



**Kaasrahastanud
Euroopa Liit**



Eesti
tuleviku heaks

Mõned viited vaimse tervise eest hoolitsemiseks (me ise oleme vastutavad ka vaimse tervise eest)

- Psühholoogiline heaolu (PHO)
- Positiivse psühholoogia paar praktilist näpunäidet
- Tänuikkus
- Enesesõbralikkus



Joonas Ellermaa loengust psühhiaatrite seltsi juubelil

Immanuel Kant (1724 – 1804) on nimetanud psühholoogilise heaolu kolme tegurit

- Heatahtlikkus
- Vaatlev hoiak (hinnanguvaba)
- Ilu

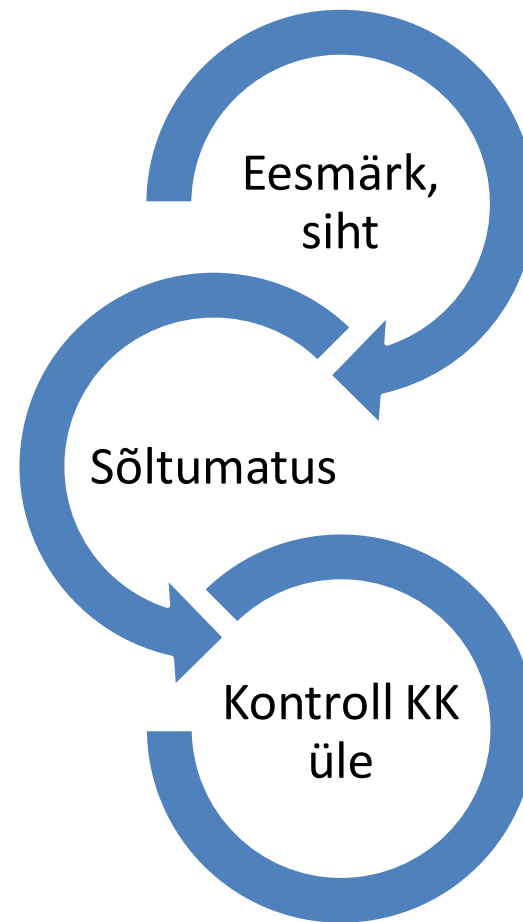
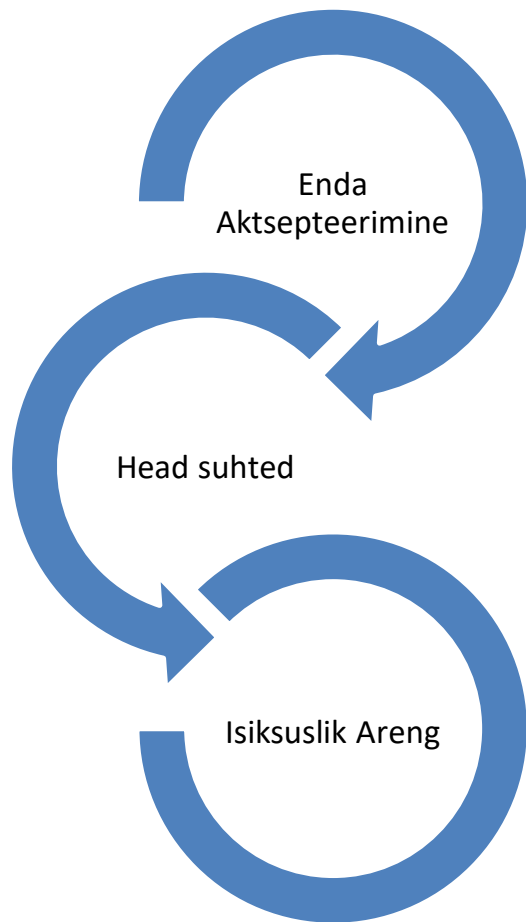


Carol D. Ryff



- 1989 PHO (psühholoogiline heaolu)
- Vananemise instituudi juht (Institute on Aging)

PHO kuus tegurit – mõjutavad rahulolu



Iseenda aktsepteerimine

- keskne PHO komponent
- inimese võime tunnustada ennast ja seni elatud elu sellisena, nagu see on
- positiivsed enesekohased hoiakud (enesesõbralikkus)
- oma võimete rakendamine
- isiksuslik küpsus

Positiivsed suhted

- vastastikust rahuldust pakkuvad suhted
- kvaliteetsete sidemete loomine teistega
- võime hoida ja luua sõprus/lähisuhteid ja armastada

Sõltumatus

- Autonoomne mõtlemises ja tegevustes (hinnata end isiklikest standarditest lähtuvalt)
- Sisemine kontrollkese
- Teha valikuid ja langetada otsuseid kooskõlas oma väärtuste ja vajadustega

Kontroll keskkonna üle/ KK meisterlik valdamine

- Oskus juhtida keerulisi olukordi enda vajaduste ja väärtuste kohaselt (probleemilahendus)
- Oskus luua või valida keskkondi, mis vastaksid enda psüühilistele vajadustele (eeldus enesehinnang)
- Suutlikkus mõjutada ja kujundada kompleksseid keskkondi, mis tagavad arengu ning toetavad loovust ja aktiivsust (Riinimanda)

Isiksuslik areng

- Oma võimete pidev arendamine ja rakendamine
- Avatus uuele (valmidus katsetada ja õppida, uudishimu)
- Näha õnnestumisi enda püstitatud eesmärkides (enesesõbralikkus)

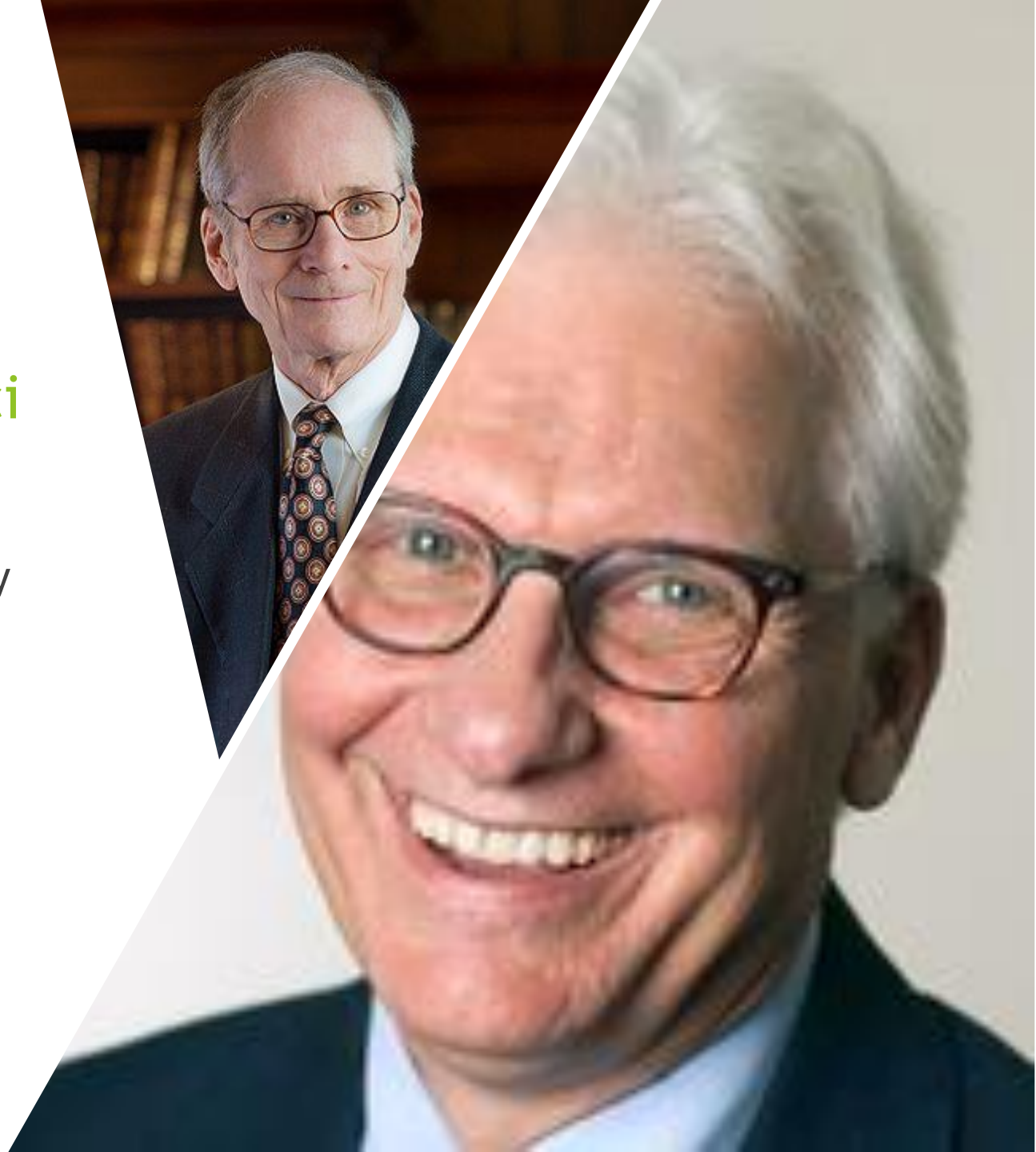
Eesmärgistatud elu/ elusiht



- Teadmine, et mu elul on mõte ja tähenduslikkus
- Konkreetsete ja kaugemate eesmärgid (isegi 60+)

Richard M.
Ryan
Edward L. Deci

► Self-
determination theory
(2000)



Autonoomia - kompetentsus - seotus.

Teen ise valikuid, võin olla
Mina ise, omastiil 😊

Saan hakkama, mõistan
m-m-a toimimist

Mul on inimesed, kellega
olen tähenduslikult seotud

Kui ikkagi kipub
käest ära
minema mu tuju
jm



Sotsiaalse toetuse usk

Tunne/teadmine,
et ollakse teiste
poolt
armastatud,
hinnatud ja
väärtustatud

Suhtlemise ja
vastastikuste
kohustuste kaudu
seotud
võrgustikku
kuulumine (nt
tantsurühm, malering,
trennirühm jne)

Stressiga toimetulek - tõhusaim viis oleks kognitiivne sekkumine

- ▶ Ähvardav olukord kui väljakutse (kuidas kontrollida/muuta)
- ▶ Kui olukord ei allu kontrollile - muuta suhtumist enda jaoks vähem ähvardavaks: positiivsete aspektide nägemine, enesesõbralikkus-leppimine, lubamine jmt)
- ▶ Oma eesmärkide muutmine (kui ei saa seda, mida tahan, teen seda, mida saan: linnaliikluses nt)
- ▶ Stressiks eelnev valmistumine, “**stressi kaitsepookimine**” (loobumine kõikvõimsusest, mõttevigadest)
- ▶ Tänuhinnakuse harjutamine/märkamine
- ▶ Religioossus
- ▶ Huumorimeel

Viin ajusse need hoiakud ja aju tuleb sõbraks

Olen leplik ja enesekindel,
tean, et kogemus ei lähe kaotsi
(Frankl)

Leian, et muutus ja/või
väljakutse on põnev(väga
huvitav=uudishimu) ja ma saan
hakkama just nii hästi, kui saan

Austan ennast, hindan oma
elatud elu ja kogemusi

Stressor toob esile
isikuomadused, mis muudavad
mu loovamaks

Ma suudan iga stressori korral
toimetada ja veelkord:
kogemus ei lähe kaotsi

Positiivne psühholoogia rõhutab

Heade tunnete olulisus

Rõõm

Õnn

Tänuikkus

Armastus

Praktiline näpunäide

- igapäevaselt !!!
- teadlikult !!!
- kogeda/märgata !!!
- väljendada !!!
- **häid tundeid ja mõtteid**

Kui pöörame oma tahtliku
tähelepanu positiivsetele
emotsionaalsetele
seisunditele, siis see
kasvatab vastavaid
neuronaalseid ühendusi

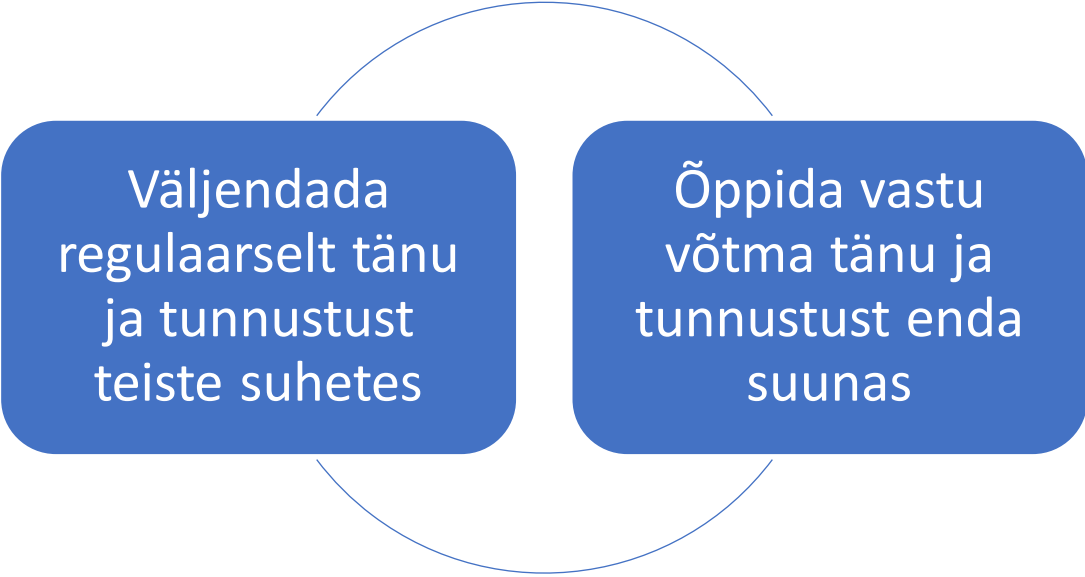


Positiivne psühholoogia ütleb

Tänu ja tunnustamine

- olulised komponendid positiivsetes suhetes ja enesehinnangus

Praktiline näpunäide



Väljendada regulaarselt tänu ja tunnustust teiste suhetes

Õppida vastu võtma tänu ja tunnustust enda suunas

Positiivne psühholoogia propageerib

Täisväärtusliku elu elamine

- mis hõlmab enda **väärtustele** ja eesmärkidele vastavat elu (tähendusrikkus)

Praktiline näpunäide

- Mõelda vahest/tuletada meelde oma väärtused ja eesmärgid
- Sõnastada selged juhised, mis aitavad elada täisväärtuslikumat elu (nt **neg enesekohaste mõtete üle kontrolli saavutamine**)
- Teha väärtuspõhiseid valikuid – alati !!!

Kuidas kindlustada enda
ümbes heatahtlik, rahulolu
pakkuv elu? Vaimse tervise
tugisambad 😊



Psühholoogiliselt olulised

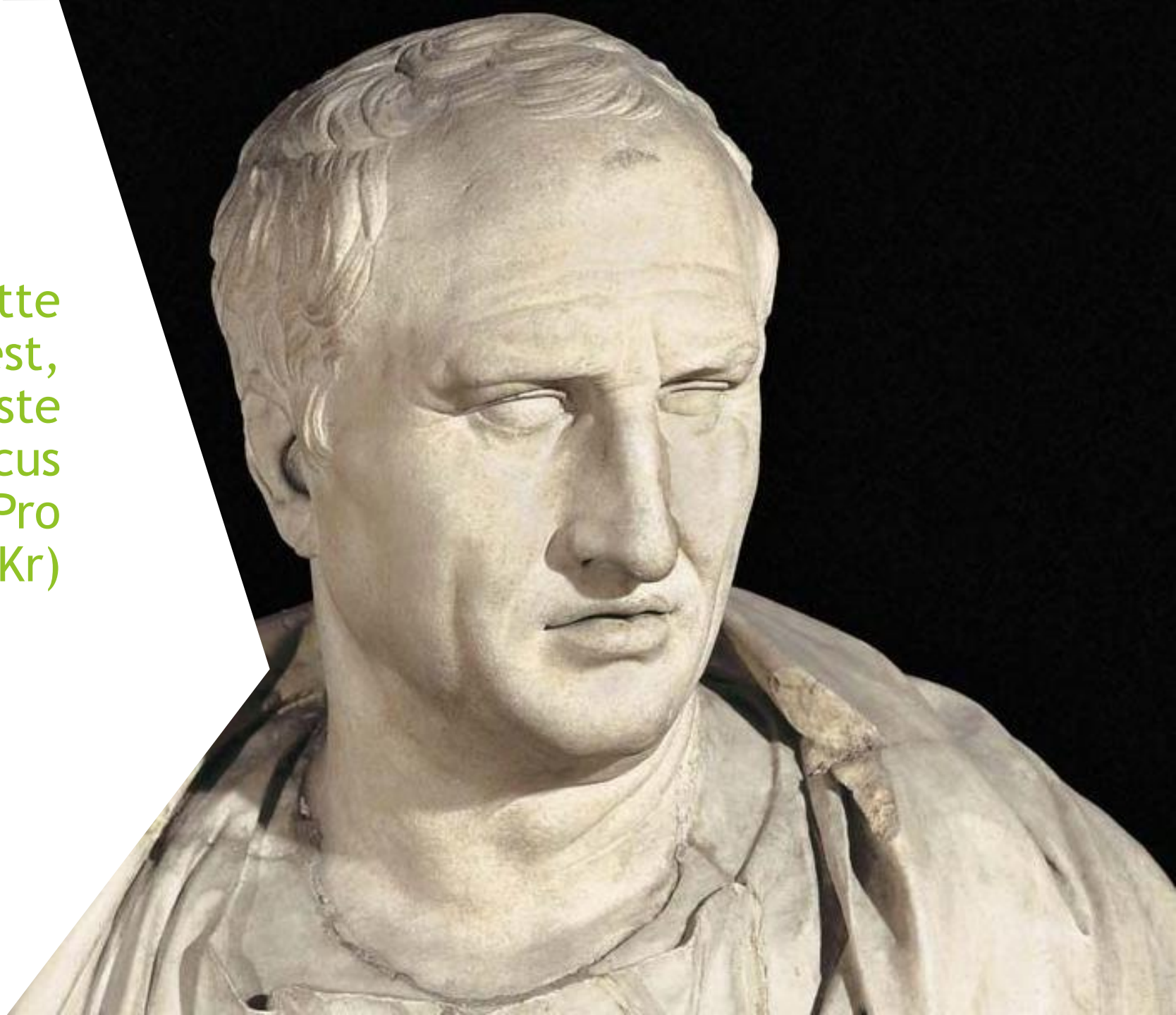
Tänuikkus – Kaastunne – Empaatia - Andestamine

Aleksander Pulver 2021 kevadised loengud.
Tallinna Ülikool

Reflekteerib Urve Uusberg



“Tänuikkus ei ole mitte ainult suurim voorustest, vaid ka kõikide teiste vooruste ema” Marcus Tullius Cicero (kõne Pro Plancio, 54 eKr)



Tänuikkuse täendus

Religioonides - ollakse tänulik kõige selle eest, mida Looja on teinud inimeste heaks

Vaimse tervise oluline osa:

Vältimatu tingimus inimese **eneseteostuses**:
loob/võimaldab sisemist tasakaalu, heaolu

Tingimusteta Suhtes on ruumi tänutundele 😊

Tänuikkuse tasemed

Arusaamine, et keegi teeb mulle heateo

Tänuikkus kõigi vastu, kes teevad mulle head, nad **väärtustavad mind**

Tunnetus

Elus on palju head ja väärrib elamist

Teadmine

Elu pakub mulle võimalust tunda ennast õnnelikuna, tunda sügavat rõõmu

Tänuikkuse omadused

- ▶ **kui emotsioon**
- ▶ **kui hoiak**
- ▶ **kui püsiv isiksuse omadus**

Tänuikkuse mõõdetavad omadused on:

sagedus (kui tihti tuntakse)

intensiivsus (olulisus)

ulatus (kui erinevad on tänuikkust esile kutsuvad asjad)

tihedus (inimeste paljusus, kelle suhtes tuntakse tänuikkust).

Seira ennast

- ▶ Kui sageli Sa viimase nädala jooksul oled tundnud tänulikkust?
- ▶ üldse mitte,
- ▶ üks kord,
- ▶ paar korda,
- ▶ peaaegu iga päev,
- ▶ igal päeval mitu korda
- ▶ Jaga naabriga kohvipausil olles: olen tänulik, et ...

Tänulikkuse mõju tunneteale

(tuginedes erinevatele uuringutele)

On rohkem positiivseid emotsioone



On kõrgem erksuse, avatuse ja tähelepanelikkuse tase



On kõrgem optimismi tase



On kõrgem õnnelikkuse tase

Tänuikkuse mõju tervisele (tugineb uuringutele)

On pikem uni

On vähem valust tingitud kannatusi

On kiirem terveksaamine erinevatest haigustest

On madalam stressi tase ja vähem meeleoluhäireid

On kõrgem säilenõtkus (resilience) ja kiirem ülesaamine eluraskustes

Tänulikkuse mõju suhetele

On teistele tajutav sõbraliku, kaastundliku ja lahkena

On andestavam

On siiram ja avatum

On usaldust tekitav

On madalam üksilduse tase

Tänuikkuse osa raskete kogemustega toime tulemisel

- ▶ Uuringud, kus kirjeldatakse ebainimlikes tingimustes või katastroofides ellujäänud inimesi, on näidanud **tänuikkuse osa ellujäämises**
- ▶ Tänuikkus on üks osa protsessist, mis tingib **traumajärgse kasvu (post-traumatic growth)**.

Tänuikkuse takistused isiksuses

Kaasasündinud omadused

- ▶ Künnilisus
- ▶ Vaenulikkus
- ▶ Emotsionaalse empaatia puudumine (psühhopaatsed omadused)

Omandatud omadused

- ▶ Egoism
- ▶ Süüdimatus (enesekesksus)
- ▶ Upsakus (nartsissistlikud omadused)

Tänuikkust
takistavad
sotsiaalse
keskkonna
omadused,

- ▶ Ebavõrdsus
- ▶ Vaesus
- ▶ Diskrimineerimine
- ▶ Tajatud ülekohtus

Paradoks – tänulikkuse suurim takistus on altpoolt üles vaatamise upsakus

1) kui subjektiivselt loetakse enda elu ebaõnnestunuks

2) pidevas **võrdlemises** on kaotatud oma **väärtuslikkus**

- Vigade otsimine
 - Keelepeks
 - Laimamine
 - Nurisemine
 - Üle oma võimete elamine
 - Kadestamine,
 - Ahnitsemine
 - Teiste tunnustamise kitsiduse üle kurtmine
 - Andestamatus
 - Armukadedus
-

Enesesõbralikkus /enesekaastunne- metatasandi taipamised

- ▶ Tagasitõmbumine kogu eneseväärtustamise **mängust (võistlemisest)**
- ▶ Omaenda valu vastuvõtmine sügavamal tasandil
- ▶ Arusaam, et iga in-ne võib end halvasti tunda (nii nagu mina, on ta pettunud vahepeal, nii nagu mina, on ta tundud väärtusetust jmt)=



Heatahtlik suhtumine olgu peamine püüd



Vaatlev, hinnanguvaba hoiak, saagu harjumuseks



Leia ilu, loo ilu, ole lihtsalt ilus



Lõpeb aeg – tänan kuulamast !!!

