

Kui kevad murrab südamesse

Kevadised tegevused on seotud uue algusega. Aeg on suurpuhastuseks ka hinges ja mõtetes.

Kevadel lööb välja kõik see, mis vahepealsetel kuudel varjul on olnud. See võib olla nii südames hoiatud hell tunne kui ka hingele kogunenud saastav emotsioon. Seetõttu tehakse tegusid, mida muul ajal ei söandata ette võtta. Ja me ütleme, et kevad murrab südamesse.

KEVADHÄIRED

Meditsiinilistes terminites räägitakse sesoonselt afektiivselt häirest, kevadsvisest depressioonist, maniakaalsusest, piiripealsest isiksusehäirest ja kevadisest suitsiidide arvu suurenemisest.

Õnneks piirduvad täheldatavad häired enamasti siiski kas tujukuse, ärevuse, ärritatus, tähelepanu puudulikkuse ja hüperaktiivsuse, unenägude rohkuse või unetusega. Nendele võivad lisanduda kõrgem vererõhk, migreenihood, perioodiline südame kloppimine või rütmihäired, haavandtõve ägenemine või mõni muu haigus-tunnus.

Vana Hiina tarkus kinnitab: kevad on aeg elu andmiseks, mitte tapmiseks. See on puhastumise, uuendamise, kasvamise, nooremise, rõõmu tundmise ning vaimse avardumise aeg. Seepärast on aeg ette võtta suurpuhastus ka oma hinges ja mõtetes, et lahti saada kõigest negatiivsest, mis ei ole kooskõlas kevade vaimuga. Uuenna ja värskenna peaks kõik see positiivne, mis meil hin-

ges. Näiteks suhted lähedastega. Teadusuuringud kinnitavad, et halb suhe lähedastega tõstab südamehaiguste tekke riski 25%.

MITTE KAOTADA TASAKAALU

Jaapanlastel on ütlemine: iga väikegi järeleandmine ärevusele on samm eemale inimese südame loomulikust olekust. See tähendab, et miski meiega juhtuv pole piisav põhjus kaotamiseks tasakaalu.

Kui meil on häirivaid probleeme, tuleb kõigepealt neist täiel määral teadlikuks saada. Püüame nende peale vaadata kõrvalt ning küsime endalt – ja mis siis sellest? Enamasti näeme, et oleme oma probleemi üle tähtsustanud või olukorra üle dramatiseerinud.

Üks on alati selge – mis tahes olukorras me ka ei asuks, soovid on alati suuremad kui võimalused. Tarkus on see, kui soovid ja võimalused osatakse kokku viia. Olles hingeliselt puhastunud, lahti saanud negatiivsest oma hinges, suudame paremini näha lahendusi vaevavatele probleemidele.

Asjata ei öelda Idamaades, et kõigi hädade algpõhjus on rumalus, mida võimendavad ahnus, kadedus, ülbus, vihkamine ja teised “head” omadused. Eks eesti vanarahvaski ole olnud põhimõtteliselt samal seisukohal – tuletame meelde vanasõna lollist ja kirkust.

SVEN ARBET



POSITIIVSED MUUTUSED

Kevad on parim aeg, et tuua positiivseid muutusi oma eluviisi.

Tervislikum toitumine, rohke liikumine, ebatervislikest harjumustest loobumine – kõik see sobib kokku kevade olemusega.

Kevadkuudel on närvisüsteem tundlikum võõrainete – alkoholi, tubaka ja teiste sõltuvust või harjumust põhjustavate mõnuainete suhtes. Seepärast teeme oma kehale suure teene, kui loobume suitsetamisest või ei tarvita sel ajal alkoholi.

Mõtleme järele, millise heateo saame veel enda, oma perekonna või ümbruskonna hüvanguks teha. Selliste ettevõtmistega tõstame end kõrgemale tasemele ja siseneme arenguspiraali, vastasel korral jääksime oravaks

rattas, kelle jaoks üks rattaring ei erine teisest. Isegi kui muretseme aasta kestel uue auto, maja või abikaasa, jääme oravaks senimaani, kuni ise paremaks ei muutu.

ARMUMISE AEG

Kevad on armumise aeg. Mitte asjata pole traditsioonilistes ühiskondades iga üle keskea naisterahvas kosjaso-bitaja. Sellise ühiskonna kollektiivses teadvuses on juurdunud vaistlik arusaam, et õigeaegne abiellumine on hea viis noorte frustratsioonide vähendamiseks. Ei kujune välja “noorte vihaste meeste” põlvkonda.

Kasutades hiina meditsiini loogikat, võime öelda, et nii transformeeritakse viha kui maksa (puu, kevad) patoloogiline emotsioon armastuse kaudu rõõmuks südames (tuli, suvi). Tänapäevased teadusuuringud tõendavad samuti, et abiellumine parandab meeleolu, kusjuures rohkem neil, kes enne abiellumist kannatasid depressiooni käes.

Lõpuks paar soovitud nende jaoks, kes tahaksid elada 100-aastaseks. Chicago Ülikooli Gerontoloogiakeskuses tehtud uuringud on lubanud järeldada, et selleks tuleks elada maal ja muretsema juba noorelt palju lapsi – neli või enam, enne kui saate 30-aastaseks.

LEMBIT KUHLBERG,
taastusraviarst

TARGU TALITA
ilmub koos Maalehega.
Lehekülgede numeratsioon
algab 4. jaanuarist 2008

Toompuiestee 16, 10137 Tallinn
targutalita@maaleht.ee
reklaam 661 3333, 661 3334
Toimetaja Annika Poldre 661 3356
Kujundus Heiki Maiberg

Järgmine Targu Talita number “Hoia tervist” ilmub 22. mail

Järgmises numbris:

- Naera terveks
- Toimetulek kriisiga.
- Puugid ründavad
- Tervis loodusest

Väljaandja AS Maaleht

Trükk ASKroonpress