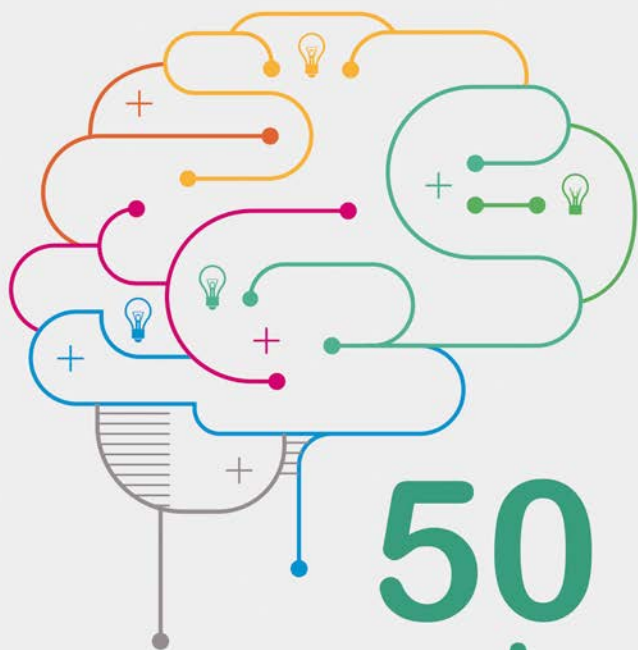


Catherine M. Pittman, PhD
Maha Zayed Hoffman, PhD



50 moodust, kuidas programmeerida ümber ärevil aju

Lihtsad oskused, et leevendada ärevust
ja luua uusi närviteid rahunemiseks

Originaali tiitel:

Catherine M. Pittman, Maha Zayed Hoffman

50 Ways to Rewire Your Anxious Brain

2023

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.

Selle väljaande eesmärk on anda käsitletava teema kohta täpset ja autoriteetset informatsiooni. Seda müüakse eeldusel, et kirjastaja ei osuta psühholoogilisi, finantsilisi, juriidilisi ega muid professionaal-seid teenuseid. Kui on vaja asjatundlikku abi või nõustamist, tuleks pöörduda pädeva spetsialisti poole. Raamatu autor ja kirjastaja ütlevad selgesõnaliselt lahti igasugusest vastutusest ebasoodsate tulemuste eest, mida selles raamatus sisalduva info kasutamine või rakendamine võib kaasa tuua.

Tõlkinud Virge Õuemaa

Toimetanud Annika Kohv

Korrektuuri lugenud Inna Viires

Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2023 by Catherine M. Pittman, Maha Zayed Hoffman and New Harbinger Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609. All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2024.

D09447124

ISBN 978-9916-31-521-7

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval
veebipoest www.ersen.ee

Catherine soovib selle raamatu pühendada William H. Youngsile, kelle kaotus on väga mitmes mõttes tuntav. Mentori, superviisori, kolleegi ja kaasautorina tõi Bill tema ellu väga palju tarkust, taipamist ja naeru. Sõprus, kliinilised kogemused ja ühised lõunad Billiga tegid Catherine'ist parema psühholoogi ja professori. Bill lahkus meie seast liiga vara.

Maha soovib pühendada selle raamatu oma abikaasale Christianile, oma vanematele Yacoubile ja Rozette'ile ning kõigile klientidele, kellega tal on olnud aastate jooksul rõõm töötada.

Sisukord

Sissejuhatus	1
--------------	---

I osa: Mandelkeha rahustamine

1	Teie valvas häiresüsteem	5
2	Rahu sisendamine mandelkehale	8
3	Lõpetage kaitsereaktsioon!	11
4	Vabastage end pingest	14
5	Lõõgastav kujutlus	17
6	Kui mandelkeha eksib	20
7	Mandelkehale vajaliku une saamine	23
8	Naer on hea ravim	26
9	Just treening on see, mida mandelkeha soovib!	29
10	Teadveloleku meditatsioon ja mandelkeha	32
11	Ärevuse kuju	35
12	Mängige!	38
13	Mandelkehasõbraliku ajakava tagamine	42
14	Tardumisreaktsioonile reageerimine	46
15	Mandelkeha uinutamine	49

II osa: Mandelkeha ümberprogrammeerimine

16	Järgige oma eesmärgi, mitte hirve	54
17	Eesmärkide püstitamine: mida te teeksite, kui teil ärevust poleks?	58
18	Ärevuse vallandajate tuvastamine	61

19	Mandelkehale vasturääkimine	64
20	Mandelkeha õppetunnid	67
21	Leidke oma miks	70
22	Ärge vältige olukordi! Murdke hirmust läbi	73
23	Hirmudele vastu astumine	76
24	See rumal mandelkeha!	79
25	Väärtuste tuvastamine: mis on teile tähtis?	82
26	Võtke hirm omaks (see muudab nii mõndagi)	85
27	Sund- ja ohutuskäitumistele vastu panemine	88
28	Vastandtegevus	91
29	Teadveloleku ime	94

III osa: Ajukoore rahustamine

30	See, mis saab alguse ajukoorest, ei jää ajukoorde	98
31	Vahetage kanalit!	101
32	Ärge usaldage oma ajukoort	104
33	Defusioonioskused	107
34	Võideldge ärevusega tänulikkuse abil	110
35	Tarige oma ajukoor kohtupinki	113
36	Muremõtete õige kasutus	117
37	Leevendus peopesas	121
38	Lahkuge ärevusekanalilt!	124
39	Muretsemise asendamine probleemi lahendamisega	127
40	Radikaalne aktsepteerimine	131
41	Ilmutage enda suhtes kaastunnet	135

IV osa: Ajukoore lõksudest hoidumine

42	Mõttelõksud käivitavad mandelkeha	140
43	Mõtete lugemine	143
44	Mis-siis-kui lõks	146
45	Võitlus pessimismiga	149
46	Lõpetage enda võrdlemine teistega	153
47	Ärge suruge endale „peakseid” peale	156
48	Perfektsionismi ohud	159
49	Kahtlust pole võimalik kaotada	163
50	Ärge keskenduge sisule	166
	Kirjanduse loetelu	169

Sissejuhatus

Kui avastate, et katsute ärevuse või paanikaga toime tulla, võib argielu tõeliseks katsumuseks osutuda. Ärevus ja paanika pole ainult vaevavad ja piiravad, vaid ka teised ei saa päriselt aru, millega te rinda pistate. Õnneks võite ärevusega võideldes ühe asja eest tänulik olla: teadlased mõistavad ärevushäirete neuroloogilisi põhjuseid rohkem kui muid psüühilisi diagnoose. See tähendab, et me teame, mis ajus toimub, ja saame pakkuda teile vastuseid. Paraku ei kanta teadmisi ajus oleva ärevuse kohta alati üle vahenditeks, mida ärevuse käes kannatajad saaksid oma igapäevaelus kasutada. Selles raamatus pakuvad kaks terapeuti, kellel on aastakümnete pikkune ärevushäirete ravimise kogemus, igapäevaseid harjutusi, mis tõlgivad ajus oleva ärevuse põhjused arusaadavalt selgitatavateks tegevusteks ja strateegiateks, programmeerimaks ümber ärevil aju. Pakutud harjutused ei võitle ainult kannatuste ja piirangutega, mida ärevus teie igapäevaelus põhjustab, vaid kutsuvad ajus esile ka püsivad muutused, mis võimaldavad sel ärevusele paremini vastu panna. Terapeutidena mõistame, et strateegiate väärtus tuleb ilmsiks just püsivates muutustes.

Ärevuse tekkega kõige enam seotud ajupiirkonnad on *amügdala* ehk *mandelkeha* ja *korteks* ehk *ajukoos*. Kumbki piirkond õpib täiesti isemoodi. Siin raamatus toodud harjutused on mõeldud pakkuma strateegiaid, mis õpetavad kumbagi piirkonda *uutmoodi* reageerima, vabastades teid ärevusest. Üks harjutuste rühm keskendub mandelkeha, emotsionaalseid ja füüsilisi hirmu-, paanika- ja ärevuseaspekte loova ajuosa rahustamisele. Teine harjutuste seeria

selgitab mandelkeha ümberprogrammeerimise strateegiaid, õpetades seda teistmoodi reageerima. Kolmas komplekt harjutusi keskendub ajukoore rahustamisele, et see ei aktiveeriks mandelkehast lähtuvaid emotsionaalseid ja füüsilisi reaktsioone. Lõpuks, neljas harjutuste seeria aitab teil hoiduda ajukoore löksudest, mis ärevust tihtipeale suurendavad. Aju vajab õppimiseks ja muutumiseks kogemusi ning selles raamatus pakutavaid harjutusi saate kasutada iga päev lühiseanssidena. Paljud neist harjutustest eeldavad, et panete oma mõtted või ideed päevikusse kirja, mistõttu me soovitame teil soetada päeviku, mida seda raamatut läbi töötades regulaarselt kasutada. Päevik aitab kohandada strateegiad teie eesmärkidele ja muredele vastavaks.

I osa

Mandelkeha rahustamine

1 Teie valvas häiresüsteem

Ehkki mandelkeha on ajuosa, mis on piisavalt väike, et peopessa ära mahtuda, on sel ühendused erinevate ajuosadega, mis võimaldavad sel meie elus võimsat mõju avaldada. Mandelkeha kutsub esile kaitsereaktsiooni, mis on keha keeruline, mitmemõõtmeline reaktsioon, mida nimetatakse sageli võitle-või-põgene reaktsiooniks. Samuti otsustab see, *millal* kaitsereaktsioon käivitada, mis võib tihti põhjustada kaitsereaktsiooni (ja ärevust) aegadel, mil see pole asjakohane ega vajalik. Ehk olete selle protsessi kohta juba lugeanud, võib-olla raamatust „Rewire Your Anxious Brain” („Ärevil aju ümberprogrammeerimine”) või mõnest muust teosest, ent teeme siiski lühiülevaate, kuidas mandelkeha otsustab kaitsereaktsiooni vallandada ja kuidas meie seda kogeme.

Mandelkeha on nii keskkonnas toimuva valvas jälgija kui häiresüsteem, mis tekitab ohtu tajudes vastava aistingu. Aju on organiseeritud varustama mandelkeha meelte – silmade, kõrvade ja puudutuse kaudu tuleva informatsiooniga väga kiiresti ja enne, kui ajukoor jõuab seda infot töödelda. Kuna ajukoor on ajuosa, mis muudab teid silmade, kõrvade ja teiste meelegaorganite kaudu sisenevast informatsioonist teadlikuks, tähendab see, et mandelkeha saab informatsiooni enne teid. Jah, mandelkeha kuuleb, näeb ja tunneb asju murdosa sekundi võrra enne kui teie! Sellele on veider mõelda.

Aju on loodud selliselt, et mandelkeha saaks tekitada kaitsereaktsioone väga kiiresti, kuid mandelkeha reageerib töötlemata meeleinfole, saamata alati selgesti aru, millele ta reageerib. Näiteks võib mandelkeha pidada duširuumis vedelevat tumedat juuksesalku

ämblikuks ja kutsuda esile kaitsereaktsiooni. Süda peksab, lihased tõmbuvad pingule ja te lähete häireseisundisse enne, kui ajukoor on jõudnud visuaalset informatsiooni murdosa sekundi võrra hiljem töödelda ja te näete piisavalt üksikasju, mõistmaks, et tegu on juuksepahmakaga. Mandelkeha saab informatsiooni juuksepahmaka kohta ka ajukoorelt ning katkestab kaitsereaktsiooni, kuid täieliku lõdvestuse saavutamiseni läheb kehal aega. Näiteks, südametöö kiireneb ja vallandunud adrenaliin mõjutab keha veel mitu minutit.

Mandelkeha võib aidata teil kiiresti reageerida. Võib-olla on ta päästnud kiirteel teie elu, kui reageerisite kärmesti teie sõidurajale kalduvale sõidukile. Mandelkeha võib osutada tõeliseks elupäästjaks, vallandades kehas kiired reaktsioonid, enne kui jõuate midagi mõeldagi, ent pidage meeles, et ta võib reageerida ka siis, kui ohtu ei ole.

Mandelkeha võib eksida

Võtke hetk, et mõtiskleda päevikus oma kogemuste üle enda valvsa mandelkehaga. Kas suudate mõelda ajale, kui teid ehmatas või hirmutas miski, mis osutus ohutuks? Võib-olla reageeris teie mandelkeha mingile helile, vaatepildile või puudutusele, kuid selline reaktsioon polnud vajalik, sest ohtu ei olnud. Kas te suudate meenutada olukordi, kus teie mandelkeha reageeris millelegi, otsekui oleks ohu avastanud, aga ta eksis? Kas olete märganud seda teistega juhtumas? Kirjutage päevikusse mõned näited.

Kas need olukorrad aitavad teil mõista, et mandelkeha ei tõlgenda olukordi alati õigesti? Vaadake, et te ei eeldaks, et mandelkehal on ohu osas, millele ta reageerib, alati õigus. Mandelkeha on loodud reageerima kiiresti, mitte alati täpselt.

Teatud emotsioone koetakse tihtipeale siis, kui mandelkeha aktiveerib kaitsereaktsiooni: kartuse, hirmu, ärevuse või paanika. Need emotsioonid on väga reaalsed, aga kas näete, kuidas inimesel on võimalik kogeda ehtsaid tundeid, nagu kartust või hirmu, kui ohtu ei eksisteerigi? Selline teadlikkus – et ohus olemise tunne pole alati õige – on kasulik õppetund, mida uute mandelkehale reageerimise viiside õppimisel silmas pidada.

Tähtis on meeles pidada, et mandelkeha ei näe ega tõlgenda asju alati õigesti. Mandelkeha ei saa alati usaldada. See on esimene samm mandelkeha taltsutama õppimise teel.