

# TEADVELOLEKU KASUTAMINE TÖÖALASE HEAOLU TÕSTMISEKS

Kadri Mägi - Lehtsi

TE3

TTK

# Stress on vältimatu inimelu osa

➤ Eustress

➤ **Distress** ja läbipõlemine:

- töökeskkonna keerukus,
- infohulkade ja
- töö intensiivsuse suurenemine



**vajadus leida mooduseid töötajate vaimse tervise hoidmiseks ning stressi vähendamiseks.**

# Toimetulekustiilid

- **Lähenemisele suunatud**

toimetulekustiil kajastab intensiivistatud **tegelemist** ebameeldiva ja ähvardava informatsiooniga.

Selle peamiseks eesmärgiks on läbi mõtete (lähenev-kognitiivne toimetulek) või tegevuse (lähenev-käitumuslik toimetulek) kontrollida, paremini mõista või suurendada leidlikkust stressiallikatega tegelemisel.



- **Vältimisele suunatud**

toimetulekustrateegia peegeldab püüdlust stressiallikast kognitiivselt või füüsiliselt **eemalduda**.

Vältiva strateegia eesmärk on juhtida isik kõrvale stressiallikast, asendada ebameeldivad ja mittekonstruktiivsed mõtted positiivsema enesesuhtlusega.

Vältiv toimetulek võimaldab saada konstruktiivselt hakkama madala kontrolliga situatsiooniga, säilitada keskendumisel tähelepanuvõime ning püstitada järgmine ülesanne.



# Toimetulekustiilid

Kognitiivse hinnangu protsessis valitud toimetulekustiil mõjutab tööalast sooritust positiivselt või negatiivselt sõltuvalt sellest, kas **isik näeb stressirohket sündmust ohu või võimalusena**.

Tähtis on, kuidas isik olukorda interpreteerib. Toimetuleku taju mõju on oluline stressile, sest **stress ilmneb siis, kui toimetulek ebaõnnestub**. See tähendab, et kui isik **suudab stressiga toime tulla**, siis suudab ta seda ületada ning selle tulemusena **paraneb tema tööalane sooritus**.



# Teadvelolek (*mindfulness*)

kontseptsioon on pärit budistlikust filosoofiast

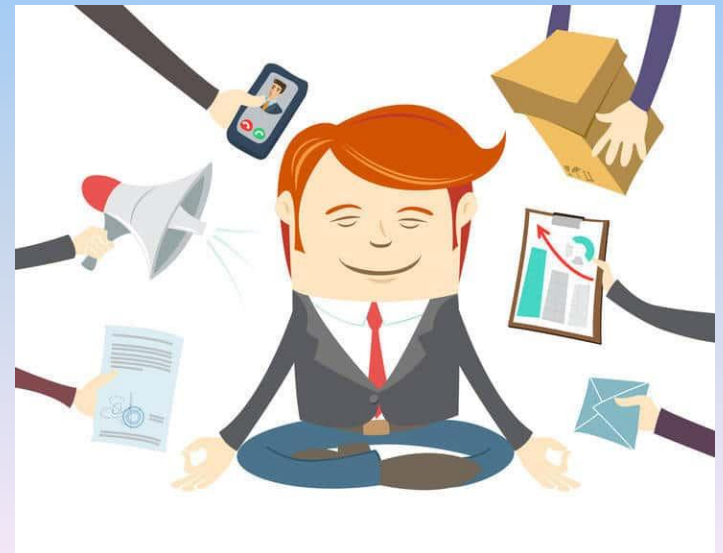
„Teadvelolek on seisund, mitte loomuomadus ja seda võidakse kasutada teatud praktikate või tegevuste juures, nt meditatsioon. Kuid need pole samased ega sünonüümid.“ (Davis jt 2011:198).

Lao Zi : „**mittemidagitegemise kaudu saab võimalikuks ükskõik mille tegemine**“

Jon Kabat-Zinn:

„**Teadvelolek** on

- **tähelepanu suunamine**
- **olemise hetkele**
- **hinnangut andmata**“



# „Mõistuse“ olek

## Tegutsemisrežiim

Autopiloot
Analüütilisus
Püüdlamine
Mõtted on reaalsus
Vältimine
Ajarännak
Kurnavad tegevused

## Olemisrežiim

Teadlik valik
Tunnetamine
Leppimine
Mõtted on mõistuse hetkeseisund
Vastu astumine
Hetkes olemine
Turgutavad tegevused

# Harjutus

# Mis toimub ajus

Uuriti MRIga aju erinevaid piirkondi **8 nädalase treeningprogrammi** eel ja järel, jõuti järeldusele, et MBSR programmi rakendamine on seostatav **muutustega ajustruktuurides**, mis osalevad **õppimises, mälus, emotsioonide regulatsioonis, enesetajus (*self-referential*) ja perspektiivi tunnetuses**.



Hölzel BK. *Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density.* Psychiatry Research 2011 Jan 30; Vol. 191 (1), pp. 36-43.



# Teadvelolekul põhinev stressi vähendamine (MBSR)

- ✓ teadveloleku praktiseerimine;
- ✓ tähelepanu ja märkamise teadvustamine;
- ✓ 8-nädalane struktuur;
- ✓ soovituslik ühepäevane vaikiv ritriit;
- ✓ nii grupiformaat kui ka iganädalased individuaalsed tööd;
- ✓ juhendatud diskussioon;
- ✓ igas sessioonis meditatsiooni ja teadveloleku praktilised harjutused.