

Pingetaluvus ja stressiga toimetulek

Lektor seisab auditooriumi ees ja tema käes on klaas täidetud veega. Loogiline oleks oodata küsimust: „Kas klaas on pooltäis või pooltühi?“. Kuid ta küsib: „Kui raske on see klaas?“ Pakutakse, et 200 – 500 grammi. Lektor vastab: „Tegelik kaal ei loe. Sõltub, kui kaua ma pean ta hoidma. Kui mõned minutid, siis pole probleemi, kui aga mitu tundi või päeva, mu käsi hakkab väsima, muutub tuimaks. Klaasi kaal ei muutu, kuid mida kauem ma seda hoian, seda raskemaks ta muutub“.

Pingega on sama lugu. Mõõdukas pinge, ei tee meile paha, aga kui pinge on pidev ja pikaajaline, siis tema mõju tagajärjed võivad olla väga drastilised.

Uurinud (Medical News Today, 2012) rõhutavad, et see, kuidas sa igapäevase stressiga toime tuled, mõjutab sinu tervist tulevikus. Kusjuures, mitte stressirohked sündmused ise, vaid meie reaktsioon nendele. See, kuidas sa reageerid sündmustele täna, ennustab sinu terviseseisundi 10 aasta pärast. Näiteks, kui sul on täna palju tööd ja sa oled selle tõttu närvis, siis sa tõenäoliselt kannatad terviseprobleemide tõttu 10 aasta pärast võrreldes nendega, kellel on samuti palju tööd, kuid kelle suhtumine sellesse on pingevabam.

Nii et mitte see ei ole oluline, kui palju ja kui intensiivselt sa tööd teed, vaid kuidas sa suhtud sellesse ja kuidas sa suudad intensiivse elurütmi juures säilitada ühtlast energiataset, rahu ja positiivset meelt.

Mulle meenub minu kolleegi lugu.. Küsisin ta käest, kuidas ta suudab sellise intensiivsusega tööd tehes jääda lõdvestunuks, samal ajal erksaks ning seda ka pikema perioodi vältel. Ta ütles, et kasvas Musta mere ääres. Talle väga meeldis sukelduda. Ta oli parim sukelduja, isegi vanematele poistele tegi ära. Võitis alati kõik kihlveod, sest suutis vee alla jääda teistest pikemaks. Tal oli oma nipp, mida ta minuga jagas. Ta saladus oli olla võimalikult lõdvestunud, üleliigsete liigutusteta, olema veega üks ja mitte liiga palju mõelda tulemuse peale.

Inimese võimed ja pingetaluvus on suur. Kui me oskame endale luua sobiva rütmi ning anda sellele ka mõte, siis suudame toime tulla ka suurte koormustega, säilitades seal juures ühtlast energiataset.

Tööstressi põhjused

Tööpinge põhjused enamasti peiduvad meie enda sees. Maailm on täis nõudmisi, keerulisi inimesi, sündmused arenevad neile sobival viisil jne. Selleks, et kõige sellega toime tulla, tuleks pöörata pilk sissepoole.

Näiteks, ülekoormuse puhul tasuks endalt küsida: kas ma tunnen oma piire, kas oskan ei öelda, kas olen liiga sõltuv teiste meeleolust ja arvamusest, kas suudan usaldada ja delegeerida, kas olen kindel oma võimetes, kas mul on liiga kõrged nõudmised enda ja teiste suhtes, kas oskan abi paluda, kas julgen tunnistada, et midagi ei tea ja ei oska, kas oskan loobuda?

Teiseks suureks tööstressi põhjuseks loetakse ebaterve töökliima. Teisi on raske muuta, seega alustame iseennast: kas oskan anda ja küsida konstruktiivsed tagasisidet, ka positiivset tagasisidet, kas oskan olla otsekohene, kas väldin konfliktide lahendamist ja ebameeldivate teemade käsitlemist, kas räägin enda vajadustest otse, kas oskan teiste vajadused mõista, kas olen hea kuulaja?

Hea ja halb stress

On teada, et on olemas hea stress ja halb stress. Nende mõju meie töövõimele, tervisele ja meeleolule on erinev. Eksperimendid rottidel näitasid, et lühiajaline stress paneb ajurakud paljunema, mis omakorda tõstab vaimset jõudlust. Perioodilised mõõduka pingega sündmused on need, mis hoiavad meie aju erksana. On leitud, et lühiajaline stress mõjub hästi ka mälule. (US Berkley Newscenter, 2013)

Hea stress on mõõdukas ja lühiajaline, ta paneb meid pingutama, et olemasoleva situatsiooniga toime tulla. Sündmus on meie jaoks uudne, põnev, mõõdukalt hirmutav. Selliste väljakutsetega toime tulemine tugevdab meie eneseusku, tõstab meie pingetaluvust, arendab loovust. Hea stress on ka õnnestumise ja rahulolu tunde ühest tingimustest. Mihaly Csikszentmihalyi, Claremonti ülikooli psühholoogia professor, raamatu „Kulgemine“ autor oma aasta-kümneid kestnud uurimuse tulemusena on leidnud, et parimad hetked inimese kogemuses sünnivad tavaliselt siis, kui eesmärgi nimel peame oma keha ja meelt pingutama, ennast ületama. (Csikszentmihalyi, 2007)

Niiet kahjuks või õnneks liiga rahulik ja pingevaba elu reeglina ei too oodatud rahuldust.

Halb stress on krooniline pinge.

Kuidas ja millal hea stress muutub halvaks? See, mis toimub meie kehas hea ja halva stressi puhul on üldiselt sama. Mõju organismile muutub negatiivseks, kui pinge hakkab ületama meie võimet sellega toime tulla, meie organism ei jõua taastuda ja hakkab väsima. Organismi kohanemis- ja kaitsevõimet on ületatud.

Millised on sümptomid? Veel enne, kui jõuame oma väsimust endale teadvustada, meie keha on sellest juba teadlik. Need, kes oskavad oma keha kuulata ning ka keha tarkusele vastavalt käituda, suudavad ka kõige raskema pingega vähema kahjuga toime tulla. Keha on tark, meie tihti kas ei oska kuulata või valime tema tarkust ignoreerida kuni enam ei saa.

Liigse stressi sümptomid:

- unehäired – suutmatus uinuda, uni on pealiskaudne, varajane ärkamine, unerütm on häiritud, raske ärgata, unevajadus on suurenenud;
- söömishäired – isukaotus, liigsöömine, lohutussöömine (suhkur ja süsivesikud),
- krooniliste haiguste ägenemine, sh peavalu, kõhuvalu, seedehäired
- impulsiivne käitumine või loid, apaatne seisund
- sõltuvuskäitumise võimendamine: erinevate meelemürkide tarvitamine (tubakas, alkohol, kofeiin, narkootilised ained), sotsiaalse meedia osakaal elus suureneb, üleliigne sportimine, impulsiivne ostmine jne.
- vaimsed võimed on nõrgenenud (ei suuda kontsentreeruda, unustame, raske on midagi meelde jätta jne)
- emotsionaalne kurnatus: kergesti ärritume, vihastame, nutame, väldime suhtlemist

Keha on tark ja lisaks sellele, et ta annab meile märku ülekoormusest näitab ta ka teed, kuidas selle ülekoormusega toime tulla. Destruktiivse käitumise taga, nagu liigsöömine, meelemürkide kuritarvitamine, aga ka depressiivsus on tegelikult oluline vajadus, teatud meele või keha seisud, mida me taastumiseks vajame. Kuid kuna me vabatahtlikult ei tee sellele vajadusele ruumi, üritab meie keha rahuldada vajadust võimalikul lihtsal teel, mis pikas perspektiivis ei ole meie tervisele hea. Kahjuks, kiire elutempo juures tundub palju

lihtsam hommikul juua üks või kaks tassi kohvi rohkem, et ennast käivitada ja lõpetada päev veini või õllega, et lõdvestuda, kui võtta aega maha ja puhata, et taastuda või vähendada koormust. Veel raskem on tegeleda tööga seotud väärtuste, hoiakute ülevaatamise ja muutmisega, hirmude teadvustamise ja ületamisega.

Seega erinevate stressisümptomite puhul oleks oluline mitte ainult neid leevendada, vaid tunda huvi ka selle vastu, mida selle probleemi abil meie keha üritab meile öelda. Erinevate inimeste puhul sarnaste sümptomide taga on erinevad just neile olulised sõnumid. Kas vajame rahu, kas peame õppima olema konkreetsemad ja ei ütleva, kas nõuame endalt liiga palju ja peame õppima ennast rohkem väärtustama, kas peame seisma silmitsi oma hirmudega tuleviku eest jne.

Meie unistused ja läbipõlemine

Läbipõlemine on kompleksem kui stress, see on füüsilise ja emotsionaalse kurnatuse sündroom, mis toob kaasa tunnete ning hooli kadumise oma töötulemuste suhtes.

Räägitakse, selleks et läbipõleda on vaja esmalt põleda. Tavaliselt põlevad läbi need, kes oma töö suhtes väga innukad, hinge ja südamega juures. Me soovime midagi muuta, näha enda töös suuremat mõtet, teha tähendusrikkamat tööd, mis rahuldaks meid ka emotsionaalselt. Kuid need head ja olulised soovid mingil hetkel võivad pöörata meie enda vastu. See juhtub siis, kui meie unistused põrkavad kokku väliste piirangutega. Oluline mõista, mis innustab meid ja samas olla paindlik ning osata oma ideaalist vajadusel ka lahti lasta.

Küsimustik. Kas sind ohustab läbipõlemine?

- Kas Sind rõhub pidevalt tugev õnnestumisvajadus?
- Ebaõnnestumised on Sinu puhul lubamatud?
- Kas püüdlid vältimatult ja üha uuesti meeletu tegutsemisega kaasneva ergutusseisundi poole?
- Kas mõni asi Sinu elus on ebaproportsionaalselt tähtis?
- Kas mingist asjast on saanud kinnisidee?
- Kas võid väita, et Sul puudub ehtne lähedustunne lähedaste inimestega?

- Kas oled kaotanud lõõgastumisoskuse?
- Kas oled mõne küsimuse puhul muutunud vankumatuks ja paindumatuks?
- Kas tahad selle juurde jääda mis tahes tingimustel?
- Kas oled "liimist lahti", kui Su üritus miskipärast ei õnnestu?
- Kas oled pidevalt mures selle pärast, et teiste inimeste ettekujutus Sinust säiliks niisugusena, nagu Sina tahad?
- Kas oled kaotanud võime enda üle naerda?
- Kas Su elu-eesmärgid on muutunud ebaselgeteks?

Tavaliselt, et tulla toime kroonilise stressiga ja ennetada läbipõlemist on vaja enamat, kui lihtsalt puhata. Selleks on vaja vaadata sissepoole, mõista oma suhtumist iseendasse ja töösse, vaadata üle oma väärtused ja hoiakud.

Allikad

Medical News Today. (6. November 2012. a.). allikas
<http://www.medicalnewstoday.com/releases/252374.php>

US Berkley Newscenter. (16. April 2013. a.). Kasutamise kuupäev: August 2013. a., allikas
<http://newscenter.berkeley.edu/2013/04/16/researchers-find-out-why-some-stress-is-good-for-you/>

Csikszentmihalyi, M. (2007). *Kulgemine. Optimaalse kogemuse psühholoogia*. Pegasus.

Mindell, A. (2004). *The Quantum Mind and Healing. How to Listen and Respond to Your Body's Symptom*. Humpton Roads.