

Vaimsest tervisest: Intervjuu Eleri Viinalassiga

ELERI VIINALASS on Vanalinna Hariduskolleegeiumi psühholoog

Maailma Terviseorganisatsiooni definitsiooni järgi on tervis “täielik füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund”. Mida peab selleks tegema, et inimene saaks sellist seisundit hoida? Ja mis on vaimne tervis?

Tervise hoidmiseks võiks teadlik olla tervislikest eluviisidest ehk harjumustest, mis aitavad lisaks hoidmisele seda tugevdada. Tervise hoidmiseks oleks tarvis toituda tervislikult ja tasakaalustatult, leida hea tasakaal ka töö ja puhkuse vahel, liikuda piisavalt, hoida hügieeni, käia regulaarselt haiguste kontrollis ja hoiduda tervist kahjustavatest käitumistest. Lisaks mõjutavad tervist ka keskkond, elukoht ja ka sotsiaal-majanduslik staatus. Vaimne tervis on Maailma Terviseorganisatsiooni definitsiooni järgi heaoluseisund, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks. See peegeldab tasakaalu inimese ja keskkonna vahel. Seda mõjutavad sotsiaalsed, psühholoogilised ja bioloogilised tegurid. Vaimne tervis ise mõjutab inimese mõtteid, tundeid ja käitumist.

Miks vaimne tervis läheb käest ära?

Selleks võib olla mitmeid põhjuseid. Vaimne tervis võib käest ära minna kindlate elusündmuste tagajärjel (lähedase kaotus, koolikiusamine), pikaajalise terviseprobleemi ja/või kroonilise valu, pideva tülitsemise või vägivalda tõttu perekonnas, probleemide tõttu tööl, sh ülekoormuse pärast. Vaimne tervis võib käest ära minna kuna tuntakse ennast üksildasena, suhtlemisel võivad esineda probleemid või kasutatakse alkoholi või uimasteid. Inimese toimetulekuoskused ja ka abisaamise võimalused võivad olla puudulikud ja piiratud. Vaimse tervise riskiteguriks on ka madal enesehinnang ja ebakindlus ning läbikukkumine mõnes elu valdkonnas.

Mis on vaimse tervise vitamiinid?

Nendeks on suhtlemis-, liikumis-, lõõgastumis-, positiivsete emotsioonide-, heade tegude-, enesekaastunde-, toitumis-, ja unevitamiin. Need kõik on enesehoiuvõtteid. Vaimse tervise hoidmiseks võiksid inimesed toituda regulaarselt ja mitmekülgset, magada igal ööl vähemalt 7-9 tundi, kasutada positiivset sisekõne, hoolitseda kellegi/millegi teise eest, märgata igas päevas midagi positiivset, leida sobiv lõõgastumisviis, olla füüsiliselt aktiivne (kasvõi paar väikest jalutusringi päevas!), osa võtta ühistegevustest ja rääkida sõprade-tuttavatega. Neid “vitamiine” saab manustada regulaarselt või tasahaaval, täpselt sellises koguses nagu parajasti vaja on.

Milline on psühholoogia ja meditsiini roll vaimse tervise valdkonnas?

Psühholoogia on teadus, mille roll on uurida vaimseid protsesse, käitumisi ja nende vahelisi seoseid. Psühholoogilised teooriad püüavad selgitada käitumise põhjuseid. Sellest omakorda tulenevad seaduspärasused, mis aitavad selgitada, mis juhtub näiteks inimese vaimse tervisega, kui toimuvad muutused teda ümbritsevas maailmas. Eesmärk on aidata inimesel endast paremini aru saada ning aidata aru saada ka sellest, millised on parimad toimumisviisid erinevate probleemide lahendamiseks ja kuidas olemasolevaid ressursse selleks ära kasutada. Vaimse tervise murega võib julgelt pöörduda perearsti poole. Meditsiiniliste uuringute kaudu saame kinnitada/väljastada, kas tegemist on füüsilise või vaimse tervise murega (nt. stress vs peavalud, vitamiinipuudus vs ületöötamine ja väsimus). Meditsiin aitab füüsilisi vaevusi

ravida, mis omakorda aitab kaasa vaimse tervise paranemisele/hoidmisele. Tihti annab just keha märku sellest, et midagi on tarvis ette võtta vaimse tervisega.

Milline on kiriku roll vaimse tervise valdkonnas?

Kiriku roll on olla toetav kogukond, kes võtab iga inimese vastu sellisena nagu ta on. Kogukond, kes on valmis kuulama, toeks olema ja proovib ligimese tundeid mõista. Üksteise koormaid kandes me täidame Kristuse seadust (Gl 6:3). Läbi koos palvetamise võib jõuda sügavamate teemadeni, mis aitab edendada inimeste vaimset tervist. Kirik saab luua selliseid keskkondi, kuhu inimene saab kuuluda ja tunda end ka vajaliku kogukonna liikmena näiteks kaasa teenides. Peamine roll on Jeesusel. Jeesus on see, kes on lubanud kanda meie koormad ja annab meile hingamise ning vastab. *“Paluge, ja teile antakse, otsige, ja te leiате, koputage, ja teile avatakse, sest iga paluja saab ja otsija leiab ja igale koputajale avatakse!”* (Mt 7:7-8).

Küsitles Heiki Haljasorg