

# Ärevuse leevendamise meetodid noortele

## Meetodiharjutused noortele kliimamuutustest tulenevate emotsioonide leevendamiseks ja tervisele kasu toovaks läbi- töötamiseks

### MEETODITE LOETELU

#### MÕTTED

1. STOPP-meetod \_\_\_\_\_ 3
2. Täielik aktsepteerimine \_\_\_\_\_ 3
3. Väärtused ja eesmärgid \_\_\_\_\_ 4

#### TUNDED

4. Jalad-maas-meetod \_\_\_\_\_ 4
5. Viie meelega harjutus \_\_\_\_\_ 4
6. Teadlik hindamine \_\_\_\_\_ 5
7. Keha häälestamine \_\_\_\_\_ 6
8. Emotsioonide visualiseerimine \_\_\_\_\_ 6
9. Lihaste järkjärguline  
lõdvestamine \_\_\_\_\_ 7

#### KÄITUMINE

10. Aeglane hingamine koos  
pikkade väljahingamistega \_\_\_\_\_ 8
11. TIPP-oskused \_\_\_\_\_ 8
12. Teistega sideme loomine \_\_\_\_\_ 8
13. Mõtestatud tegevus \_\_\_\_\_ 8
14. Meele rahustamine \_\_\_\_\_ 9
15. Vaimse tervise vitamiinid \_\_\_\_\_ 9

#### TUNDED

#### KÄITUMINE

16. Raputa-venita-õõtsu \_\_\_\_\_ 9
17. Teadlik kontaktis olemine \_\_\_\_\_ 10
18. Radikaalne rõõm \_\_\_\_\_ 10

Kuigi kõik kliimamuutustest tulenevad emotsioonid on õiged ja loomulikud, võib neid olla väga raske taluda. Kliimaärevusest võib saada probleem, kui selle intensiivsus takistab igapäevaelu ja toimetulekustrateegiaid, mis omakorda võib põhjustada halvavat stressi ja avaldada negatiivset mõju tervisele. Seetõttu on ülioluline osata ilma tervist kahjustamata toime tulla kliimaärevusega, seda leevendada ja maandada.

Emotsioone saab mõnikord kiiremini ja tõhusamalt maandada ja rahustada keha liikumise, mitte mõtlemise kaudu. Siiski on oluline olla teadlik ja võimeline töötama korduvate mõtetega, mis peas muudkui kerivad ja vaimset heaolu mõjutavad.

Vaimse tervise toetamise ja kliimamuutustest tulenevate emotsioonide tervisele kasuliku läbitöötamise puhul on oluline osata muuta oma kehaseisundit ärevast rahulikuks.

Sellest peatükist leiad mitmesuguseid harjutusi, mis leevendavad tunnete intensiivsust ja aitavad sul liikuda talutavamasse meeleseisundisse, et eluga toime tulla, samuti pakutakse välja viise, kuidas oleks hea tegutseda. See ei ole lõplik nimekirj.

## Kognitiivse käitumisteraapia mudel

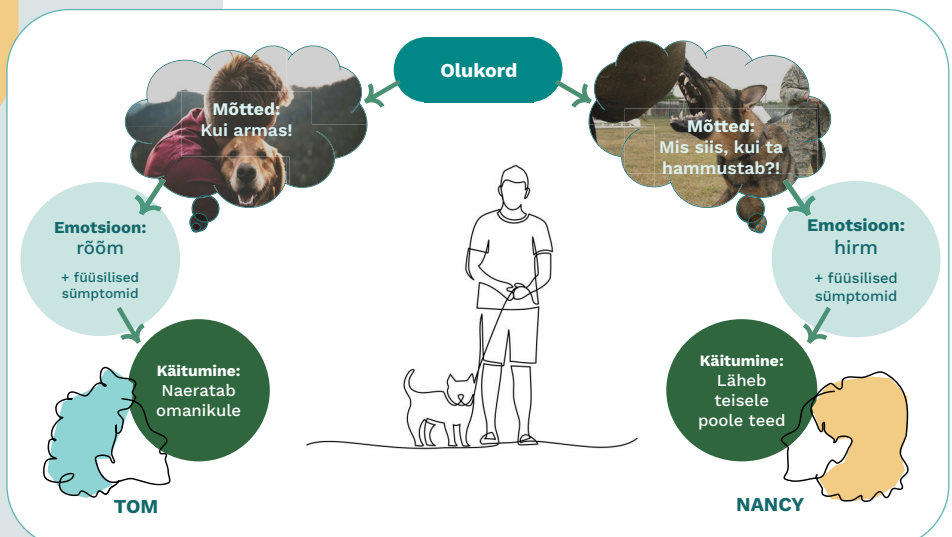
Kognitiivse käitumisteraapia (KKT) mudel on väga kasulik selleks, et mõista, kuidas mõtted, emotsioonid ja teod meid ja meie heaolu mõjutavad. KKT lõi psühholoog Aaron Beck ja see mudel on KKT aluseks.

*Kujuta ette järgmist olukorda: koer jookseb kahe tänaval kõndiva inimese poole, nimetame neid Tomiks ja Nancyks.*

*Kuidas nad koerale reageerivad? See sõltub paljudest asjaoludest. Kujutame ette, et Tomile meeldivad koerad, tal on endal koer ja ta on nendega harjunud. Nancy on aga lapsena koeralt hammustada saanud.*

*Tõenäoliselt on Tomi ja Nancy mõtted, tunded ja teod üksteisest väga erinevad.*

Joonis 1



Toimetulek kliimaärevusega:  
Euroopa noorte vaimse tervise õppemeetodid



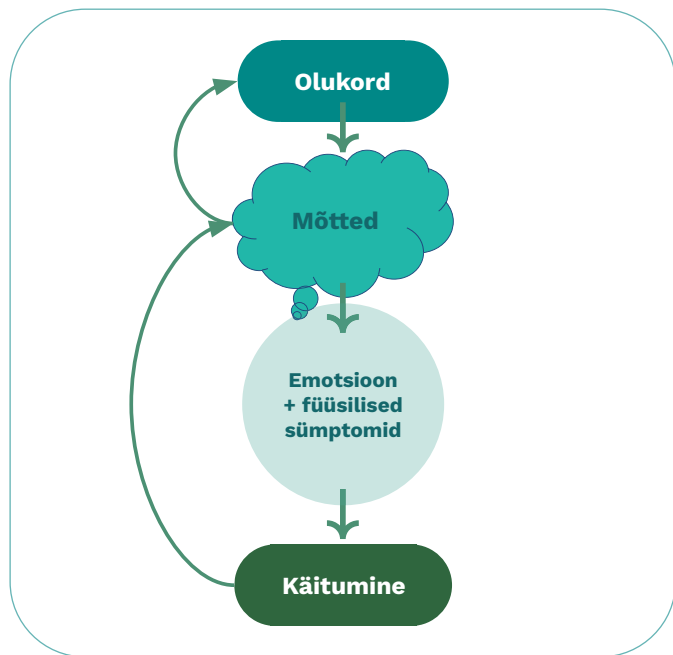
Co-funded by  
the European Union

[www.calm-ey.eu](http://www.calm-ey.eu)

Sellest järeldub, et tunded ei tulene otseselt olukorrast. Meie mõtted toimuva kohta põhinevad varasemal elukogemusel. Meie tegevust mõjutavad omakorda meie mõtted ja tunded.

Kuidas võiksid Tom ja Nancy käituda? Nende võimalikud mõtted, tunded ja reaktsioon on kujutatud joonisel 1.

Sellest näitest saame konstrueerida lihtsustatud KKT-mudeli (joonis 2).



Joonis 2. Lihtsustatud KKT-mudel

Kuid asjad on siiski pisut keerulisemad. Enamik mudeli osi mõjutavad üksteist otseselt (joonis 3).

Arvesta, et selle teooria kohaselt mõjutab olukord mudeli teisi osi ainult meie mõtete ja tajude kaudu. See tähendab, et meie aju tõlgendab alati olukorda mingil viisil, enne kui olukord hakkab meie emotsioone, füüsilisi reaktsioone ja käitumist mõjutama. See tõlgendus võib olla nii kiire ja automaatne, et me ei ole sellest teadlikud, kuid see on olemas. See võib olla sõnastatud mõte või lihtsalt kiire kujutluspilt (näiteks vihastest koerast).

### Kuidas me saame end KKT-mudeli järgi mõjutada?

Seda saab teha järgmiselt:

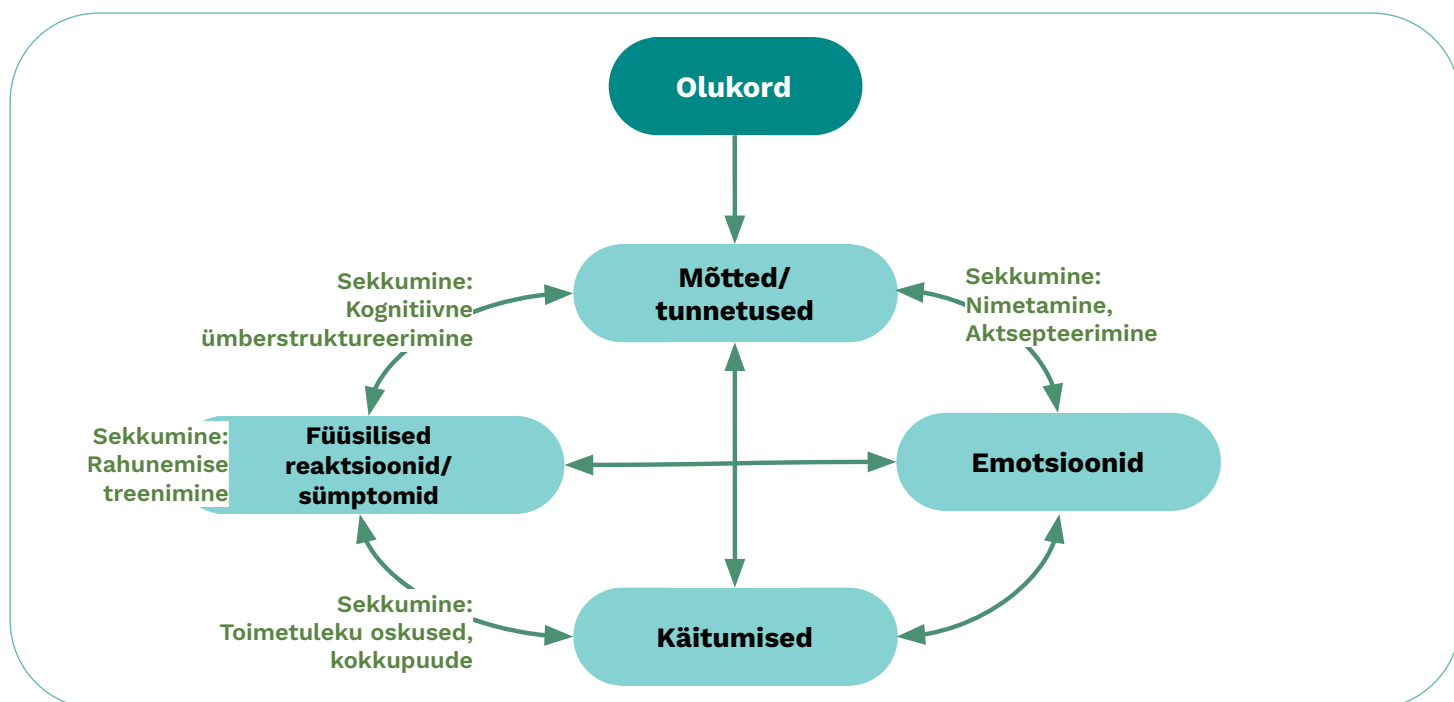
- + mõtete analüüsimine ja nende muutmine realistlikumateks ja/või motiveerivamateks
- + emotsioonide aktsepteerimine
- + teistmoodi käitumine

Järgmistel lehekülgedel tutvustatakse erinevaid meetodeid. Kirjelduste kohal on sildid, mis näitavad, millist KKT-mudeli osa meetod kõige rohkem mõjutab.

#### MÄRKUS JUHENDAJATELE

On oluline, et noortega töötavad inimesed ja nende koolitajad teaksid ja mõistaksid KKT-mudelit, sest see näitlikustab, kuidas ja miks emotsioone kogetakse ning kuidas keeruliste tunnetega erinevatel viisidel tegeleda. Mudeli mõistmine võimaldab noorsootöötajal kohaldada oma toetusviise vastavalt inimesele: osad võivad eelistada mõtetega tegelemist, teised füüsilisi harjutusi. Samas ei pea noorsootöötaja KKT-mudelit toetatavale noorele tutvustama.

Kognitiiv-käitumisteraapia põhiprintsiipide ja lihtsamate tehnoloogiate kasutamiseks ei pea olema vaimse tervise ekspert; samas hoidke meeles, et neid meetodeid ei saa käsitleda professionaalse teraapiana.



Joonis 3. KKT viie valdkonna mudel

## STOPP-meetod: harjutus peatumiseks ja mõtete analüüsimiseks

Selles harjutuses võib paluda noorel mõtted kirja panna – see aitab mõtetest paremini sotti saada. Kõige parem on alustada lihtsamast ärevast olukorrast ja liikuda keerulisemate poole. Selgita noorele, et seda oskust tuleb õppida ja harjutada. Alles siis saab see muutuda loomulikuks tegevuseks, mida keerulisse olukorda sattudes oma peas või paberil teha.

**STOPPI!** Peatu hetkeks.

**TÕMBA SÜGAVALT HINGE** – märka oma hingamist ja aistinguid, mis tekivad, kui õhk sinu kehasse siseneb ja sealt väljub.

**OBSERVEERI** – püüa jälgida toimuvat objektiivselt, ilma hinnanguid andmata.

1. Milliseid emotsioone sa tunned?  
(Kasuta vajaduse korral emotsioonide loetelu või emotsiooniketast)
2. Millised mõtted su peast läbi käivad?
3. Milliseid aistinguid sa oma kehas tunned?
4. Kuidas kirjeldada praegust olukorda võimalikult objektiivselt?

**PERSPEKTIIV** – distantseeru, vaatle teise nurga alt. Vali üks murettekitav mõte, mis sulle pähe tuli. Selle mõtte analüüsimiseks on mitu viisi.

1. **Uuri tõendeid.** Kas mõte on kooskõlas tegelikkusega? Millised on argumendid, mis räägivad mõtte tõesuse poolt ja vastu? Kuidas saaks olukorda tasakaalustatumalt vaadelda, võttes arvesse kõiki tõendeid?
2. **Mis mõju on sellel, kui uskuda, et see mõte vastab tõele?** Kas sinu jaoks on hea sellest kinni hoida? Kas see aitab sul elada kooskõlas oma väärtustega ja liikuda enda eesmärkide poole? Kas olukorda saaks ka teisiti näha?
3. **Millist nõu annaksid sõbrale, kes niimoodi mõtleb?** Mida arvaks olukorrast mõni teine inimene, keda sa usaldad?

**PRAKTISEERI.** Nüüd, kui oled olukorda tasakaalustatult analüüsinud, mõtle, mida oleks olukorras kõige parem teha.

- + Kas peaksid tegutsema või laskma asjadel olla nii, nagu nad on?
- + Kui oled juba käitunud viisil, mis sulle ei meeldi, siis mida saaksid järgmisel korral paremini teha?
- + Mida saaksid teha oma väärtuseid silmas pidades?
- + Kuhu saaksid oma tähelepanu suunata?
- + Mida sa sellest harjutusest õppisid?

### HEA TEADA

Oluline on mitte hakata pidama valeks mõtet, mis on tõene (nt maailm ja inimkond on suures ohus). Tegelikkusega kooskõlas oleva mõtte korral oleks parem valida perspektiivloendist viisid 2 või 3. Võid lasta noorel neid küsimusi lugeda ja uurida, milline teema teda praegu kõige rohkem kõnetab. Ei ole vaja läbida kõiki perspektiiviosa sessioone ega vastata kõigile praktikaosa küsimustele.

## Täielik aktsepteerimine

See oskus juhendub Marsha Linehani teadustööst ja seda kasutatakse dialektilises käitumisteraapias (DKT). Täieliku aktsepteerimise oskust on raske õpetada, kui sa pole seda ise harjutanud, kuid tegu on olulise eeldusega käitumises muutuste saavutamiseks. Selleks et midagi muuta, tuleb kõigepealt tunnistada asju nii, nagu need on, ja tõega silmitsi seista. Kõige tähtsam on, et noor mõistaks, mis *ei ole* täielik aktsepteerimine. See ei tähenda, et kiidetakse heaks midagi, mis ei ole aktsepteeritav, samuti ei ole see allaandmine ega passiivsus. See on sügava leppimise protsess sinu peas, südames ja kehas, mis toimub siis, kui sa ei võitle enam reaalsusega ja lased kibedusest lahti.

### ENNE HARJUTUST MÕTLE LÄBI:

#### MIDA ME PEAKSIME ENDALE TUNNISTAMA?

1. Tegelikult (faktid mineviku ja oleviku kohta, isegi kui need meile ei meeldi).
2. Et tulevikku saab mõjutada piiratud ulatuses (pead leppima realistlike piiridega).
3. Elu on elamist väärt, isegi kui selles on valu.

#### MIKS ON OLULINE TÄIELIKULT OLUKORRAGA LEPPIDA?

1. Tegelikuse eitamine ei muuda seda.
2. Tegelikuse muutmiseks pead seda kõigepealt aktsepteerima.
3. Valu ei ole elus võimalik täielikult vältida.
4. Tegelikult olukorra eitamine muudab valu kannatuseks.
5. Aktsepteerimata jätmine võib põhjustada kibestumise, õnnetu olemise, viha ja kurbuse lõputu spiraali.
6. Aktsepteerimine võib põhjustada kurbust, kuid tavaliselt järgneb sellele sügav rahutunne.

### HARJUTUS

1. Märka, kuidas sa reaalsust eitad või selle vastu võitled.
2. Tuleta endale meelde, et asjad on täpselt nii, nagu nad on. Sa ei saa minevikku muuta.
3. Tuleta endale meelde, et tegelikult olukorral on oma põhjused. Hulk tingimusi on viinud selleni, kuidas asjad praegu on. Märka, kuidas need tingimused on sinu elu mõjutanud. Nende tõttu on loogiline, et asjad on praegu nii, nagu nad on.
4. Harjuta täielikku aktsepteerimist kogu oma olemusega (meel, keha ja hing). Ole seejuures loomulikul (keskendu, lõdvestu, palveta, kasuta kujutlusvõimet, joonista, külasta kohti, mis sulle elujõudu annavad, jne).
5. Pööra tähelepanu oma kehalistele aistingutele, kui neid täielikult aktsepteerida proovid.
6. Ütle endale, et elu on elamist väärt ka siis, kui see sisaldab valu.
7. Kui selline aktsepteerimine tundub ebameeldiv, kaalu selle plusse ja miinuseid (võimaluse korral tee seda paberil).
8. Kui sa ei saa praegu olukorda või mõtet täielikult aktsepteerida, siis lepi ka sellega, et sa seda teha ei saa.

## Väärtused ja eesmärgid

Noortega nende väärtustest rääkimine võib tulla kasuks. Selgita, et väärtust ei ole võimalik „saavutada“ nii, nagu saavutatakse eesmärgi. Elu võib vaadelda kui lõputut teekonda, kus liigutakse teatud väärtuste poole ja püütakse elada vastavalt oma väärtustele (nagu kuu poole lendav ööliblikas).

Abi võib olla sellest, kui näitad noortele väärtuste nimekirja ja arutad, mis on nende jaoks kõige olulisemad.

### PÕHIVÄÄRTUSTE LOEND

Armastus	Populaarsus
Austus	Rahu
Ausus	Religioon
Autentsus	Rikkus
Autonoomia	Rõõm
Autoriteet	Saavutus
Avatus	Seiklus
Edu	Sisemine harmoonia
Empaatia	Sõprus
Huumor	Staatus
Ilu	Tähelepanu omav töö
Juhtimine	Tarkus
Julgus	Tasakaal
Kasv	Tasakaalukus
Keskkond	Teadmised
Kindlameelsus	Teenimine
Kodakondsus	Tunnustamine
Kogukond	Turvalisus
Kuulsus	Usaldusväarsus
Lahkus	Usk
Lõbu	Uudishimu
Lojaalsus	Vaimsus
Loodus	Väljakutse
Loovus	Vastutus
Maine	Õiglus
Mõju	Õigus
Optimism	Õnn
Pädevus	Õppimine
Panustamine	

Seejärel võid välja valida mõned väärtused ja arutada, kuidas sõnastada selged eesmärgid, mille nimel noor saaks tegutseda, et elada kooskõlas oma väärtustega.

### ARUKAD (SMART) EESMÄRGID

Proovi meeles hoida, et su eesmärgid oleksid arukad (SMART):  
**Spetsiifilised** – piisavalt konkreetsed, et oleks parem nende teostamist planeerida (suuremad eesmärgid saab jagada väikes-tekstide sammudeks);  
**Mõõdetavad** – et nende saavutamist saaks objektiivselt mõõta;  
**Ajapõhised** – sea motivatsiooni suurendamiseks lõppkuupäev;  
**Relevantset/realistlikud** – asjakohased ja kooskõlas sinu väärtustega;  
**Teostatavad** – teatud aja jooksul saavutatavad.

## Jalad-maas-meetod

See on maandav harjutus, mis aitab noorel teadvustada praegust hetke. Ärevuse korral kipume pead kaotama. Sel juhul tuleb appi tehnika, millega suuname oma teadlikkuse peast võimalikult kaugele – jalgadesse. See on hea alternatiiv neile, kellele hingamisharjutused ei meeldi. Kõige parem on seda harjutust teha seistes, kuid seda saab kohandada ka istumis- asendisse. Sellisel juhul tuleks teadlikkus suunata tuharatesse. Harjutust saab teha nii lahtiste kui ka kinniste silmadega.

### LÜHIVERSIOON:

1. Seisa kindlas asendis.
2. Tunne pinda oma jalgade all. Tunnet, kuidas gravitatsioon sind maa poole tõmbab.
3. Tunnet püsti seisemisest tulenevat pinget jalalabades, säärtes ja reites.
4. Tunnet, kuidas jalalabad hoiavad kogu keha raskust. See raskustunne voolab peast selgroo kaudu reitesse, säärtesse ja jalalabadesse.

### PIKA VERSIOONI JAKS JÄTKA:

5. Kujuta ette, et oled tuule käes seisev puu. Vii keharaskus õrnalt varvastele, seejärel kandadele, paremale, vasakule.
6. Nüüd vii peaaegu kogu keha raskus paremale jalale. Seejärel vasakule jalale.
7. Kui soovid, võid nüüd teha mõned teadlikud sammud, märgates, kuidas su keharaskus liigub ühelt jalalt teisele.
8. Seisa uuesti ja tunne, kuidas keharaskus voolab ühtlaselt mõlemasse jalalabasse.
9. Nüüd avarda oma teadlikkust. Märka, mida kuuled ja näed. Kus sa oled?

## Viie meelega harjutus

See on hea maandusharjutus, mis aitab noorel mõneks ajaks oma mõtetest eemale pääseda ja keskenduda hetkekogemusele siin ja praegu. Oluline on märkida, et ka mitte midagi tundmine on okei. Sel juhul on harjutuseks igasuguse aistingute puudumise kogemine (nt lõhna puudumine). Harjutust saab teha kahel viisil: vaikselt omaette või öeldes välja, mida märgatakse.

1. Nimeta viis asja, mida näed enda ümber.
2. Märka nelja asja, mida saad katsuda. Häälesta ennast puuteaistingule.
3. Märka kolme asja, mida saad kuulda. Kuula tähelepanelikult.
4. Märka kahte asja, millel on lõhn. Märka ja nimeta kaks lõhna, mille ära tunned.
5. Märka ühte asja, millel on maitse. Mõtle selle maitsele oma keelel.

## Teadlik hingamine

... koosneb neljast põhietapist. Kaks esimest sisaldavad hingetõmmete loendamist ja ülejäänud kaks mitte. Oluline on, et noor ei prooviks selles harjutuses oma hingamismustrit kuidagi muuta. Siiski võib olla üsna raske mõtetest lahti lasta ja lihtsalt jälgida. Võid öelda, et ka see on täiesti normaalne.

Oluline on samme lühidalt selgitada, enne kui hakkad noorega harjutust esimest korda tegema. Harjutuse pikkus võib erineda, kuid esimest korda proovides on parem mitte liiga pikalt teha.

Iga etapi ajal on hea aeg-ajalt öelda midagi sellist: „Kui mõtted viivad sind endaga kaasa, siis see on normaalne. Seda juhtub meie kõigiga – lihtsalt märka seda ja pööra oma tähelepanu tagasi hingamisele.“ Nii kaua paigal püsimine võib põhjustada pingeid ja isegi valu. Ütle osalejatele kindlasti, et nad võivad harjutuse ajal soovi korral asendit muuta.

Loe stsenaariumi ette aeglaselt ja tee kindlasti lausete vahel pause.

### SISSEJUHATUS

Selle harjutuse tegemisel võid istuda või lamada. Tavapärasem viis on istumine. Pööra tähelepanu oma kehahoiale. Hea on leida asend, kus selg saab olla loomulikult sirge (nt põlvitada paaril padjal, istuda rätsepaasendis padjal). Jälgi, et kaela kuklaosa ei oleks pinges. Selleks võid oma lõua kergelt alla viia ja kaela tagaosa venitada. Tunne, kuidas gravitatsioon tõmbab su keha maa poole, ja samal ajal kujuta ette, kuidas su pea sirutub ülespoole (üles ja veidi ette, nii et kaela kuklaosas ei tekiks pinget).

(pikem paus)

Nüüd pane tähele kõiki helisid, mida enda ümber kuuled. Ära hinda neid headeks ega halbadeks, vaid jälgi neid.

(paus)

Pööra tähelepanu oma emotsioonidele. Kuidas sa end praegu tunned?

(paus)

Märka kõiki mõtteid, mis sulle pähe tulevad. Püüa mitte mõtetega kaasa minna, lase neil lihtsalt tulla ja minna. Kui märkad harjutuse ajal, et oled mõtetesse takerdunud, siis see on normaalne ja seda juhtub kõigiga. Lihtsalt teadvusta seda ja suuna tähelepanu tagasi hingamisele.

### 1. ETAPP

Nüüd pööra tähelepanu oma hingamisele. Lihtsalt jälgi, ära proovi seda muuta. Pööra tähelepanu sellele, kuidas su keha kasvab ja kahaneb. Samuti võid märgata väikeseid pause sisse- ja väljahingamise vahel. Loenda oma hingetõmbed pärast iga väljahingamist ühest kümneni. Seejärel alusta uuesti ühest ja nii edasi. Kui kaotad järje, alusta uuesti ühest peale.

### 2. ETAPP

Loenda oma hingetõmbed vahetult enne iga sissehingamist ühest kümneni. Seejärel alusta uuesti ühest.

### 3. ETAPP

Lõpeta loendamine. Lihtsalt jälgi oma hingamist. Ole teadlik kogu oma kehast, kui see iga hingetõmbega õrnalt liigub.

### 4. ETAPP

Pööra tähelepanu kohale, kus õhk sind kehasse sisenedes esimest korda puudutab. See võib olla kusagil ninas, kurgus või ülakuules. Pööra tähelepanu õrnadele aistingutele.

### HARJUTUSE LÕPETAMINE

Nüüd lõpeta hingamise jälgimine. Suuna tähelepanu veidikeseks ajaks sellele, kuidas sa end praegu tunned.

Kuidas su keha ennast tunneb?

Kas midagi on muutunud?

(paus)

Kas tunned mingeid emotsioone?

Kus need sinu kehas on?

(paus)

Millised mõtted su peast läbi käivad?

(paus)

Kui oled valmis, ava silmad ja lõpeta harjutus.

## MÄRKUS HINGAMIS- HARJUTUSTE KOHTA

Hingamisharjutusi saab teha kahte moodi. Üks viis on lihtsalt jälgida vabalt hingamist – sellisel juhul on tegu keskendumis- harjutusega. Teine viis on muuta väljahingamine tahtlikult pikemaks kui sissehingamine, aktiveerides parasümpaatilise närvisüsteemi, mida võib nimetada ka puhkamis- ja seedimisrežiimiks, mis kutsub esile lõõgastumise.

Alguses on oluline öelda, et hingamisharjutus ei pruugi kõigile hästi mõjuda, mõni võib ärevamaks muutuda. Ütle noorele, et kui ta tunneb ebamugavust, võib ta alati lõpetada.



7

TUNDED

## Keha häälestamine

Seda saab teha rühmaharjutusena sessiooni alguses, et maandada osalejate pingeid ja aidata neil koolitusel nii füüsiliselt kui ka vaimselt kohal olla.

### ENNE HARJUTUST

Enne häälestamise alustamist palu võtta mugav istekoht või seisuasend, panna jalatallad maha ja tunda maapinna või tooli tuge.

Mõttele hetke, kus sa oled.

Sulge soovi korral silmad ja tee endal olemine mugavaks.

Pane tähele, kas ja millisel määral sa oled oma kehas kohal.

Tunneta keha kontakti pindadega, mis seda toetavad.

Kas usaldad maapinna/tooli/seina tuge?

Vii tähelepanu oma hingamisele: kuidas sa hingad? Milline see on?

Pärast hingamist vii tähelepanu kõhu alaosa.

Kas saad kõhtu pehmendada?

Jää sellesse hetke, märka hingeõhku, aga ka muid aistinguid ja tajusid.

Kas saad muuta aistingut, mida koged?

Pane tähele, kas ja millisel määral sa oled oma kehas kohal.

Ava silmad ja vaata, kus sa oled.

Põhineb teadvelolekupõhise stressi vähendamise (MBSR) ja teadvelolekupõhise kognitiivteraapia (MBCT) elementidel ning emotsionaalse intelligentsuse koolitusel. Cook-Cottone, C. P., & Guyker, W. M. (2018). „The Development and Validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): An Assessment of Practices that Support Positive Embodiment.“ *Mindfulness*, 9(1), 161–175. DOI: 10.1007/s12671-017-0759-1. Kasutatud allikast: www.catherinecookcottone.com/wp-content/uploads/2018/01/Mindful-Self-Care-Scale-Cook-Cottone-Guyker-2018.pdf

Fargo, S. (2024). „A Compassion Meditation for Emotions“. „Mindfulness Exercises“. Kasutatud allikast: mindfulnessexercises.com/compassion-for-your-emotions

8

TUNDED

## Emotsioonide visualiseerimine

See harjutus aitab emotsioone ette kujutada ja seeläbi neist eemalduda (ja võib seejuures selgust tuua). Oluline on märkida, et mitte igal inimesel ei ole loomupärast oskust asju visuaalselt ette kujutada. Seega oleks hea noorele enne koolitust öelda, et sellest pole midagi, kui tal ei teki emotsioonist selget kujutluspilti.

Hea oleks alustada mõne meeldiva emotsiooniga ja seejärel jätkata keerulisematega. Kui noor ütleb, et ta ei tunne hetkel mingeid emotsioone, võid aidata tal neid meenutada ja ette kujutada hiljutist olukorda, kus emotsioonid esile kerkisid. Seda harjutust on lihtsam teha suletud silmadega, kuid kui see tundub ebamugav, võib noor suunata pilgu neutraalsesse punkti (nt seinale, põrandale). Samuti on hea öelda, et see on normaalne, kui muud mõtted harjutust segama hakkavad: see tuleks lihtsalt teadmiseks võtta ning ikka ja jälle uuesti harjutusele keskenduda.

Paljude meelet on selle harjutuse tegemine alguses natuke imelik. Selline reaktsioon on normaalne, kuid harjutus võib siiski aidata oma tundeid kergemini aktsepteerida.

1. Mida sa praegu tunned?  
Milline on tunne sinu kehas?  
Anna sellele emotsioonile nimi. (*Kasuta vajaduse korral emotsioonide loetelu või emotsiooniketast*)  
Kui emotsioone on mitu, vali neist üks.
2. Sule silmad ja kujuta ette, et võtad emotsiooni oma kehast välja ja asetad selle umbes meetri kaugusele enda ette. Ära muretsse, mõne minuti pärast paned selle ilusti tagasi!
3. Kui emotsioonil oleks suurus, kui suur see oleks?
4. Kui emotsioonil oleks kuju, mis kuju sellel oleks?
5. Kui emotsioonil oleks värv, mis värvi see oleks?
6. Millised on selle servad? Selged, pehmed või hägused?
7. Kas see paistab läbi või mitte?
8. Kas see seisab paigal või liigub?
9. Kas see meenutab sulle mõnda asja?
10. Kujuta nüüd seda emotsiooni ette selle suuruse, kuju ja värviga, mille sa sellele andsid. Lihtsalt vaata seda mõni hetk ja lase sellel olla täpselt nii, nagu see on.
11. Kui oled valmis, pane emotsioon tagasi oma keha sisse, kust sa selle võtsid.
12. Jälgi, mis juhtub emotsiooniga sinu kehas, kui hingad sisse ja välja, kuidas see iga hinge- tõmbega liigub.
13. Tee sügavam hingetõmme. Pane tähele, mis emotsiooniga juhtub.
14. Kui oled valmis, ava silmad ning tule tagasi praegusesse hetke ja keskkonda.

### HARJUTUSE JÄREL

1. Kas märkasid oma emotsioonis muutust, kui sellest veidi eemaldusid?
2. Mille poolest erineb sinu reaktsioon emotsioonile?
3. Kas oled varasemast rohkem või vähem mures?
4. Kas emotsioon nägi pärast harjutust teistsugune välja või tundus teistsugune?
5. Kas märkasid, et su mõtted segavad harjutust? See on täiesti normaalne.

## Lihaste järkjärguline lõdvestamine

Lihaste järkjärguline lõdvestamine vähendab kehas stressi ja ärevust kõigi lihaste pingutamise ja seejärel lõdvestamisega. Oluline on märkida, et lõõgastav efekt suureneb harjutamisega. Seda harjutust oleks hea teha iga päev.

Harjutust juhtides jäta osalejale piisavalt aega tõelise lõõgastuse tundmiseks ja kogemiseks. Pingutusfaas võib olla suhteliselt lühike (näiteks 5 sekundit). Klassikaline viis on alustada jalgadest, kuid võib alustada ka peast. Mõlemal variandil on oma eelised.

Alusta istudes või selili lamades.  
Kui tunned end mugavalt, sulge silmad.

Hinga sügavalt sisse ja hoia hinge mõni sekund kinni.  
Tunneta sellega seotud pinget.  
(5-sekundiline paus)

Lase õhk välja ja hinga normaalselt, tunne rinnas lõõgastust.  
(10–15-sekundiline paus)

Pinguta jalgu, kõverdades **varbaid** ja põida.  
(5-sekundiline paus)

Vabasta pinget. Jälgi lõõgastust, võimalikku soojustunnet.  
(10–15-sekundiline paus)

Keskendu **säärtele**. Pinguta sääri!  
(5-sekundiline paus)  
Nüüd lõdvesta sääred ja jälgi, mis tunne tekib.  
(10–15-sekundiline paus)

Järgmisena pinguta oma **reisi ja vaagnat**, surudes reied kokku.  
(5-sekundiline paus)  
Vabasta pinget reites ja vaagnas. Pane tähele sellega kaasnevaid aistinguid.  
(10–15-sekundiline paus)

Pinguta **kõhtu**. Selleks tõmba kõht sisse.  
(5-sekundiline paus)  
Vabasta pinget, pane tähele lõõgastust kõhus.  
(10–15-sekundiline paus)

Nüüd pinguta **seljalihasid**. Võid ölad selja taha kokku viia.  
(5-sekundiline paus)  
Vabasta pinget. Märka erinevust, mida see sinu kehasse toob.  
(10–15-sekundiline paus)

Nüüd pinguta **käsi- ja varrelihaseid**.  
(5-sekundiline paus)  
Vabasta kätes olev pinget ja koge lõõgastustunnet.  
(10–15-sekundiline paus)

Pinguta **käelabaid**. Selleks suru käed rusikasse.  
(5-sekundiline paus)  
Nüüd vabasta käed. Jälgi, kui lõdvdad ja vabad on käelabad.  
(10–15-sekundiline paus)

Pinguta **õlgu**, tõstes neid kõrvade suunas.  
(5-sekundiline paus)  
Vabasta õlgade pinget. Lase neil lõdvestuda.  
(10–15-sekundiline paus)

Pinguta oma **lõuga**, surudes hambad kokku.  
(5-sekundiline paus)  
Lõdvesta lõug. Tunneta, kuidas pea küljed lõdvestuvad.  
(10–15-sekundiline paus)

Pinguta oma **nägu**, liigutades silma- ja suuümbruse lihaseid. Selleks võid teha mõne grimassi.  
(5-sekundiline paus)  
Lase nägu lõdvdaks. Tunneta, kuidas silmi ja suud ümbritsevad lihased lõdveneivad.  
(10–15-sekundiline paus)

Lõpuks pinguta **kogu keha**. Jalalabasid, jalgu, kõhtu, rinda, käsi, pead, kaela.  
(5-sekundiline paus)  
Lõdvesta kogu keha. Lase kogu kehal lõtvuda. Pane tähele soojust- või kipitustunnet. Tunne, nagu oleks kogu keha väga raske. Tunneta, kuidas gravitatsioon sind hoiab ja maa poole tõmbab.  
(pikem paus)

Kui oled valmis, hakka sõrmi ja varbaid õrnalt liigutama.  
(10–15-sekundiline paus)

Venita lihaseid ja ava silmad, kui oled valmis.

10

TUNDED

KÄITUMINE

HINGAMINE

## Aeglane hingamine koos pikkade väljahingamistega

Sellel harjutusel on palju variante. Oluline on noorele öelda, et tähtis ei ole püüelda kindla arvu sekundite poole. Peaesmärk on muuta väljahingamine pikemaks kui sissehingamine. Oluline on kuulata, mida su keha hetkel vajab. Allpool on toodud mõned valikuvõimalused.

### 1. VÕIMALUS

Loe sissehingamisel neljani ja  
väljahingamisel kuueni.

### 2. VÕIMALUS

Loe sissehingamisel neljani ja  
väljahingamisel kaheksani.

### 4-7-8-HINGAMISTEHNICA

Hinga 4 sekundit sisse,  
hoia hinge 7 sekundit kinni,  
hinga 8 sekundit välja.

### MÄRKUS HINGAMIS- HARJUTUSTE KOHTA

Hingamisharjutusi saab teha kahte moodi. Üks viis on lihtsalt jälgida vabalt hingamist – sellisel juhul on tegu keskendumis-harjutusega. Teine viis on muuta väljahingamine tahtlikult pikemaks kui sissehingamine, aktiveerides parasümpaatilise närvisüsteemi, mida võib nimetada ka puhkamis- ja seedimisrežiimiks, mis kutsub esile lõõgastumise.

Alguses on oluline öelda, et hingamisharjutus ei pruugi kõigile hästi mõjuda, mõni võib ärevamaks muutuda. Ütle noorele, et kui ta tunneb ebamugavust, võib ta alati lõpetada.

Pärineb teadveloleku hingamine, jooga ja lõdvestustehnikatest. Miranda, G. (2023). „Practice the Power of the Long Exhale“. „Mindful“. Kasutatud allikast [www.mindful.org/practice-the-power-of-the-long-exhale](http://www.mindful.org/practice-the-power-of-the-long-exhale)

Arendatud Dialectical Behavior Therapy (dialektilise käitumisteraapia) (DBT) osana dr Marsha Linehan poolt 1980. aastate lõpus. Kasutatud allikast [dbt.tools/distress\\_tip.php](http://dbt.tools/distress_tip.php)

11

KÄITUMINE

## TIPP-oskused

Kriisilukorras, kui emotsioonid matavad enda alla, võivad need oskused (kehatemperatuuri muutmine, intensiivne treening, vabastav hingamine ja lihaste järkjärguline lõdvestamine) aidata.

### TEMPERATUUR

Muuda oma kehatemperatuuri: pritsi külma vett näole või pane pea külma veega täidetud kraani-kaussi ja hoia mõnda aega hinge kinni. Teoreetiliselt võib kasutada ka kuumat temperatuuri (nt kuum saun), kuid külm on klassikalisem viis.

**NB!** ÄRA kasuta kraanikausitehnikat ilma arstiga nõu pidamata, kui sul on südameprobleeme, buliimia või anoreksia.

### INTENSIIVNE TREENING

Jookse või sõida rattaga vähemalt 20 minutit. Kui sul pole aega, siis lihtsalt jookse, hüppa või tantsi mõnda aega kohapeal.

### PIKK VABASTAV HINGAMINE

Väljahingamine peaks olema ajaliselt pikem kui sissehingamine. Vaata vasakul olevaid hingamis-harjutusi.

### PROGRESSIIVNE LIHASTE LÕDVESTAMINE

Lisateavet leiad harjutusest 9.

12

KÄITUMINE

## Teistega sideme loomine

Julgusta noort suhtlema teiste sarnaselt mõtleivate inimestega. Seda saab teha vastava suunitlusega gruppidega liitudes, konkreetsete inimestega kontakti võttes või keskkonna-organisatsioonide kaudu. On väga oluline mitte olla oma murega üksi!

13

KÄITUMINE

## Mõtestatud tegevus

Kliimakriisi seisukohast tähendust omavas tegevuses osalemine ja sidemete loomine aitavad kõige paremini. Mõtestatud tegevuse, mis aitab lahendada kliimakriisi, võib jagada kuude põhirühma: **kliimaõiglus, kliimamuutuste vähendamine, kliima kaitsmine, süsinikdioksiidi sidumine, positiivse mõju avaldamine ja kliima kaitsmise toetamine.**

Selline tegevus hõlmab regeneratiivse põllumajandusega tutvumist, inimeste mõjutamist, et alustataks kompostimist, mitmekesiste taimede kasvatamist koduaias, putukatele sobivate elupaikade loomist, vabatahtlikku tegevust kohalikes kodanikuorganisatsioonides, liitumist kogukonnaaiaga, toidu ostmist kohalike turgudel (võimaluse korral naistele kuuluvalt turgudel või taaskasutustevõtetelt), arvamust kirjutamist, töörühmaga liitumist loodusala taastamiseks ja palju muud.

### UURI VEEL

Lisateavet mõtestatud tegevuse kohta leiad siit:  
[regeneration.org/frameworks-for-action](http://regeneration.org/frameworks-for-action).  
Võimalikke lisategevusi: [regeneration.org/nexus](http://regeneration.org/nexus).



14

KÄITUMINE

## Meele rahustamine

Ärritumise korral võivad rahustavad meelelised kogemused olla suureks abiks. Kõigepealt võid teha viie meele harjutust (harjutus 5). Siis mõtle koos noorega kõigi viie meele (nägemine, kuulmine, kompimine, haistmine ja maitsmine) jaoks välja positiivseid tegevusi ja kogemusi. Lisainspiratsiooni andmiseks võid jagada ka järgmist loendit.

**VAATA:** vaata midagi ilusat, näiteks inimesi või poeaknaid, mine kunstigaleriisse, kinno või vaata mõnd imeilusat videot.

**KUULA:** kuula rahustavat muusikat, pööra tähelepanu helidele, laula oma lemmiklaulu, mängi pilli.

**PUUDUTA:** mine kuumade duši alla, paita oma koera või kassi, kallista kedagi, pane selga mugavad riided.

**NUUSUTA:** kasuta lemmikseepi/parfüümi, põleta lõhnaküünlaid, nuusuta lilli, valmista popkorni, koori apelsini.

**MAITSE:** näri oma lemmiknätsu, söö lemmiktoitu, söö teadlikult, joo kakaod.

15

KÄITUMINE

## Vaimse tervise vitamiinid

Noored, eriti noored kliimaaktivistid, võivad unustada oma vajaduste ja vaimse tervise eest hoolitsemise. Oluline on minna tagasi põhitõdede juurde – kasutada vaimse tervise vitamiine.

**PUHKA**  
päeval ja öösel

**SÖÖ**  
tasakaalustatud toitu

**LIIGU**  
aktiivselt

**TUNNE**  
meeldivaid emotsioone

**SUHTLE**  
ja hoiu häid suhteid

Vaimse tervise vitamiinide juures on hea see, et saad ise valida, kuidas neid n-ö manustada. See sõltub sinu eelistustest – sellest, mida otsustad füüsiliselt teha või kuidas tekitad endale meeldivaid emotsioone. Sellegipoolest soovime sul leida võimalusi tegutseda ka õues ja looduses, sest see võib olla veelgi kasulik.

Vaimse tervise vitamiinid aitavad ühelt poolt ennetada vaimse tervise probleeme, kuid teisalt aitavad need ka terveneda.

### UURI VEEL

Abiks võiks olla meeldivate tegevuste nimekiri.  
Need on internetist hõlpsasti leitavad:  
[peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/](http://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/).

16

KÄITUMINE

TUNDED

## Raputa-venita-õõtsu

See stressi ja närvisüsteemi reguleeriv harjutus võtab vähem kui minuti ja puudutab liikumisega seotud kehaosi. See enese-regulatsiooni vahend pärineb keha trauma- ja vastupidavus-uuringutest, mille tegi psühhoterapeut, keskkonnakaitsja ning lapsevanemate ja lastega töötavate spetsialistide koolitaja Jo McAndrews.

**RAPUTA:** tõuse püsti ja hakka ennast raputama – käsi, jalgu, õlgu nii, nagu sulle meeldib. Tee seda seni, kuni tunned, et piisab, või umbes 20 sekundit. Kui tunned end mugavalt, lisa raputamisele hääli, nt öeldes „aaa“ ja lastes sellel koos kehaliigutustega vibreerida.

**VENITA:** siruta käed ja jalad välja, tehes ennast nii suureks kui võimalik. Jälgi oma keha impulsse (proovi märgata, millised kehaosad vajavad venitamist). Võid sirutada oma alaselga, käsi, õlgu või mõnda muud kehaosa. Lõpeta siis, kui tunned, et oled valmis, või umbes 20 sekundi pärast.

**ÕÕTSU:** seisa puusadest laiemas hargis, keharaskus ühtlaselt jalgade vahel. Kui oled valmis, hakka õõtsuma/kiikuma küljelt küljele, nagu kiigutaksid last. Hakka kätega õlgadest sõrmeotsteni kaasa liikuma. Tee seda samas rütmis, pöörates ühelt küljelt teisele ja kandes keharaskust ühelt jalalt teisele, samal ajal liiguta vaheldumisi käsi.

Lõpeta harjutus, seistes uuesti võrdselt mõlemal jalal, üks käsi kõhul ja teine südamel, kui see sulle meeldib. Lisaks võid tuua harjutusse keele kaudu ajutegevuse, öeldes valjusti, mida sa soovid kuulda, näiteks: „Ma olen kaitstud ja mind armastatakse.“

Anna osalejatele hetk aega sellest liikumis-harjutusest oma kohtadele tagasi minekuks.

### HEA TEADA

**Raputamine** – aitab vabastada keha, kui see on kinni jäänud, ning võimaldab kehal edasi liikuda ja traumale reageerimise tsükli lõpetada. Näiteks raputavad hirved oma stressi maha pärast seda, kui hunt on neid taga ajanud, ja liiguvad siis edasi.

**Venitamine** – avab keha, mis on vastand võitle-põgene-tardu-reaktsioonile, kus ohu korral muudab keha end võimalikult väikeseks. Keha füüsiline avamine ja venitamine annab närvisüsteemile sõnumi, et olukord on kontrolli all. Keegi ei astu avasüli ründava tiigri ette!

**Õõtsumine** – õõtsumine ja käte vaheldumisi kiigutamine on vastastikuse toimega. See kaasab närvisüsteemi kahte moodi. Kõikumisest tulenev surve ja puudutustunne aitavad meil end juhtida ja rahustada. Meie nahk on seotud neuroimmuno-kutaanses süsteemis immuun- ja sensoorsete süsteemidega. Naha innervatsioon e närvisüsteem on perifeerse närvisüsteemi oluline osa, seega välismaailma esimene ühenduspunkt kehaga (Vidal Yucha et al 2019).

**Sõnade lausumine** – öeldes valjusti välja, kuidas me tahame ennast tunda, muudavad aju vasak- ja parempoolkera sõnad tunneteks.

## Teadlik kontakt elusolendite ja loodusega

See harjutus toob meid praegusesse hetke ja aitab meil hinnata nende elusolendite ilu, kes on endiselt meie kõrval olemas, ja mõjub meile ka rahustavalt, nagu loodus üldiselt. Selle harjutuse üks probleemkoht on see, et mõnikord võib tekkida tugev leinatunne kaduva looduse pärast. Sellisel juhul on oluline negatiivsed emotsioonid normaliseerida, aidata noorel neid sõnastada ja lihtsalt leinata.

Vaadelda võib nii elavat kui elutut loodust, kuid parem oleks, kui valitud objekt ei jookseks keset harjutust minema (st vali nt veekogu, kivi, taim). Allpool on toodud näide puuga.

1. Mine õue mõnda privaatseks kohta ja vali välja üks puu.
2. **Vaata** puud lähedalt. Mis värvi see on? Millised on selle juured? Tüvi? Oksad? Millised on lehed või okkad? Kas puul on õisi või vilju?
3. Kas **kuuled** mingit heli puul? Lehtede sahinat?
4. Nüüd **puuduta** puud. Milline on tüve pind? Kas ulatad lehe/okkani või saad selle maast võtta? Mis tunne on seda puudutada? Kui soovid, võid selja puule toetada või käed ümber puu panna.
5. **Nuusuta** puud. Kas tunned tüvel või lehtedel lõhna?
6. Kui puul on küpseid vilju, võid neid maitsta. Tunneta suus vilja **maitset** ja tekstuuri.
7. Mida puu sinu jaoks teeb? Kas oled näiteks **tänulik** selle eest, et puu toodab sulle hapnikku, mida sa hingad? Või selle eest, et see pakub sulle päikese eest varju või kaitseb vihma eest? Et see on loomadele ja putukatele elupaik? Kas oled tänulik selle õite ilu pärast? Toidu eest, mida puu viljad sulle annavad? Kas soovid puu jaoks midagi omakorda teha?
8. Nüüd too oma tähelepanu **endale**. Milliseid emotsioone sa tunned pärast selle harjutuse tegemist? Kus need sinu kehas asuvad? Teadvusta iga emotsiooni, nii meeldivat kui ka ebameeldivat. Ükskõik, mida sa tunned, see on hea ja normaalne. Kui sa ei tunne midagi erilist, on ka see täiesti normaalne.
9. Kui oled valmis, **jäta puuga soovi korral hüvasti**, ja lõpeta harjutus.

### METSIKU LOODUSE RAHU

Vabatahtlik: kui sina ja noor mõlemad hindate luulet, võite lugeda ka seda **Wendell Berry** luuletust (vabatõlge).

*Kui minus kasvab meelega maailma pärast  
ja ma ärkan öösel, hirm kisendamas peas,  
milline võib olla minu ja mu laste elu,  
siis ma lähen ja viskun pikali sinna vee äärde,  
kus kaunis mõrsjapart puhkab ja hallhaigur toitub.*

*Ma sukeldun metsiku looduse rahuksse,  
mida jagavad need,*

*kes ei koorma oma elu ette leinaga. Ma vaatan vaikivat vett  
ja näen enda kohal veel süttimata tähti,  
mis ootavad, et hakata särada. Puhkan hetke  
maailma armus ja olen vaba.*

## Radikaalne rõõm raskel ajal

Tegemist on organisatsiooni Radical Joy algatusega (vt [www.radicaljoy.org](http://www.radicaljoy.org)), mille eesmärk on olla loovalt kontaktis haavatavate või haavatud kohtadega. See hõlmab loomingulisust ja n-ö kingituse või ilusa jälje jätmist valitud kohta, luues seal olevatest materjalidest midagi kaunist. Kõige parem on seda teha üheskoos rühmaga – siis saate üksteise tundeid hinnata ja üksteist toetada.

Algatuse veebisaidilt: „Radical Joy praktiseerimiseks on lugematu arv võimalusi! Võid tunda puhast rõõmu üksi või koos rühmaga, spontaanselt või planeerida nädalaid ette. Sammutud 1 ja 5 on peamised, mida tuleks läbida. Tee seda enda moodi, lisades elemente, mis tunduvad sinu kogukonna, koha ja traditsioonide jaoks sobivad.“

1. Mine üksi või koos sõpradega haavatud kohta.
2. Istuge natuke aega ja jagage oma lugusid sellest, mida see koht teie jaoks tähendab.
3. Õpi tundma seda kohta sellisena, nagu see on.
4. Jaga teistega, mida sa teada said.
5. Tee väike looduslikest materjalidest kingitus paigale.

Tehke kingitus asjadest, mida koht ise pakub: merekarbid, kivid, raiatud puude oksad, prügi, liiv või muud kunstimaterjalid. Kingituse valmistamisega käepärastest vahenditest jääb sulle meelde, et kohtadel, nagu inimestelgi, on olemas kõik selleks, mida ilus olemiseks vaja on.

### LISALUGEMIST

Temaatilise kirjanduse lugemine võib samuti olla teraapilise mõjuga. Siin on mõned soovitusel kliimaärevusega seotud kirjandust (paraku inglise keeles).

Britt Wray, „Generation Dread“

Leslie Davenport, „Emotional Resiliency in the Face of Climate Change and All the Feelings Under the Sun“ (lastele/noortele)

Tyson Yunkaporta, „Sand Talk: How Indigenous Thinking Can Save the World“

Sarah Jaquette Ray, „A Field Guide to Climate Anxiety“

Laura Schmidt, „How to Live in a Chaotic Climate“

Joanna Macy, „Coming Back to Life and Active Hope“

Veel raamatusoovitusi, taskuhäälinguid ja videosid leiad siit: [climateemotionalresilience.org/resources](https://climateemotionalresilience.org/resources)