







# VAIMNE VORM, ETTEVÖTTE TEADVUSTAMATA VARA

Dr. Helena Lass, arst ja vaimse vormi ekspert

**M**illega sina ja su ettevõtte töötajad peamiselt tööd teevad? Kus sünnivad targad otsused, uued ideed ja edukad strateegiad? Pea – see on tänapäevases ühiskonnas inimese kõige olulisem töövahend ja kinnisvara. See tuleb hoida selge ja terav ning siinkohal ei piisa vaid spordist ja tervislikust toitumisest, kuigi ka nendel on suurt pilti arvesse võttes oma osa.

Oma tööd saab hästi teha see, kes on vaimset vormis. See tähendab inimese intrapersonaalset ehk sisemaailma heaolu ja tervist, hõlmates lisaks füüsilisele veel nelja funktsioonide gruppi: emotsioone, mentaalset aparati, teadvustamisvõimet ja mõtete taga olevat *mina*. Enesekohaste oskuste eesmärk on hoida kõiki neid nelja tasandit sujuvas koostöös füüsilisega ning tuua oma ellu nii tähendusrikkus, produktiivsus kui ka õnnelikkus – tugev vaimne vorm. Kõik enesekohased oskused, ka enesejuhtimine, põhinevad võimekusel teadvustada, mis osa minust on juht ja milline pool minu sisemaailmas on juhitav.

## Vaimset halvatud maailm

Tänapäevani oleme keskendunud häiretele ja nende ravimisele. Vaimne vorm keskendub proaktiivselt elukvaliteedile ja ei ole seotud häiretega – see on võimekus taibata, prognoosida, märgata võimalusi, teha koostööd, võtta isiklikku vastutust, panustada, hoolitseda oma füüsilise keha eest ning näha seoseid tehtud valikute ja tagajärgede vahel. Vaimse vormi eest hoolitsemine võimaldab rikkeid ja häireid ennetada, aga ka kannatusi ära hoida.

Miks peaks kogu vaimse vormi teemat väga tõsiselt võtma? Maailma tervishoiuorganisatsioon (WHO) prognoosib praeguste trendide alusel, et

aastaks 2030 muutub kõigist selle valdkonna haigustest ainuüksi depressioon globaalselt haiguskoormuse põhjustajaks number üks. See tähendab töövõimetust, enneaegseid surmasid ja viletsa tervisega elatud aastaid.

Iga inimene teeb mingit tööd 1/3 ajast ööpäevas ja töö on ka keskkond, kus vaimne võimekus kõige suuremat rakendust saab. Selle nurga alt vaadates saame me aastaks 2030 hulganisti inimesi, kellel on terved käed-jalad, kuid kes on vaimset halvatud. Nad ei suuda olla tööl produktiivsed, lükkavad edasi tegevusi, ei suuda otsustada, keskenduda ega edasiviivaid ideid genereerida. Kes siis annab oodatud majanduskasvu, kui me kaotame parimas tööeas tarku ja tegusaid inimesi?

## 617 miljardit kadunud eurot aastas

Hiljutine üle-euroopaline uuring (läbiviija Matrix, 2013) tõi välja, et töökohaga seotud depressiooni kulu Euroopale on 617 miljardit eurot aastas. Sellest 515 miljardit moodustavad kaudsed kulud, mille olemasolu ja suurus me ei hooma: töölt puudumisest ja ebaproductiivsusest tekivad kulud ja saamata jäänud tulud. WHO sõnul on see „vaikne epideemia“, sest me ei võta vaimse vormi teemasid ikka veel tähtselt ega panusta proaktiivse haridussuuna arendamisse eriti. Paljudele tundub, et mind või minu lähedasi ja kolleege see teema küll ei puuduta. Kas me oleme ilma muudatusi tegemata jätkusuutlikud samal viisil järgmised 15 aastat edasi tegutsema? Tervise Arengu Instituudi 2014 aasta statistika alusel vormistatakse 1/3 kõigist töövõimetuslehtedest juba praegu depressiooni ja stresshäirete (sh läbipõlemise) tõttu. Ja ometi räägitakse praegu enesekohastest oskustest ja rakenduslikust teadlikkusest ▶



ANDRES TREIAL

vaid lähenetakse igale unikaalsele küsimusele loominguiliselt vastuseid otsides. See on ka põhjus, miks 2013. aastal viidi läbi tuhandeid uuringuid teadlikkuse vallas, millest 532 publitseeriti maailma juhtivates teadusajakirjades. Uuringute arv on viimase 10 aasta jooksul plahvatuslikult kasvanud. Thompsoni ja Gauntlett-Gilberti teadustöö (2008) käigus toodi välja, et teadlikkuse treenimine loob potentsiaali suuremaks eneseteadlikkuseks, paranenud impulsikontrolliks ning vähenenud emotsionaalseks reaktiivsuseks keerulistes olukordades. Teadlaste töödes on viiteid tähelepanuvõime ja ka unekvaliteedi paranemisele. Selgub, et teadlikkuse treenimine vähendab stressi ning parandab enesekindlust, suhteid teistega, tähelepanu, enesehinnangut ning kujundab optimistlikku suhtumist. Vastupidiselt hajevilolekule ja tähelepanematusse suurendab teadlikkuse kasutamine loominguilisust, psüühilist paindlikkust ning informatsiooni paremat säilitamist ja kasutamisoskust.

### Aju struktuurimuutus

Kui vaimne vorm koosneb käega mittekatsutatavatest funktsioonidest, siis tema toimimine käib tihedalt käsikäes ajurakkude aktiivsusega. Iga väiksegi tegevus, ka iga tunne ning mõte, toimub paralleelselt närvivõrgustike aktiveerumisega ajus. Iga kordusega hoiame me ühtesid võrgustikke töös ja iga loobumise ühendame teisi lahti. Meie aju on plastiline ja selle struktuur muutub võrgustike ümberkujundamise käigus pidevalt, kuigi ajurak-

ke endid oluliselt juurde ei teki. Korduste kaudu aktiveeritud ja tugevdatud närvivõrgustikku saab kutsuda harjumuseks ning enesekohaste oskuste valdamise teel saame me mõjutada, millised seisundid muudame püsivamaks ajustruktuuriks. Siin kehib vanasõna „Töö kiidab tegijat“ – kui sa oled tugevdanud hoolivuse või keskendumise kordamise kaudu nende seisundite eest vastutavaid võrgustikke, siis toetavad juba loodud võrgustikud omakorda hoolivuse ning keskendumise püsimist. Iga indiviidi käes on võim ja vastutus luua endale tervem aju ning hoida oma vaimset vormi. Nii hoiame ära nii läbipõlemist, stressi, ärevust kui ka depressiooni. **D**

Dr. Helena Lass esinemas tema enda korraldatud Teadliku Ettevõtluse konverentsil mais.

▶ kui vaimse vormi kujundamise alustaladest vaid kõige eesrindlikumates asutustes. Praegu ei nähta oma töötajate õpetamist selles valdkonnas veel investeringuna, mida see aga tegelikult on. Kuna tegemist pole haiguste valdkonnaga, ei tegele sellega haigekassa, vaid vastutus jääb siiki inimeste enda ja ettevõtete kanda, kes vajavad oma töös siiski veel hea peaga inimesi.

### 250 iseaktiveeruvat segajat

Enamik vaimse tervise probleemidest on vallandatud enesekohaste oskuste defitsiidi tõttu. Õigeaegsed oskused võimaldavad märgata, mis sisemaailmas toimub, kuidas see meie käitumist ja otsuseid iga päev mõjutab, ning annavad võimaluse neid funktsioone suunata, juhtida.

Funktsioonid, mida oma vaimse vormi käsitluses juhtida, on siis emotsionaalsed, mentaalsed ja teadvustamisvõime ise. Emotsioonide alla käib ligi 250 tavapäraselt üsna automaatselt aktiveeruvat tunnet, nende hulgas laiskus, solvumine, pettumus, ebakindlus, vihastamine, tüdimus, entusiasm, motivatsioon, uudishimulikkus jt.

Emotsioonide intensiivne aktiveerimine lülitab alati välja meie arukuse ning me teeme kallutatud otsuseid. Seepärast hoitakse äri ja emotsioonid enamasti lahus. Mentaalsus tähendab mälu ehitatud mõttemaailma – meenutused, visioonid asjadest, mis pole veel kätte jõudnud, ning pidev arutelu, sisemine

kommentaar. Selle aparadi kontrollimatu töö viib pinnapealsuse, muretsemise, enesekriitilise sisekõne, eelarvamuste, iganenud dogmade säilimise, muutuste vastu võitlemise ja fookuse kaotamiseni. Teadvustamisvõime juhtimise tähtsus ilmneb hästi ühes näites pessimistist ja optimistist: kui nad ühte ruumi panna, siis teadvustavad nad seal erinevaid asju.

### Maailma tervishoiuorganisatsioon (WHO) prognoosib praeguste trendide alusel, et aastaks 2030 muutub kõigist selle valdkonna haigustest ainuüksi depressioon globaalselt haiguskoormuse põhjustajaks number üks.

Kohati nii erinevaid, et jääb mulje, justkui nad oleks kumbki oma ruumis.

Sellest, millele langeb meie teadlikkus, moodustub meie maailmataju ning elukvaliteet. Kui me ise teadvustamisvõimet ei juhi, juhib seda automatism ehk juhuslikkus ja nii ei ole meil mingit kontrolli oma elu või saatuse üle.

### 532 avaldatud tõestust

Kuigi iga inimene kasutab teadlikkust, on selle osakaal siiski meie ühiskonnas väga väike, keskmiselt 5–10%. Nii vaimne vorm kui enesekohased oskused on tihedalt teadvustamisvõimega seotud, kuna see on universaalne oskus, kus ei minda mitte valmis lahenduste peale,