

### 3. STRESSI JA ÄREVUSEGA TOIMETULEK

Kõik me kogeme oma igapäevaelus stressi. Täiskasvanute stressirohke elu on sageli kajastatav teema, palju vähem on saanud tähelepanu laste stress. Laste ja noorte päevades on palju pingeid – õppimine koolis, kontrolltööd, kodutööd, suhted koolikaaslaste, õdede-vendade ja õpetajatega, vanemate omavahelised suhted, haigused ja palju muud.

Stressi ei ole võimalik elust ära kaotada, küll aga on võimalik õppida sellega toime tulema. See on oluline just seetõttu, et mitte haarata stressirohketes olukordades enda ja teiste tervist kahjustavate toimetulekumehhanismide järele ja vältida alkoholi, tubaka jt uimastite tarvitamist, vaimset ja füüsilist vägivalda, liigsöömist, üksildust ja endassetõmbumist. **Me saame õpetada lastele oskusi, kuidas säilitada head enesetunnet**, abi küsida ja probleeme lahendada.

Stressi all mõistame **mõtete ja keha tekitatud pingeseisundit**, mille esmane eesmärk on suurendada meie valmisolekut pingelise olukorraga toime tulla. Peale pinget võib stressiolukord kaasa tuua närvilisust, rahutust ja ebakindlust. Stressi tekitajaid nimetatakse **stressoriteks** ja neiks võivad olla kas **keskkonnast** või **inimese enda mõtetest tulenevad põhjused**. Keskkonnategurid on näiteks inimestevahelised suhted, toimetulek igapäevategevuste, õppimise, huvitegevuste ja treeningutega, õnnetused, haigused, lähedaste kaotus, elumuutus, müra jms. Inimese enda mõtete poolt tekitatud pinged võivad tekkida näiteks kõrgetest ootustest endale ja oma saavutustele ning enesehinnangu või väärtushinnangutega seotud probleemidest.

Stress tekib olukorras, mis on meie jaoks uus või potentsiaalselt ebameeldiv. Sellega koos **tajutakse ohu oma heaolule ja antakse mõttes hinnang, et toimetulekuks on vaja pingutusi**. Nende jaoks ei pruugi aga olla piisavalt oskusi või muid füüsilisi, vaimseid ega sotsiaalseid ressursse. Stress võib olla tingitud ohust füüsilisele turvalisusele, enesehinnangule, mainele, üldisele heaolule või mõnele muule inimese jaoks väärtuslikule asjaolule.

Kuigi stressi käsitletakse peamiselt negatiivses võtmes, tuleks lastele stressi mõiste selgitamisel eristada kaht liiki stressi: eustress ja distress.

**Eustress** on hea ehk positiivne stress. See aitab ennast kokku võtta, annab jõudu ja julgust, stimuleerib tegevust ja mõjub seega inimesele kasulikult. Eustressi võidakse kogeda armumisel, võistlustel, õppides uusi oskusi või valmistudes olulisteks sündmusteks, näiteks pulmadeks või kooli lõpetamiseks.

**Distress** on halb ehk negatiivne stress. See tekitab tugevaid negatiivseid tundeid, palju ärevust ja tugeva närvipinge ning on seotud ebapiisava enesesusuga. Distress võivad tekitada olukorrad, mil tuntakse frustratsiooni, viha, närvilisust, muretsemist või ärevust. Distress kahjustab inimese heaolu, kroonilise stressi sümptomid aga väljenduvad füüsilise ja vaimse tervise häiretes.

Lisaks neile kahele võib eristada **neustressi**, mis oma olemusest on neutraalse iseloomuga. Neustress võib tekkida siis, kui saadakse teadlikuks mõnest ärevust tekitavast olukorrast, mis pole inimesega personaalselt seotud, näiteks looduskatastroofist.

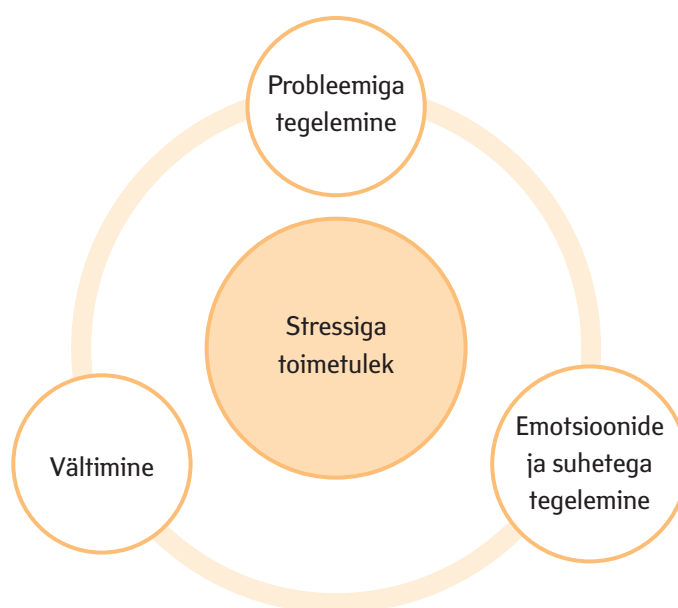
Selles õpetajaraamatus on ärevust käsitletud kui hirmu- või ohutunnet, millel võib olla reaalne põhjus, aga ei pruugi. Lastel esineb sageli väikesi hirme, mis mööduvad iseenesest, kui tingimused on soodsad ja lapsesse suhtutakse mõistvalt. Laste hirmud on konkreetsed ja seotud ohuolukorraga, kuid teismeliste hirmud on seotud pigem tema isiku, psüühilise ja füüsilise erilise ja sotsiaalse hinnangu objektiks

olemisega. Noorukid hakkavad eakaaslasti pidama põhiliseks toetuse allikaks ja võrdlusaluseks enesehinnangu kujunemisel. Need tegurid loovad eeldused sotsiaalse ärevuse kasvule noorukieas.

Tõsisemad on juhtumid, kui lapsel või noorukil esineb ülemäärane hirm või ärevus ilma konkreetse põhjusega või on ärevus pikaajaline. Taolised raskemad ärevusprobleemid (koolihirm, esinemishirm) võivad olla tõsiste tagajärgedega. Ilma ravi ja toetuseta võivad need põhjustada lapsele või noorukile psühhosotsiaalseid probleeme ja alaväärsustunnet, takistada normaalset arengut, halvendada õpitulemusi ning viia tõrjutuseni. Ärevusprobleemiga nooruk võib oma ärevusele leevendust leida alkoholist ja teistest uimastitest. Niisugune "eneseravi" võib areneda sõltuvuseks. Seega on laste ja noorukite ärevusprobleemid uimastite kuritarvitamist soodustav tegur. Õpetaja saab õpetada noortele tehnikaid stressi ja ärevusega toimetulekuks ning seeläbi vähendada riski hakata tarvitama uimasteid.

Toimetulek pingeseisundiga sõltub kasutatavatest toimetulekuviisidest, psühholoogilistest faktoritest, sotsiaalsest toetusest jm teguritest. Lastele ja noortele on võimalik õpetada erinevaid toimetulekuviise, näiteks:

- stressi tekitava probleemiga tegelemine – selle lahendamine, sellega leppimine või abi otsimine;
- emotsioonide ja suhetega tegelemine – positiivse emotsionaalse seisundi säilitamine;
- vältimine kui toimetulekuviis – teadvustamine, millistes olukordades on seda otstarbekas kasutada.



**Joonis 20.** Kolm viisi stressiga toime tulla.

Õpilased peaksid teadma, millised toimetulekuviisid, mõtted ja tegevused nende vaimset heaolu toetavad. Mida enam on inimesel oskusi pingeseisundiga toime tulla, seda tõenäolisem on vältida stressi ja ärevuse kahjulikku toimet.



### Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Moilanen, I 2006. Ärevushäired. – Laste-ja noortepsühhiaatria (toim Moilanen, I, Räsänen, E, Tamminen, T, Almqvist, F, Piha, J, Kumpulaine, K). AS Medicina.
3. Ranta, K 2008. Ärevus ja ärevushäired. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.