

SEITSME NÄDALAGA VÄHEM ÄREVUST

TÖÖRAAMAT

7-NÄDALANE PLAAN

- ÄREVUSEST JAGUSAAMISEKS,
- MURETSEMISE LÕPETAMISEKS
- JA HIRMUST VABANEMISEKS

Arlin Cuncic

Originaali tiitel:
Arlin Cuncic, MA
The Anxiety Workbook
2017

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Piiratud vastutus/Vastutusest loobumine. Kirjastaja ega autor ei garanteeri raamatu sisu täpsust ega täielikkust ning loobuvad nimelt kõigist garantiidest, sealhulgas garantiist, et raamatu sisu sobib mingi kindla eesmärgi saavutamiseks. Müügi ega reklaamiga ei kaasne vastutust. Raamatus kirjeldatud nõuanded ja strateegiad ei pruugi sobida igas olukorras. Raamatut levitatakse arusaamisel, et kirjastaja ei paku meditsiinilist, juriidilist ega muud professionaalset nõu ega teenust. Professionaalse abi vajadusel tuleks kasutada pädeva professionaali teenuseid. Ei kirjastaja ega autor ei vastuta võimalike tekkivate kahjude eest. See, kui raamatus on viidatud mõnele isikule, organisatsioonile või veebilehele kui informatsiooniallikale, ei tähenda, et autor või kirjastaja nõustub vastava isiku, organisatsiooni või veebilehe pakutud informatsiooni või soovitustega. Samuti peaksid lugejad teadma, et raamatus viidatud veebilehed võivad olla raamatu kirjutamise ja lugemise vahele jääva aja jooksul muutunud või kadunud.

Kõik raamatu diagrammid ja ankeedid © Seth Gillihan, PhD
Tõlkinud Liis Väljaots
Toimetanud Ilona Raidmaa
Korrektuuri lugenud Inna Viires
Kaane kujundanud Reet Helm

Text © 2017 by Callisto Media.
First published in English by Althea Press, a Callisto Media, Inc. imprint.
All rights reserved.
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2020.

B03379420
ISBN 978-9949-82-576-9

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

Sisukord

Eessõna	7
Sissejuhatus	11

Esimene osa. Alustamine

Esimene peatükk. Ärevuse mõistmine	17
Teine peatükk. Kognitiiv-käitumuslik lähenemine	31

Teine osa. Tegutsemine

Esimene nädal. Mis meid vaevab?	45
Teine nädal. Tuvastage oma mõttemustrid	69
Kolmas nädal. Negatiivsetest mõttemustritest vabanemine	92
Neljäs nädal. Viivitamine, paanika ja mure. Enese ohjadest vabastamine	116
Viies nädal. Käitumise harjutamine. Kuidas uuesti elama hakata ning oma hirmudega silmitsi seista	139
Kuues nädal. Kuidas lõdvestuda ning olla ärgas	164
Seitsmes nädal. Ring saab täis	186
Kokkuvõte. Pikas perspektiivis	204

Lisa A. Arengu jälgimine	206
Lisa B. Tühjad ankeedid	211
Allikad	216
Viited	222
Tänuõnad	230
Autorist	232

Eessõna

„Mulle tundub, et olen võitluses
iga päev ja iga minut.“

Ma kohtusin esimest korda Susaniga, kes oli hirmust ja murest rusetud. Tema maailm aina kahanes, kui ta loobus tegevustest, mis tegid teda ärevaks, kuid tema hirmud aina kasvasid. Iga taganemissamm mõjus talle järjest laostavamalt. Miljonitele meestele ja naistele Ameerika Ühendriikides on Susani kogemus tuttav. Ärevushäired on kõige levinumad psühhiaatrilised diagnoosid, mida ajakirjas *Dialogues in Clinical Neuroscience* 2015. aastal avaldatud uuringu kohaselt kogeb oma elu jooksul kuni üks kolmest täiskasvanust.

Ma olen olnud kliiniline psühholoog 15 aastat ja olen näinud, kui võimas võib olla ärevuse haare. Ning lugematuid kordi olen pealt näinud, kuidas julgus ühes õigete tehnikatega võib sellest haardest vabastada. Suure osa sellest, mida ärevuse ravimisest tean, õppisin ajal, mil olin Pennsylvania Ülikoolis õppejõud. Olin just lõpetanud doktorantuuri ning tahtsin töötada ärevusravi suurkuju doktor Edna Foaga. Tema ja tema kolleegid Pennsylvania ärevuse ravi ja uuringute keskuses olid välja töötanud mõned kõige tõhusamad kognitiivse käitumisteraapia (KKT) kavad ärevuse raviks. Doktor Foaga koos töötanud aastate jooksul said mulle selgeks tõhusa ärevusravi kolm võimsat põhimõtet.

Esiteks, veenev põhjus aitab meil oma hirmudega silmitsi seista. Võib-olla ärevus teeb liiga meie lähisuhetele või pärsib meie elutööd. Võimalik, et tunneme end oma elus justkui vangis ning oleme otsustanud oma vabaduse endale tagasi võita – maksku, mis maksab. KKT

abil ärevuse ravimine on raske töö ning, pidades meeles, miks me seda teeme, on lihtsam oma jõupingutusi alal hoida.

Veel sain teada, et oma hirmudega silmitsi seistes on meil võimalik oma aju ümber õpetada. Hirmudele vastu astudes on neid kergem kontrollida – mitte kõiki korraga, kuid aegamööda ja tegevust jätkates. Hirmudele vastu astumine kasvatab enesekindlust, mis aitab seista silmitsi veelgi suuremate väljakutsetega.

Ning lõpetuseks nägin, milline otsustav roll on leppimisel, kui soovime ärevuse üle kontrolli saavutada ning sundimatult elada. Lõpetades võitlemise reaalsusega – reaalsusega, et elu on olemuselt ebakindel, valu on vahel paratamatu ning teatud kogus ärevust on vältimatu –, suudame säilitada elementaarse terve mõistuse. Ning näeme, et hoolimata valust, hoolimata ebakindlusest, hoolimata ootamatutest väljakutsetest, on võimalik elada sügavalt tähendusrikast ning eesmärgipärast elu.

Seda kõike õppisin mitte ainult uurija ja terapeutina. KKT põhimõtted on mind isiklikult lugematuid kordi aidanud. Olen omal käel kogenud, kuidas hingamine rahustab erutunud närvisüsteemi, kuidas mured kaovad, kui lõpetan nende toitmise, ja et ma võin mitte lasta paanikahoogudel oma tegevusi piirata. Sel põhjusel on mul sügavalt isiklik soov, et tõhus ravi jõuaks nendeni, kes seda vajavad, soov, mille sünnitas ärevuse ja selle ravi intiimne mõistmine.

Arlin Cuncicil on sama soov ning seda on näha ka selles raamatus. Tuginedes soovile ja kogemustele, tutvustab ta uusimaid ja läbi proovitud meetodeid ärevuse haldamiseks. Arlin on aastaid pühendunud kurnava ärevuse käes kannatajate elude parandamisele. Ta on juhtinud portaali Verywell.com, jagades kasulikke näpunäiteid neile, kes seda vajavad. Nüüd on ta kokku kogunud tõhusa ravi kõige olulisemad elemendid ning sidunud need seitsme nädala pikkuseks iseiseisvaks programmiks.

Teid ootab ees rikkalik kogemus. See raamat on täis kontrollitud tehnikaid ärevuse leevendamiseks, ühes informatsiooniga, mis avar-

dab teie arusaama erinevatest viisidest, kuidas ärevus võib end teie elus ilmutada. Te ei leia kergemini mõistetavat raamatut oma ärevuse ravimiseks. Raamatu ülesehitus järgib KKT olemust; Arlin on jaganud programmi jõukohasteks sammudeks. Järgides Arlini juhtnööre, saate aru, kust ärevus pärineb ning kuidas KKT sellega suhestub. Ning seejärel, nagu KKTle omane, käärite käised üles ja hakkate tööle. Programm algab selgete eesmärkide seadmisega. Seejärel õpite kasutuid mõtteid ära tundma ja muutma. Samuti harjutate uusi käitumismustreid, et vähendada ärevuse võimu enda üle. Mul on hea meel, et Arlin otsustas kasutada programmis ärksuse põhimõtteid. See lähenemine õpetab meid keskendunult elama, treenides meie mõistust avatult ja uudishimulikult olevikule koonduma.

Arlin mitte ainult ei õpeta ärevuse haldamise tehnikaid, vaid ka selgitab, kuidas ja miks need töötavad – ja miks mõned levinud lähenemised ärevusega toime tulekuks võivad hoopis anda tagasilöögi. Seitsme nädala pärast on teil tööriistad, mida saate kasutada millal iganes.

Mina ja minu klient Susan kasutasime mitmeid siin raamatus tutvustatud lähenemisi. Ta pühendas sellele tööle tähelepanuväärse koguse aega ja energiat ning võitis tagasi need osad oma elust, mille oli ohverdanud. Meie viimasel kohtumisel kirjeldas ta fundamentaalset muutust oma suhtes ärevusega.

„Ma ei pea oma hirmu kartma,“ ütles ta mulle. „Ärevus ei kao kunagi. Aga nüüd ma tean, et saan sellega hakkama.“

Mõistmine, et ta on oma hirmust tugevam, muutis Susani elu. Ma loodan ja usun, et kui olete selle raamatu läbi töötanud, on ka teil oma ärevusega teistsugune suhe.

Lahti laskmine ei ole kerge. Õnneks olete kõige suurema sammu juba astunud, kui pühendusite sellele seitsmenädalasele programmile. Otsustades, et ei lase ärevusel võita – mitte mingil tingimusel –, oleme juba võitnud. Seega usaldage oma teejuhti. Usaldage seda programmi. Ja mis kõige tähtsam, usaldage iseennast. Soovin

teile kõike head järgnevas seitsmeks nädalaks ning selleks, kuhu need teid viivad.

Seth J. Gillihan, PhD

Kliinilise psühholoogia abiprofessor, psühhiaatria osakond,

Perelmani meditsiinikool, Pennsylvania ülikool

„Retrain Your Brain: Cognitive Behavioral Therapy in 7 Weeks“ autor

Sissejuhatus

Ärevus oskab end põimida inimese eksistentsi igasse osasse. Olgu tegu täismahulise paanika või kroonilise muretsemisega, ärevus võib piirata iga meie eluaspekti potentsiaali. See võib takistada meil ülikooli astuda, tööd leida, kahjustada meie suhteid või isegi hoida meid meie enda kodus vangis. Lühidalt, see võib olla tõeliselt sandistav.

Esimest korda aitasin kellelgi ärevusest üle saada ülikoolis käitumisteraapia kursusel. Mulle anti ülesanne aidata ühel õpilasel ületada avaliku esinemise hirm, kasutades progressiivset lihaste lõdvestamise tehnikat. Koos koostasime nimekirja tema hirmudest ja harjutasime sügava lõdvestuse seisundi esile kutsumist, lastes tal keha lihasgruppe vaheldumisi pingutada ja lõdvestada, samal ajal, kui ta kujutles end kõikidesse kardetud olukordadesse. Mulle pakkus suurt rahuldust, et sain lühikese aja jooksul aidata tal õppida ärevusega toime tulema.

2007. aasta lõpus paluti mul luua ärevuseteemaline veebisait portaalele About.com (Nüüd tuntud kui Verywell.com). Viis aastat varem olin saanud magistrikraadi kliinilises psühholoogias ning võimalus jagada teadmisi ja strateegiaid nii suure publikuga ajas mind elevile. Selle asemel, et aidata üht inimest korraga, avanes mul järsku võimalus igal nädalal kümneid tuhandeid inimesi positiivselt mõjutada.

Veebisaidi autorina olen intervjuuerinud kuulsusi, nagu näiteks paanika käes kannatajat ja tõsieluseriaali „The Bachelorette“ osatäitjat Jamie Blythi sellest, milline on tema suhe ärevusega. Samuti kuulsin lugejatelt, kes jagasid lugusid oma ärevusprobleemidest. Imetlesin

mõnede võimet olla asjaoludele vaatamata edukad ning tundsin kaasa neile, kes ei teadnud, kuhu pöörduda.

Enne kui hakkasin ärevusest kirjutama, töötasin Toronto sõltuvuste ja vaimse tervise keskuses doktor Zindel Segali käe all. Minu töökohustuste hulka kuulus kognitiivse käitumisteraapia (KKT) nimelise ravi tõhususe teemalises uuringus osaleda soovijate vastuvõtt. Kuigi uuring keskendus depressioonile, kannatasid paljud potentsiaalsed osalejad ka ärevushäirete käes. Ikka ja jälle soovisid inimesed, kellega rääkisin, et neid pandaks teraapiarühma. Nad jagasid minuga oma lootust, et satuvad õnnelike sekka, keda hakati ravima KKTga. Ma tahan teile öelda: te ei pea ootama, et satuksite õnnelike sekka. Isegi, kui teil ei ole veel võimalik teraapias käia, strateegiad, mida õpitakse KKT käigus, saavad eneseabi kujul olla ligipääsetavad kõigile.

Kümne aasta jooksul oma veebisaidi tarbeks erinevate ärevusravidega tutvudes lugesin ja analüüsisin tosinaid enesebiraamatuid. Avastasin, et paljudes raamatutes ei olnud lugejale antud konkreetset ajakava, mille järgi põhimõtteid praktiliselt rakendada. Ja kui mõnes raamatus oli ajakava, oli see nii kohmakas, et tundus nagu psühholoogia meetodite lühikursus.

Elades kroonilise mure või ärevusega, võib olla raske leida motivatsiooni abi otsimiseks. See vastab eriti tõele siis, kui ollakse käinud ravil, nägemata edasiminekut. Tarvis on praktilisi, lihtsalt jälgitavaid lahendusi, mis näitavad kätte selge suuna edu poole.

Siin tulebki appi see raamat. Selle ärevustöövihiku fookus on praktilikal, mitte teorial. Siin ei ole pikki, looklevaid selgitusi, mis ajavad pea pöörlema või jätavad segaseks, mis saab edasi. Selle asemel, et teile öelda, mida teha, tutvustab raamat teile strateegiaid, mida saate kasutada ärevusega toime tulemiseks.

Minu ainus palve on, et peate plaanist lõpuni kinni. Raamatu teise osa peatükid on struktureeritud seitsme nädala järgi ning iga nädal õpite juurde, tuginedes eelnevas osas õpitule. Selle aja jooksul määratlete oma peamised ärevusega seonduvad mured ja õpite erinevaid

strateegiaid, mida saate kasutada sümptomite leevendamiseks ja paremaks toimetulekuks.

See raamat on kõigile, kes elavad ärevusega – kas käite parajasti teraapias, kaalute alustamist, või teil puuduvad veel vahendid välise abi otsimiseks. Kuigi see raamat ei ole mõeldud teraapiat asendama, siis siin tutvustatud strateegiad on samad, mida õpiksite teraapias käies. Pidage seda raamatut oma kaaslaseks, kellele aru anda, olles teel hea vaimse tervise ja ärevusest vabanemise poole. Seda raamatut kätte võttes olete astunud esimese olulise sammu. Ma ei jõua ära oodata, et alustada.