

## Õpetaja eneseotsingud – kust leida psühholoogilisi ressursse?

KÄROLIN KAJALAI  
KLIINILINE PSÜHHOLOOG



## Õpetaja töö ja stress

Me kõik teame, et inimestega töötamine võib kahjustada tervist, tekitades stressi, mis omakorda tõstab kehas stressihormooni kortisooli taset – tekivad tsütokiinid ja toksiinid, mille tulemuseks on krooniline põletik – ajus saab olema häiritud neurotransmitterite aktivatsioon – selle tulemusena närviõrgustiku töö on kehvem – toimetulek väheneb samuti muutub kehvemaks mälu, keskendumine, emotsionaalne enesetunne.

## Õpetaja töö ja stress

Me kõik teame, et inimestega töötamine võib pakkuda palju rõõmu, uusi väljakutseid, eduelamusi, võimsaid kogemusi, positiivset tagasisidet, parandada kohanemisvõimet ja üldist toimetulekut, lükata edasi vananemist, hoida meie mõistust ikka teravana.

## Kõik baseerub inimpsüühikal

Inimpsüühika on **aju neuronalse võrgustiku** toimimise tulem, mis võimaldab inimesel:

- Mõelda
- Omistada asjadele ja situatsioonidele tähendusi ja hinnanguid
- Püstitada eesmärgid ja neid täita

Inimpsüühika kolm komponenti on: **kognitsioon** ehk mõtlemine, **emotsioonid** ja **motivatsioon**.

## RESSURSID, MIDA TASUKS OTSIDA JA TEADLIKULT MÄRGATA

## Tunnustamine ja positiivne tagasiside

Kui me väljendame tänu ja tunnustust või saame seda, vabaneb meie ajus serotoniin ja dopamiin – kaks juhtivat neurotransmitterit, mis vastutavad meie emotsioonide eest ja annavad meile heaolutunnet. Need neurotransmitterid muudavad kiiresti meie enesetunnet ja võimaldavad tunda sisemist õnne.

## Tunnustamine ja tänamine on hea meie ajule

Sest -

1. Hüpotalaamus on osa meie ajust, mis reguleerib und, isu, kasvu, temperatuuri, metabolismi jne. Uuringud näitavad, et hüpotalaamus aktiveerub ka siis, kui kogeme kiitust, tänu ja naeratust. Seega – meie organismil on raske toime tulla ilma tunnustusega.

Tänu ja tunnustus tekitab ka sõltuvust. Neid tundeid kogedes vallandub ajus dopamiini ehk aju tasustab meid hea tundega. Soovides seda ikka ja jälle kogeda, pingutame rohkem hea tulemise nimel ja jagame ka teistele omalt poolt lahkust.

## Sest -

2. Tunnustamisel on valu vähendav toime

Uuringud näitavad, et inimesed, kes kogevad tunnustamist, lahkust ja tänulikkust, saavad kergemini jagu haiguse sümptomitest ning tulevad kergemini toime valuga.

3. Tunnustamine parandab und

Mitmed teadusuuringud näitavad, et tunnustuse kogemine, tänulikkus ja lahkus parandavad une kvaliteeti: väheneb unumiseks kuluv aeg ja pikeneb une kestvus.

Kuna tunnustuse kogemine aktiveerib hüpotalaamuse (ja tegelikult kogu meie limbilise süsteemi ehk emotsionaalse aju), aitavad need positiivsed tunded ja kogemused meil kergemini jääda ja püsida sügavas ning loomulikus unes.

## Sest -

4. Tunnustuse kogemine aitab paremini stressiga toime tulla.

2007 a läbi viidud uuring näitas, et kõrgevererõhu tõvega inimesed, kes kogesid tunnustamist ja igal nädalal oma positiivsed kogemused kokku lugesid, alandasid oma süstoolset vererõhku.

Samuti on uuringud näidanud, et tunnustamise kogemine võib vähendada stressihormoon kortisooli taset.

Lisaks aitab tunnustamise kogemine meil paremini toime tulla erinevate stressoorsete elusündmuste ja traumadega.

## Sest -

5. Tunnustamine vähendab ärevust ja depressiooni

Mitmed uuringud näitavad, et nii tunnustuse saamine kui jagamine suurendavad inimese pikajalast õnnetunnet, mis omakorda aitab paremini toime tulla ärevuse ja depressiooniga. Lisaks muutub ajapikku ka inimese käitumine ja mõtlemine positiivsemaks, kuna toimuvad muutused prefrontaalses korteksis (ratsionaalne aju) – paraneb võime toime tulla negatiivsete emotsioonidega (nagu näiteks süütunne), inimene käitub vastutustundlikumalt, lahkemalt, on rohkem abivalmis.

Ning loomulikult – hea uni aitab kaasa paremale toimetulekule depressiooni ja ärevusega.

## Sest -

6. Tunnustamine ja tänulikkus parandavad sotsiaalset suhtlemist, lähedust ja altruistlikku käitumist nii töökollektiivis kui peresuhtes/paarisuhtes (Algoe et al, 2008)

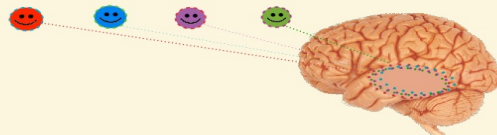
7. Tunnustamine suurendab energiat ja elurõõmu

Tugevam immuunsüsteem, mis tuleneb paremast unest ja võimest stressiga toime tulla ja mis omakorda tuleneb tunnustuse kogemisest, teeb meid rõõmsameelsemateks, optimistlikeks ja annab jõudu ning energiat.

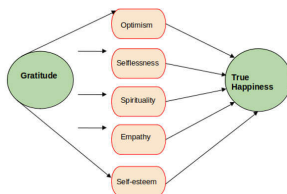
Uuringud näitava, et neid positiivseid emotsioone kogunud inimesed oskavad iseenast paremini reguleerida, leida mehhanismid, mis aitavad loogastuda, seada oma prioriteete paika, on enesekindlamad jne. Pikemas perspektiivis võib see pikendada inimese eluiga.

**When you see something good for you, your brain releases chemicals that feel good.**

dopamine    endorphin    oxytocin    serotonin



### Tunnustamise kasud isiklikule arengule



### Kuidas tulla toime ebakindluse ja tööalaste muremõtetega?

#### Mida teha, et viia läbi muutust oma käitumises?

### Võta teadmiseks, et

**me ei saa muuta oma esimest mõtet/tunnet, küll aga saame muuta oma teist mõtet/tunnet!**

### Miks me muretseme?

1. Vanad mustrid vanadest aegadest – muretsejad jäid ellu, aju on harjunud muretsema
2. Inimene on intelligentne olend – oskus ette mõelda, sh ette muretseda, on hind, mida maksame intelligentsuse eest. On leitud, et kõrgema intelligentsiga inimesed muretsevad rohkem
3. Teadlik muretsemine seoses muretsemise müütidega (enda ette valmistamine halvimaks, halva ennetamine, muretsemine kui motivaator, muretseja kui hooliv inimene)
4. Teatud eluperioodidel kasvab koormus, mis soodustab muretsemist ja ärevuse tõusu
5. Muutused elus (töö, pereelu) suurendavad muretsemist

### Mis toimub sellel ajal ajus?

- Uuringutes on leitud, et aju biokeemilise tasakaalu häirumine on üks olulisemaid bioloogilisi aluseid liigse muretsemise ja ärevuse sümptomaatikale. Täpsemalt on leitud selgeid seoseid ärevushäire sümptomaatika ning erinevate neurotransmitterite talitlemise vahel. On leitud, et siin on olulisel kohal serotoniini, noradrenaliini ja gamma-aminovõihappe (GABA) talitlemine aju teatud struktuurides.
- Antidepressandid, mis mõjuvad neile süsteemidele - serotoniinile, noradrenaliinile ja gamma-aminovõihappele - vähendavad tõusnud ärevuse tasemest tingitud vaevusi.

### Mis toimub sellel ajal ajus?

Eespool kirjeldatud neurotransmitterite töö häired on ülemäärase muretsemise korral leitud eeskätt otsmikusagaras ja limbilises süsteemis – hipokampuses ja amügdalas.

Otsmikusagar on seotud mõtlemise ja planeerimise reguleerimisega ning suunamisega. Need funktsioonid võivad ärevushäire korral olla teatud määral häiritud.

Limbiline süsteem on seotud mälestuste ja neist tulevate emotsioonidega ning on leitud, et just see süsteem on kesksel kohal ärevusega seotud informatsiooni vahendamisel. Eriliselt olulisel kohal on hipokampus ja amügdala, kuna nad vahendavad otseselt mälu ning hirmutunnet ja on seotud erinevate teiste aju struktuuridega.

### Muretsejate meistriklass

#### Anankatsed isiksused ehk perfektsionistid – kas ma ikka tegin kõik nii nagu peab?

- Liigsed kõhklused ja ettevaatlikkus.
  - Detailide, reeglite, nimekirjade, plaanide, korra ja korraldamise ületähtsustamine.
  - Täiuslikkuse iha, mis ei lase töid lõpetada.
  - Ülim kohusetundlikkus, hoolikus ja töö liigne tähtsustamine kuni röömudest ja inimsuhetest loobumiseni.
  - Liigne pedantsus ja konventsionaalsus.
  - Jäikus ja kangekaelus.
  - Mõtetu nõudmine, et teised tegutseksid täpselt samal viisil kui tema, või vastumeelsus üldse midagi teiste teha jätta.
  - Painavate ja soovimatute mõtete või impulsside pealetung.
- Tekkepõhjused: sotsiaalne ja psühholoogiline keskkond, omane nii meestele kui naistele

### Juhtnöörid muretsejatele

1. Kirjuta üles – kui ikka kuidagi rahu ei saa, siis kirjuta üles, mis Sind vaevab ja miks vaevab. Tavaliselt see aitab mõista, et ülemäärane muretsemine on alusetu.
2. Hinda olukorda – küsi endalt: „Kas saan sellega kohe midagi ette võtta?“. Kui ei saa, siis lükka muretsemine edasi. Kui saad, asu tegutsema.
3. Tee midagi, kui saad. Näiteks, kui kardad töö kaotust, uuri tööportaale jne.
4. Lülita end teadlikult ümber – loe, jaluta, kuula muusikat jne

### Juhtnöörid muretsejatele

5. Püüa luua füüsiliselt ja emotsionaalselt toetav keskkond iseendale:
  - aktiivsed tegevused, nt sportimine, hovid, tasakaalustatud toitumine
  - leia endale vajadusel tugiisik, otsi abi spetsialistilt, vajadusel võta ravimeid
  - leia struktureeritud sotsiaalseid tegevusi ja sotsiaalseid suhtlusolukordi
  - tasusta end edusammude eest. On oluline tähistada positiivseid sündmusi
  - uni korda – vähene uni tekitab juba füsioloogilisel tasandil ärevuse sümptomeid

### Juhtnöörid muretsejatele

6. Tee endale nimekiri, mis on Sulle elus kõige tähtsam, sh hoolitse peresuhete eest
7. Leia üles isiklikud riskifaktorid (eluviisid, enesehinnang, ei-ütlemine jne)
8. Ära tee kiirustades suuri otsuseid, kui oled halvas vaimses seisundis – üks samm korraga, samas ära lükka tegutsemist edasi
9. Loo endale turvaline rutiin, kuid rahulolematuse korral astu mugavustsoonist välja, tee muutus
10. Oma vajadustega arvestamine (vajaduste hierarhia) – pikalt rahuldumata vajadused viivad haigestumiseni
11. Oma piiride seadmine (nt suhetes perega, kolleegidega)

### Kuidas end ise toetada ja tunnustada?

1. Pea tänulikkuse päevikut
2. Ütle ise oma kolleegidele, lähedastele midagi head
3. Leia iseendas iga päev midagi, millega enda juures rahul oled ja tunneta, mis tunne sellest mõttest tekib
4. Kui Sinuga juhtub midagi ebameeldivat, siis mõtle, mis kasud selle ebameeldivusega kaasneda võivad
5. Täna ise teisi inimesi
6. Naerata – see ei maksa midagi©

### Tunne ennast

### Miks me mõnikord toime ei tule?

Aju-uuringud näitavad, et inimesed, kes on sündimisest saadik elanud turvalises kiindumussuhtes, tulevad stressi ja muretsemisega paremini toime ja vastupidi.

Meil kõigil on oma seljakott täis kogemusi.

Inimene vabaneb pingetest kiindumusobjekti juuresolekul. Kui see jääb puudulikuks, on tal täiskasvanuna raske toime tulla nii oma kui teiste inimeste reaktsioonidega: mandeltuuma hüperaktiivsus + vähe oksütotsiini + vähene stressitaluvus võrdub ülereageerimine.

Vaata hetkeks endasse: kus Sa omadega oled?

### Mõned küsimused endale

Ma tunnen end hästi, kui ma...

Ma tunnen end halvasti, kui ma...

Teen neid asju väga hästi...

Päev, mil olin enda üle uhke...

Minu tugevateks külgedeks on...

Üks nõrkus, mida tahaksin enda juures muuta...

Ma saan teha kohe neid asju, et oma enesetunnet parandada...

### Ja mõned küsimused mõtisklemiseks

- On muretsemine mõjutanud minu suhteid? Kas mõni inimene on minu muretsemise tõttu vahel ärritunud minu peale või olnud minu pärast mures?
- Kui palju aega ja energiat panustan muretsemisele? On see seda väärt?
- Kas see mõjutab ka mu füüsilist enesetunnet? Olen ma enamasti pinges, sageli ka väsinud või on mul muretsemise tõttu raske uinuda?

### Ja mõned küsimused nii juhile kui alluvale

- Kas meie asutuses on tööstress ja läbipõlemine tabuteemad või saab sellest avatult rääkida?
- Alluvale: kui mina olen pidevalt see, kellele antakse lisatulesandeid, siis mis ma ise selle jaoks teen, et kogu aeg vastutuse võtja rollis olen?
- Juhile: kas ja kuidas ma tulen toime, kui alluv annab teada, et tal on liiga palju pinget ja koormust, kas minuga on sellest võimalik rääkida?
- Kõikidele osapooltele: mida ma ise teha saan, et olukorda muuta, juhul kui olen rahulolematu?

### Mis kaitseb meid läbipõlemise eest?

Empaatia – tänapäeva juht ei saa olla ilma selle omaduseta hea juht

Inimese **põhivajadustega** arvestamine – füsioloogilised vajadused, turvatunne, kuuluvustunne, tunnustuse saamine jne

Paindlikkus töökeskkonnas

Aktiivse kuulamise oskus

Konfliktipsühholoogia tundmine

Oskus nii ennast kui kolleegi/alluvat/klienti de-eskaleerida

Suhe inimestega peab olema olulisem kui probleemide lahendamine – meil kõigil on oma tunded ja elukogemusest tulenev siseelu, mis käitumist mõjutab

Enesetunnetus

### Manuaal tööle, et vältida pingete kuhjumist☺

- Kasutage ratsionaalset aju (prefrontaalne korteks) säästvalt – olulised asjad kõigepealt ja kui ressursi üle jääb, siis tehke muud asjad – mis on minu tänase päeva kõige olulisemad ülesanded? Päevaplaan, eesmärgid tänaseks.
- Tehke kõige olulisemad asjad ära enda jaoks parimal ajal (see on individuaalne).
- Vältige liiga pikaajalisi eesmärke, vajadusel seadke vahe-eesmärke.
- Keskenduge korraga ühele asjale. Vana hea soovitus – sulgege Facebook, kui teete tööd☺
- Tehke puhkepause (inimene ei suuda üle 25-30 minuti tõhusalt keskenduda). Nüüd võid korraga Facebooki minna☺

### **Manuaal tööle, et vältida pingete kuhjumist 😊**

- Vaheldage tööülesandeid, sest aju tüdineb ja väsib.
- Väikesed ja emotsionaalset aju häirivad asjad tehke kohe ära, nt tuletage kodus olevale haigele lapsele meelde, et ta ikka teed jooksb, ja siis jätkake tööülesannetega. Vastasel juhul jääb mure lapse pärast pähe ja kurnab meid.
- Vahepeal liigutagem ja toitugem tervislikult.
- UNI, UNI ja veelkord UNI. Kui õhtul voodis töömõtted, proovige visualiseerimistehnikat.
- Pere ja lähedased – tähtsam kui töö.

**Teadlikkus enesest aitab igat elukaare osa täiskasvanuna nautida, leida üles positiivsed aspektid. Samuti aitab teadlikkus mõista paremini oma lapsi ja lähedasi, kolleege, kliente. Kui endaga ja perega on hästi, elame töö ka üle! 😊**

**TÄNAN KUULAMAST!**