

# MEIE VIIS MEELT

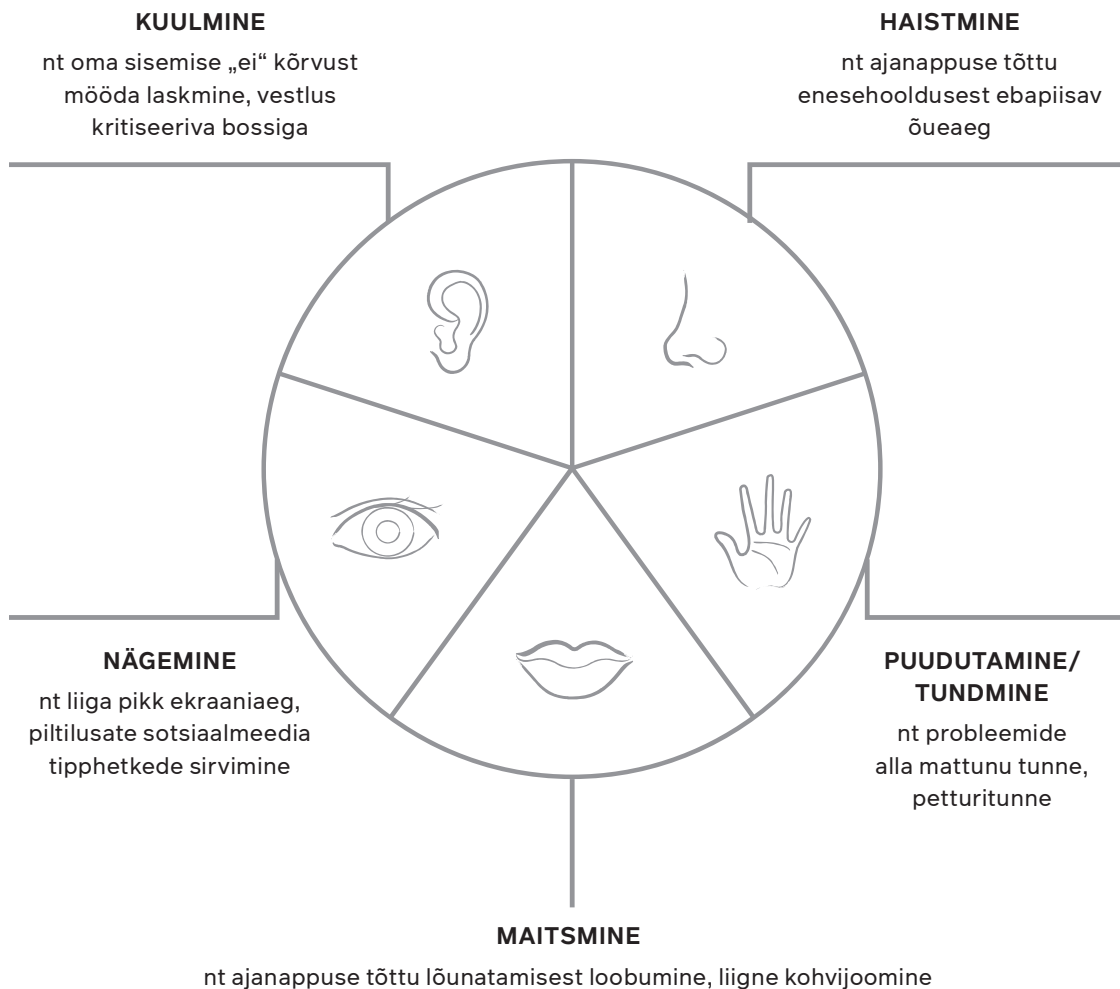
Siinne viie meele tegevuskava on lihtne meetod igapäevaelu pingete väljaselgitamiseks ja lihtsate lahenduste väljatöötamiseks, et pingeid maandada ja sisemine rahu taastada.

Kogeme maailma oma meelte – nägemise, kuulmise, haistmise, kompimise ja maitsemise – kaudu. Meeleelundid – silmad, kõrvad, nina, nahk ja suu – aitavad meil ümbritsevat keskkonda tajuda, uudistada ja sellega vastastikku toimida. Inimese viis meelt, mis närvisüsteemi kaudu on ühendatud ajuga, aitavad teil määratleda, mismoodi te konkreetsest kogemusest mõtlete, kuidas sellesse suhtute (nii positiivse kui ka negatiivse külje pealt) ning, mis peasi, kuidas te seejärel tegutsete.

Tuleb ette olukordi, kus võib olla keeruline pihta saada, mis konkreetse päeva või suhtluse juures meeolelu alla viib. Õpetan oma patsiente mõtlema, kas on midagi, mida nad võisid **näha, kuulda, haista, puudutada** või **maitsta** (seejuures mitte tingimata kõike korraga), mis aitaks asja selgitada.

Võib-olla silmasite sotsiaalmeedias midagi negatiivset (NÄGEMINE) või veetsite pärastlõuna ülearu kriitilise ülemuse seltsis (KUULMINE). Vahest jätsite oma igapäevase vabastava hingamise vahele (HAISTMINE) või polnud teie enesetunne ärgates teab mis mõnus (TUNDMINE). Võib-olla on alles keskhommik, aga rüüpate juba oma teist topeltespressot, et kibekiire töövahetus üle elada (MAITSMINE). Soovitan oma patsientidele seda lihtsat harjutust, mille abil oma päevapausle kokku panna ja võimalikud stressikolded tuvastada.

Ärgitan raamatus teid korduvalt omaenda kogemustest sel viisil mõtlema – kui oma meelte kulminatsioonist.



Raamatus korduvad rubriigid „Küsige endalt“ ja „Viie meele väljakutse“.

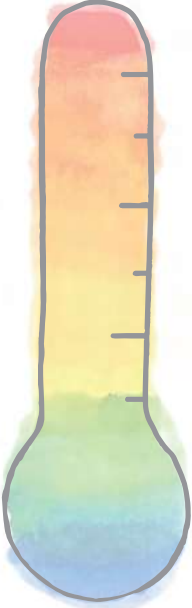
Rubriik „Küsige endalt“ võimaldab teil oma kogemusi läbi sõeluda ja välja selgitada, kas kirjeldatud meel praegu teile raskusi valmistab. Kui nii, siis innustatakse teid mõtlema, milliseid muudatusi teha tahaksite ja milliseid takistusi seejuures kohata võite.

„Viie meele väljakutse“ annab teile praktilised lahendused nende takistuste kõrvaldamiseks.

## Heaolu termomeeter

Heaolu termomeeter on abinõu, mida ma kliinikus regulaarselt kasutan. Väga võimalik, et kogete päeva jooksul palju erinevaid tundeid; üsna samamoodi nagu teie kehatemperatuur võib ööpäeva lõikes kõikuda, võib teie heaolu temperatuuri tõusta ja langeda.

Heaolu termomeetri sümbolit võib raamatus korduvalt kohata. Kui seda silmate, soovin, et tõmbaksite horisontaalse joone värvi juurde, mis teie enesetundele kõige paremini vastab.



**Punane:** valdavalt negatiivsed tunded, mis muudavad kogetava talumatuks, nt seltskondlike koosviibimiste ja töökäimise vältimine.

**Oranž:** negatiivsed tunded, mille tõttu hakkate kaaluma kogemustele käega löömist ja vahel ka teete seda, nt puhuti seltskonnaüritustest loobudes või haiguse ettekäändel töölt koju jäädes.

**Kollane:** tunded, mis võivad teis ebamugavust tekitada, aga elu kogemist üleliia ei sega.

**Roheline:** üldiselt positiivsed tunded – kui te negatiivseid tundeid kogetegi, tulete nendega kergesti toime ja need ei sega teie elu.

**Sinine:** valdavalt positiivsed tunded, mis elu elamist ei sega.

Kui on oodata kuumalainet, valmistute selleks. Näiteks torkate kotti päikesekreemi ja päikesepillid. Ühesõnaga – varustate end vajalike vahenditega, mis muudavad olemise mugavamaks ja võimalikud temperatuurimuutused talutavamaks.

Ehkki punase või oranži vältimine ei pruugi alati õnnestuda – tööpinged on näiteks paratamatud –, saate muuta seda, kuidas te neile reageerite, vähendada neist tulenevat stressi ja alandada oma heaolu temperatuuri.

Mõõtes heaolu termomeetri abil oma „temperatuuri“, saate välja selgitada, millised meeled teile kõige enam stressi põhjustavad ja millega tuleks seetõttu esmajoones tegeleda.

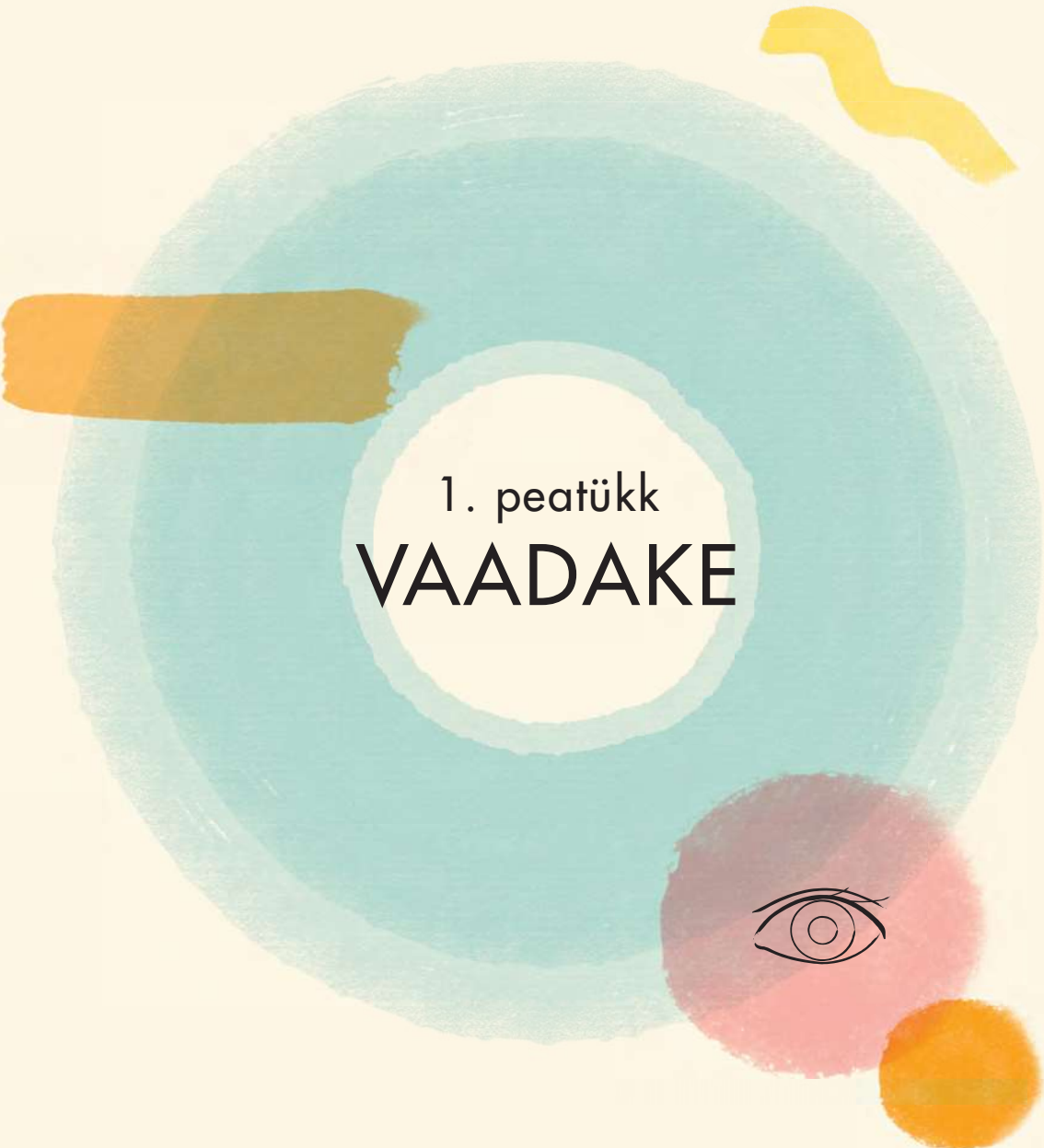
Võite otsustada mööda vaadata neist valdkondadest, kus teie heaolu temperatuur on niigi sinine, ja asuda kohe probleemalade kallale, kus te regulaarselt punasesse või oranži kaldute. Laske käia. Mõni sinne rubriik või isegi meel ei pruugi teid praegu kõnetada ega teile probleeme valmistada. Võimalik, et teid on kirjeldatud hädad kunagi kimbutanud, ent olete neist edukalt välja tulnud, või siis kogete midagi taolist tulevikus. Sellisel juhul saate enda jaoks aktuaalse meele peatükki süüvida ja oma tegevuskava vastavalt vajadusele kohandada.

See raamat ei kätke ettekirjutusi ega sundust iga siinset soovitusi täht-tähelt järgida, vaid on mõeldud pigem tagama, et te koostaksite iseendale ja oma hetkeraskustele vastava tegevuskava.

Kuuendast ja ühtlasi viimasest peatükist leiate juhised isikupärastatud viie meele tegevuskava väljatöötamiseks. See kümnenädalane programm aitab teil oma vaimset heaolu parandada ning elada iseenda õnnelikuma ja tervema versioonina.

## Viie meele ülevaade

				
Nägemine	Kuulmine	Haistmine	Puudutamine/ tundmine	Maitsmine
Ekraanikasutus	Kuulake ennast	Hingake sisse: teadvelolek ja meditatsioon	Aeg muretseda	Kes see laulab köögis
Sotsiaalmeedia	Õelge lihtsalt ei	Looduse hingus	Täiuslikult ebatäiuslik	Korrapärane toitumine
Kehakuvand	Tunnustustarve	Jama haistmine	Enesekindlalt omas nahas	Reeglitest lahtiütlemine
Muutke suhtumist	Ärge laske komplimente kõrvust mööda	Kordaminekute magus lõhn	Koorma kergendamine pinge all	Psühhoaktiivsete ainete ja toidulisandite löks
Valige, kellega lävite	Külma kõhuga kriitika vastu	Lõhnad, uni ja enesehooldus	Petturitundest vabanemine	Kättemaks on magus

The image features a central graphic composed of concentric circles and brushstrokes. A large, light blue circle is the base, with a smaller white circle inside it. To the left, a thick orange brushstroke extends horizontally. Above the blue circle, a yellow wavy line is visible. In the bottom right, there are two overlapping circles: a larger pink one and a smaller orange one. A simple line drawing of an eye is positioned on the pink circle.

1. peatükk  
**VAADAKE**



## Ekraanikasutus

Pole kahtlustki, et meie igapäevaelu pingetes on oma osa ekraanikasutusel. Osa patsientide puhul saab nende sümptomeid küll mingitpidi seostada ekraanide kasutamise, õigemini liigkasutamisega, alates sellest, et veedetakse enne magamaminekut liiga palju aega nutiseadmetes, ja lõpetades veebisõprade eelistamisega silmast silma suhtlusele. Töö- ja puhkeaja piirid võivad hägustuda, kui reageeritakse hilisõhtustele e-kirjadele või kukutakse ennast alataste teistega võrreldes ühismeedia küülikuurgu. Niisugused teguviisid jätavad varem või hiljem jälje meeleolule, enesekindlusele ja unele ning soodustavad ärevust.

Ehkki me pole ligilähedaseltki suutelised määratlema põhjust ja tagajärge, st ekraanikasutuse võimalikku kahjulikku mõju vaimsele tervisele, viitavad vähesed tehtud uuringud, et pikenenud ekraaniaeg võib kahju teha küll. Selguse huvides olgu lisatud, et kättesaadavas teaduskirjanduses keskendutakse valdavalt ekraanikasutusele üldiselt ega tehta vahet selle eri liikidel; ja kui eristavaid uuringuid ongi tehtud, piirduakse neis üldjuhul telerivaatamise, telefoniga tekstisõnumite saatmise ja arvutikasutusega. Ja isegi siis on keeruline välja peilida, kas probleem seisneb ekraanikasutuses kui sellises või kasutusotstarbes.

Mitu uuringut on näidanud, et pikenenud ekraaniaeg (seitse ja rohkem tundi päevas) on seotud suurenenud depressiooniriskiga; mõnest uurimusest ilmneb lausa, et ekraanikasutus on ärevuse riskitegur, seda eriti laste ja noorukite seas. Kui sellega käib käsikäes vähene liikumine, on asi iseäranis probleemne. Liiasi on näidatud, et ekraanikasutus mõjutab tähelepanu. On tõendeid sellest, et arvuti ja telefoni pikaajaline kasutamine (rohkem kui neli tundi päevas) on seotud kauakestva stressi ja depressiooniga, eriti naistel.

Me teame, et sinist valgust kiirgavate LED-seadmete, näiteks nutitelefonide, süle- ja tahvelarvuti hilisõhtune kasutamine võib meie loomulikku unerütmi mõjutada, häirides une kvaliteeti ning jättes nõnda pahatihti jälje ka järgneva päeva meeleolule, keskendumisvõimele ja energiatasemele. Tõendid osutavad igatahes pika ekraaniaja ja häirunud une seotusele. Sinine LED-valgus pärsib melatoniini hormooni tootmist

vaat et veerandi võrra. Melatoniini vallandumine on määrava tähtsusega uneni viivate närviradade käivitumisel.

Ehkki ei ole eriti mõeldav kehtestada nutiseadmete kasutusele lauskeeldu või hakata soovitama ekraaniaja optimaalseid „annuseid“, saame ometi õppida oma ekraanikasutusele mõistlikke piire seadma, eriti kui täheldame selle kahjulikku mõju oma vaimsele tervisele.

## **Piiride seadmine**

Ekraanid on kõikjal – kasutame neid e-poest toidukraami tellides, kohvi eest tasudes, kohtumisi kokku leppides, loengul või koosolekul märkmeid tehes, inspireerivate retseptide otsinguil veebi kammides ja isegi magamamineku eel raamatut lugedes. Kõik need tehnilised edusammud aitavad meie igapäevaelu tõhustada (vaimse heaolu puhul plussiks), aga kuidas me kaitseme end selle eest, et me ei muutuks neist liialt sõltuvaks, ei kasutaks neid aja surnuks löömise vahenditena ega kaotaks seeläbi sidet „tõelise“ maailmaga enda ümber (vaimse heaolu puhul miinuseks)? Kuidas leiaksime kuldse kesktee, et ekraanikasutus ei rikuks meie meeleolu, ei häiriks meie und ega ajaks meid ärevile?

Võib julgelt väita, et ekraanid on tulnud, et jääda, sestap peame õppima nendega tervislikumalt ümber käima. Üks mõjuvamaid viise mõistliku tasakaalu saavutamiseks on ekraani jõllitamisele kuluva aja piiramine. Saame nüüd oma seadmetes kuvaaega jälgida ja piirata. Kui te nii teetegi, siis mis tegelikult juhtub, kui paika pandud limiit täis saab? Tean oma kogemusest, et kiusatus keelujoont ületada on suur ja lihtsaimast lihtsam. Võite võtta nõuks, et teete erandi ainult sel korral, kuna teil on „tingimata vaja“ kuskile midagi postitada või üks e-kiri ära saata, ja enne kui arugi saate, ületate oma limiiti juba iga päev, või olete koguni nii söakas, et tühistate endale seatud raamid sootuks.

Niisiis: mis sunnib teid oma seadmetega nõnda palju aega veetma? Suudate te oma telefonikasutust tervikuna põhjendada kui vältimatult vajalikku?