

#### 4. VIHA JA AGRESSIIVSUS. TOIMETULEK VIHAGA

Viha on üks paljudest inimesele omastest emotsioonidest. Oma tugevuselt varieerub see keskmise tasemega ärritusest kuni tugeva raevuni välja. Viha ei ole positiivne ega negatiivne, vaid täiesti normaalne ja tavaliselt ka tervislik reaktsioon ähvardavas olukorras.

Eri olukordades kogetakse erineva tugevusega viha. Viha on seotud ka agressiivse käitumisega, kuid vihastamine iseenesest ei tähenda veel agressiivsust. Vihastame me kõik, kuid tähtis on oma viha valitseda nii, et see ei valitseks meid.

Viha võivad esile kutsuda ebamugavad olukorrad, näiteks see, kui sind narritakse või solvatakse, kui hea sõbra või pereliikmete kohta öeldakse midagi solvavat, kui sinu kohta levitatakse kuulujutte, kui oled armukade, keegi lõhub või võtab ära sulle olulise asja ilma luba küsimata, pead tüütult kaua kedagi ootama või ei saa oma tahtmist. Vihastamine tekitab rea kehalisi reaktsioone – süda hakkab kiiremini lööma, pähe jõuab rohkem verd, inimene muutub näost punaseks, lihased lähevad pingesse jne.

Ülemäärane vihastamine ja agressiivne käitumine on oma loomult lõhkuvad ja lammutavad. Tavaliselt toovad need endaga kaasa kahju – võivad tekkida probleemid sõprade või teiste eakaaslastega, halvenevad suhted koolis või tööl ja kannatab tervis. Seetõttu on tarvis osata viha juhtida. Kui õpilased oskavad end analüüsida, tunnevad ära viha märke ning hoiavad neid kontrolli all, väheneb muuhulgas ka vajadus maandada negatiivseid emotsioone uimastite abil. Nii nagu puhkenud tuld on kergem kustutada siis, kui leek on veel väike, on ka vihaga kergem hakkama saada siis, kui see pole veel liiga suureks paisunud.

**Viha kontrollimiseks** on mitmeid võtteid. Näiteks aitab sügav hingamine inimesel rahuneda ja ärritust leevendada. Lisaks on olemas spetsiaalsed viha kontrollimise tehnikad, näiteks nn hoiatustuli, numbrite loendamine rahunemise eesmärgil, enesesisendus, situatsiooni ümberraamistamine ja sellele teise tõlgenduse andmine. Lastele võib välja pakkuda ka järgmise mudeli, mis aitab meeles pidada olulisi põhimõtteid vihaga toimetulekul.

- **V – väldi** viha muutumist sinu peremeheks, tea olukordi, mis võivad sind ärritada.
- **I – ise** vastutad oma käitumise eest; keegi teine ei muuda sind agressiivseks, kui sa seda ise endale ei luba.
- **H – hoia** oma hääl ja keha headeks sõnadeks ja tegudeks, hoidu vihasena teistele halvasti ütlemast ja haiget tegemast.
- **A – anna aega** rahuneda, siis saad mõelda, kuidas oleks parim tegutseda.

Uimastiennetuse seisukohalt on oluline, et lapsed ja noorukid oskaksid end analüüsida, ära tunda viha tundemärke ning seda kontrollida. Nii väheneb vajadus maandada negatiivseid emotsioone uimastite ja agressiivse käitumise abil.



#### Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Koeries, J, Marris, B, Rae, T 2005. Problem Postcards. London. A SAGE Publishing Company.
3. Mariantali psühhiaatria ja psühholoogiakeskuse kodulehekülj <http://www.mppk.ee> (22. 10. 2013).