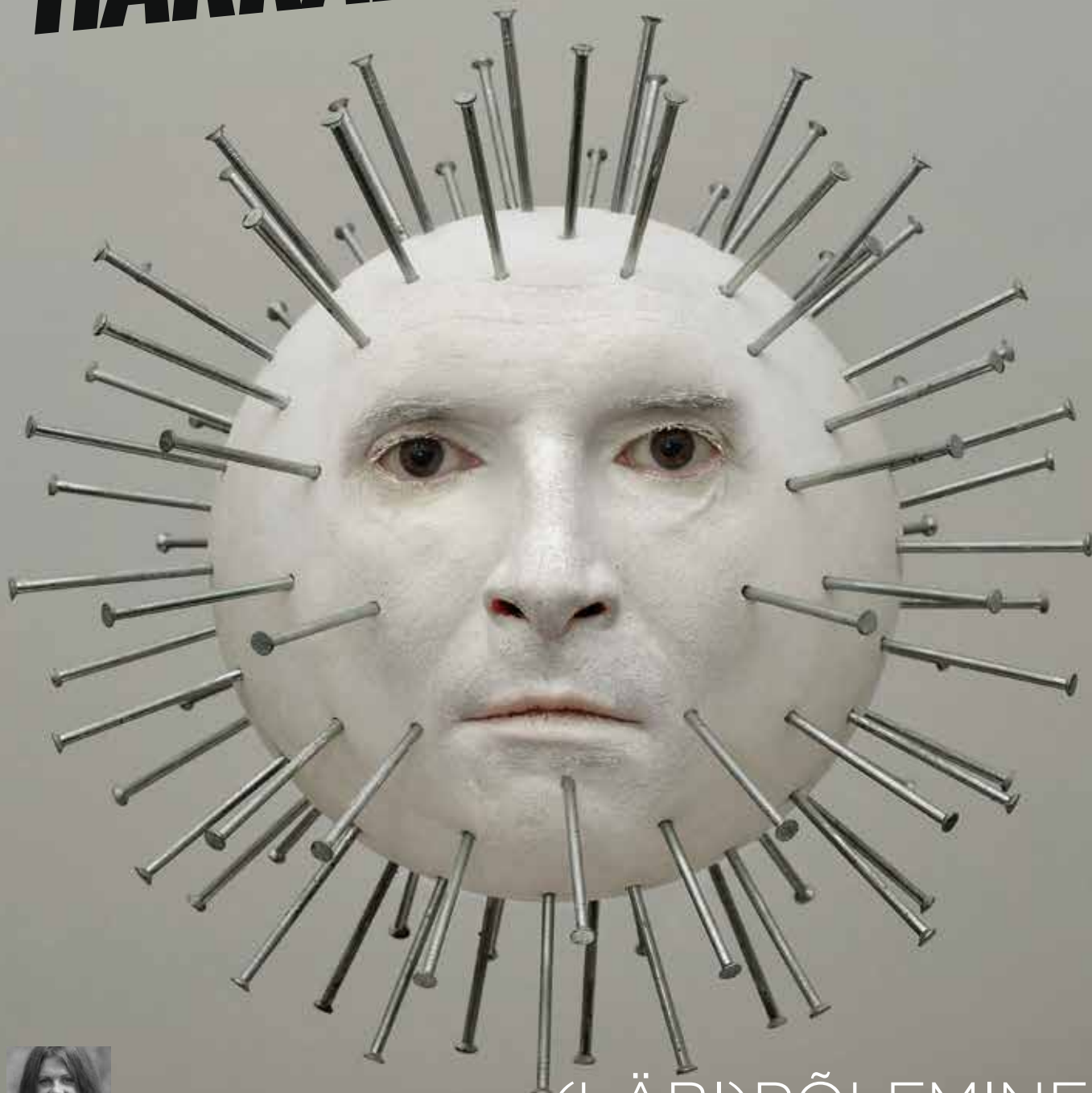


MINA ISE

MA SAAN KÕIGEGA HAKKAMA. **ALATI!**



Helena Lass on arstiharidusega
enesejuhtimise ja vaimse fitness'i konsultant.
Ta on loonud ennetava meditsiini keskuse
Unego (www.unego.ee) ning toimetab
rahvusvaheliselt www.helenalass.com kaudu.

(LÄBI)PÕLEMINE –
TÄNAPÄEVANE
EPIDEEMIA

„Ma olen surmväsinud“, „Ma on täiesti tühjaks pigistatud...“ Umbes nii väljendavad inimesed läbipõlemise tunnet. Kuidas märgata õigel ajal, et su elus on liiga palju ohtlikku „positiivset stressi? Ja mida siis ette võtta, kirjutab **Helena Lass**.



Pole mingi uudis, et läbipõlemine on tihedalt seotud stressiga. Stressi on kahte liiki: negatiivne ja positiivne. Suurem osa inimesi teab, mis on negatiivne stress.

See pole õnneks enam tabuteema ja aina enam püütakse leida viise, kuidas sellega toime tulla. Kuid positiivse stressi kohta ei teata enamasti muud, kui et see on hea, sest viib meid elus edasi, paneb ületama piire ning väljuma mugavustsoonist. See kõik tundub olevat nii hea ja tore, et sageli ei oska me näha ohtu, mis siin varitseb.

Kui me hindame mingit sündmust-nähtust enda jaoks üle jõu käivaks ja isegi ohustavaks, siis vallandub stressi negatiivne pool. Kui me aga hindame olukorda enam-vähem jõukohaseks, siis kutsume me seda sageli huvitavaks ülesandeks või põnevaks võimaluseks, nähes selles positiivset, võimalust areneda. Nii et kõige esimene lüli terves selles ahelas on meie hinnang. See määrabki, kas koged pigem negatiivset (distress) või positiivset stressi (eustress).

Läheb lahti!

Aga vahet pole, kumba sa koged, mõlema (stressi) puhul vallandub kehas samasugune biokeemiline mõll ja selle mõju kehale on sama. See algab juba stressori toimimisega ja on suuresti alateadlik protsess. Neerupealistest vabanevad adrenaliin, kortisool ja testosteroon. Me tunneme seda kui „võitle-või-põgene“ refleksi. Vererõhk tõuseb, tekivad lihaspinged või valud, seedehäired, immuunsüsteem nõrgeneb, meeleolu

muutub kiirelt, pidevalt on n-õ valveloleku tunne jne.

Võrdleme seda korraks merelainega: negatiivse stressi puhul koged sa lainele allajäämise tunnet, positiivse puhul surfad aga laineharjal. Mõlemal puhul laseb su keha käiku kõik ressursid, et sa olukorraga edukalt toime tuleks. Kui see on suur elumuutus (ühikordne tsunaami) või pidev kiirus, nii et lõunasöögi jaoks pole aega (pikaajaline lainetus), siis ühel hetkel tekib murdepunkt, kus stressreaktsioon läheb üle kohanemisest kurnatuse faasi.

Ma saan kõigega hakkama. Alati!

Läbipõlemine toimub enamasti kahel viisil:

- ▶ Kroonilise stressis seisundi tulemusel.
- ▶ Äkilise traumaatilise sündmuse tõttu.

Eriti on ohustatud sellised inimesed:

- ▶ edule ja saavutusele suunatud nn karjääriinimesed
- ▶ liidrid, juhid
- ▶ ettevõtjad
- ▶ meediaga seotud töö tegijad
- ▶ abistava-toetava elukutse esindajad, sh *coach*id
- ▶ sõjaväelased

Kuna läbipõlemine on tihedalt seotud kuhjuva stressiga, aimad sa ilmselt juba, et

see ei teki ainult ühe sündmuse tagajärjel, vaid on elustiili ning sellest tingitud valikute tulemus. Kirjeldan siin ühte läbipõlemisele viivat elustiili – vaata, kui palju sa ennast siin ära tunnud?

Need inimesed **töötavad öötundidel** ja ei lülita kunagi oma iPhone'i välja. Neil on pidevalt ees **to-do list** ja nad vastavad oma e-kirju loomulikult ka pühapäeviti. Nad on inimesed, kes justkui **saavad kõigega hakkama. Alati**. Nad on harjunud ennast pidevalt proovile panema, oma piire ületama. Nad on pidevas sõiduvees ning neil on raske

Negatiivse stressi puhul koged sa lainele allajäämise tunnet, positiivse puhul surfad aga laineharjal. Mõlemal puhul laseb su keha käiku kõik ressursid, et sa olukorraga edukalt toime tuleks.

aega maha võtta, lülitada n-õ kulgemise režiimile. Nad hindavad ennast saavutuste järgi. Isegi nende arusaam puhkusest tähendab seda, et tuleb käia võimalikult paljudes kohtades, külastada pidevalt sõpru, käia etendustel-restaurantides. Spaapuhkusele minnes peab kiiresti ühelt protseduurilt teise jooksmata, sest kõik on ju vaja läbi teha. Suurem pilt on kadunud, rõhuasetus on äärmiselt kitsas. Nad ei suuda rattalt maha astuda. ▶

Mis toimub sinu kehas: stressi faasid

Inglise keeles nimetatakse läbipõlemist *adrenal burnout* – järelikult on siin midagi tegemist adrenaliini ning neerupealistega (*the adrenals*). Neerupealised on spetsiifilised hormoone tootvad organid, mis asetsevad neerude peal. Stressi toimel vabastatakse neist adrenaliini, kortisooli ja testosterooni, kusjuures krooniline stress ülestimuleerib neerupealised – nõudlus vabastada stressihormoone on pidev.

See kõik toimub stressireaktsiooni teises, kohanemise faasis.

Kolmandasse faasi üleminek toimub siis, kui neerupealised saavad läbi kurnatud ja nad muutuvad alastimuleerituks. Seisundit, kus neerupealised pole enam võimelised stressihormoone tootma, nimetataksegi *adrenal burnout*. See on tõsine olukord, sest mitte ainult pole varud otsas, vaid põhimõtteline võimekus hormoone üldse toota on kadunud. Sellepärast räägitakse, et selles faasis ilmneb konkreetsete organite kahjustus – neerupealised on ühed nendest. Ja just sellepärast võtab taastumine kaua aega.

Varajased märgid

Varased märgid, mille kaudu ära tunda, kas oled teel läbipõlemisele, on kõik seotud sooviga hoida alal harjumuspärasest stressihormoonide taset veres. Sa hakkad otsima võimalusi selleks ja see käib nii:

- Sinu kohvikogused suurenevad.
- Kui suitsetad, siis suitsetamine sageneb.
- Sa võtad kasutusele narkootilised stimulantid (amfetamiin, *ecstasy*)
- Sa paned ennast korduvalt ekstreemsetesse ja närvikõdi tekitavatesse olukordadesse.

Läbipõlenud inimese sümptomid:

Pidev väsimus, mida ei leevenda isegi puhkus („surmväsinud“).

Samal ajal lisandub unetus.

Madal vererõhk ja veresuhkur ning sellest tingitud nähud (pearinglus, minestamise tunne, jõuetus jne).

Selja-, pea- ja liigesvalud.

Nõrgestatud immuunsüsteem (sagedased haigestumised).

Ärrituvus, viha, ärevus, rahulolematuse, lootusetus või isegi apaatus.

Depressiivsus (üle kahe nädala järjest kestnud madal meeleolu).

Jätkeb üle võlli käitumine: tööd-töö-töö, ületreenimine, valju muusika kuulamine jne.



Läbipõlemiseni jõuavad just need, kes sõidavad positiivse stressi laineharjal, oskamata õigel ajal pausi teha.

► Kui sa seda kirjeldust vaatad, siis märkad kindlasti, et need inimesed pole virisejad; nad ei kannata tavamõttes liigse stressi all. Kuid nende elus on samas ohtlikult palju „positiivset“ stressi. See mõjub alguses muidugi meeldivalt, sest aitab nii palju ära teha. Aga kui kujuneb välja harjumus seda seisundit pidevalt käivitada, siis viib see lausa sõltuvuseni välja. Läbipõlemiseni jõuavad just need, kes sõidavad positiivse stressi laineharjal, oskamata õigel ajal pausi teha.

Mis on edu?

Läbipõlemine on nagu kahe teraga mõök, mis alguses võimaldab küll elu laineharjal liuelda, kuid pöördub siis sinu vastu. Eriti ohtlikuks teeb asja see, et me ei oska (ka positiivse) stressi tagajärgi näha enne, kui on liiga hilja. Kui sa oled enda arvates elu parimas sõiduvees, siis sa ei võta ju kuulda soovitusi veidi tagasi tõmmata. Keegi ei taha vabatahtlikult üldaktsepteeritud „eduka inimese“ imidžist loobuda.

Läbipõlemise ennetamiseks ei peagi edust endast loobuma, küll aga on ehk vaja enda jaoks ümber hinnata, mis see edu

on. Me oleme liiga harjunud mõõtma edu kitsalt vaid rahas ja asjades. Need on absouutselt tähtsad, kuid mitte ainsad määravad. Võimalik, et tõeline edu seisneb õnne ja rahuloluhetunde laienemises aina enamatesse valdkondadesse sinu elus.

„Saaks selle jama ruttu korda“

Taastumiseks ja ennetuseks tuleb muuta oma elustiili – kui mitte varem, siis läbipõlemine ise sunnib seda tegema. Juba sõna *elustiil* ise näitab, et see on tekkinud pika aja jooksul ja seega ei saa seda paranda ka ainult paari öö hea, rahuliku une või nädalase puhkusega. See ei ole mõni bakteriaalne infektsioon, mida mõne tabletiga ravida, et siis kiire elutempo juurde naasta. „Saaks selle jama kiiresti korda ja hakkaks uuesti tööle“ – selline mõtteviis siin ei aita, sest just sellist suhtumist ongi vaja muuta.

Läbipõlemisele viivat elustiili õhutab veel teatud isikutüüp (nn A-tüüp) ning meie läänelikus ühiskonnas levinud hoiakud. Me elame ühiskonnas, kus väärtustatakse kõndimist läbipõlemise piiri peal, mängimist tulega.

Täielikuks taastumiseks on vaja arvestada nii füüsilise kui psüühilise poolega, kogu eluviis vajab ülevaatamist ja kohandamist. See sisaldab ka oma väärtuste ümberhindamist. ►

Läbipõlemine ei tule järsku nagu välg selgest taevast. Sellel on nimelt viis faasi.

Vaata, millises faasis sa oled:

- I faas: nn mesinädalad – siin sa arened muudkui positiivse stressi mõjul ja oled endaga rahul.
- II faas: nn säraküünal – tarbimiskäitumine (alkohol, lohutussöömine, šoppamine, suitsetamine, kohvikogused jne) hakkab muutuma, tekib töönarkomaania; sa muutud kriitikatundlikuks, oled närviline ja sul võivad olla unehäired.
- III faas: kroonilised sümptomid – pikalt kestnud stressi tulemusel ilmnevad juba märgid mõnest füüsilisest haigusest, sageneb vihastamine ja kujuneb välja väsimuse seisund.
- IV faas: kriisiseisund – inimene on sügavalt pessimistlik, tema enesehinnang on langenud, immuunsüsteemi nõrgenemise tõttu süvenevad kehalised probleemid veelgi (valud, südameprobleemid).
- V faas: läbipõlemine – sa oled surmväsinud ning jõudnud püsivasse ja sügavasse depressiooni; see pole mitte ainult halb meeleolu, vaid haigus, mille jooksul inimene ei tõuse voodist, on lakanud enese eest hoolitsemast ja mõtleb enesetapule.

- Nii et võtmeküsimuseks on elustiili kui terviku muutmine. Mida varem seda teha, seda väiksemaid kahjusid kannad. Siia alla kuuluvad ka:
- neerupealiste taastumist toetav õige toitumine
 - vajadusel konkreetsed toidulisandid
 - ärksameelsus, kohalolek ja muud oskused stressitaandamiseks
 - enesejuhtimise strateegiad
 - lõdvestusharjutused
 - rahustavad hingamisharjutused
 - piisav puhkus ja uni (parim aeg magama minna on kortisooli vabanemist arvestades õhtul kella 10 ajal)
 - konsultatsioon spetsialistidega (psühhiaater, psühholoog, toitumisterapeut, treener, joogaõpetaja), et kõik see kokku sobitada.

Sinu elu toimub praegu

Tegelikult oled sa neidsamu hoiatusi ning soovitusi ilmselt varemgi kuulnud. Nendes pole midagi erilist uut ega ka rasket. Mis siis teeb nende soovitude järgimise nii keeruliseks? Miks sa ei suuda seda teha, kuigi tead, et on vaja?

Selle põhjuseks on vanad harjumused. Harjumus tähendabki, et mingit käitumist või suhtumist on korratud. Sa saad

harjumusi tõeliselt muuta vaid siis, kui sinuni jõuab taipamine, et **see ongi sinu elu. Just seesama.** Ei ole mingit muud aega või hetke. See ongi sinu hetk. Just nüüd. See ei ole arutlemine-kaalutlemine, vaid just taipamine – äratundmine, mis jõuab sulle lõpuks ka päriselt kohale. Isegi kananahk võib peale tulla, kui sa oma elusust hoomad – see elu, mida sa oled ehk enesestmõistetavana võtnud, pole mingi soojendus ega proov. Kõik on päris. Selline äratundmine on sinu tugevaim trump, sinu kõige kindlam motivatsioon muutuste läbiviimisel – sest harjumuse jõud on tugev ja ainult taipamine lubab sul rajal püsida.

Paralleelselt vana harjumuse mahareguleerimisega algab uute sisseseadmine. See käib samamoodi läbi korduse. Näiteks õhtune magama minemine. Alguses on jube raske kell 10 voodisse minna – sul on igasuguseid põhjendusi, miks sa ei saa seda teha (*pole mõtet, nagunii mul ei tule und nii vara; ma peaks hommseks asjad ära triikima...*). Aga kui sa suudad needsamad mõtted rahulikult mööda lasta ja lähed ikkagi kell 10 magama, siis alustad sa uue tee rajamist. Esimene nädal võib raske olla, aga kuu aja pärast on juba kergem ja kolme kuu pärast tundub see kõige loomulikum asi.

See elu, mida sa oled ehk enesestmõistetavana võtnud pole mingi soojendus ega proov. Kõik on päris.

Teise tähtsa nüansina pane tähele, et see on vägivaldne võitlus. Võtlus enda hüvanguks, ületades vanu harjumusi, mis sind nüüd enam ei teeni. Sul on piisavalt palju võimalusi end võitjana tunda. Pea meeles heasoovlikku suhtumist ja toetust, mida sa saad ise endale pakkuda. „Kuidas ma saan end sellel keerulisel ajal kõige paremini toetada?“ – sellest algab kõik. Vaid sina ise ja ainult sina ise vastutad oma heaolu, tervise ja valikute eest!

Koolitarkusest on vähe – see ei taga sulle veel rahuldust pakkuvat, õnnelikku ja edukat elu. Sul on vaja ka teadmisi selle kohta, kuidas elada ning siin taandub kõik enesejuhtimise oskusele. See tähendab oskust juhtida oma tegevusi (tavaliselt nimetatakse seda ajajuhtimiseks), emotsioone (ehk n-õ nuppe sinu sees, mida sa ise ja teised pidevalt vajutavad) ning seda, mis su peas-mõtetes toimub (sinu lood ja tõekspidamised enda, teiste, maailma ja üldse elu kohta). **D**

