

# Ärevushäired. Kuidas toetada noortenõustajana ärevat patsienti?

**Ailen Suurtee**  
kliiniline psühholoog



**peaasi.ee**

2020

Eesti Seksuaaltervise Liit



**peaasi.ee**

**ET INIMESED HOOLIKS ja TEGELEKS ROHKEM OMA VAIMSE TERVISEGA**

**ET PÖÖRATAKS ROHKEM TÄHELEPANU NEID ÜMBRITSEVATELE INIMESTELE**

**ET OSATAKS MÄRGATA RASKUSI ja PROBLEEME**

**ET OLLAKSE AVATUMAD SUHTLEMA ja RÄÄKIMA VAIMSEST TERVISEST**

**ET VAIMSE TERVISE HÄIREID EI TÕLGENDATAKS VALESTI**

**ET OSATAKS OTSIDA ABI**

# Millest täna räägime?

- Mis on ärevus ja kuidas see häirida võib?
- Millised on võimalused ärevushäireid ravida?
- Millised on lihtsad ja mõjusad praktilised tehnikad ärevusega toimetulekuks?
- Kuidas toetada nõustajana ärevusega võitlevat inimest?



... vaimse tervise probleemid (psüühikahäired) ei ole ON/OFF,  
vaid – erinevad omadused, mida saab vaadata skaalade abil:





peaasi.ee

Väga hajus tähelepanu,  
keskendumisraskused

**TÄHELEPANU**

Paras, püsiv

Liigselt teravdunud  
tähelepanu

Liiga aeglustunud,  
laialivalgus

**MÕTLEMINE**

Selge, paras mõtete voog

Väga segased ja kiired  
mõtted

Väga suured raskused  
suhtlemisel

**SUHTLEMINE**

Tavaline, mõni takistus

Üliosav suhtleja

# Leia üles oma ärev osa!



peaasi.ee  
*Pole hullu!*

Mõni järgnevatest tekitab minus kartusetunnet ja soovin neist eemale hoida: pimedus, putukad, närilised, maod, kõrged kohad, äike, vesi, lendamine, suletud ruumid, hambaarst, veri, mõni loomaliik (nt kass või koer).

Vahel tunnen enda kehas ebamugavaid tundeid nagu kripeldus kõhus, klomp kurgus, süda lööb kõvasti või kiiresti, hakkan higistama, kuigi pole palav, punastan, tekib nõrkusetunne, hääl hakkab värisema või kähisema.

Ma ei taha mõeldagi, et peaksin olema mõnes avatud kohas nagu tühi parkimisplats, avar väli või lausa kõrb.

Ma väldin suuri rahvamasse, sest need teevad mind ärevaks.

Ma hakkan juba enne kontrolltööd, eksamit või klassi ees esinemist pabistama.

Piisab vaid mõttest, et võin end kuidagi vigastada või et mul on mõni tõsine haigus ning mul hakkab paha.

Mõnikord on olnud nii, et ei ole tähele pannud, mis keegi mulle ütles, kuna pabistasin mõne teise asja pärast.

Vahel muretsen mõne asja pärast nii kõvasti, et mure varjutab kõik muu ning ma lihtsalt ei suuda muretsemist lõpetada.

Uude seltskonda minnes tunnen mõningast ebamugavust.

## Leia üles oma ärev osa!

Vahel ei ole ma kindel, kas olen ukse lukku, arvuti kinni või võtmed taskusse pannud ning pean seda mitu korda üle kontrollima.

Mõnel ööl ei lase muremõtted mul rahulikult magama jääda.

Mul on raske rääkida võõrastega .

Ma eelistan mitte teha telefonikõnesid inimestele, keda ma väga hästi ei tunne.

Vahel olen väga pinges ning ei suuda end lõdvaks lasta.

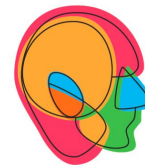
Pingest valutab mul vahel pea, selg või mõni muu kehaosa.

Mõnikord muutun nii rahutuks ja kärsituks, et ei suuda rahulikult ühe koha peal olla, pean end kohendama või nihelema või ringi liikuma.

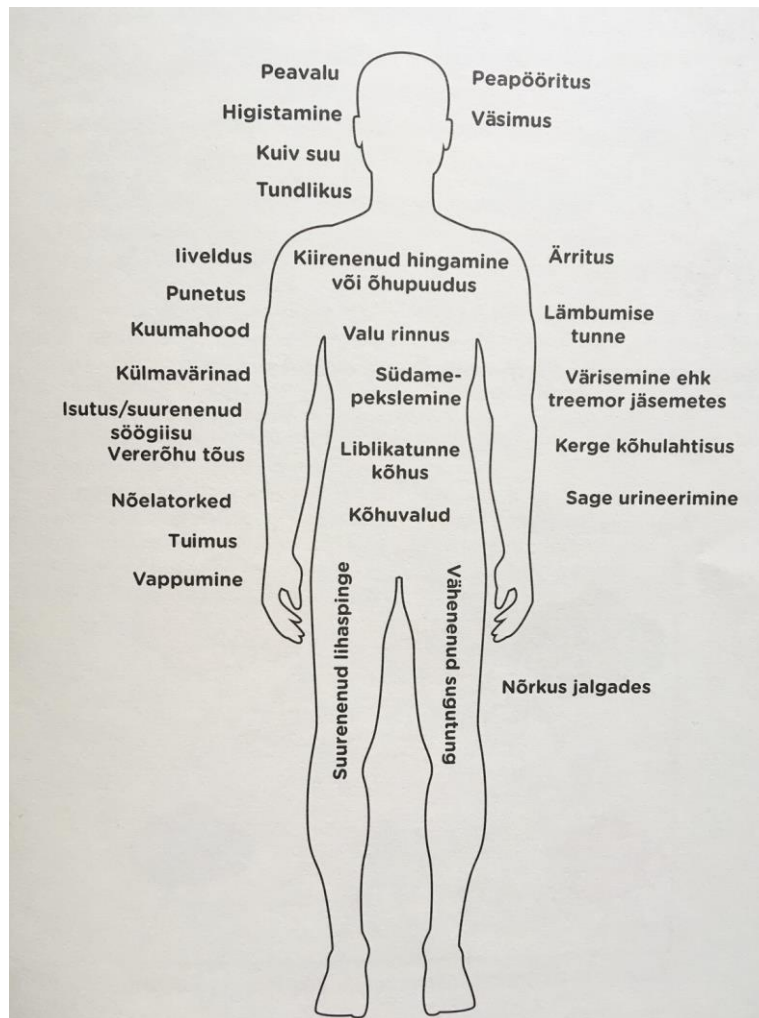
On olnud aegu, kus ma olen väga kergesti ehmunud, lausa iga krõpsu, kolksu või imeliku heli peale võpatanud.

Ma kardan sõita mõne liiklusvahendiga, näiteks trammi, rongi, bussi või autoga.

Ma kardan rahva hulgas ära minestada.



peaasi.ee



# Mida ärevus veel teha võib?

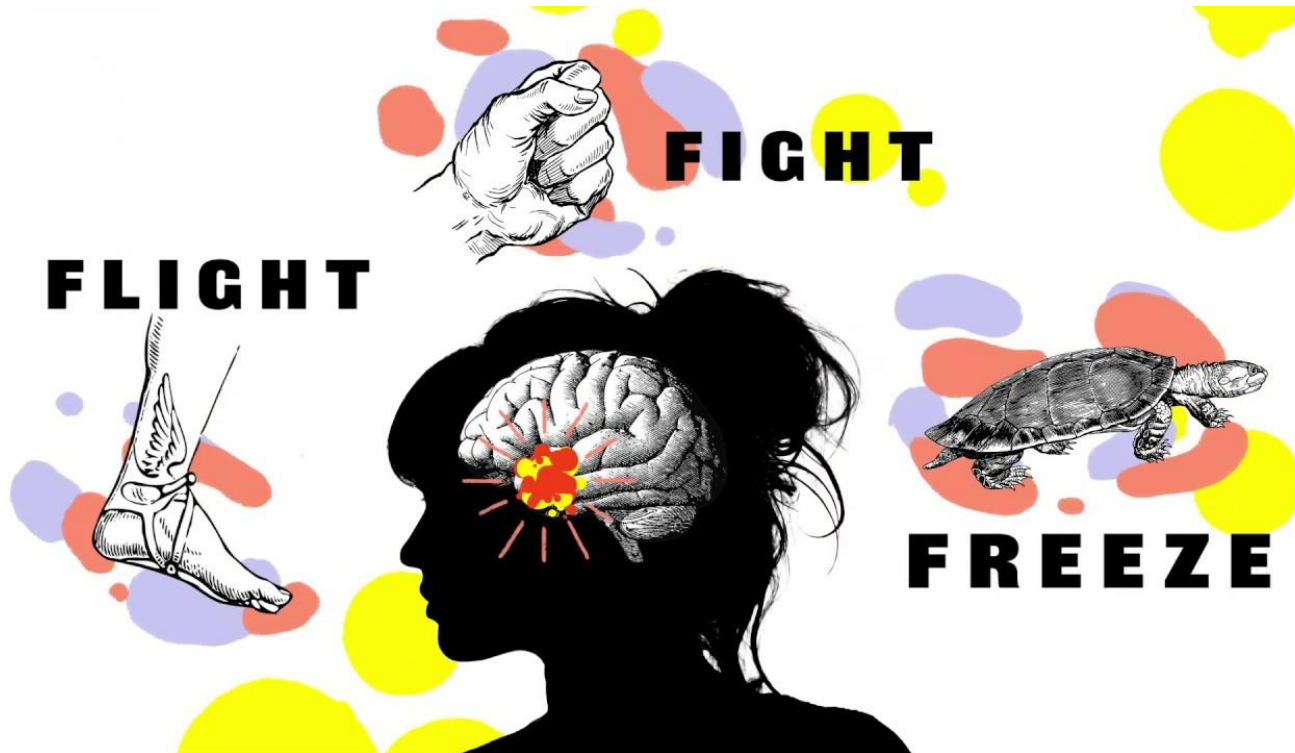
- Unehäired
- Raskused emotsioonide reguleerimisel ja liigne nutusus
- Keskendumisraskused ja tähelepanu puudulikkus
- Liigne viha, negatiivsus ja trotslikkus
- Pingutamisest loobumine
- Soov liigselt kontrollida enda ja teiste käitumist
- Erinevate, ka igapäevaste tegevuste vältimine või püüd neid vältida
- Liigne planeerimine ja muretsemine, ülekontrollimine
- Perfektsionism ja kõrged ootused
- Pidev ootus, et juhtub kõige hullem



# Miks ärevus tekib?



peaasi.ee





**peaasi.ee**

# ÄREVUST MÕJUTAVAD

- Geenid
- Keskkond
- Meie kogemused
- Meie oskused ärevust leevendada



**peaasi.ee**

# ÄREVUSHÄIRET VÕIB KAHTLUSTADA, KUI

- ärevust või hirmu on väga palju ja sageli
- ärevus või hirm on väga tugevad
- ärevus või hirm ei lähegi peaaegu kunagi üle ja on väga raske lõõgastuda
- ärevust põhjustavaid olukordi välditakse
- ärevus häirib oluliselt igapäevaelu

# ÄREVUSHÄIRETE LEVIMUS

- ❑ Eri hinnangutel 7-28% populatsioonist igal aastal kannatab ärevushäire all.
- ❑ Ravi saab vaid ca kolmandik
- ❑ Samas väga hästi ravitav (KKT tõhusus hinnanguliselt 45-85%)



peaasi.ee



peaasi.ee





**peaasi.ee**





**peaasi.ee**

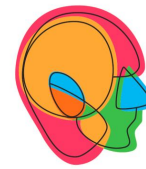






**peaasi.ee**





## Obsession

**Example:** Constant thoughts about whether or not the oven was turned off, even after checking once.



## Anxiety

Obsessions cause strong, uncomfortable feelings of anxiety. The person feels compelled to act and remove the discomfort.



## Compulsion

**Example:** Repeatedly checking to confirm that the oven is off. Possibly going to great lengths to do so, such as traveling home from work.



## Relief

The individual experiences relief from their anxiety. However, the obsessive response has been strengthened for the future.





peaasi.ee



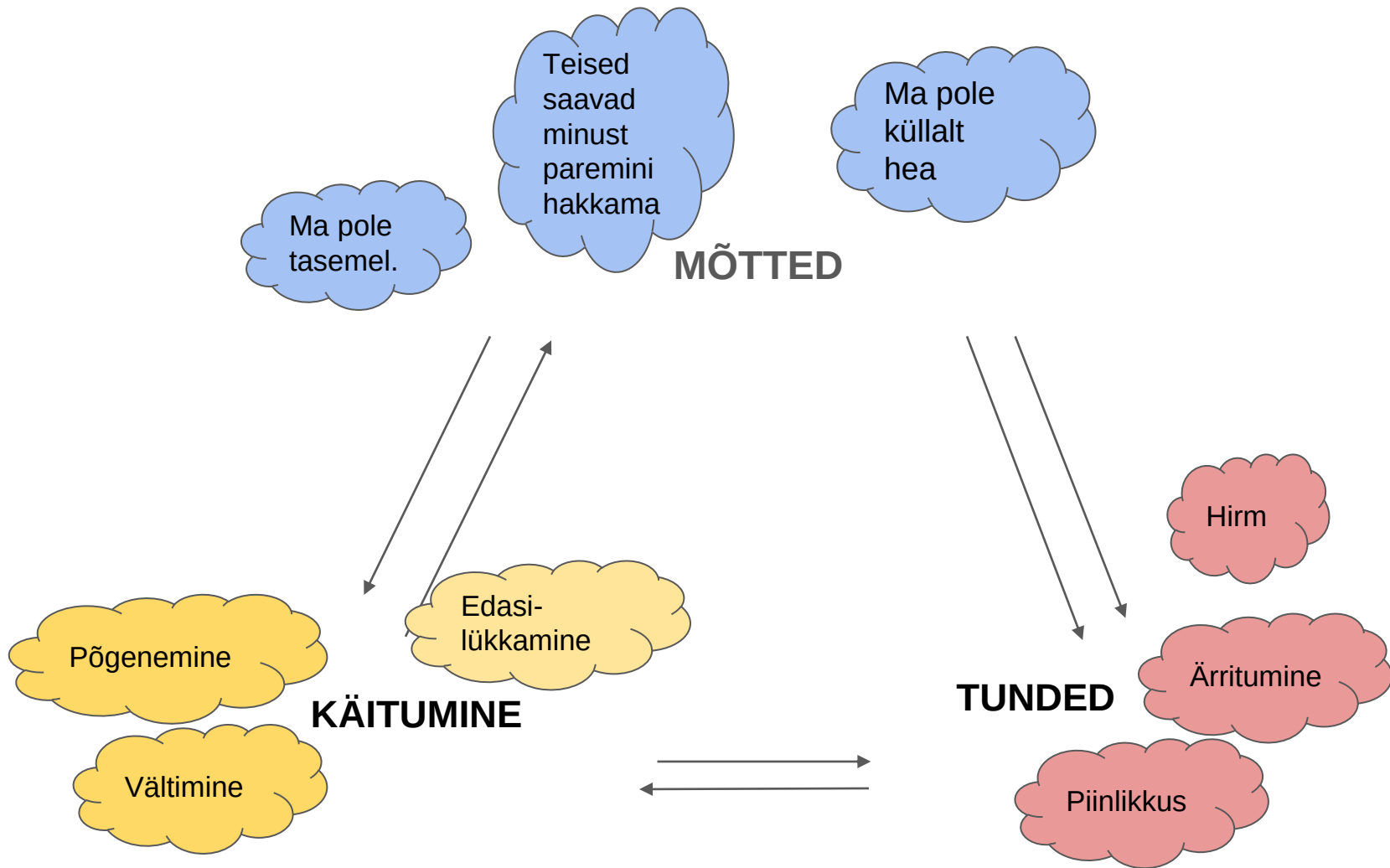


**peaasi.ee**



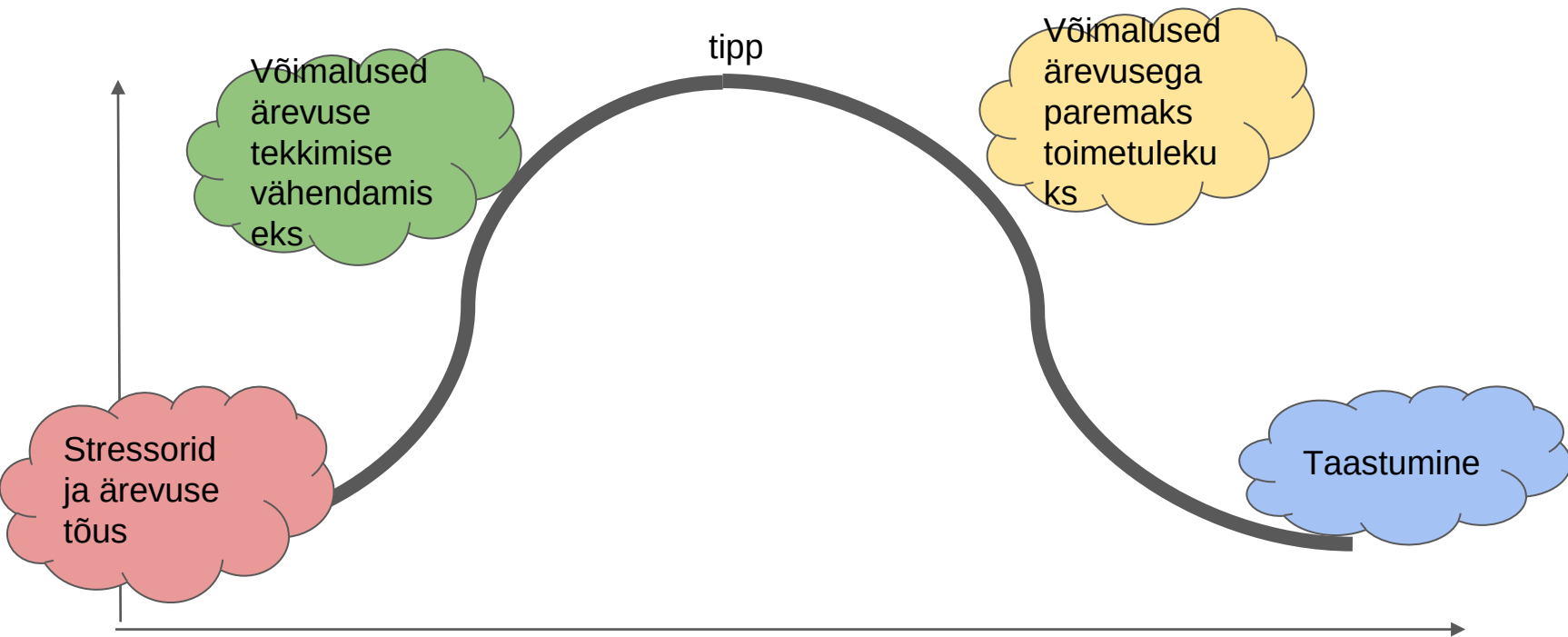


PAUS





# Kus sina oma ärevusega oled?





**peaasi.ee**

**Kuidas ma ennast ärevuse korral  
aidata saan?  
Mida ma teha saan?**

**SAAN TEADLIKUKS OMA MÕTETEST.**

VAATLEN NEID UUDISHIMUGA.

POLE IME, ET END KEHVASTI TUNNEN.

SEE ON AINULT MÕTE JA MA SAAN LASTA SEL MINNA.

## VAIDLUSTA MÕTTEID

MÕTLEMISVEAD: “ALATI, KUNAGI, KÕIK MÕTLEVAD,  
JUHTUB KÕIGE HULLEM JNE”

KUI PALJU MA SEDA MÕTET USUN?

TÕENDID?

KUIDAS MA VÕIKSIN VEEL MÕELDA?

MIS MÕTE AITAKS MUL END PAREMINI TUNDA?

**PLANEERI IGASSE PÄEVA**

**“MURETSEMISE AEG”.**

**NÄITEKS 30 MIN.**

**MUUL AJAL LÜKKA MUREMÕTTED KÕRVALE JA MÕTLE  
NENDELE MURETSEMISE AJAL.**



**peaasi.ee**

## **SUUNA OMA TÄHELEPANU ÜMBER**

LOETLEN 5 ASJA, MIDA NÄEN.

LOETLEN 4 ASJA, MIDA KUULEN.

LOETLEN 3 ASJA, MIDA PUUDUTAN.

LOETLEN 2 ASJA, MIDA HAISTAN.

LOETLEN, MILLIST MAITSET TUNNEN.



**peaasi.ee**

**TEE MIDAGI, MIS HAARAB SU KÕIK MEELED**

SÖÖGITEGEMINE

MUSITSEERIMINE, MUUSIKA

SPORT

JOONISTAMINE, VÄRVIMINE

KÄSITÖÖ

SÕBRAGA RÄÄKIMINE



**peaasi.ee**

**MUUDA OMA TEGEVUST JA ASUKOHTA**

MINE ÕUE JALUTAMA

MINE TEISE TUPPA

RÄÄGI SÕBRAGA





**peaasi.ee**

**RÄÄGI TEISTEGA**



**peaasi.ee**

**VÄLDI VÄLTIMIST**

**HIRMUREDEL ehk järk-järguline kohanemine**

+UNI

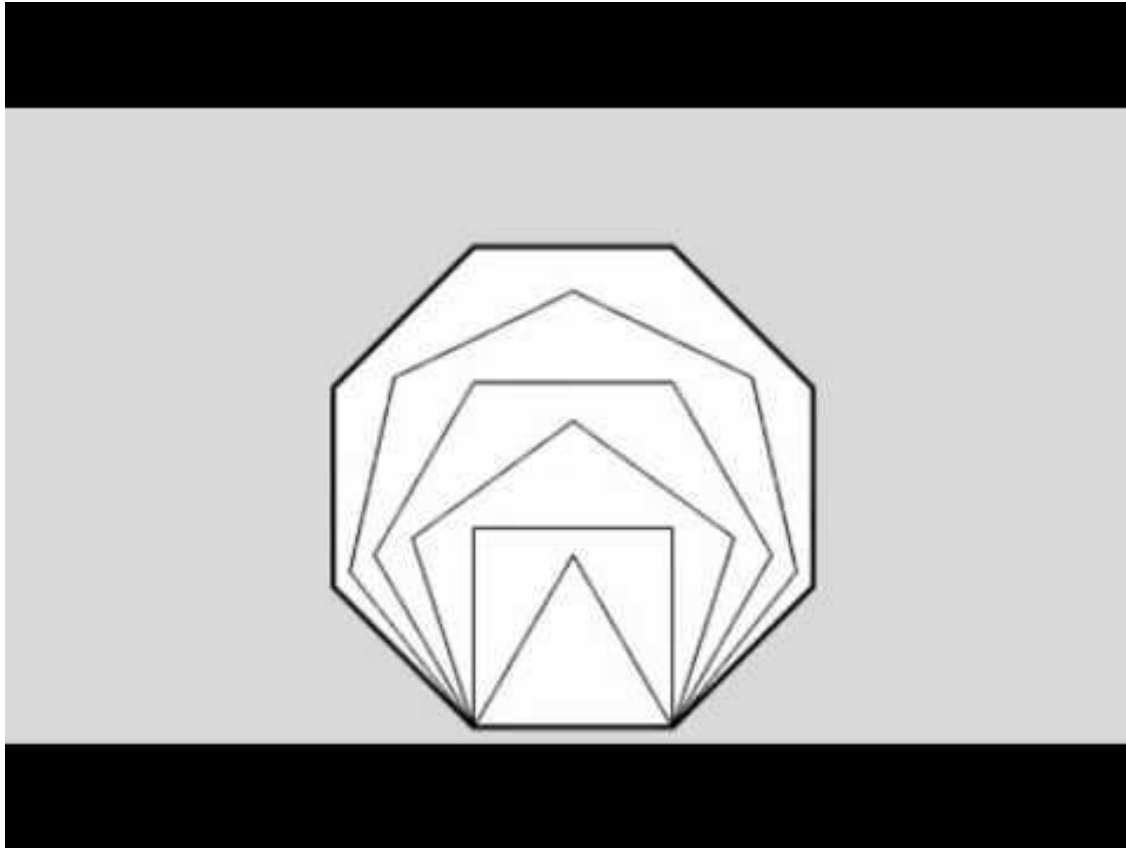
+LÕÕGASTUSHARJUTUSED

-ÄREVUST TEKITAVAD AINED

# Kuidas lõõgastuda?

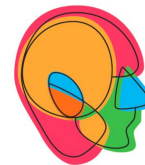


**peaasi.ee**



# Kuidas lõõgastuda?

<https://peaasi.ee/lovestusharjutused/>



peaasi.ee



**VAIKUSEMINUTID**  
**Kingime Sulle meelerahu!**

| Harjutused | Harjutusaeg | Algoritm |
|------------|-------------|----------|
| 128        | 5.23.09     | 26p      |

Vaikuseminutite näidisharjutused

- 3 min hingamisruum
- Käta tunnetamine
- Hingamise tajumine
- Tänuksuse harjutus
- Kuulamise kogemine
- Vaba praktika

Tutvu koostamisvõimalustega

Leiad siit lühikesed Vaikuseminutite audioharjutused. Mugavalt käepäraste harjutuste toel saad näiteks teritada oma tähelepanu, vähendada stressi või tulla mõtete ja emotsioonide saginast tagasi praegusesse hetke. Kasuta ja naudi!

[www.vaikuseminutid.ee/nutiapp](https://www.vaikuseminutid.ee/nutiapp)

ANDROID APP ON Google play | Download on the App Store





**peaasi.ee**

# Kuidas aidata klienti/patsienti, kellel on liigne ärevus

- Kuula inimest sõbralikult, toetavalt ja rahulikult
- Hari end ärevuse teemadel
- Normaliseeri tema kogemust, selgita ärevuse mehhanismi
- Toeta teda ärevuse abi ja ravi osas (aita leida võimalused, soovita KKT-d)
- Aita tal võidelda vältiva käitumisega (vähehaaval või suurelt)
- Aita üle vaadata eluviisid (uni, söök, ained)
- Aita tal astuda oma mõttemustritest kõrvale, neid vaadelda.



**peaasi.ee**

# Ärevusprobleemidega tasub ühendust võtta:

- Perearstiga
- Vaimse tervise spetsialistiga (vaimse tervise õe, kliinilise psühholoogi, koolipsühholoogi, psühhiaatri või nõustajaga)
- Peaasi.ee vaimse tervise spetsialistiga e-nõustamise teel
- Ärevuse leevendamiseks ja ravimiseks kasutatakse nõustamist, kognitiiv-käitumuslikku teraapiat, vahel vajadusel ravimeid.



**peaasi.ee**

[www.peaasi.ee](http://www.peaasi.ee)

Tasuta konfidentsiaalne meili teel nõustamine;

16-26.a. noorte nõustamine kohapeal meie  
keskuses (eelregistreerimisega).



# Kuidas aidata klienti/patsienti paanikal korral?



**peaasi.ee**

- Kui pole kindel, et tegu paanikahooga, kutsu kiirabi.
- Kui oled kindel, et tegu paanikahooga, katsuge liikuda rahulikku, vaiksesse kohta
- Proovi teha sügavat, aeglast hingamist (hingamiste vahel 1-2 sekundit hoia kinni)
- Kuula ja ära anna hinnanguid
- Selgita, et tegu paanikahooga, mis ei ole eluohtlik
- Anna teada, et paanikahoog läheb üle
- Anna teada, et jääd temaga, kuni hoog on möödunud ja olukord turvaline

# Kuulamisoskused

- Aktiivne kuulamine
  - Empaatia “Aitäh, et sa oma raskust jagad.”
  - Peegeldamine
  - Ümbersõnastamine



**peaasi.ee**

# Kuidas olla õnnelik?

## Hoolitsen oma vaimse tervise eest.

- Hoian endale oluliste lähedaste inimestega häid suhteid
- Aktsepteerin ennast sellisena nagu olen, oma tugevuste ja nõrkustega
- Räägin oma tunnetest
- Söön enamjaolt tervislikult ja mitmekesiselt
- Liigun mõõdukalt ja naudin seda
- Puhkan piisavalt ja võtan aega iseendale nii aktiivselt kui lõsutades
- Tegelen iseendale meeldivate tegevustega



**peaasi.ee**  
*Pole hullu!*

**Ailen Suurtee**

[ailen@peaasi.ee](mailto:ailen@peaasi.ee)