

PE Konsult
AS PE KONSULT

Stressiga toimetulek

Prof.emer. Mare Teichmann

PE Konsult www.pekonsult.ee
PE Konsult on mittemeditsiinilise tervishoiu teenuse osutaja nr 0049

1

PE Konsult
AS PE KONSULT

STRESS (H. Selye, 1955)

KROONILINE STRESS

EDUKAS TOIMETULEK

ALARM-REAKTSIOON

- Reaktsioon spetsiifilisele stressorile
- Adrenaliini tase kõrge – füsioloogiline ärritustase kõrge – negatiivsed emotsioonid

VASTUPANU

- Suur füsioloogiline ärritus
- Parasümpaatilise närvisüsteemi kõrge aktiivsus homeostaasi säilitamiseks
- Vastupanu stressorile ja keha kurnamise vastu

KURNATUS

- Energiavarud kulutatud
- Keha süsteemid kokku kukunud
- Vähenenud vastupanuvõime kõigile stressoritele
- Ärrituseseisund
- Haigused
- Surm

Stress on pingeseisund, mille allikaks on raskest olukorrast põhjustatud suur mure

2

PE Konsult
AS PE KONSULT

STRESS (The Yerkes-Dodson Curve, 1908)

Läbipõlemise (burnout) teine tähendus = tekib töötajatel, kes oma töökohustuste tõttu on sunnitud suhtlema paljude inimestega (nii meeldivate kui ka ebameeldivate inimestega) (W. Schaufeli, 1996)

3

PE Konsult
AS PE KONSULT

Post-traumaatiline stress

Lugesin mõni päev tagasi oma pikka intervjuud „Aasta pärast laevahukku. Psühholoogi mõtteid“, mis ilmus 1995 nov. ajalehes Meremees läbi mitme numbri. Ja adusin, et me ei ole toonasest kriisist just palju õppinud.

Post-traumaatiline stress tekib kui hilinenud reaktsioon erakordselt hirmutavale või katastroofilisele sündmusele või situatsioonile (nii lühiajalisele kui ka kestvale), mis põhjustab märgatava stressi peaaegu kõigil inimestel (näiteks loodusõnnetus või muu katastroof, pandeemia jms). 26% tekib post-traumaatiline stress kui õigeaegselt stressiga ei tegelda.

4

PE Konsult
AS PE KONSULT

Tööstress ja läbipõlemine

Tööstress on kogum emotsionaalseid, kognitiivseid, käitumuslikke ja füsioloogilisi reaktsioone, mida kutsuvad esile töö sisu, töökorraldus ja töökeskkonnas erinevad faktorid (Euroopa Komisjon, 1999)

Eestis tööstressi tase (European Working Condition Surveys, EurWORK)

- ✓ 26% (2001)
- ✓ 32% (2005)
- ✓ 15% (2010)
- ✓ 18% (2015)

Palgainfo Agentuuri ja PE Konsult tööstressi uuringud 2019.a. (N=80276 ja N=12037) osundavad sarnasele tööstressi tasemele – 14-19%

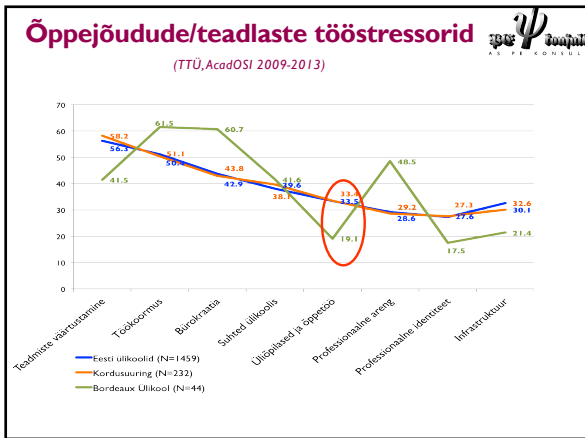
5

PE Konsult
AS PE KONSULT

TÖÖSTRESSI STAADIUMID

- 1. staadium: MESINÄDALAD**
- 2. staadium: ÕLI TULLE VALAMINE**
 - rahulolematuse tööga
 - töö efektiivsuse langus
 - rollikäitumise vääristumine
 - unehäired
 - närvilisus
 - mikrotraumatism
 - suitsetamise, alkoholi tarbimise harjumuste muutmine
 - ostupalavik
 - lohutussöömine
- 3. staadium: KROONILISED SÜMPTOMID**

6



7

Patuoina teooria (Scapegoat theory)

Paljud tuntud tööstressi ja läbipõlemist uurinud teadlased juhvivad tähelepanu, et töötades või tegutsedes tugeva pinge all, on töenäoline otsida süüdlasi ja süüdistada teisi oma probleemides (Davey, 1995; Biddle Hea, Goodson, 1997; Maslach, Leiter, 1997; Maslach, 2003)

Weimer (2010) on kirjeldanud kolledži õpetajate reaktsioone vastuseks nende tööstressile ja läbipõlemisele - nad kasutavad seda liiki reaktsioon nagu süüdistada õpilasi, institutsiooni (kooli) või mõnad muud mugavat patuoinast

Patuoinaks on inimesed või kategooria inimesi kellel on tavaliselt vähe võimu ja keda enam võimu omavad inimesed ebaõiglaselt süüdistavad oma muredes

Teichmann, M.; Ilvest, J. Jr.; Dandon, P. (2013). Would university academic staff be happier Without students? In: Recent Advances in Educational Methods. Cambridge, UK: WSEAS Press, 11 - 17.

8

Mitmikstressi uuring

(PE Konsult, märts 2020)

Ratsionaalsete stressiga toimetuleku viiside (planeerin oma aega, keskendun kõige olulisemale jms.) kasutamine on statistiliselt märkimisväärselt vähenenud ($p < 0.05$) võrreldes varasemate uuringutega (PE Konsult, 2007-2017)

Praegused peamised valdkonnad, kus on stressi põhjustavad pingevalikud:

1. Muretsemine lähedaste inimeste pärast
2. Tööga seotud mured
3. Kodu ja perega seotud mured
4. Tervisega seotud mured
5. Rahaga ja finantsotimetulekuga seotud mured

9

Mitmikstress

(PE Konsult, märts 2020)

71.2% vastanutest on enam kui üks oluline stressi valdkond = mitmikstress

Võrreldes 2019 a. uuringuga 2020.a. uuringus:

Pinge allikaks on:	2019 N ~ 10 000	2020 N ~ 100
tööga seotud mured	14-19%	61.5%
kodu ja perega seotud mured	5-9%	57.7%
rahaga ja finantsotimetulekuga seotud mured	19%	42.3%
tervisega seotud mured	11%	53.8%

10

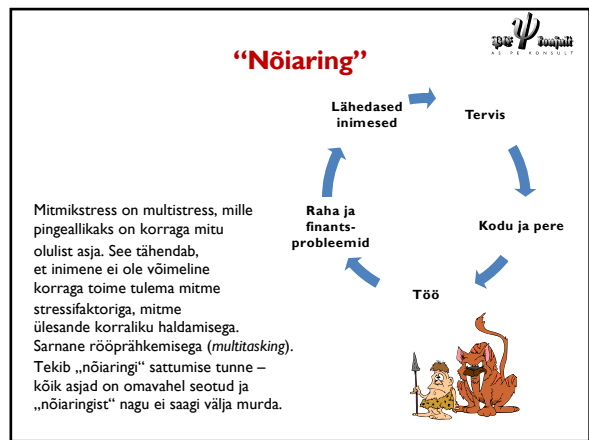
Mitmikstress

(PE Konsult, märts 2020)

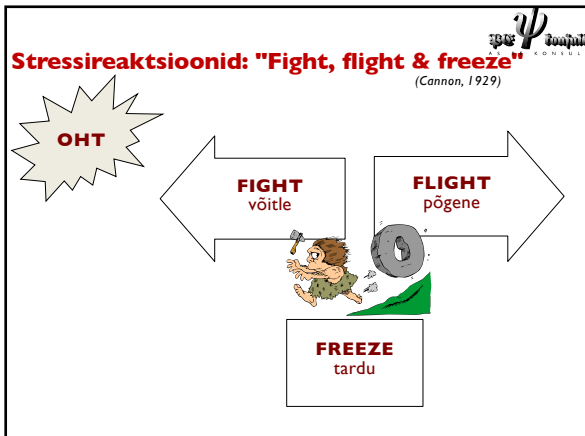
Korrelatsioonid

	Pingete ja stressi esinemine [Tööga seotud murede tõttu]	Pingete ja stressi esinemine [Koduga seotud murede tõttu]	Pingete ja stressi esinemine [Rahaga seotud murede tõttu]	Pingete ja stressi esinemine [Tervisega seotud murede tõttu]
Pingete ja stressi esinemine [Tööga seotud murede tõttu]	1.00	0.26	0.28	0.32
Pingete ja stressi esinemine [Koduga seotud murede tõttu]	0.26	1.00	0.45	0.40
Pingete ja stressi esinemine [Rahaga seotud murede tõttu]	0.28	0.45	1.00	0.40
Pingete ja stressi esinemine [Tervisega seotud murede tõttu]	0.32	0.40	0.40	1.00

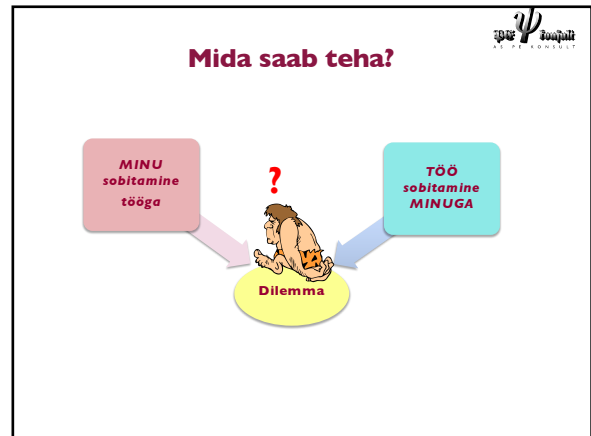
11



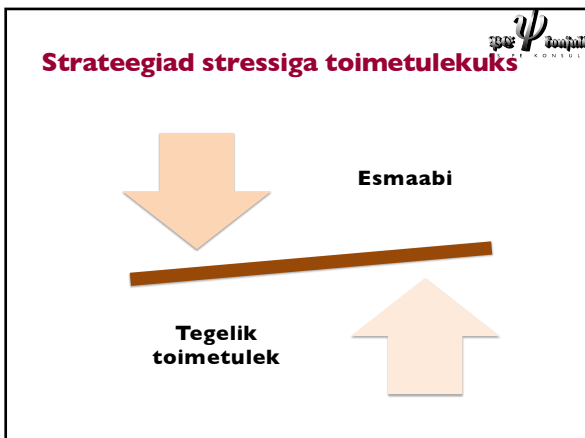
12



13



14



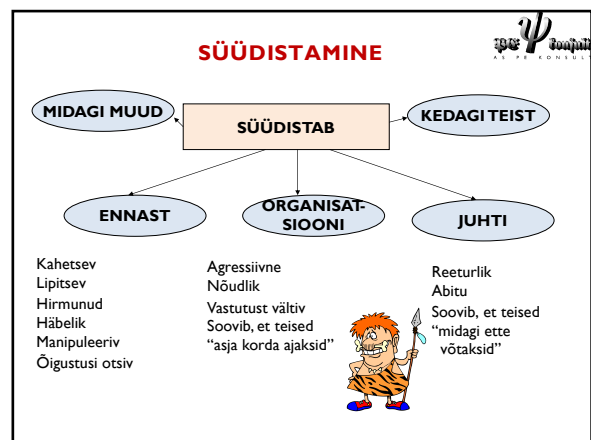
15

- ### ESMAABI
- #### "Kultuurivitaminid" ja muud tegevused
- Hea film
 - Raamat
 - Muusika
 - Kunstinäitus (virtuaalne)
 - Huvitav inimene / suhtlemine
 - Mingi hobiline tegevus
 - Loodus
 - Aiatööd
 - Koristamine
 - Kokkamine
 - Saun
 - Molutamine
 - Mängimine
 - Sportimine
 - ?
-

16

- ### TEGELIK STRESSIGA TOIMETULEK
- | | |
|------------------------------|---|
| Probleemi lahendamine | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Probleemi lahendamine ✓ Planeerimine ✓ Keskendumine vaid vajalikule ✓ Konkreetse abi otsimine |
| Emotsioonid | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sotsiaalse toetuse otsimine ✓ Emotsionaalse toetuse otsimine ✓ Situatsiooni ümberhindamine |
| Põgenemine | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Eitamine ✓ Passiivsus ✓ Tegelemine ebaoluliste asjadega ✓ Leppimine olukorraga ✓ Liialdamine mõnuainetega |

17



18

Näide: Õppejõud süüdistavad üliõpilasi (TTÜ, AcadOSI projekt 2009-2013)



- ✓ ebapiisavas ettevalmistuses kõrgkooli õpinguteks
- ✓ ebapiisavas õpioskustes
- ✓ väikeses uurimus / töömotivatsioonis
- ✓ ebaefektiivses aja planeerimises ja oskamatus aja juhtimises
- ✓ muretuses ja vastutuse puudumises
- ✓ madalas distsipliinis või ebaadekvaatses käitumises jne.



19

Kuidas täna hakkama saada ja vaimset tervist hoida?



Täna oleme **tundmatus olukorras**, kus meil on vähe ja vastuolulisi teadmisi, kogemus puudub.

Tunneme ebakindlust, ärevust, hirmu ja oma olukorra üle kontrolli puudumist. Olukord on tundmatu, kuid inimese reaktsioonid pingeseisundis on **TUNTUD** – see on **STRESS**. **Stress on meile tuttav asi, millega enamasti oskame toime tulla.**

Mis tavalisest stressist praegu on erinev, on see, et meil ei ole mitte üks oluline stressorivaldkond (lähedased, töö, kodu, tervis, raha), vaid meil on mitmikstress.



Lennukihooldaja **Magnetic MRO** juht **Risto Mäeots** «Tunne teadmatuses ees on väga halb. Aga eriti halb on see ettevõtete juhtidele, kelle selja taga on sadu lojaalseid töötajaid ja nende peresid.» 25.03.2020 Postimees

20

Pandeemist ja vaimsest tervisest



- ✓ Pandeemiat iseloomustab sageli ebakindlus, hämmeldus ja tunne, et pean kohe midagi tegema (WHO, 2005).
- ✓ Varajases staadiumis on laialt levinud ebakindlus nakatumise tõenäosuse ja tõsiduse osas + valeinformatsioon parimate ennetus- ja juhtimismeetodite kohta (Kanadiya & Sallar, 2011).
- ✓ Pandeemiat seostatakse paljude stressitekitajatega, sealhulgas terviseohtudega endale ja lähedastele (Taylor, 2019).
- ✓ Argipäeva rutiini muutumine, eraldamine perekonnast ja sõpradest, toidu- ja ravimipuudus, palgakaotus, sotsiaalne isolatsioon, karantiin või ning kooli/töökohtade sulgemine (Shultz, Espinel, Flynn, Hoffmann ja Cohen, 2008). Rahalised raskused võivad tekkida juhul, kui perekonna esmane palgateenija ei saa haiguse tõttu töötada.

21

Kuidas hakkama saada?



Seni on meid suuresti lohutatud, et, et **ÄREVUS ON NORMAALNE**, et tegelege ajaviidetega, võimele s.o. stressi esmaabiga. Kuid ei ole eriti räägitud tegelikust stressiga toimetulekust.

- Esmaabi ja kultuurivitaminid aitavad emotsioonidega toime tulla, kuid ei lahenda probleeme so. loovad eelduse tegelikule probleemide lahendamisele, mis eeldab ratsionaalset analüüsi.

Tundmatus ja ebakindluse talumatus on üks põhjus, mis võib kaasa aidata ärevuse ja hirmu suurenemisele (McEvoy & Mahoney, 2013).

Paljud inimesed on ebarealistlikud, liialt optimistlikud (Makridakis & Moleskis, 2015; Shepperd, Waters, Weinstein ja Klein, 2015). See on kalduvus arvata, et positiivsed sündmused juhtuvad tõenäolisemalt inimese endaga kui teistega ja negatiivsed sündmused leiavad aset tõenäolisemalt teiste inimestega kui iseendaga (Weinstein, 1980).

22

Resistentsus muutuse suhtes

(Journal of Applied Psychology, 2010)



Neli tegurit, mis ennustavad inimese resistentsust töö pealesunnitud muutustele:

1. **Rutiin.** Paljudele inimestele meeldib stabiilsus ja rutiin - pigem igav kui üllatused.
2. **Stress ja pinged.** Mis tahes oht stabiilsusele võib tekitada pinget. Igasugused muudatused tööol võivad osutada ohule, mis põhjustab muret ja aja jooksul võib viia töövoime languseni.
3. **Lühiajaline mõtlemine.** Inimesed keskenduvad praegustele ebamugavustele, isegi kui nad on teadlikud pikaajalistest eelistest.
4. **Kognitiivne jäikus.** Dogmatism: vastumeelsus arvamuse muutmisele



23

Resistentsus muutuse suhtes REAKTSIOONID



HALVATUS (vaimne paralüüs)

Töötaja ei tee mitte midagi ja loodab, et muudatus teda ei puuduta, ehk läheb kõik temast mööda - "See ehk ei puutu minusse".

NEGATIVISM või VIHA

Töötaja leiab, et minevik on möödas ja tunneb selle pärast tighedust. Võib hakata aktiivselt mineviku tagasitoomise eest võitlema, moodustades gruppe, koalitsioone, ühinguid. Võib esineda destruktivset käitumist (miiting, sabotaaž jms) "See ei hakka ialgi korralikult tööle!"; "Ma lähen siit firmast minema ja siis te veel näete!"

IDENTITEEDI KAOTUS

Töötaja on väga murelik, meenutab sageli kui hästi kõik oli enne muutust ning kui tublilt ta siis toime tuli "Ma olen harjunud..."; "Minu töö on täielikult muutunud...". Töötaja tunneb ennast muutuste ohvrina ja püüab saada teistelt kaastunnet.

DESORIENTATSIOON

Töötaja kogeb kaotustunnet ja hämmeldust, on ebasabiiline oma tundmuses ja käitumises. Esitab väga palju küsimusi ning urgitseb peensustes, rõhutab ebaolulist (analüütiline paralüüs)



24

Mitmikstressi uuring (PE Konsult; märts 2020)

Peamised pingevaldkad	N ~ 100
	Max pingevaldkas = 6 palli
Uute tehnikate, ideede, tehnoloogiate või uuendustega kursis hoidmine või uued võimalused	5
Unehäired	4
Vajadus teha otsuseid ja võtta vastutus	3.29
Liialt vähene sotsiaalne toetus	2.88
Kontrollimatuse tunne	2.88
Liikumise (jalutamise) vähesus	2.83
Liigsöömine, õgardlus	2.68
Konsulteerimise ja informeerimise puudujääk	2.67
Koosolekute osavõtt	2.65
Tähelepanu ja/või mälu seotud probleemid	2.6
Eraldatuse (isoleerituse) tunne	2.56
Depressiivsed mõtted	2.53
Alkoholi tarbimise, suitsetamise suurenemine	1.9

25

Kuidas hakkama saada?

(Taylor, S., 2019; Jay J. Van Bavel et al., 2020)

- Analüüsi oma olukorda** (lähedased, töö, tervis, pere/suhted, finants) – mis on probleemid, mida saate muuta
- Piirake uudiste tarbimist ainult usaldusväärsete allikatega.** Oluline on saada täpset ja õigeaegset teavet COVID-19 kohta, kuid uudiste otsimisele keskendumine võib asjatult hirmu ja ärevust suurendada. Psühholoogid soovivad tasakaalustada uudistes ja sotsiaalmeedias kulutatud aega teiste tegevustega, näiteks lugemine, muusika kuulamine või uue keele õppimine.
Konsulteerimise ja informeerimise puudujääk (Mitmikstressi uuring, PE Konsult, 2020)
- Negatiivsete emotsioonidega toimetulek** – pessimism ei aita kaasa toimetulekule. **Depressiivsed mõtted** (Mitmikstressi uuring, PE Konsult, 2020)
- Tagage endale harjumuspärane uni.** **Unehäired** (Mitmikstressi uuring, PE Konsult, 2020)

26

Kuidas hakkama saada?


- Järgige igapäevast rutiini** - tehke regulaarseid igapäevaseid tegevusi, näiteks töö, jalutamine või õppimine.
- Hoidke teistega ühendust** - reaalne suhtlemine võib olla piiratud, kuid saab kasutada telefonikõnesid, tekstisõnumeid, videovestlust ja sotsiaalmeediat. Kui tunnete kurbust või ärevust, kasutage seda kui võimalust arutada oma kogemusi ja emotsioone. Pöörduge tuttavate poole, kes on sarnases olukorras. Facebooki grupid on juba moodustatud, et hõlbustada inimeste vahelist suhtlust ja tuge. **Eraldatuse (isoleerituse) tunne** (Mitmikstressi uuring, PE Konsult, 2020)
- Lemmikloomadega emotsionaalne tegelemine** on veel üks viis vaimse tervise säilitamiseks.



27

Kuidas hakkama saada?

- Säilitage tervislik eluviis** – katsuge piisavalt magada, süüa tervislikult ja liikuda. Püüdke vältida alkoholi tarbimist, lohutusõgardlust, ohjeldamatut e-poodlemist. **Liigsöömine, õgardlus + Liikumise (jalutamise) vähesus + Alkoholi, suitsetamise suurenemine** (Mitmikstressi uuring, PE Konsult, 2020)




- Keskendumine sotsiaalse distantseerumise **altruistlikele** põhjustele võib aidata leevendada psühholoogilist stressi. Pidage meeles, et selliste meetmete võtmisega vähendate võimalust viirust edasi anda ja kaitsete kõige haavatavamaid inimesi.

28

Kuidas hakkama saada?

- Murdke välja mitmikstressi „nõiaringist“.** Lõpetage muretsemine asjade üle, mis teist ei sõltu, muutke neid asju, mida saate muuta. **Mure lähedaste, töö, kodu/pere, raha ja tervise pärast** (Mitmikstressi uuring, PE Konsult, 2020)
- Looge endale stressiga toimetuleku plaan**
 - probleemid, mida saate lahendada
 - esmaabi ja kultuurivitaminid




Kasutage stressi juhtimise ja emotsionaalselt positiivseks jäämise psühholoogilisi strateegiaid - analüüsi oma muresid ja püüdke jääda realistlikuks nii tegeliku mure kui ka toimetulekuvõimaluste hindamisel. Keskenduge sellele, mida saate teha ja võtke paratamatusena asju, mida te ei saa muuta.

29

Näide: Probleemide lahendamine

Probleemide audit (esmatähtsad probleemid)
(Kepneri meetodi kasutamine, hinnangud: 10 punkti on max, 0 min)

Probleem	Olulisus	Edasi-lükkamatus	Summa
1.	5	10	15
2.	10	8	18
3.	7	6	13
4.	8	1	9
.			
.			
.			
n			



30

Kuidas hakkama saada?

• Otsige sotsiaalset toetust. Liialt vähene sotsiaalne toetus (Mitmikstressi uuring, PE Konsult, 2020)

31

Kuidas hakkama saada?

• Soosige internaalset mõtlemist. Vajadus teha otsuseid ja võtta vastutus + Kontrollimatus tunne (Mitmikstressi uuring, PE Konsult, 2020)

SOOVITUS: Work Locus of Control, OSI-2 test <http://www.pekonsult.ee/testid/stress.php>

INTERNAAL

EKSTERNAAL

32

Internaal

Inimene, kes võtab vastutuse oma käitumise ja tegevuse eest enda peale ja iseloomustab ennast kui inimest, kes suudab kontrollida oma edu.

Ma usun, et võin kontrollida suurt osa oma keskkonnast.

Ma usun, et olen ise oma õnne sepp.

Ma usun, et minu rahulolu ja edu sõltuvad peamiselt minust endast, minu võimetest ja jõupingutustest.

Ma usun, et saan ise otsustada oma asjade üle ja juhtida oma tegevust.

1. Kõrgem sotsiaal-majanduslik staatus
2. Individualistlik maailmakäsitlus
3. Suur stressitaluvus, parem vaimne tervis
4. Hea kohanemisvõime
5. Vastutustunne oma elu ja tuleviku eest
6. Kõrgem enesehinnang
7. Nii lühiki- kui pikaajalised eesmärgid
8. Aktiivne eluhoiak

33

Eksternaal

Inimene, kes näeb kontrolli ükskõik kus väljaspool ja seletab oma edu või ebaedu väliste faktoritega

Ma usun, et rahulolu ja edu sõltuvad pigem teistest inimestest ja heast õnnest ning juhusest kui minust endast

Ma usun, et kõik oluline juhtub väljaspool mind ja mul on vähe võimalusi muuta midagi

Välismaailm, juhus dikteerib, mis minuga juhtub

1. Tunneb ennast välismõjude subjektina
2. Madalam sotsiaalmajanduslik staatus
3. Madalam stressitaluvus
4. Kergemini haavatav
5. Frustratsioon
6. Toimib juhusele vastavalt
7. Madalam enesehinnang
8. Lühiajalised eesmärgid
9. Passiivne
10. Madalam kohanemisvõime
11. Mina-kontseptsioon mitteadekvaatne

34

Kuidas hakkama saada?

• Vältige õpitud abituse teket. **Õpitud abitus** on käitumine, kui inimene jääb lootma ainult teiste abile, kuid tegelikult tuleks ka ise toime

• **Kasutage aega õppimiseks.** Uute tehnikate, ideede, tehnoloogiate või uuendustega kursis hoidmine või uued võimalused + Koosolekute osavõtt (Mitmikstressi uuring, PE Konsult; märts 2020).

• Veel mõned hädad, millega tuleb arvestada - kodukontori probleemid (segajaid on palju). Tähelepanu ja/või mäluga seotud probleemid, keskendumisraskused (Mitmikstressi uuring, PE Konsult; märts 2020)

35

Täna ja head tervist!

mare@pekonsult.ee

36