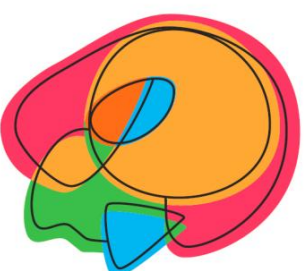


Ärevushäired. Kuidas toetada noortenõustajana ärevat patsienti?

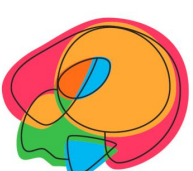
Ailen Suurtee
kliiniline psühholoog



peaasi.ee

2020

Eesti Seksuaaltervise Liit



peaasi.ee

ET INIMESED HOOLIKS ja TEGELEKS ROHKEM OMA VAIMSE TERVISEGA

ET PÖÖRATAKS ROHKEM TÄHELEPANU NEID ÜMBRITSEVALETE INIMESTELE

ET OSATAKS MÄRGATA RASKUSI ja PROBLEEME

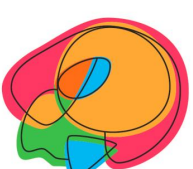
ET OLLAKSE AVATUMAD SUHTLEMA ja RÄÄKIMA VAIMSEST TERVISEST

ET VAIMSE TERVISE HÄIREID EI TÕLGENDATAKS VALESTI

ET OSATAKS OTSIDA ABI

Millest täna räägime?

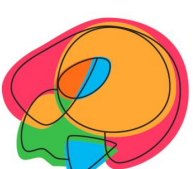
- Mis on ärevus ja kuidas see häirida võib?
- Millised on võimalused ärevushäireid ravida?
- Millised on lihtsad ja mõjusad praktilised tehnikad ärevusega toimetulekuks?
- Kuidas toetada nõustajana ärevusega võitlevat inimest?



peaasi.ee

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





peaasi.ee

Väga hajus tähelepanu,
keskendumiskasv

TÄHELEPANU
Paras, püsiv

Liigselt teravdunud
tähelepanu

Liiga aeglustunud,
laialivalguv

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!



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, hakan higinähta, 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 hakan 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.

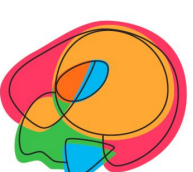
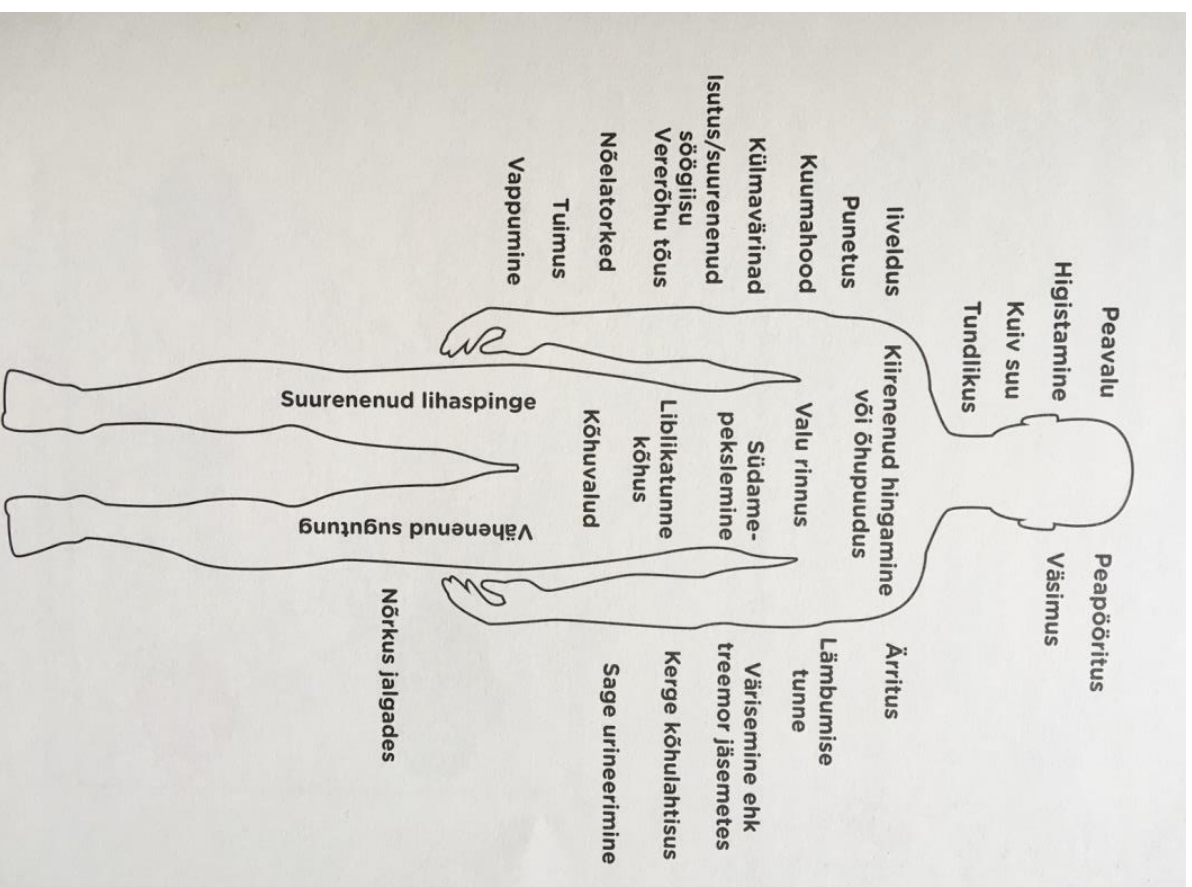
Pingest valutab mul vahel pea, selg või mõni muu kehaosa.

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 trammis, rongis, bussi või autoga.

Ma kardan rahva hulgas ära minestada.

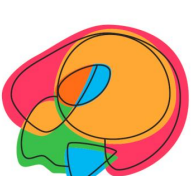


peaasi.ee

Mida ärevus veel teha võib?

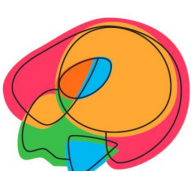
- Unehäired
- Raskused emotsioonide reguleerimisel ja liigne nutusus
- Keskendumiskaskused ja tähelepanu puudulikkus
- Liigne viha, negatiivsus ja trotslikkus
- Pingutamistest loobumine
- Soov liigselt kontrollida enda ja teiste käitumist
- Erinevate, ka igapäevaste tegevuste vältimine või püüd neid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

Miks ärevus tekib?



peaasi.ee

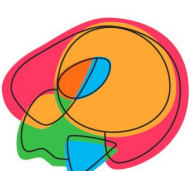




peaasi.ee

ÄREVUST MÕJUTAVAD

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



peaasi.ee

ÄREVUSHÄIRET VÕIB KAHTLUSTADA, KUI

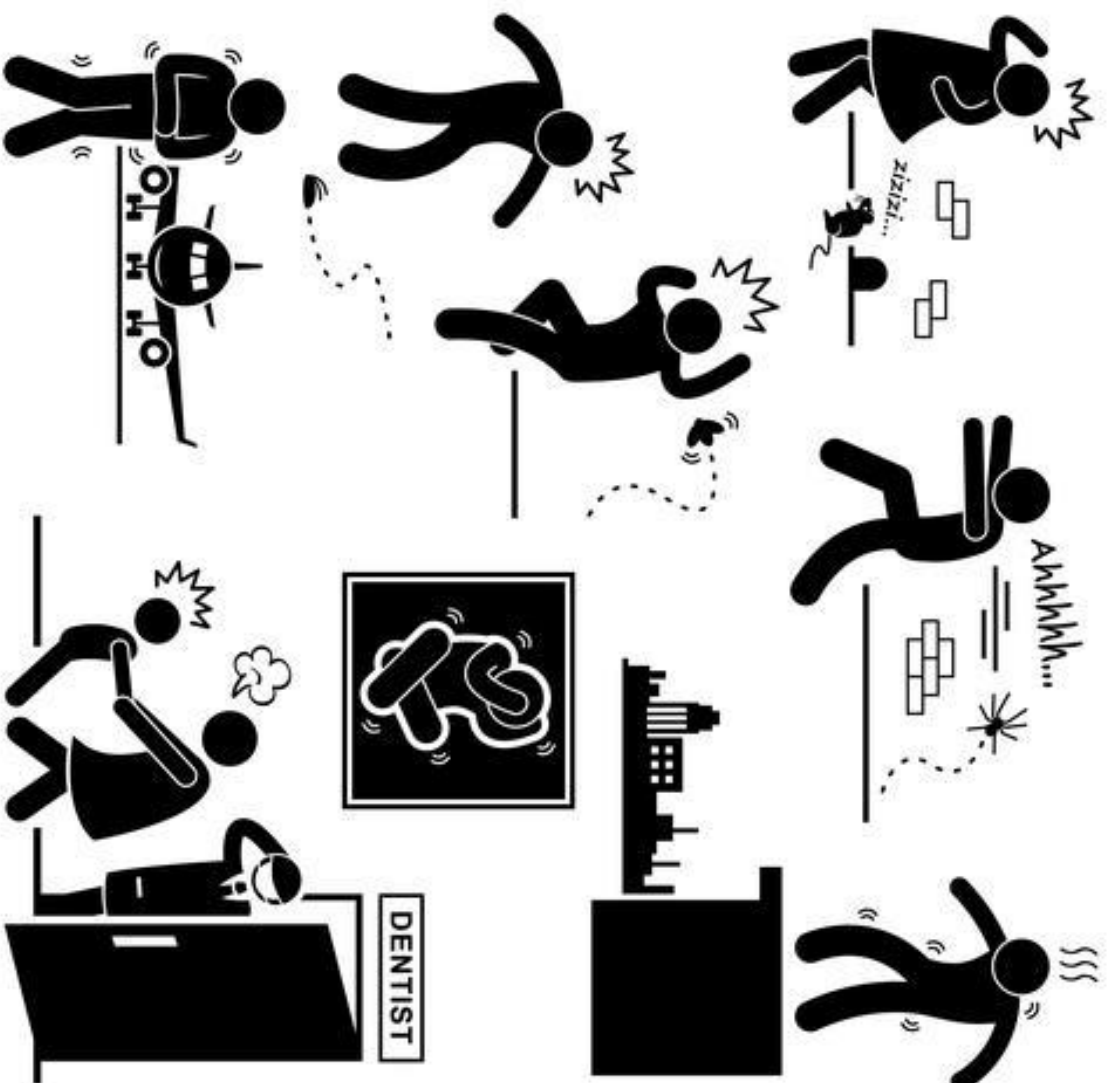
- ärevust või hirmu on väga palju ja sageli
- ärevus või hirm on väga tugevad
- ärevus või hirm ei lähegi peaaegu kunagi üle ja on väga raske lõõgastuda
- ärevust põhjustavaid olukordi välditakse
- ärevus häirib oluliselt igapäevaelu

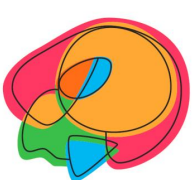
ÄREVUSHÄIRETE LEVIMUS

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

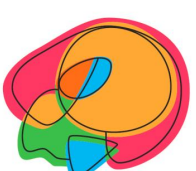


peaasi.ee



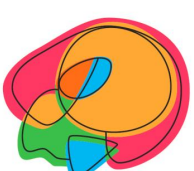


peaasi.ee

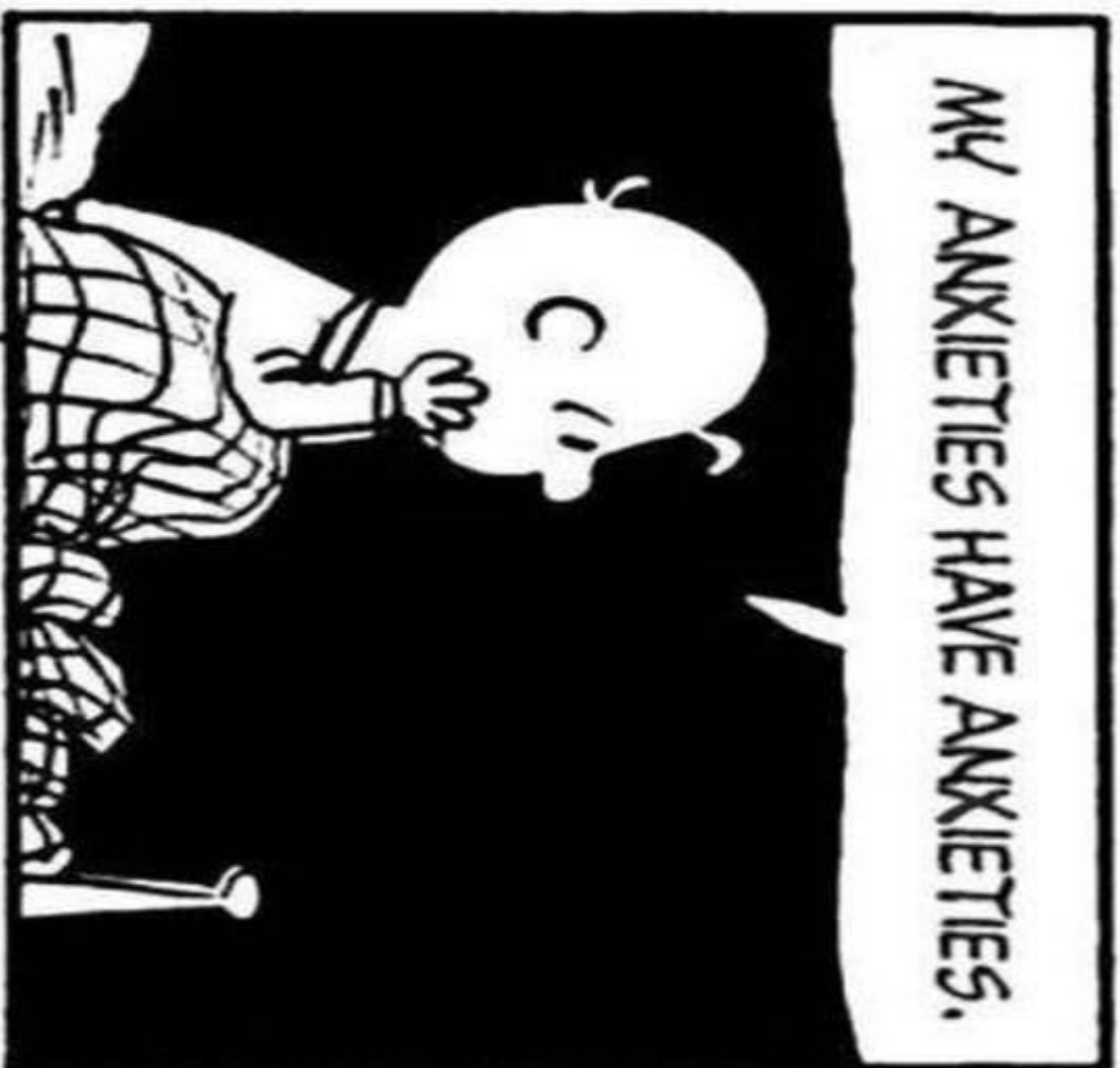


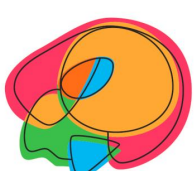
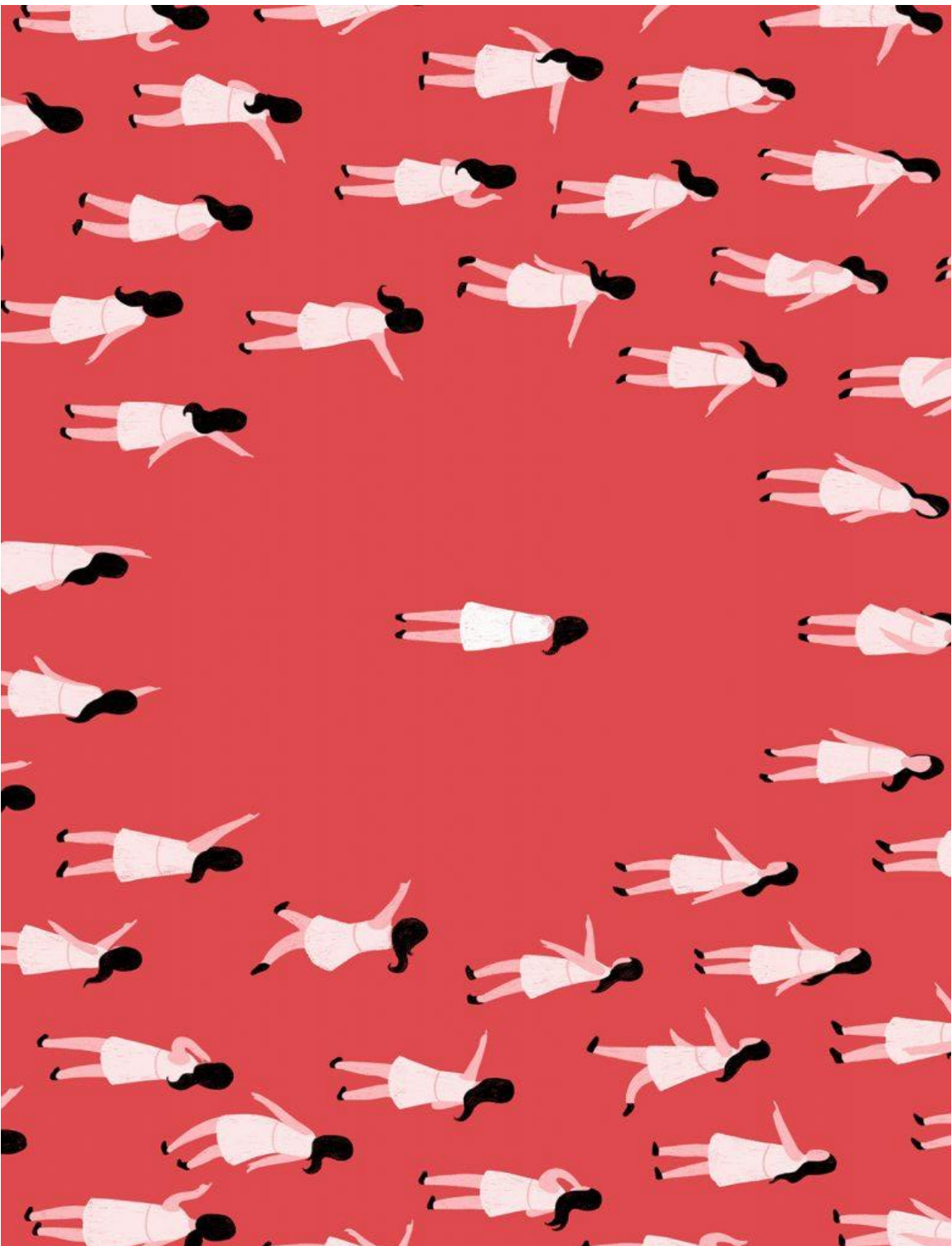
peaasi.ee





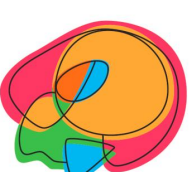
peaasi.ee



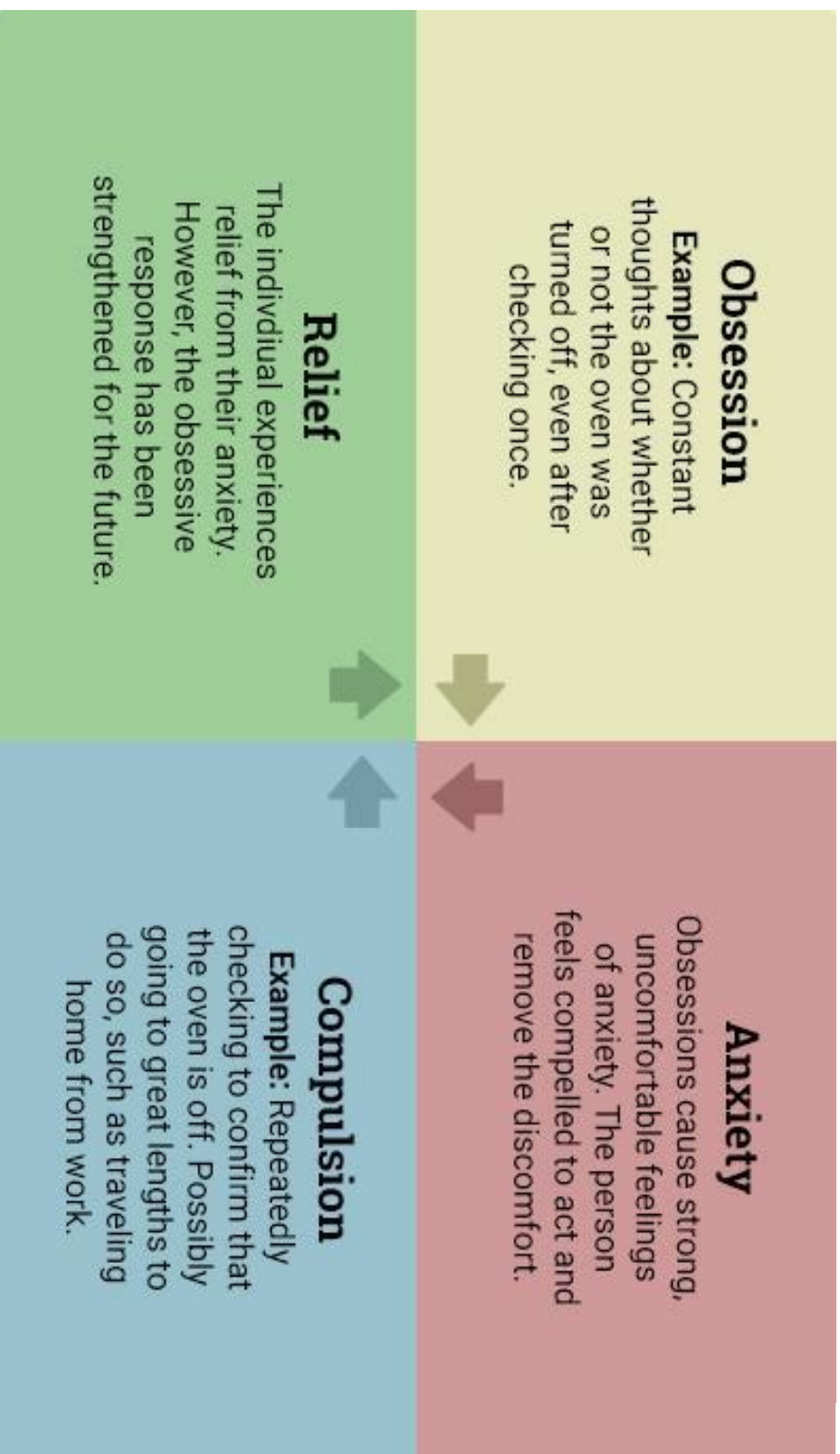


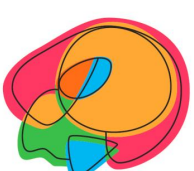
peaasie.ee



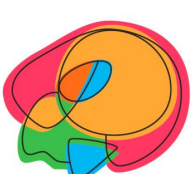


peaasi.ee





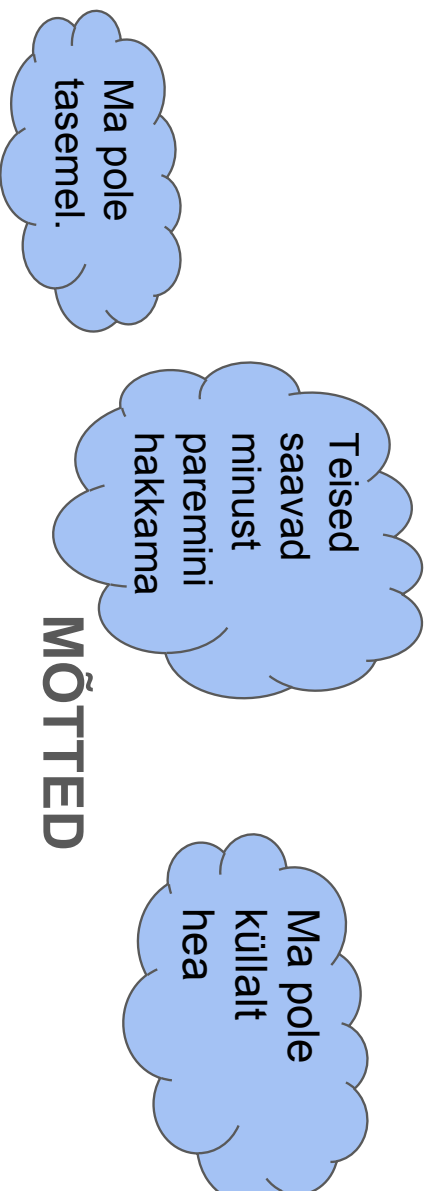
peaasi.ee



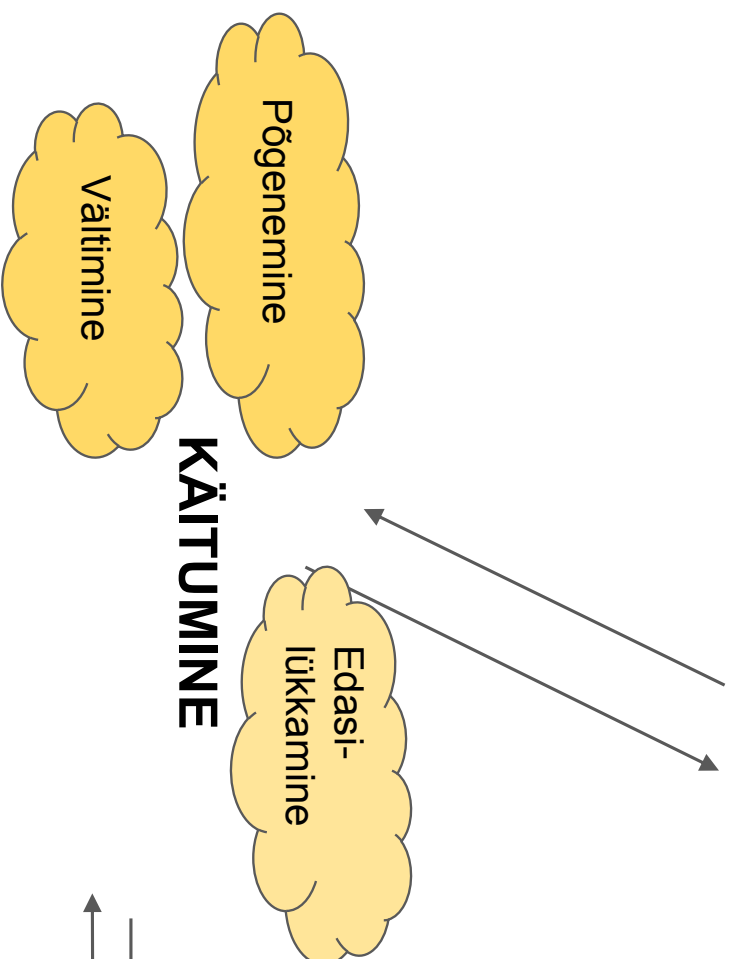
peaasi.ee



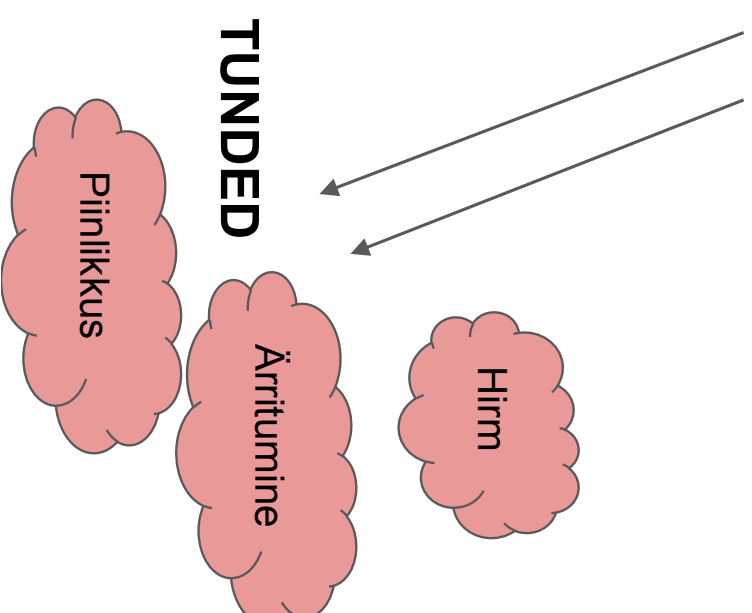
PAUS



MÕTTED



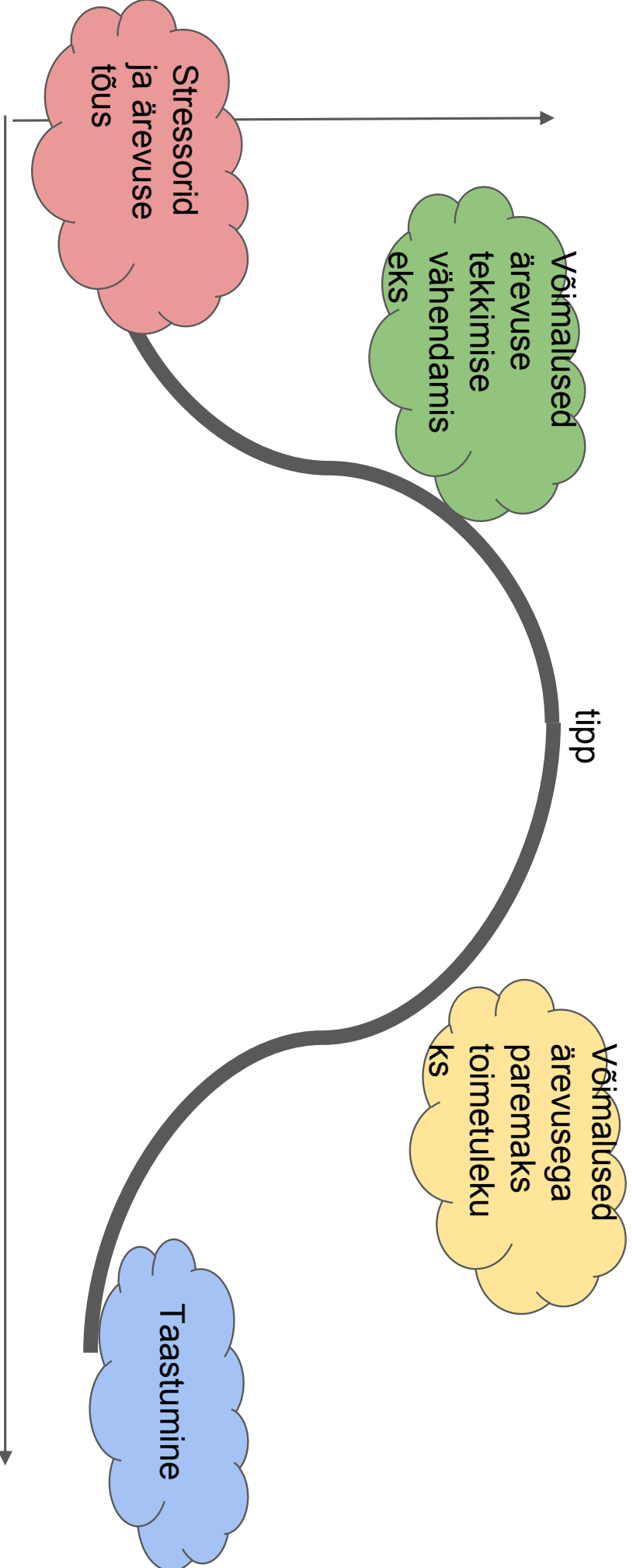
KÄITUMINE

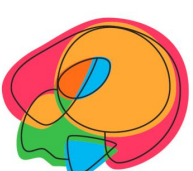


TUNDED



Kus sina oma ärevusega oled?





peaasi.ee

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

SAAN TEADLIKUKS OMA MÕTETEST.

VAAATLEN 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?

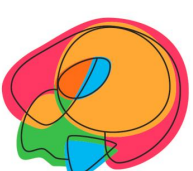
MIS MÕTE AITAKS MUL END PAREMINI TUNDA?

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

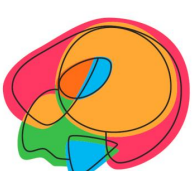
MUSITSEERIMINE, MUUSIKA

SPORT

JOONISTAMINE, VÄRVIMINE

KÄSITÖÖ

SÕBRAGA RÄÄKIMINE



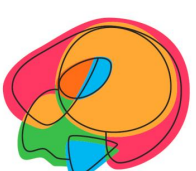
peaasi.ee

MUUDA OMA TEGEVUST JA ASUKOHTA

MINE ÕUE JALUTAMA

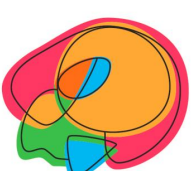
MINE TEISE TUPPA

RÄÄGI SÕBRAGA



peaasi.ee

RÄÄGI TEISTEGA



peaasi.ee

VÄLDI VÄLTIMIST

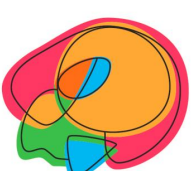
HIRMUREDEL ehk järk-järguline kohanemine

+UNI

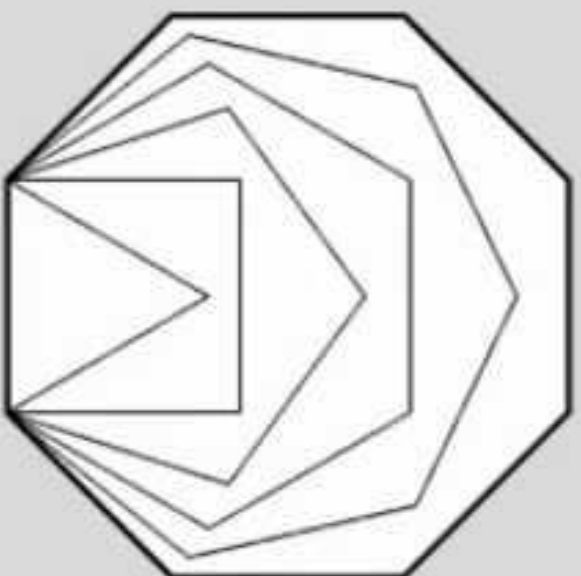
+LÕÕGASTUSHARJUTUSED

-ÄREVUST TEKITAVAD AINED

Kuidas lõõgastuda?



peaasi.ee

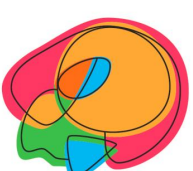




<https://peasi.ee/lodvestusharjutused/>



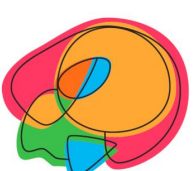
InsightTimer



peaasi.ee

Kuidas aidata klienti/patsienti, kellel on liigne ärevus

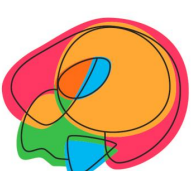
- Kuula inimest sõbralikult, toetavalt ja rahuilikult
- Hari end ärevuse teemadel
- Normaliseeri tema kogemust, selgita ärevuse mehhanismi
- Toeta teda ärevuse abi ja ravi osas (aita leida võimalused, soovita KKT-d)
- Aita tal võidelda vältiva käitumisega (vähenehaaval või suurelt)
- Aita üle vaadata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



peaasi.ee

Ärevusprobleemidega tasub ühendust võtta:

- Pereaarstiga
- 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.

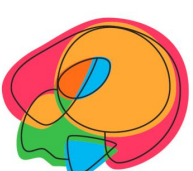


peaasi.ee

www.peaasi.ee

Tasuta konfidentsiaalne meili teel nõustamine;

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



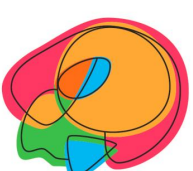
peaasi.ee

Kuidas aidata klienti/patsienti paanikar korral?

- 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 iääd temana kuini hoon 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 tundedest
- Söön enamjaolt tervislikult ja mitmekesiselt
- Liigun mõõdukalt ja nautin seda
- Puhkan piisavalt ja võtan aega iseendale nii aktiivselt kui lõõgastades
- Tegelen iseendale meeldivate tegevustega



peaasi.ee
Pole hullu!

Ailen Suurtee

ailen@peaasi.ee