

VERERÕHUPROBLEEMIDE PSÜHHOLOOGILISTEST ASPEKTIDEST

Artikkel ajakirjast Toitumisteraapia nr.4, 2012, üle vaadatud 2019.

Annely Soots, psühholoog, funktsionaalse toitumise terapeut

Paljud, võib-olla isegi enamus meist teavad, mida peab tervise säilitamiseks või saavutamiseks tegema. Millegipärast aga suudavad vähesed selle nimel pingutada. Haigestudes on lihtsam küsida arstilt ravimit ja loota, et see teeb terveks. Kõrge vererõhk aga on haigus, mille puhul mõnikord aitab tabletist rohkem kaalu langetamine, õigesti toitumine, suitsetamisest loobumine ja kehaline aktiivsus.

Kerge öelda, aga raskem teha. Tüüpiline on olukord, kus kõrge vererõhuga inimene teab väga hästi, mis talle hea oleks, kuid oma tervise nimel midagi ette ei võta. Sest see on psühholoogiliselt raske. Ei ole kerge lõpetada harjumuseks kujunenud suitsetamist, ei suudeta loobuda maitseelamusi pakkuvast ebatervislikust toidust, jätta joomata lõõgastav ja lõbusaks tegev alkohol. Ei suudeta sundida end teleka ees lesimise asemel trenni või jalutama minema või kasvõi kodus võimlema. Ning kui suudetaksegi, siis vaid paaril korral - pärast mingil „nõrkushetkel“ (aastavahetusel, kui tervisehäda end teravamalt meelde tuletab vms) iseendale antud lubadust. Tüdinetakse aga kiiresti, jõudmata positiivsete sammude mõju tervisele ja vererõhule ära oodata.

Eluviisi muutmine on psühholoogilist ümberhäälestumist nõudev protsess, mis võib olla pikaajaline. Kui kellelegi lihtsalt öelda, et ta peab suitsetamisest loobuma, kaalus alla võtma, seda või teist toitu vältima, rohkem liikuma jne, siis enamasti ei motiveeri see vajalikke samme astuma. Selliseid käske ja keelde kuulates tajub inimene vaid seda, et ta on oma probleemiga üksi jäetud. „Ma tean isegi, et pean seda kõike tegema, aga see ei õnnestu. Kas ma pole siis proovinud?“ käib peast läbi paljudel, kellele niisuguseid soovitusi jagatakse.

Mõelge, mis tegelikult takistab teid oma tervisele vajalikke asju tegemast. Mõnikord võib probleem olla selles, et te tõepoolest ei tea, mida täpselt teha. Neil puhkudel võib aidata spetsialisti(de) abi kasutades endale menüü ja kehaliste harjutuste programmi koostamine. Kui need on olemas, siis on lihtsam õiget režiimi järgida. Samas on täiesti loomulik, et alati neid plaane 100%-liselt täita ei õnnestu ning see ei tohiks liigset stressi tekitada. Tagasilangused on normaalsed, tundke rõõmu igast pisikesestki sammust tervise suunas. Tervisliku toitumise soovitusi leiab meie kodulehtedelt, sh www.toitumisjuhised.ee. Järgige neid toitumissoovitusi kasvõi paar nädalat ja vaadake, kuidas te end tunnete. Kui märkate esimesi muutusi paremuse poole, siis tekib ka motivatsioon jätkata.

Motivatsioon on äärmiselt oluline. Kui inimene vaid unistab ja mõtiskleb sellest, mida peaks kunagi tulevikus tegema, siis ta tegudeni ei jõua. Seadke endale konkreetsed eesmärgid ja hakake kohe täna pihta.

Kõigepealt peab julgema endale tõtt tunnistada – määratlege oma probleemi tõsidus ja andke endale selgelt aru sellest, mis võib juhtuda, kui te midagi ette ei võta. Siis aga tuleks mõelda, missugused muutused võiksid toimuda, kui te end kokku võtate ja tegutsema asute – arvestades ka ees ootavaid raskusi ja võimalikke tagasilööke. Sel viisil panete end oma tervise eest ise vastutama. Ärge andke vastutust arstile, võtke see endale! Te ei pea loobuma maitsevatest toiduelamustest, asendage lihtsalt vähem tervislikud toiduained samuti maitsvate, kuid tervislike alternatiividega. Koostage endale treeningkavad, planeerige treenimiseks õige aeg, nii et seda saaks teha segamatult ja ilma süütundeta, et varastate aega millegi muu arvelt.

Nautige füüsilist liikumist ja kiitke ennast iga pisikese edusammu eest. Ärge tahtke kõike kohe ja korraga.

Vererõhuhäirete puhul on sageli probleemiks hirm oma vererõhku mõõta, kuna kardetakse kõrget näitu. Vahel loobutakse teadlikult ka arsti poolt soovitatud tablettide võtmisest. Tegemist on psühholoogilise enesekaitsega, kus probleemi püütakse selle ignoreerimisega eirata. See on nagu peitusemäng iseendaga, tervisehäiret „unustades“ üritatakse elada nagu täiesti terve inimene. Kui me aga ei tea vererõhu väärtusi, siis pole võimalik ka probleemiga tulemuslikult tegelda.

Uuringutes on leitud, et kõrge vererõhuga inimeste reageeringud mistahes mõjuritele (sh iseenda hirmud ja mõtted) kalduvad olema intensiivsemad. See tähendab, et hirm vererõhu mõõtmise ees võib rõhku märgatavalt tõsta. Hirmust vabanemiseks tuleks vererõhu mõõtmist kannatlikult harjutada mitmeid kordi päevas, tehes enne mõõtmisi lõdvestavaid harjutusi või enesesisendusi. Samas tuleks vererõhku mõõta nii pinge- kui lõdvestusseisundis, et saaks analüüsida rõhu kõikumise seoseid oma seisundi muutustega. Sama kehtib ka seoses ravimite tarvitamisega. Kui otsustate ravimeid mitte võtta, siis mõõtke tingimata regulaarselt oma vererõhku veendumaks, et te tõepoolest ravimit ei vaja. Kui aga rõhk on püsivalt kõrge ja arst pole lubanud ravimi võtmist katkestada, siis ei tohi seda teha. Silma kinnipigistamine probleemi ees probleemi ei lahenda.

Mõõtke oma vererõhku päeva jooksul korduvalt ja pidage esialgu kindlasti päevikut. Mõõtmised toimugu päeva erinevatel aegadel, näiteks kahe-kolme tunni järel. Lisaks vererõhu väärtustele märkige üles ka mõõtmise ajal valitsev meeleolu ja vahetult eelnenud tegevused.

Kellaeg	Mõõtmisele eelnenud tegevus, käitumine	Vererõhu väärtus	Meeleolu, tunded, mõtted

Kui niisugust päevikut pidada kasvõi nädal aega, võib selle ülevaatamine olla väga avastuslik. Võite märgata üllatavaid seoseid. Näete, kuidas vererõhk päeva jooksul muutub, kuidas see reageerib teie käitumisele ning sõltub mõtetest ja meeleolust - seda nimetatakse biotagasisideks. Vererõhu näidud annavad numbrilist tagasisidet meie kehaliste protsesside kohta, näete seda, kuidas keha reageerib lõdvestusele, hirmule, rõõmule, ahistusele jne. Ning sageli avastate, et mõõtmisega harjumisel pole vererõhk enam nii kõrge. Enamgi veel - vererõhu mõõtmist saab kasutada abivahendina lõdvestumise treenimisel. Kui olete kord leidnud tee rahuseisundini, mille puhul vererõhu näit normaliseerub (või läheneb märgatavalt normaalsele – seegi on edu!), siis jätkake see tunne meelde ja püüdke niisugust seisundit üha sagedamini saavutada. Lõpuks kujuneb see harjumuspäraseks. Samuti on vererõhku mõõtes võimalik jälgida, kuidas toiduvaliku tervislikumaks muutmine toob mõne aja pärast kaasa vererõhu näitude paranemise.

Veel üks nõuanne. Tehke plaanid igapäevaelu probleemide lahendamiseks ja viige need ka ellu - teie vererõhk võib reageerida (ja enamasti reageeribki) teie elusündmustele.

Psühholoogiliselt on inimene paremas seisus siis, kui ta endaga toimuvat kontrollib. Kontrolli puudumine põhjustab abitustunnet, ärevust ja stressi, need seisundid aga tõstavad vererõhku. Vererõhu mõõtmine võimaldab vererõhku paremini kontrollida. Ning kui leiad seosed oma

vererõhu ja seda mõjutavate tegurite vahel (erinevad tegevused, olukorrad, meeleolud, ravimite tervitamine jne), saad ka neid tegureid paremini kontrollida, see aga langetab stressitaset. Regulaarne vererõhu mõõtmine võimaldab ka vajadusel õigel ajal arsti poole pöörduda.