

SEPTEMBER 2019 - 2

# ELAVAD EMOTSIOONID

Emotsioonidega toimetuleku treening visuaalse kogemisloo  
metoodika abil vaimse tervise probleemidega inimestele



# SISU

**02** Toimetuselt

**03** Miks kogemisllood on nii olulised?

**04** Kas emotsioonide regulatsiooni strateegiad on sulle tuttavad?







## TOIMETUSELT

---

Juunikuus sai projekti Elavad Emotsioonid (Living e-Motions) meeskond kokku Maribori Ülikoolis (Sloveenia). Kohtumisel käsitleti põhjalikumalt projekti treeningkursuse vormilisi ja sisulisi teemasid, vaadati üle ja kooskõlastati projekti kodulehe disain ja treeningplatform ning arutati treeningprogrammi eesoleva piloteerimisega seotud küsimusi.

Oktoobris toimub treeningprogrammi piloteerijaid ettevalmistav koolitus Glasgows. Kolme päeva jooksul õpetab ja juhendab treenereid Šotimaa Taastumisvõrgustiku esindaja Louise Christie.

Koolituse käigus arutatakse üksikasjalikult läbi treeningkursuse sisu, tingimused, lähenemised, samuti treeningsessioonide praktilised ja temaatilised aspektid.

Kutsume teid uudistama varsti valmivat projekti kodulehekülge [www.living-emotions.org](http://www.living-emotions.org)

Peatse taaskohtumiseni!

*Elavad Emotsioonid/  
Living e-Motions meeskond*





## MIKS KOGEMISLOOD ON NII OLULISED?

Kogemislugude loomine on otseselt orienteeritud taastumisele. Lugude jagamine ja neist osasaamine aitab läbitud kogemused nähtavaks ja kuuldavaks teha. Pikaajalist taastumise teekonda vaadeldakse ja mõtestatakse tervikuna, milles on oma tõusud ja mõõnad. Protsessis toimuvad märkamised aitavad kogejal ära tunda ja korrigeerida arusaamisi, mis ei toeta taastumist.

Jagatud näitelood annavad tunnistust, et inimesed suudavad taastuda a tõepoolest taastuvad. Seejuures on oluline fakt, et protsessi läbivad inimesed saavad ise olla oma kogemuste eksperdid. Sageli selguvad lugudest lisaväärtusena jõustavad näpunäited ja tehnikad, mida saavad teised oma kogemuste puhul järgi proovida.

Kogemisloo loomisprotsess ja selle üle kontrolli omamine on võimestav kogemus. Võimestumine on taastumisprotsessi oluline olemuslik osa. Kogemuste üle mõtisklemisel leitakse aspektid, mis on hästi töötanud ja hästi läinud, samuti raskused, mured, hädad ja väljakutsed.

Positiivse vaatenurga leidmine on eriti oluline, sest vaimse tervise spetsialistide hindamise ja diagnoosimise käigus võimenduvad inimese nõrkused ja puudused, mistõttu jäävad fookusesse pigem vaimse tervise häirete negatiivsed varjundid.

Pidev probleemidele ja raskustele keskendumine mõjutab inimese enesemääratlust ja minapilti. Näiteks, kujuneda võib lugu 'olen keegi, kel on see diagnoos', 'olen keegi, kes on sõltlane', 'olen keegi, kellel on traumaatiline kogemus' jt. Tulemusena toimub samastumine häire ja diagnoosiga. Kuigi need faktid on õiged, ei ole see ometi kogu lugu, sest inimene on midagi enam ja inimene on tervik.



Fakt on ka see, et paljud vaimse tervise häirega inimesed on silmitsi olnud karmide raskustega, kuid nad on tahtlikult raskused ületanud, ellu jäänud ja taastunud. On tõsi, et sellised näited demonstreerivad erandlikuna näivat jätkusuutlikkust ja tugevust. Kuid teisalt on tõenäoline, et mida kauem hoida oma tähelepanu negatiivsetel mõjudel, seda vähem tõenäolisem on, et nähakse positiivseid kvaliteete. Ja see pidurdab ja raskendab taastumist. Kogemislugude loomise ja jagamise vaimse tervise potentsiaal on suur. Protsess toetab ja soodustab taastumist ja heaolu, aitab kujundada positiivsemat minapilti ja leida postitiivseid tähendusi elus. Kogemis- ja taastumislood on tähtsad vaimse tervise probleemiga elavate inimeste enesekohaste negatiivsete suhtumiste muutmiseks. Need on reaalse taastumise elavad esitlused. Läbielatud kogemuste ja taastumislugude kuulamine inspireerib teisi vaimse tervise väljakutsetega inimesi ja ühendab neid oma taastumise üle kontrolli ja vastutust võtma.

Projekt Elavad Emotsioonid toetab inimesi nende taastumises ja enese mõistmises. Oma kogemisloo loomisega saavad inimesed kontrollida oma teekonda ja edaspidiseid samme ning kasutada läbielatud lugu selleks, et inspireerida ja toetada saatuskaaslasti taastumisteekonnal.

Häid näiteid Šoti vaimse tervise häiretega inimeste taastumislugudest leiad siit [here](#)

Filmi taastumislugudest Dundee's (Šotimaa) saad vaadata siit [here](#)



## KAS EMOTSIOONIDE REGULATSIOONI STRATEEGIAD ON SULLE TUTTAVAD?

Emotsioonid on inimkogemuses väga olulised, kuid nad võivad muutuda düsfunktsionaalseks, kui nad segavad ja häirivad inimese kohanemisvõimet. Möödunud kevadel viis projekti Elavad Emotsioonid projekti meeskond läbi vajaduspõhise analüüsi, et teha kindlaks vaimse tervise probleemidega inimeste kõige levinumad raskused seoses emotsioonide

regulatsiooniga ja hinnata, mil määral vaimse tervise valdkonna professionaalid on antud teemadega tuttavad/teemadest teadlikud. Koostatud küsimustik sisaldas nii avatud kui suletud küsimusi, mis hindasid emotsioonide regulatsiooni erinevate aspektide teadlikkust ja kasutust nii vaimse tervise probleemidega inimeste kui nendega töötavate spetsialistide seas. Kuna treeningkursus integreerib mitmed erinevad strateegiad, mis on abiks negatiivsete emotsioonide mõju

vähendamisel ja positiivsete tugevdamisel, huvitas meid, mil määral vaimse tervise probleemidega inimesed teavad neid strateegiaid ja milliseid nad juba kasutavad.

Uurimistulemusest selgus, et vaimse tervise probleemidega inimesed küll teavad strateegiaid päris hästi, kuid kasutavad neid vähe. Kõige vähem oldi teadlikud järgmistest strateegiatest, nagu mentaalne keha skaneerimine, muretsemise minutid, mõtete jälgimine ja minna laskmine, kognitiivsed toimetulekukaardid. Sarnased tulemused ilmnasid ka spetsialistide küsitlusest. Lisaks eelnevalt mainitud strateegiatele teavitasid nad vähest teadlikkust ümberjaotamise tehnika osas. Hea lugeja, kuidas on lood sinuga? Kas tead neid kognitiivseid tehnikaid, mis aitavad sul raskete emotsioonidega toime tulla? Allpool leiad lühitutvustuse uurimuses osalenute viie kõige vähem teada oleva emotsioonide regulatsiooni strateegia kohta.



# EMOTSIOONIDE REGULEERIMISE STRATEEGIAD

## MENTAALNE KEHA SKANEERIMINE:

- 1 Võta endale mugav keha asend. Kui soovid, pane silmad kinni või jäta lahti. Keskendu oma hingamisele ja märka, kuidas õhk siseneb ja väljub kopsudest. Seejärel pööra tähelepanu oma keha eri osadele ning märka iga tunnet või aistingut, mis kehas tekib. Liigu tähelepanuga oma varvastelt jalalabadele, säärtetele, põlvedele, reitele, kõhule, rindkerele, märka õlgu, kaela ja pead. Võta iga kehaosa jaoks aega ning hinga samaaegselt teadlikult lõdvestunult ja rahulikult.

## KOGNITIIVSED TOIMETULEKU KAARDID

- 2 Proovi leida need mõtted või tegevused, mis sind aitavad, kui oled häiritud ning kirjuta need kaardile üles. See võib olla lause, mis aitab meenutada, et see olukord möödub ja tuletab meelde aitava tegevuse (nt hinga rahulikult) või muud rahustavad mõtted. Kasuta seda tehnikat, kui tunned, et emotsioone on liiga palju.

## ÜMBERJAOTAMISE TEHNIKA

- 3 Kui oled häiritud, siis võta aeg maha ja proovi mõista, mis mõtted sul peas keerlevad. Proovi leida alternatiivseid selgitusi oma häirivatele mõtetele ja sündmustele.

## MURETSEMISE MINUTID

- 4 Leia endale igas päevas aeg muretsemiseks ja kirjuta see kalendrisse. Tee seda terve nädal iga päev 15-30 minutit hommikul või pärastlõunal. Ära sea muretsemise minutiteid õhtupoolikusse.

**Pane tähele, et ainult strateegiate teadmisest ei piisa. On vaja praktiseerida! Järgmisel korral, kui tunned end millegipärast häirituna, katseta ja kasuta mõnda neist tehnikatest.**

## OMA MÕTETE JÄLGMINE JA MINNA LASKMINE

- 5 See teadveloleku harjutus laseb sul praktiseerida oma mõtete vaatlemist. Sa lased oma mõtetel tulla ja minna, ilma neisse põhjalikult süvenemata. Nad on nagu bussid, mis bussipeatusesse saavad ja siis sealt jälle lahkuvad.

TELLI  
LIVING E-MOTIONS  
NEWSLETTER AT  
*LIVINGEMOTIONS@  
ASTANGU.EE*

[www.living-emotions.org](http://www.living-emotions.org)

Euroopa Komisjoni toetus käesolevale publikatsioonile  
ei sisalda heakskiitu sisule, mis peegeldab autorite vaateid.  
Euroopa Komisjon ei vastuta selle kasutuse ja sisaldava info eest.