



SESSION 5



SESSIOON 5

ENESEJUHTIMINE JA ENESEHOOL

SISSEJUHATUS

Sessiooni eesmärgiks on tutvustada enesejuhtimise ja enesehoole mõisteid ning uurida, kuidas inimene saab ise tagada oma heaolu.

ÕPIVÄLJUNDID

Sessiooni lõpuks on osalejal:

- Arusaam enesejuhtimise ja enesehoole mõistetest
- Arusaam, kuidas juhtida oma emotsioone ja kuidas ise tagada endale hea vaimne tervis ja heaolu
- Olemas isiklik enesejuhtimise ja enesehoole plaan



SOOVITUSLIK SESSIOONI KAVA

TEGEVUSED	MEETOD	MATERJALID
Teretulemast	Läbiviija	
Sissejuhatav harjutus	Rühma ülesanne: Minu mõtteõunad	
Scotti lugu	Rühma ülesanne	Film
Mis aitab mul head enesetunnet hoida?	Individuaalne ja rühma ülesanne	Tagasiside leht
Emotsioonide juhtimise strateegiad: Kuidas hoida oma vaimset heaolu?	Grupitöö	Tööleht
Minu vaimse heaolu plaan	Individuaalne ülesanne	
Refleksioon	Individuaalne ülesanne	Tööleht

TAUSTINFORMATSIOON

Taastumisprotsessi tuumteemadeks on enesejuhtimine ja enesehool. 3.sessioonil olid treeningkursuse uurimisfookuses taastumise võtmetegurid ja tutvuti CHIME mudeliga, mille põhikomponendid on suhted, lootus, identiteet, tähendus ja võimestumine. Taastumise teljeks on inimese minapilt, mis sisaldab inimese ja



ta elu aspekte koos vaimse tervise väljakutsete ja heaoluga. Seejuures on hästi oluline inimese valmisolek valida ja otsustada ise, võtta vastutus ja ise juhtida oma taastumist ja elu kulgu.

4.sessioonis olid käsitlese all emotsioonidega seotud mõisteid. Emotsioonid, mis meid ärritavad, teevad rahutuks ja panevad muretsema, tunduvad sageli hiigelsuured ja rõhuvad. Paljudes situatsioonides mõjuvad nad segava ja lõhestavana elule ja tegemistele ning sellega ka vaimsele tervisele ja heaolule üldisemalt. Inimese suutlikkus ise oma kogetavaid emotsioone mõjutada aitab tagada hea vaimse tervise ja heaolutunde.

Enesejuhtimise oskused on emotsioonide reguleerimise strateegiad, milles kasutatavate tehnikate, näpunäidete, tööriistade ja lähenemiste hulk on mitmekesine ja piiramatu. Lisaks otsivad inimesed pidevalt uusi viise, et tunda end vaimselt hästi ja arendavad oma võtteid, et tagada vaimse tervise hea seisund ja heaolu.

'Heaolu loomine on teadlik ja tahtlik protsess, milles inimene saab eneseteadlikuks ja teeb valikud suuremat rahulolu pakkuva eluviisi kasuks. Heaolu toetav eluviis – enesemääratletud tervislike harjumuste tasakaal, nagu adekvaatne uni ja puhkus, produktiivsus, harjutused, osalemine huvipakkuvates tegevustes, toitumine, sotsiaalsed kontaktid ja toetavad suhted. Oluline on rõhutada enesemääratlust, sest igaühel on oma individuaalsed vajadused ja eelistused. Samuti on aktiivsuse, sotsiaalsete suhete ja unega seotud unikaalne tasakaal igal inimesel erinev' (Swarbrick, 2011).

Swarbrick eristab heaolu kirjeldamisel kaheksat dimensiooni:

DIMENSIOON	KIRJELDUS
Emotsionaalne	Tõhus toimetulek elus ja meeldivate suhete loomine
Majanduslik/fi- nantsid	Rahulolu antud perioodi ja tuleviku finantsolukorra- ga



Sotsiaalne	Ühenduse- ja kuuluvusetunde ning hästitoimiva tugisüsteemi arendamine
Vaimne	Elu eesmärgi ja elu tähenduse tunnetuse avardamine
Töölane	Töölane isiklik rahuldus ja rikastav mitmekesisus
Füüsiline	Füüsilise aktiivsuse, une ja toitumise alase vajaduste väärtustamine
Intellektuaalne	Intellektuaalne
Keskkond	Heaolu ja head tervist soodustava ja stimuleeriva keskkonna loomine

Dimensioonid hõlmavad suurel hulgal erinevaid aspekte, mis kõik mõjutavad vaimset tervist ja heaolu. Nende olulisus varieerub sõltuvalt inimesest. Kuid, kui käsitluse all on emotsionaalne heaolu ja kontroll taastumise üle, siis teadlikkus neist paljudest aspektidest on kõige olulisem.

ENESEJUHTIMISE TÖÖRIISTAD JA LÄHENEMISED

“Taastumine tähendab, et ma istun ise oma elu autoroolis. Ma ei luba oma haigusel või probleemil oma elu juhtida ja end sõidutada. Olen aastaid teinud tööd selle nimel, et olla iseenda heaolu ekspert” (Pat Deegan 1993).

Vaimse tervise ja heaolu tagamiseks ning ise ‘oma elu roolis’ istumiseks on palju erinevaid võimalusi, mida tavaliselt nimetatakse eneseabiks. Mõiste viitab võimaluste mitmekesisusele, nagu eneseabirühmad, enesejuhtimise tööriistad ja teised lähenemised, et inimestel oleks valikuvõimalused oma heaolu tagamiseks ja oma taastumise kontrollimiseks.



Eneseabirühmionerinevaid. Osaneistonorganiseerituderinevateorganisatsioonide poolt ja on teisi, mida korraldavad ja viivad läbi rühmaliikmed ise. Eneseabirühmad pakuvad inimestele head võimalust oma kogemuste ja teadmiste jagamiseks, samuti kogukondlikku sotsiaalset tuge vastastikuses usalduses ja mõistmises.

Ka valitsuste tasandil on enesejuhtimise tööriistade ja lähenemiste väljaarendamine saanud suurema tähelepanu. On jõutud äratundmiseni, et parem enesejuhtimine vähendab mitte ainult ülekoormatud ja survestatud vaimse tervise teenistuse osutajaid, vaid edendab suuremal määral enesesuunamist ja kontrolli vaimse tervise väljakutsetega inimeste seas.

Inimesed kasutavad mõnikord enesejuhtimise oskusi mitteteadlikult, kuid oskusi saab õppida ka teadlikult koolitustel. Organisatsioonid viivad läbi koolitusi, mis tutvustavad ühte või enamat enesejuhtimise tööriista, aitavad inimesi enesejuhtimise oskusi arendada ja neid enesekindlalt kasutada. Neid koolitusi võivad läbi viia ka inimesed, kel on vaimse tervise probleem olnud ja kes on võimelised jagama oma oskusi toetades sellega teisi enesejuhtimise oskuste õppimisel. Loodud on ka veebipõhiseid tööriistu ja koostöörühmi ning nutikaid äppe, mis aitavad suunata meeleolu ja sellega toime tulla.

Tööriistade näiteid:

Heaolu tugiplaan (*WRAP - Wellness Recovery Action Planning*)

WRAP on heaolu tugiplaani koostamise struktureeritud meetod, mis koosneb viiest komponendist – lootus, isiklik vastutus, haridus, enesekaitse ja toetus. Planeerimisprotsessis kaardistatakse enesejuhtimise võtted, olemasolevad ressursid ja seejärel kasutatakse neid heaolu planeerimiseks. Luuakse ka isikliku heaolu tööriistakast, igapäevase toimetuleku võtete loetelu ja tagasilanguse märkide põhjal tehakse ennetav kriisiplaan. WRAP rakendus on eriti tõhus rühmas, mis soodustab ühist õppimist ja rõhutab rühmaliikmete eksperdi staatust.

Mentaalne keha skaneerimine

Leia endale mugav keha asend, silmad kinni või lahti. Pööra tähelepanu oma keha eri osadele ning märka iga tunnet või aistingut, mis kehas tekib. Samal ajal keskendu oma hingamisele. Liiguta varbaid, jalalabasid, sääri, põlvi, reisi, kõhtu,



rindkeret, õlgu, kaela ja pead. Võta iga kehaosa tajumiseks aega ning hinga rahulikult ja sügavalt.

Päevik

Võta endale iga päev paar minutit, et mõelda oma päevale ja kuidas sa end tundsid. Peegelda iga mõtet ja tunnet ning kirjuta need üles.

SMART eesmärkide püstitamine

Sea endale eesmärk, mis on konkreetne, mõõdetav, saavutatav, asjakohane ja tähtajaline. Ehk teiste sõnadega – eesmärk, mis on kergesti mõistetav.

Aja planeerimine

Võta aega, et planeerida ning organiseerida oma tegevusi. Leia prioriteetsed tegevused ja süstematiseeri need olulisuse ja tähtsuse järgi.

Visualiseerimine

Kujuta endale ette täiuslik koht lõõgastumiseks. See võib olla nii väljamõeldud kui ka reaalne koht. Nüüd mõtle kõikidele detailidele – lase see oma meeltel tõelisuseks muuta. Nüüd sulge silmad, hinga sügavalt ja hinga nina kaudu välja. Keskendu oma lõõgastuspaigale, selle igale detailile, ja hinga rahulikult.

STOP tehnika

Kui tunned, et tunded võtavad võimust, peatu ja astu tagasi (distantseeru). Ära reageeri kohe, võta selle asemel paus. Hinga ja pööra tähelepanu oma sisse- ja väljahingamisele. Vaatle oma tundeid ja mõtteid. Sea olukord perspektiivi – proovi vaadata olukorda kõrvaltvaataja silmade läbi.

Kognitiivsed toimetuleku kaardid

Proovi leida mõtted või tegevused, mis sind aitavad, kui oled häiritud ning kirjuta need üles. Need võivad olla laused, mis meenutavad, et see kõik möödub, tegevused (nt hinga rahulikult) või muud rahustavad mõtted. Kasuta neid, kui tunned, et emotsioone on liiga palju.

Uue vaatenurga leidmise tehnika (retribution)



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

Tähelepanu ümbersuunamine

Kui märkad, et keskendud millelegi, mis pole kasulik, proovi oma tähelepanu mujale suunata. Vali tegevus, mis on põnev või väljakutse, mis hõlmab kogu meele, nt lugemine või rõõmsa sündmuse meenutamine.

Hinga kümme korda

Tee 10 aeglast ja sügavat hingetõmmet. Keskendu sellele, et hingad võimalikult aeglaselt välja, kuni kopsud on täiesti tühjad ja alles siis hakka jälle sisse hingama.

Muretsemise minutid

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

Oma mõtete jälgimine ja minna laskmine

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

Parima tulemuse saavutamiseks on oluline harjutada neid strateegiaid regulaarselt.

Enesejuhtimine on teadlikuks saamine sellest, mis sind emotsionaalselt toidab ja innustab, missugused on su haavatavad küljed, kuidas oma energiat juhtida, kui oled ülekeev või tühi, samuti teadmine sellest, mis toetab just sinu heaolutunnet ja mis seda kahandab. Enesejuhtimine on teadvustamine ja arusaam, kuidas saada ise enese eest hoolitseda. Seejuures teeb igaüks ise kindlaks talle sobivad ja tema jaoks töötavad enesejuhtimise tööriistad ja meetodid.

Taastumine tähendab ka äratundmist, et me oleme kõik ise oma elu ja kogemuste eksperdid. Teiste inimeste nägemuste ja arvamuste esikohale asetamise asemel häälestutakse pigem enda teadmiste ja enda ekspertiisile, mis teeb enesejuhtimise tegelikkuseks.

