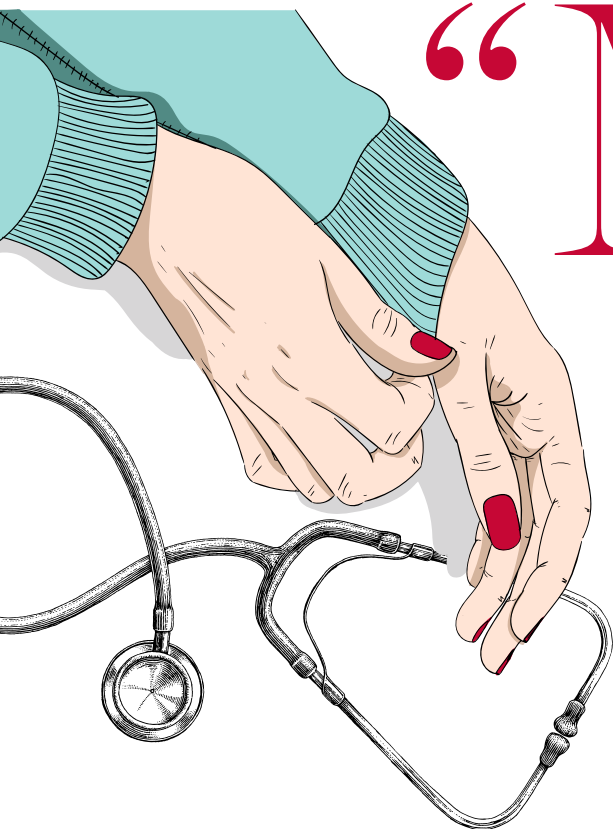


Terviseärevus on painav mure, et sinu kehaga on midagi korrast ära – ka siis, kui analüüsid seda ei kinnita. Ent pidev ärevus võib muserdada tervist ja lähisuhteid.

# “ÄKKI MA OLEN HAIGE?!”

TEKST LIIS AUVÄÄRT / FOTOD ERAKOGU  
ILLUSTRATSIOONID SHUTTERSTOCK





*“Uuring annab terviseärevale korraks rahulolu, aga see tunne ei kesta kaua.”*

*Piret Annus-Reinberg*

“M

u pea valutab pidevalt – äkki on kasvaja? Nüüd hakkas silme ees virvendama! Tuleb arstile helistada, las ta kontrollib, milles asi.” Säärased mõtted ringlevad terviseäreva

peas. Vahel on täiesti põhjendatud oma tervise pärast muretseda, kuid terviseärevuse korral rikuvad pidev mure ja kehaliste aistingute kontrollimine elukvaliteeti. “Oluliselt häiritud on inimese üks või mitu eluvaldkonda: töö produktiivsus, enesetunne, suhted,” loetleb kliiniline psühholoog-psühhoterapeut **Piret Annus-Reinberg**.

Sellist ärevust võib esineda nii noortel kui ka vanadel. “Võrdset nii meestel kui naistel,” lisab Annus-Reinberg oma kogemusest.

#### MIKS TERVISEÄREVUS TEKIB?

Sageli on päästikuks stress: olgu siis pidev või mingist sündmusest tingitud. Maailmas juhtub alatasa asju, mis meid mõjutavad, kuid mida me ei kontrolli. Kas oma keha saame kontrollida? Võib-olla tõesti, kui ennast pidevalt jälgime, küsime arstidelt uuringuid ja saame neilt kinnitusi?

“Inimene hakkab tegema midagi, mida me nimetame “valikuliseks tähelepanu pööramiseks” või “suvaliseks järeldamiseks”,” räägib psühholoog. “Ta võtab luubi alla oma keha aistinguid ja liidab selle meelevaldselt omaenda järeldu-  
sega. Näiteks: näen silme ees

täppe või sähvatusi, mu jalg suriseb – see on kindlasti *sclerosis multiplex*.”

Terviseärev ei mõtle lõpuni mõtet, miks ta midagi tunneb, vaid takerdub ühe või paari kehalise aistingu külge, millel tähelepanu hoides ta võimendab neid. Kui silme ees virvendab

ja halb on olla, võib ju tegu

olla lihtsa signaaliga, et veresuhkrutase on madal. Tarvis on võileiba, mitte arsti.

Ajapikku hakkavad mure ja ärevus keha kurnama. Ka terve inimene suudab end haigeks mõelda ja terviseärevusega võivadki kaasneda higistamine, seede- ja unehäired, südamepekslemine, pearinglus, valuaistingud jne. Niisiis pöördub ta arsti poole, et oma hirme kontrollida.

“Uuring annab terviseärevale korraks rahulolu, aga see tunne ei kesta kaua,” ütleb Annus-Reinberg. “Terviseärev inimene analüüsib arsti igat lauset, näoilmet, ja paneb aja uuele uuringule.”

Tihti juhtub see, mida psühholoog nimetab “spetsialistide või rahustamise sõppamiseks” – oma arsti hinnangus kaheldakse ja otsitakse uus arst, et lasta teha uued uuringud. “Lõpuks on inimene veel ärevam, sest probleem pole selles, et ta on haige, vaid selles, et ta muretsseb. Ta sõltub sellest, et arst või lähedane kinnitaks, et kõik on korras. Kuid selle kinnituse saamise soov võib muutuda pidevaks. Kinnitus peaks tulema seestpoolt, mitte väljastpoolt.”

#### LÕPUTUD UURINGUD

50aastane **Terje\*** jooksebki juba paarkümmend aastat arstide vahet. Küll on põhjuseks väsimus, liigesehäädad, nahaärritus, klop-piv süda... Terje paneb tähele iga valuaistingut ja ehamugavustunnet oma kehas – need annavad põhjust helistada perearstile, et paluda analüüsi. Perearsti on Terje ka vahetanud: “Vana ei võtnud mind tõsiselt! Tal polnud kunagi aega.”

Eri analüüsid ja uuringud ei kinnita Terje hirme. Füüsiliselt on ta heas vormis, käib rattaga sõitmas ja ujumas. Ent Terje muretsseb siiski ja kasutab igat võimalust, et paluda arstilt “sinine leht”.

“Sellise patsiendiga tegelemine nõuab aega ja süvenemist,” lausub doktor **Tanel Laurberg** Rosenthalli perearstikeskusest. “Paljudel juhtudel saab perearst maandada patsiendi ärevuse – öelda, et tal ei ole üht või teist haigust. Neid, kes pöörduvad teadlikult perearsti poole ärevuse pärast, on ülivähe.”

Meediku seisukohast on tervi-

Tanel Laurberg.

Piret Annus-Reinberg.

\* Allika palvel nimi muudetud.

## MAANDA ÄREVUST

Tunned end ärevana? Lihtsad hingamis- ja lõdvestusharjutused langetavad vererõhku, aeglustavad kiiret hingamist ja vähendavad higistamist.

Saad neid teha igal ajal ja igas kohas, ilma et keegi märkaks.

Vaata: [peaasi.ee/lodvestusharjutused](http://peaasi.ee/lodvestusharjutused)

seärevus mitmekihiline mure. “Ühelt poolt see, mida ärev inimene tunneb ja kuidas oma eluga hakkama saab. Teisalt see, mida tema ärevus tähendab tema perele ja tutvusringkonnale, aga ka riigile,” lausub doktor Laurberg. “Selline ärevus on seotud meeletute kulutustega – perearstidena näeme iga päev, kuidas patsiendid nõuavad ükskõik milliseid uuringuid. Aga kes need lõpuks välja maksab?” Ta toonitab, et põhjendamatud uuringud võivad omakorda tervist kahjustada: mõeldagu kas või röntgenikiirguse mõjule.

Mõistes, et patsienti kurnab hoopis ärevus, saab perearst välja pakkuda, et abi oleks psühholoogist või psühhiaatrist. Kui inimesel on keeruline keskenduda muule kui oma ärevusele, võib tuge olla antidepressantidest.

## KAS TERVISEÄREVUS ON PÄRITAV?

Piret Annus-Reinberg tähtsustab rohkem iseloomomadusi kui geene. Neurootiline inimene võib ühel hetkel olla empaatiline, tundlik ja tähelepanelik, kuid järgmisel kipub üle reageerima ja negatiivseid emotsioone pikemalt seedima. “Neil on suurem ärevustundlikkus, mis võib muuta nad altiks ka terviseärevusele.”

Ärevuse juured võivad pärineda lapsepõlvest, kui nähti pealt mõnd ootamatut terviseriket, seda, kui keegi haigestus ja pidi viibima haiglas. 30+ aastaste põlvkond mäletab omal nahal, et haigemajas kogeti abitust ja üksindust. Vanemad ei saanud laste juurde jääda, nii et ravil oldi nädalaid, ka kuid üksinda. “Laps nägi vanemaid vaid klaasi tagant, tema lohutamine-rahustamine oli sel ajal teisejärguline,” meenutab Annus-Reinberg. “Kokkuvõttes võis haiglas viibimise, sh mõne meditsiinilise protseduuri kogemine olla inimesele nii traumaatiline, et talle jäi sisse tunne, et tema kehaga ei tohi edaspidi midagi juhtuda!”

Ka õpivad lapsed muretsemist oma vanemate pealt. “Kui peres on keegi, kes kultiveerib ärevust ja kannatusi, läheb see pereliini pidi edasi,” tõdeb doktor Laurberg. “Mõne inimese jaoks saab tervisega tegelemisest tema identiteet. Kuigi ta kaebab, ei tahagi ta, et mure laheneks, sest oma kannatuste kaudu saab ta tähelepanu, mida vajab igäüks.”

Ent kui soovitakse terviseärevusest vabaneda, kuidas end aidata?

## KOLM SOOVITUST TERVISEÄREVALE

Esiteks: pane tähele oma mõtete sisu. Kui märkad oma keha juures midagi ebaharilikku, kaalu mõtet, et see ei anna märku haigusest. Võib-olla oled lihtsalt väsinud või stressis. Mis juhtub, kui sa ebameeldivale aistingule tähelepanu ei pööra – kas see kaob? “Pole olemas nii tarka haigust, mis on olemas ainult siis, kui sellele

tähelepanu pöörame,” rahustab Annus-Reinberg.

Teiseks: lõpeta guugeldamine. Kui su tähelepanu on kallutatud, leiad põhjatust internetist enamasti oma mõtetele kinnitust. Tohtu info lisab ärevust. “Aju kipub liiga suurest infohulgast välja sõeluma väiteid, mis kinnitavad haiguse hüpoteesi ja panevad tegema valesid järeldusi.”

Kolmandaks: proovi teha meelerahuharjutusi, joogat, hingamismeditatsiooni... Katseta, kas neist midagi aitab sul rahuneda. “Kui suudad oma mõtetesse mitte takerduda, vaid neid lihtsalt jälgida, siis märkad, kuidas mõtted tulevad ja kaovad,” lausub Annus-Reinberg. “Niisamuti käituvad eri aistingud me kehas – need tulevad ja kaovad, sest keha kogu aeg toimetab.”

### KUIDAS AIDATA ÄREVAT SÕPRA?

Jää endale kindlaks: kui näed, et su lähedast kimbutab terviseärevus, ära keerle tema nõiarinngis. Kui ta on oma murega arsti poole pöördunud ja temalt vastuse saanud, peaks sellest piisama: ei ole vaja kolmanda, neljanda,

viienda arsti kinnitust. “Sõbrale tuleks näidata, et mõistad ta muret, kuid samas peaks pakkuma alternatiivset vaatenurka,” õpetab Annus-Reinberg.

Ära lepi terviseäreva eest kokku uut visiidiaega, ära vii teda arsti vastuvõtule. “Selline toetus on terviseärevust säilitav tegur. Oma lähedasele tuleks leebelt öelda, et ta ei peaks iga mõttevälgatuse peale oma arstile helistama. Ta peaks ise suutma end rahustada, et temaga on kõik hästi – ka sina ei pea seda talle kinnitama.”

Selline meelekindlus võib tunduda julm, kuid terviseärev kurnab nii ennast, oma lähedasi kui ka meditsiinisüsteemi. Tema elukvaliteet kannatab, niisamuti teie suhted.

### VAIMSE HARITUSE ROLL

Nii doktor Laurberg kui ka Annus-Reinberg loodavad, et koroonaekavad ei kasvata terviseärevate arvu. Siiani on see lootus end õigustanud: ärevaid patsiente on palju, kuid mitte rohkem kui varem.

Samas toob Laurberg välja ajakirjanduse rolli, mis puudutab

ärevuse suunamist. Kui kirjutatakse palju melanoomist, pöördub arsti poole rohkem inimesi, kes endal seda kahtlustavad. Kui eesnäärmevähist, siis rohkem neid, keda närib vähihirm. Selle pinnalt võib eeldada, et tulevikus asendab nakkushirm mõne teise hirmu, mis terviseärevust kütab. “Ajakirjanduselt ootangi teadlikkuse kasvutamist, mitte ärevusele kihutamist,” lausub perearst.

Ka aitab terviseärevusele kaasa tänapäevane töökeskkond. Paljud töökohad on istuvat laadi, mis soodustab rühiprobleeme ja vähest liikumist. “Inimeste kehad on nii füüsilises kui ka vaimses mõttes pinges,” nendib perearst. “Nii tekivadki igasugu tundmused, mida tõlgendatakse fataalsetena.”

Ta usub, et üha tähtsamaks saab vaimne haritus. Oskus kasutada tehnikaid oma pingete maandamiseks. Kas võiks lastele koolis peale kehalise kasvatusena anda ka vaimset kasvatust? “Näiteks võimlemine või jooga parandavad füüsi, aga õpetavad ka oma vaimu eest hoolt kandma,” pakub Tanel Laurberg. “Meditatsioonivõtteid peaks harjutama maast madalast.”

## KOROONAHIRM VIIS HAIGLASSE



**M**arje\* on 40ndates pereinimene. Koroonaakriisi alguses leidis ta endale uue töökohta, kuid sinna tuli sõita ühissõidukiga. Ainuüksi mõte sellest, et Eestis levib koroona, aga tema istub marsruutkassos, tekitas Marjes tohutut ärevust. “Sain ainult kolm päeva tööl käia, kui võtsin haiguslehe.”

Suure ärevusega on Marje võidelnud varemgi, “aga mitte tervise pärast”. Seekord tekitas paanilist hirmu just koroona. “Kartsin, et mina või mees jääme haigeks. Või et haigestuvad lapse vanaemad. Mõtlesin, kuidas me peaks kodu vastu kaks nädalat või kauemgi, kui tuleb jääda karantiini. Samas muretsesin, kas mu töökoht jääb alles...” Muremõtteid oli nii palju, et Marje ei saanud enam magada. Süüa suutis ainult jogurtit.

Naise soovil kirjutas arst talle välja antidepressandid, kuid need vajasid aega, et mõjuma hakata. Kahe nädalaga läks Marje enesetunne järjest ärevamaks. Ta ei tahtnud ega jaksanud enam

midagi teha, ka söögiisu kadus täielikult. “WCs sain kuidagi ise käidud, aga terve päeva olin pikali. Kui ma polnud juba 24 tundi midagi söönud ja olin apaatne, helistas mu mees perearstile. Tema käskis kutsuda kiirabi.”

Marjele tehti kohe kodu EKG ja mõõdeti vererõhku, EMOs võeti talt ka vereproovid. Ükski analüüs ei näidanud, et naisega oleks midagi korrast ära. “Mul soovitati pöörduda psühhiaatri poole.” Naine tegigi seda ja arst soovitas nii unerohku kui ka antidepressante.

Lõpuks vajas Marje siiski haiglaraavi. “Sisse võeti mind ärevuse diagnoosiga, haiglas olles diagnoositi ka depressioon.” Haiglas kosus ta kaks nädalat. “Seal tuli tagasi söögiisu, mu enesetunne läks paremaks, sest sain puhata ja rohtusid. Kaotasin mõne kilo, aga enamik neist on tagasi tulnud.”

Praegu tunneb ta end palju paremini, on tagasi saanud jõu ja teotahte ning teeb teadlikult pikki jalutuskäike. Töökohast jäi Marje paraku ilma. “Haiglas olles sain kirja, et seoses eriolukorraga siiski uut töötajat juurde ei võeta.”

