

## KUIDAS SA SAAD ENNAST AIDATA

**Tee seda, mida sa saad teha,  
Sellega, mis sul on,  
Seal, kus sa oled.**

*Theodore Roosevelt*

Kui sulle tundub, et juhtunuga seonduvad asjaolud (sealhulgas inimeste küsimused ja kommentaarid) või varasemad, kuid nüüd meelde tulnud üleelamised segavad sul keskendumast igapäevaelu toimingutele, või sa käid juhtunut ikka ja jälle oma peas läbi ning ei saa rahu, või kui su tulevik teeb sulle suurt muret, või kui sa tunned end rahutuna ja ärevana või teeb midagi muud sulle muret, siis.....ära jäta end üksi.

Abi on saadaval, see tuleb üles leida. Seniks võib olla kasulik proovida mõnda järgnevat eneseabivõtet, mis aitavad juhtunu mõju leevendada ja oma seisundit stabiliseerida.

Sest - traumaatilise juhtumi järgne stress ei pruugi lihtsalt aja möödudes kaduda, vaid võib jääda inimese ajju muutumatul kombel püsima, vallandades tugevad reaktsioonid kui miski seda meelde tuletab.

### JÕUSTAVAD KÜSIMUSED

Aitavad keskenduda oma ressursidele ja vähendavad abitust. **Küsi endalt:**

- Mida oled teinud varem, kui on olnud rasked ajad, mis on sind aidanud toime tulla?
- Kas on midagi, millest sa arvad, et see paneks sind end paremini tundma?

### EMOTSIOONIDE VAOSHOIDMINE

#### Kujutluse kasutamine

- Kujuta ette, et jõgi voolab, viib kaasa lehed. Vool viib koos lehtedega ära ka sinu pealetükkivad mõtted, need lähevad vooluga kaasa
- **Konteinerisse** saab panna stressi, emotsioone, probleeme ja neid ka välja võtta. See aitab vähendada inimese igapäevaelu häiritust. „Kujutle üht konteinerit, mis on piisavalt suur, et sinna mahuks ära iga häiriv asi, kuid ära keskendu ühelegi häirivale asjale või kujutlusele. Konteineril on kaas, seda saab lukustada. Võid panna sildi (“mitte praegu – hiljem”). Sa saad kaant avada ja sulgeda, kui tahad midagi välja võtta ja sisse panna, vähehaaval korraga. Ava ainult siis, kui see on sulle abiks juhtunuga tegelemisel.

#### Positiivsed mälestused

keskendu positiivsetele mälestustele oma elust, kus tundsid end hästi, turvaliselt, kus sul oli kontroll olukorra üle vm. Kui selline mälestus on leitud, too see oma mõtteisse koos emotsiooni ja kehaaistingutega. Luba endale kogeda selles mälestuses viibimist.

#### Positiivne sisendus

Kasuta positiivseid sisendusi/sõnu, näiteks “kui hingan aegsamalt, märkan kuidas hakkab rahunema”; „ kui vasak käsi tõmbub üha rohkem rusikasse, ülejäänud keha lõdvestub”

### LÕÖGASTUS KUJUTLUSE ABIL

- Sea end mugavasse asendisse. Kõigepealt otsusta, kui kauaks soovid lõõgastuda (näiteks 3-5 min). Keskendu hetkeks hingamisele.
- Jälgi, kuidas lihased (kaelalihased, õlapiirkond, kõhu- ja seljalihased) lõõgastuvad. Jätka ühtlast hingamist.



- Nüüd kujutle end meelepärasesse kohta, kus sul on rahulik ja turvaline olla.
- Vaatle värve ja vorme enda ümber. Keskendu ka häälele, mida enda ümber kuuled ja lõhnadele, mida tajud.
- Koge, kuidas sind valdab kindlustunne ja rahu. Võid seda head tunnet suurendada.
- Luba sel kujutlusel nii kaua mõjuda, kui seda olid algselt soovinud.

### **RAHUSTAV HINGAMINE**

- Hinga läbi nina – pikad, aeglased, ühtlased, vaiksed hingetõmbed
- Püüa hingata diafragmaga. Sisse hingates diafragma tõuseb, välja hingates vajub. Lõdvesta rinnakorv. See ei tõuse ega lange palju. Võid panna ühe käe diafragmale ja teise rinnale. Nii saad jälgida, missuguse kohaga sa hingad. Hingates nii sisse kui välja, loe neljani.
- Tähtis on, et väljahingamine kestaks vähemalt niisama kaua kui sissehingamine. Kui keskendusid väljahingamisele, on kergem sissehingamist pikendada.
- Harjuta iga päev 5-10 minutit.
- Lõdvestav hingamine: sisse hingates mõtle „rahu“, välja hingates „lõdvestu“.

### **SÄILITA KÜLM PEA**

- **Leevenda pinget silmades.** Kasuta, kui tunned, et pea on uimane või oled üldse pingul
  - Kata silmad mõneks minutiks peopesadega nii, et saad silmi lahti hoida, kuid valgus läbi ei paista.
- Istudes hinga sisse ja tõsta õlad kõrvade juurde.
- Hõõru reipalt kogu pead, patsuta see sõrmeotstega läbi. Sikuta end kergelt juustest, lase käed vabaks.

### **PEALETÜKKIVATE NEGATIIVSETE MÕTETE OHJAMINE**

- Kirjuta mõtted üksikasjalikult üles
- Pane mõtted uude järjestusse, loe neid tagant ettepoole
- Mõttele: näiteks ma tulen toime, ma pole ükski, see on ainult mõte, see läheb mööda

### **MÕTETE PEATAMINE – sobib samuti pealetükkivate häirivate mõtete ohjamiseks**

- Leia pealetükkiv mote ja ütle või mõtle “stopp”
- Valmista ette toetav asendusmõte või –kujund
- Korda endamisi toetavat mõtet, näiteks “ma suudan kontrollida oma mõtteid”.
- Harjuta seda 15 minutit päevas
- Kasuta iga kord kui tekivad soovimatud mõtted
- Kombineeri toetavaid mõtteid pealetükkivate mõtete meenutamiseks

### **MÕTETEGA TEGELEMINE**

- Hoidu mõtete mahasurumisest, kui see nõuab palju energiat – vali endale aeg nende mõtetega tegelemiseks
- Hoidu vältimiskäitumisest, mis takistab sul õppimast, et kõige halvem on möödas.
- Pidev aktiivsus takistab juhtunu läbitöötamist, mis on juhtunuga toimetulekuks oluline.

Koostas: Maire Riis



**LASTE JA NOORTE  
KRIISIPROGRAMM**

Tartu mnt 68-26, 10144 Tallinn  
Tel. 5069658, info@lastekriis.ee

MTÜ Laste ja Noorte Kriisiprogramm  
a/a 221017932306 Swedbank