos toimivad ja üksteist mõjutavad.



Suur osa füüsilisi omadusi ja paljud psühholoogilised omadused päritakse vanematelt geenide kaudu, kuid arengu kujunemisel saavad määravaks just isiklikud kogemused. Võtame näite: lilletaim kasvab potis. Kõik taime bioloogilised eelsoodumused sisalduvad külvatavas seemnes, kuid selle kasvu ja omadusi mõjutavad ka mulla kvaliteet; see, kui tihti

te seda kastate; kui palju päikesevalgust taim saab ja muud tegurid. Sarnasel viisil pärib inimene omadusi vanematelt, kuid keskkond ja igapäevase isiklikud kogemused, eriti varajases lapsepõlves, loovad isiksuse psühholoogilise ja emotsionaalse vundamendi, mis mõjutab otsuseid ja valikuid kogu edaspidises elus.

Kõik kolm elemendirühma – bioloogilised, psühholoogilised ja sotsiaalsed – avaldavad mõju sellele, kes te olete täna, ning on mõjutanud teie ettekujutust maailmast ja teadlikke või alateadlikke valikuid.

Psühhodünaamiline käsitlusviis

Psühhodünaamiline käsitlusviis toetab biopsühhosotsiaalse mudeli psühho-osa. See põhineb teoorial, et teie kogemused lapsepõlvest täiskasvanueani mõjutavad märkimisväärselt seda, kes te olete ja kuidas käitute täiskasvanueas. Üldlevinud teooria leiab, et kui esimestel eluaastatel hoolitsetakse teie eest regulaarselt, usaldusväärselt ja asjalikult, kasvab teie usk, et olete armastust väärt ja oluline. Kui teie varasemil eluaastail oli hoolitsus ettearvamatu või puudusid piirid, asjakohased reaktsioonid või südamesoojus, võib see negatiivselt mõjutada viisi, kuidas te näete end täiskasvanuna.³

Bioloogilised, psühholoogilised ja sotsiaalsed tegurid ning varased elukogemused on omavahel tihedasti seotud ja see, kes te täna olete, on kasvanud kõigi – nii suurepärase, neutraalsete kui ka kohutavate – kogemuste kaudu, mis teil siiani on olnud. Olete õppinud ellu jääma ja teil on palju sisemisi ressursse, mis töötavad teie kasuks. Võimalik, et olete elu jooksul välja töötanud ka enesekaitseviise: näiteks hoidute abi küsimast, et mitte tunda pettumust, kui teie abistamisest keeldutakse, või olete veendunud, et oma valust rääkimine käib teistele närvidele. Need kaitsekilbid

tekivad tavaliselt varases eas ja eeskätt hooldajatega seotud kogemuste tõttu. Vahel võivad need takistada keeruliste olukordade lahendamist, näiteks toimetulekut vähiga, ja mõjutada teie suhteid või elukvaliteeti. Nendest teguritest teadlikumaks saamine ning nende teadlik jälgimine võivad aidata teil iseennast ja teisi paremini mõista. See aitab teil selgemini taibata, mis kuhugi sobib, miks see on just nii, ning paigutada selle õigesse konteksti.⁴

Nüüd annan ma teile väikese ülesande. Võite selle abil juurelda, kuidas biopsühhosotsiaalse mudeli osad ja teie isiklik dünaamika mõjutavad teie praegust olukorda ning elu üldiselt. Joonistage samasugune tabel nagu tabel 1 allpool ning leidke selle abil aspekte valdkonnis, mis on teie arvates olulised.

Tabel 1

Bioloogiline	Psühholoogiline	Sotsiaalne	Varased kogemused

Nüüd kasutage tabelisse 1 sisestatud teavet ja ühendage see tabeli 2 jaotistega.

Tabel 2

Kuidas mõjutavad need mind?	Kuidas mõjutavad need minu suhteid erialaspetsialistidega?	Kuidas mõjutavad need minu sotsiaalseid ja peresuhteid?	Kuidas mõjutavad need minu haigust ja sellega toimetulekut?