

DAVID A. CARBONELL, PhD



# Kavaldage üle oma ärevuses aju

---

10 lihtsat viisi murepettuse alistamiseks

Originaali tiitel:  
David A. Carbonell  
Outsmart Your Anxious Brain  
2020

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

Kirjastaja märkus

*Selles raamatus sisalduv teave on edastatud vaid informatiivsetel eesmärkidel. See pole mõeldud asendama teie arsti nõuandeid ja järelevalvet ning te peaksite siintoodud infot kasutama vastutusvõimeliselt, konsulteerides oma arstiga. Raamatu autor ja kirjastaja ütlevad selgesõnaliselt lahti igasugusest vastutusest ebasoodsate tulemuste eest, mida selles raamatus sisalduva info kasutamine või rakendamine võib kaasa tuua.*

Tõlkinud Silja Soone  
Toimetanud Anneli Sihvart  
Korrektuuri lugenud Mari Mets  
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2020 by David A. Carbonell and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609. All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2022.

B07417322  
ISBN 978-9949-82-942-2

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest [www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)

Ellenile

# Sisukord

---

Eessõna	ix
Sissejuhatus	1
<b>I OSA: PÕHITÕED</b>	
1. Mis hoiab alal kroonilist muretsemist?	17
2. Vastandite reegel	33
<b>II OSA: VIISID MURETSEMISE JA ÄREVUSE PETTUSE NURJAMISEKS</b>	
3. Hingake end paanikast läbi	45
4. Harjutage, ärge kaitske	61
5. Tabage muretsemine teolt	77
6. Heitke oma murede üle nalja	91
7. Vaadelge, ärge sekkuge	103
8. Laske tugiisikutel minna!	117
9. Jätke toetusobjektid koju	129
10. Tõde teeb teid vabaks!	141
11. Kontrollige tegusid ja aktsepteerige tundeid	153
12. Tundke hirmu ja laske sel mööduda	167
Järelsõna	179
Järelmärkused	183
Autorist	185

## Eessõna

---

Teil on muresid? Lugege seda raamatut. Teie lähedastel on muresid? Laske neil seda raamatut lugeda. Kas olete professionaal, kes tegeleb murelike klientidega? Siis peaksite kindlasti seda raamatut lugema ja oma klientidele selle eksemplari andma. Nad tänavad teid.

Kas teadsite, et mure on petlik ja seepärast ongi nii raske sellest lahti saada? Selles imelises uues raamatus selgitab dr Dave Carbonell teile murepettusi lihtsas, selges ja sisutihedas keeles, mis talletub teie mällu ja tuleb meelde, kui seda vajate. Seejärel selgitab ta, kuidas neid pettusi alistada – põhimõtetega, mis viivad tervenemiseni, ja teatud tegevustega, mis selle esile kutsuvad.

Ärevuse ravi on läbinud drastilise muutuse alates ajast, mil selle käes kannatajatel soovitati muuta oma mõtteid, õppida lõdvestumist, praktiseerida mõtete peatamist või vähendada stressi. Need pole halvad ideed, kuid need ei tee lihtsalt muretsemisele lõppu ja ilmselt olete selle juba avastanud. Raamatus „Kavaldage üle oma ärevuses aju. 10 lihtsat viisi murepettuse alistamiseks“ õpetab Dave teile tõestatud ja toimivaid viise.

Dave on olnud kõige uuenduslikumate ja efektiivsemate ärevusravi vormide juurutajate esirinnas ning tema

liidripositsioon on ta kõige uuema raamatuga tugevnenud. Tema tähelepanekud on nutikad. Üks intrigeeriv näide – ta palub teil ärevust mitte paanikaatakiks nimetada. Sest see ei ründa teid. Kas armuksite ja ütleksite, et teil on „armuatak“? Dave soovib näha paanikat kogemusena, sest kui nimetate seda atakiks, tunnete vajadust selle vastu võidelda. Kuid ärevuse vastu võitlemine muudab selle tugevamaks. See on üks ärevuse pettustest. Dave selgitab seda teile ja näitab, kuidas niisugust pettust alistada.

Dave võtab ärevusravi kõige keerukama, nüansirikkama aspekti ning tal õnnestub esitleda seda ehmatavalt selgel viisil (leiate end seda raamatut lugedes sageli ütlemas: „Oh, muidugi! See on tõde. Miks ma seda varem ei näinud?“). Ja seejärel võrtsitab ta öeldut oma ainulaadse huumoriga. Ta selgitab „*rope-a-dope*“ meetodit muretsemisega toimetulekuks (ja kuidas vältida *dope* olemist), miks on parem oma muredega naljatada kui vaielda, murede muutmist haikudeks ja limerikeks ning põhilisi erinevusi sekumisel (mitte nii hea) ja vaatlemisel (palju parem!), kui õpite murepettusi alistama. Selle tulemuseks on raamat, mis võtab kokku tohutu hulga infot nüüdisaegse ärevusravi kohta ja destilleerib selle kümneks lihtsaks pettuste alistamise viisiks.

Muuhulgas esitleb Dave vastandite reeglit, teraapilise läbivaatuse (mida ta nimetab „praktikaks“) põhikomponente, nimekirja viisidest, kuidas mure teid petab, meeldetuletust keskenduda sellele, mida te teete, mitte sellele, mida tunnete, ning soovitus, et ärevil olles on tavaliselt

parem hingata välja, mitte sisse. See on tõsi – ärge uskuge alati neid, kes käsivad teil „sügavalt sisse hingata“.

Dr Carbonelli sõnade kohaselt on ärevus vaistuga vastuolus. Ta tutvustab oma taipamiste kasutamise konkreetset ja efektiivset meetodit murepettuste alistamise soovitude praktiseerimise ajal. Dave toob need välja akro-  
nüümiga AVAKL, viiesammulise protsessiga, mida viia läbi praktikaseansi või kõrge ärevuse kogemise ajal. Nendeks sammudeks on aktsepteerimine, vaatlemine, aktiveerimine, kordamine ja lõpetamine. Mulle meeldib eriti lõpetamise aspekt, sest see rõhutab fakti, et ärevuskogemusel on algus, keskpaik ja lõpp – tõsiasi, mis on vastu-  
pidine sagedasele kogemusele, mis käsitleb ärevust „lõputu õudusunenäona“.

Selles olulises ja ainulaadses peatükis vaatleb dr Carbonell häbi ja salajas hoidmise rolli murede säilitamisel. Ta rõhutab, et häbi ja salajasus teevad koostööd ärevatele muredele energia andmisel, soodustades ja õhutades vältimist ja tähelepanu kõrvalejuhtimist. Dave toob välja, millised on murede enda teada jätmise (salajas hoidmine) *versus* enda ärevuse suhtes arukalt aus ja avatud olemise (enesepaljastus) plussid ja miinused ning annab konkreetseid soovitusi enesepaljastamise mõistlikeks kogemusteks.

Raamatus „Kavaldage üle oma ärevuses aju. 10 lihtsat viisi murepettuse alistamiseks“ on dr Carbonell täiesti oma elemendis – ta on tabav, humoorikas, terav, loominguline ja toetav. Mul on hea meel ja au seda raamatut sisse juhatada kinnitusega, et lugemise lõpetamisel on teil uus vaatenurk

ja töövahendite kogu mürgistest muredest ja nende toodetavatest piinadest üle saamiseks.

Martin N. Seif, PhD, Ameerika ärevuse- ja depressiooniühingu kaasasutaja ja raamatute „What Every Therapist Needs to Know About Anxiety Disorders“, „Overcoming Unwanted Intrusive Thoughts“ ja „Needing to Know for Sure“ kaasautor.



# Sissejuhatus

---

Elame „ärevuseajastul“, mil umbes 45 miljon ameeriklast – ja sajad miljonid inimesed üle maailma – kannatavad kroonilise ärevushäire all. Ärevushäire pole lihtsalt rohke ärevuse seisund. See on seisund, milles võitlus ärevuse ja muretsemisega muutub igapäevaelu põhiosaks.

Ärevushäirega inimene tuleb ravima ärevust mitte ainult kui närvilisuse sümptomeid, vaid kui ohutunnetust. Ärevuse kogemine ja pingutused seda kogemust vältida moodustavad nõiaringi ärevuse sümptomite ootamisest, nende kartmisest, maha surumisest ja vältimisest, nende kogemisest, siiski veelgi rohkem kartmisest ja lõpuks tegelikult oma ellu rohkema ärevuse toomisest, püüdes muretsemist lõpetada.

Teil on võimalik paraneda kroonilisest ärevushäirest, leides viise niisugusesse nõiaringi sekkumiseks ja selle katkestamiseks. Siin raamatus on kirjeldatud kümmet lihtsat viisi selle tegemiseks.

On mitu eristatavat ärevushäiret – paanikahäire, sotsiaalärevushäire, generaliseerunud ärevushäire, obsessiiv-kompulsiivne häire ja igasugused foobiad. Ühine nendes on see, et kui inimesed vaatavad enda rasket olukorda ja pingutusi ärevusest jagu saamisel, märkavad nad üsna tõe-

näoliselt meeleheitega: „Mida rohkem ma pingutan, seda hullemaks läheb!“

Meie loomupärane kalduvus ärevust maha suruda ja vältida paisutab tavalise ärevuse ärevushäireks. Me satume vastupidist tulemust andvasse võitlusse oma ärevuse sümptomitega – murelike mõtete, ebamugavate füüsiliste aistingute, vaistliku käitumise ja negatiivsete emotsioonidega. Kohtleme ärevust, paanikat ja muretsemist justkui lõputut ohtu, mitte kui seesmist reaktsiooni. Kui ärevus ilmneb, surume selle maha, ja kui ärevust parasjagu pole, muretseme selle ilmumise pärast. Meil areneb tülitsev ja vastanduv suhe ärevusega, mis lõpuks muudab olukorra pigem hullemaks kui paremaks. Kroonilistest ärevushäiretest üle saamise tee on arendada välja kohanemisvõimelisem viis ärevusse suhtumiseks ja siin on teile abiks see raamat.

Isegi viis, kuidas me ärevust kirjeldame ja sildistame, on sageli kasutu ja ebasoodne. See, mida me nimetame „paanikaatakiks“, pole tegelikult üldsegi atakk. See on *reaktsioon*. Mõnikord ei tea paanikat kogev inimene isegi seda, millele ta reageerib, kuid see ei muuda seisundit siiski rünnakuks. Kui arvame, et meid rünnatakse, kaldume end loomupäraselt kaitsma. Selline kaitsmise püüd, kui olukorras pole midagi, mille eest end kaitsta, hoiabki asjad tulised ja muudab elu hullemaks.

Termin „ärevushäire“ on juba iseenesest eksitav. Mitte ärevus pole ärevushäirete tunnusmärgiks, selleks on vastupanu ja võitlus ärevuse vastu. Järgmine kord, kui DSM (psühholoogiliste häirete juhend Ameerikas) üle vaadatakse, vajaks see termin asendamist. Seda, mida me praegu nime-

tame ärevushäireteks, peaks täpsemalt nimetama „üleliigse enesekaitse häireteks“, sest nii need tegelikult toimivad.

## Vaistuvastased probleemid

Krooniline ärevus on vaistuvastane probleem. Kui teie kutsikas pääseb rihma otsast lahti ja jookseb mööda tänavat minema, soovib teie vaist tõenäoliselt talle järele joosta. Aga niisugune käitumine paneb kutsika ainult kiiremini jooksuma, sest ta naudib tagaajamise mängu. Kui pöörate ringi ja jooksete kutsika eest minema, hakkab ta teid taga ajama ja olukord laheneb.

Kui inimesed reageerivad ärevuse vaistuvastasele probleemile *vaistlikult* – just nagu kutsika minemajooksmisele –, muudab see tavaliselt nende ärevuse hullemaks, mitte väiksemaks. Vaistlik valik on tavaliselt olla vastu sellele, mida te ei taha. Kuid soovimatutele mõtetele, emotsioonidele ja aistingutele vastu olemine toob tavaliselt kaasa hullemat, mitte paremat enesetunde.

Kui otsustate, et teile ei meeldi riided, mida kannate, saate need ära võtta ja midagi muud selga panna. Äravõetud riided ei libise teie kehale tagasi. Aga kui te otsustate, et teile ei meeldi mõtted või füüsilised aistingud, mida te kogete, ning püüate neist lahti saada – võib-olla mõtete peatamise või isegi positiivsete afirmatsioonide abil –, tulevad need soovimatud sümptomid tõenäoliselt kohe tagasi ja sisenevad taas teie meelde ja kehasse.

Te saate ära visata asjad, mis teile ei meeldi – panete need prügikasti ning need asjad ei tule tagasi.