



REPRO

# Vabanege hirmust

Te olete juba mõnda aega unistanud ette võtta midagi uut, kuid ei saa lahti hirmust, et sellega võivad kaasneda ohud.

**P**sühholoogid soovivad nippide, kuidas oma hirmudest lahti saada.

**Asendage negatiivsed mõtted positiivsetega!** Foobia seisundis ilmuvad inimese ettekujutusse hirmusad pildid sellest, mis temaga võib juhtuda.

Pigem mõelge, kuidas ennast ette valmistada, et kõik läheks hästi.

**Olge enda vastu leebe!** Kiitke end iga sammu eest, ka siis, kui sel etapil oli TE veel hirmunud.

**Ärge kiirustage!** Alustage järk-järgult, kuid püüdke näiteks uuele hobile, mille ees hirmu tunnete, võimalikult palju aega pühendada. Töötage välja plaan ja eesmärgid.

**Püüdke hoiduda paanika-hoost!** Kui tunnete seda lähenemas, juhtige oma tähelepanu mujale.

**Möötke oma hirmu 10 palli skaalal.** Avastate, et see näit on alati erinev. Pange tähele, millised mõtted või tegevused seda numbrit tõstavad. Vältige neid.

**Püüdke vaadata oma hirmule läbi "roosade prillide"!** Peletage

hirmumõtteid eemale fantaasiatega või endale meeldiva tegevusega.

**Vältige kofeiini!** See võib tekitada liigset erutust. Pidage meeles, et kofeiini ei leidu ainult kohvis, vaid ka tees, šokolaadis, koolajookides ning mõnes valuvaigistavas ravimis.

**Kohtuge hirmuga näost näkku!** Soovite kogu hingest osa võtta näiteks põnevast matkast metsikuse loodusesse, kuid teil on paaniline hirm putukate ja roomajate ees. Psühholoogid soovivad "ekspositsiooniga ravimist". Uurige oma "vaenlasi" algul piltidelt, siis tutvuge nendega loodusemuuseumis, loomaaias. Iga kord tunnete ebameeldivust, kuid see tunne väheneb järjest.

**Põletage ära adrenaliini!** Hirmu puhul tekib organismis adrenaliini ülejääk. Ärge istuge vaikselt, püüdes sel moel lõdvestuda. Liikuge ja tehke füüsilisi harjutusi, et sellest vabaneda. Kui pole võimalust liikuda, pingutage lihaseid. Selline mäng musklitega hävitab suurepäraselt liigse adrenaliini.

Tõlkinud ENE JÄRV

## Test

KAS SUUDATE ENNAST VALITSEDA?

**1. Te pole just väga täpne inimene. Ühel päeval seab ülemus teid fakti ette: kas hakkate töögraafikust kinni pidama või lahkute töölt. Te...**

- a) muretsete raamatu "Tuhat leidlikku vabandust";
- b) otsite sobivama graafikuga töö;
- c) ostate veel ühe äratuskella.

**2. Peatusse sõidab puupüsti täis buss. Te näete, et sellesse küll vist ei õnnestu ennast sisse pressida. Te...**

- a) püüate siiski hakkama saada;
- b) lohutate end, et bussid käivad üsna sageli;
- c) taote bussistele ja karjute rahulolematult.

**3. Kell on kaks öösel, aga teie laps pole veel uinunud ja nutab. Te...**

- a) kiigutate teda kannatlikult;
- b) katate kõrvad kinni, eirates ta nuttu;
- c) toidate teda seni, kuni ta uinub.

**4. Teil ei jätku raha telefoniarve tasumiseks. Te...**

- a) võtate tuttavatelt võlgu;
- b) helistate telefonifirmasse ja teete ettepaneku probleemi arutada;
- c) püüate kasutada naabrite telefoni.

**5. Seisite kaua aega järjekorras. Teile öeldakse, et teid ei teenindata, sest üks tähtis paber puudub. Te...**

- a) nutate jõuetult;
- b) suundute lähimasse baari või sõbra poole muret uputama;
- c) palute enda jaoks paberile kirjutada, mis dokument puudub.

**Punktid:**

1. a – 2, b – 6, c – 10
2. a – 6, b – 10, c – 2
3. a – 10, b – 2, c – 6
4. a – 6, b – 10, c – 2
5. a – 6, b – 2, c – 10

**Tulemused**

**Kuni 20 punkti**

Ärritute kõigest ja näib, et olete ka kõigeiks valmis. Jälgige oma käitumist, eriti kriitilistes olukordades! Kui liiga keema lähete, püüdke rääkida kellegagi, kes teid tähelepanelikult ära kuulab.

**20–30 punkti**

Kui asjad lähevad halvasti, kaotate mõnikord enesekontrolli. Lugege sagedamini kümneni!

**Üle 30 punkti**

Teie enesevalitsust võib ainult kadestada! Miinuseks on see, et hõljute sageli n-ö pilvedes. Suhtuge tähelepanelikumalt ja vastutustundlikumalt aeg-ajalt tekkivatesse probleemidesse.

Allikas: Psychology Today