

Stress - lõhe reaalsuse ja unistuste vahel

Psühhosomaatiliste haiguste uuringud viitavad sellele, et paljusid vaimseid ja füüsilisi häireid põhjustab stress.

Merike Kärm

Stressi üle mõtiskleb Jure Biechonski, liigi 30-aastase kogemusega nõustamispsühholoog ja täiskasvanute rakenduspsühholoogia erakooli Terviklik Mina juht.

•• Mis on stress?

Minu hinnangul on stress lõhe selle vahel, mis reaalselt toimub ja mis minu soovi või arvamuse järgi peaks toimuma. Seega võib öelda ka nii, et stress on inimese isiklik subjektiivne tajus sellest, mis tema ümber toimub. Lähtudes oma isikuse struktuurist tajun ma olukordi kas meeldivana või ebameeldivana. Nii et emotsionaalses mõttes ei ole oluline see, mis juhtub, vaid see, kuidas ma sellesse suhtun.

•• Miks ühed inimesed taluvad stressi ja pinget paremini kui teised?

Mõned inimesed näevad stressirohketes olukordades põnevaid väljakutseid, mõned tajuvad neid kui katastroofi ja mõned langevad depressiooni. Meie tunded ja mõtted mõjutavad psüühikat, kogu organismi ja selle talitlust. Psühhosomaatiliste haiguste uuringud viitavad sellele, et paljusid vaimseid ja füüsilisi häireid põhjustab stress. Stress on sümptom.

Inimese elukvaliteedi parandamiseks on vaja uurida stressi tekkimise põhjuseid.

•• Mis on stressi põhjused?

Põhjused ei tulene ilmingimata keskkonnast. Enamasti on tegemist inimese rohkem või vähem teadvustamata mõtetega reaalsuse kohta ja need pärinevad põhiliselt lapsepõlvest. Kuna stressi põhjustab mõtlemine, on meil vaja kindlaks teha, kust need mõtted tulevad ja kes on „programmeerinud arvuti“ meie meeltes teatud moel mõtlema.

Kui terve elu on mulle räägitud, et elu on raske, ma pean olema tugev, inimesi ei tohi liialt usaldada ja eluga toime tulemiseks pean kõvasti töötama ning abi küsides näitan oma nõrkust, aga nõrk olla ei tohi - siis täiskasvanuna on kõik need vanematelt, õpetajatelt ja teistelt olulistelt täiskasvanutelt saadud mõtted mu peas. Ja tõenäoliselt tekitavad elusündmused mul palju stressi, millega on raske toime tulla.

Ent kuna kõik käitumised on õpitud, on neid võimalik ka ümber õppida.

•• Millest inimene ise aru saab, et tal on stress, ja mida siis ette võtta?

Kõigepealt on meil vaja kuulata oma keha, sest keha ei valeta kunagi. Igasugused füüsilised seisundid, mille põhjuseid meditsiin ei tea ja ravib vaid sümptomeid, on tegelikult psühhosomaatilised ja stressist põhjustatud. Unehäired, südamepekslemine ja paanikahood, seletamatu häiriv ärevus, pea- ja seljavalud - kõik need on tegelikult stressi sümptomid.



psühholoog. Transpersonaalse psühholoogia ja hüpnoteraapia erakooli Terviklik Mina kaasrajaja analüüsi pno-

•• Mida siis ette võtta?

On vaja teha kindlaks teemad ja mustrid, mille puhul need vaevused algasid, ja mis sündmused meie elus sel ajal toimusid. Siis me mõistame, mis olukorras meil stress tekkis ja mis selle põhjustas. Olles saanud teadlikuks sümptomite põhjustest, on vaja vaadata neid tundeid, mida meil sel ajal ei lubatud tunda ega väljendada. Mina nimetan neid ärapeidetud tunneteks: ära ole närvi-line, rahune maha, ära nuta, ära ole kurb, ära ole selline.

•• Kuidas stressi vältida?

Vaatame oma elu ja esitame endale mõned väga lihtsad küsimu-

sed. Kas ma tunnen hommikul ärgates, et ootan põnevusega algavat päeva? Kas ma ikka tõesti olen oma isiklike suhetega rahul? Kas minu emotsionaalsed vajadused on täidetud? Kas ma saan oma tundeid vabalt väljendada? Kas ma üldse tean, millist elu ma elada tahan?

Iga elumuutus toob kaasa rohkem või vähem stressi. Kuid kujutlege hetkeks, et möödunud on viis aastat või kümme aastat ja absoluutselt mitte midagi teie elus ei ole muutunud, kõik on täpselt samamoodi. Ainuüksi see mõte peaks igale normaalsele inimesele väga palju stressi tekitama!

Me elame kiiresti muutuvmas maailmas ning otsime selles turvatunnet ja stabiilsust. Me püüame end kindlustada ja kindlustada, samal ajal kui kõik meie ümber muutub.

Kas me oleme nendeks muutusteks valmis? Meiegi muutume. Me valisime oma elu suunad ja sihid, kui olime 20-aastane, kuid need valikud ei pruugi meid 30- või 40-aastasena enam teenida. Õnneks ei ole kunagi liiga hilja kogeda ja õppida midagi uut ning muuta oma elu taas rõõmu toovaks. Juba novembri keskel algab täiskasvanute rakendusliku psühholoogia erakoolis Terviklik Mina uus kolmeaastane hüpnoteraapia-psühholoogia kursus, mis aitab välja tuua inimese sisemise tarkuse ja avastamata potentsiaali ning juhib ta uute sobivate valikuteni. Iseendast teadlikumaks muutumine muudab ka elu. Vaata: www.hypnoteraapia.ee

