

ETTEKANNE
Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuameti korraldatud
eakate tervisepäeval „Eakas tallinlane“
„Olümpia“ hotelli konverentsikeskuses 24. apr. 2014 teemal
TERVES KEHAS TERVE VAIM
Reet Pool

Terves kehas on terve vaim, terve vaimuga on keha terve!
Ja vastupidi...

SISSEJUHATUSEKS: praktilise tegevusnäitens palun kohalolijail **mõõta pulssi 10 sek.**

Lühike enesetutvustus.

Tartu Ülikooli haridusega psühholoog ja võimlemistreener; töötamist alustanud Tallinna linna Täitevkomitee tervishoiu osakonnas, lõpetanud Sotsiaalministeeriumi Rahvatervise osakonna Terviseteenuste juhina, 26 aastat tegutsenud oma loodud MTÜ-s „Aktiivse Tervise Studio **ReetTer**“; paljude tervise edendamise seonduvate üleriigiliste projektide autor ja läbiviija, esinemised raadios ja televisioonis, välja andnud audio-, video ja trükimaterjale.

Selle järel: 1 minut toolivõimlemist ning kohene pulsimõõtmine 10 sek. jooksul.

On praktiliseks näiteks võimlemise võimalikkusest mistahes ajal, mistahes kohas, osalejad tajuvad enesetunde paranemist, meelte erksuse suurenemist, südame ja kopsude töö intensiivistumist.

Vaim ja keha tegid koostööd!

Valdkonnad, kus psüühilise ja füüsilise osapooled ilmekalt nähtavad:

1. STRESS

on org-i häireseisund vastuseks nii seestmistele kui väljast tulevatele stressoritele: nõudmid, kohustused, takistused, olukorrad.

Organism koondab energia, et stressoritele

1) vastu seista (võidelda, toime tulla, vastu panna, hakkama saada),

2) vältida, loobuda (alla anda, põgeneda).

Näited: mammutijaht, koletis ründab (pimedas!).

Hinnang on *alati subjektiivne* - kuidas stressorit hinnatakse.

Siit - posit. ja negat. stress.

Näit: *positiivne stress*: jaht (mammutile), võidusõit, poksi vm. võistlus - ISE kavandatud; toime lühiaegne, taastumine kiire.

Näit. *negatiivne stress*: kas füüsilise (koletis pimedas) või psüühilise (töölt vallandamise oht, kiusamine, lein) ohu all olemine pikemat aega; inimene ISE POLE antud olukorda tekitanud.

Füsioloogiline alus: organism seab end valmis kohtuma ja toime tulema stressoriga:

- neerupealised hakkavad aju poolt tulnud häiresignaali alusel tootma intens-lt *adrenaliini* ja *noradrenaliini* - need paiskuvad vereringesse, suurendades energiavarusid, tõuseb veresuhkru tase;
- tugevneb südame töö: südame löögimaht ja -sagedus suurenevad (pulss kiireneb);
- hingamine sageneb - kopsud varustavad verd suurema hulga hapnikuga;
- lihaste töövõime tõuseb;
- aju varustatus verrega intensiivistub;
- seedimisprotsess taandub;
- vere hüübivus tõuseb (fülogeneetilisest arengust looduse poolt välja kujundatud omadus -

verevool sulgub haavas kiiremine).

Seosed psüühika poolega -

- mõtlemine konkretiseerub, fookuseerub, tajud teravnevad, reaktsioonikiirus suureneb.

Lühikeselt ja pikalt kestval stressil on erinevad mõjud nii kehale kui vaimsele tegevusele.

Ohtlik on pikaaegne (päevi, nädalaid, kuid, aastaid) püsiv stressiseisund - muudatused tekivad kogu organismi talitluses. Algselt positiivsed kohastumused võivad pöörduda negatiivseteks - näited sellest:

- vere hüübivuse tõus on minetanud oma esialgse eesmärgi ning võib põhjustada trombidete teket, on infarkti ning insuldi kergema tekke eeldusteks;

- aju ülehäiritusele vastuseks tekivad unehäired, mõtete pidev koondumine häiruvale probleemile.

2. TUNDED JA SÜDA

Emotsionaalse reageeringu kajastus südame-vereringe süsteemise on **kõigile teada**.

Rahvalikud väljendid seda kajastamaks:

Süda jääb hirmust seisma! ...tahab rinnust välja hüpata! ...tilgub murest, kaastundest, leinast verd! ...kivi langeb südamele! süda mäletab (Leitud rakud!)...

Tunded tõstavad vererõhku.

Aleksotüümia - võimetus sõnaliselt väljendada omi tundeid.

„Murtud südame sündroom“ - tekib äkki, pole ette diagnoositav. Aluseks järsk tugev psüühiline pinge (ootamatu kurb teade või üllatuspidu). Naistel üle 50.a. NB! see pole lupjumine ega soone vigastus (infarkti puhul!); on ajutine veresoonte tugev ahenemine südames. Pulss aeglustub, südames tekib O₂ nälg, võib olla letaalne!

ABIKS: Oma probleemi, negatiivse mõju **ärasetamine sõnades** - vabastab, maandab pinget.

Järgi rahvatarkust: „Jagatud mure on pool muret!“

Pöördu psühholoogi poole - selleks **psühholoogi konsultatsioonid** ongi!!!

Kas juba tõusnud vererõhuga võiks treenida?

Näidiseks tabel: VR ja 4 nädalat treenimist.

3. KOPS, HINGAMINE

Mistahes ärritav mõte (suur rõõmusõnum, kurb uudis, negatiivne teade; ka mõtlemine taoliste sündmustele, olukordadele) **kajastub hingamise rütmis, sügavuses**.

Pikemaajaline enesetunde alusel muutunud hingamine (rütm, sügavus) või kopsude mittetäielik ventileerimine muul põhjusel (pidev istuv eluviis, kokkuvajunud kehahoiak) mõjustab omakorda psüühilist enesetunnet. **Tekib suletud ring.**

Halb tuju = seisnud õhk kopsusoppides. Selg kühmus, käed ees.

ABIKS: **Siruta! Tuju paraneb!**

Näidiseks joonis sportlikest tegevustest ning vastavatest kopsu- ja hingamistest.

Kopsude töö tõhustamiseks **eakatele soovitatavad alad:** sõudmine, jalgrattasõit, suusatamine (kõike mõõdukalt!)

4. ÜLEKAAL

Stressi seisundis organism kaitseb end „halbade aegade tarvis“ **varuainete kogumisega** (Metsikus looduses väga õige kohastumistegevus!) Tagavaraks kavandatud toitained ladestuvad eeskätt kõhu piirkonda. Kui nende ärakasutamist ei toimu, võtab inimene kaalus juurde!

Tekib uus stressi allikas: „olen paks! - keskelt jäme!“

Kehamassiindeks= **kaal /kg : pikkus/m x pikkus/ m**. NB! vanus lubab kõikumisi!

5 kg ülekaalu = eluiga väheneb iga päev 30 min.

Õnnelikud inimesed toodavad vähem kortisooli - ei kannata paksuse all!

NB! kortisool kiirendab ka vananemist!

Näidiseks tabel: eluiga ja kaal.

Eaga muutuvad organismi tegevuses mitmed näitajad. Suhtugem sellesse enesestmõistetavalt!

Näidiseks tabeli „Töövõime kulg“ analüüs.

TREENINGU, KEHALISE TEGEVUSE MÕJUD PSÜÜHIKALE

Ajus vabanevad toimeained, mis on keha enese poolt toodetud valuvaigistid, meeleolu tõstjad/ parandajad, aju mõnukeskuse stimulaatorid (dopamiin jm). Nende toimel blokeeruvad valuaistingud, väheneb valutundlikkus, kiireneb taastumine (adrenaliin), vereringe intensiivistub, süda-kops töötavad tõhusamalt (testosteron), piimhappe jm laguainete ärauhutamine on aktiivsem.

Käsi käes füüsilise enesetunde tõusuga paraneb psüühiline enesetunne!

Näide psühholoogilist konsultatsiooni vajav võimleja enne ja pärast trenni.

Liigutan ise või lasen end masseerida?

Mõju psüühikale ja vereringele.

Näidiseks tabel võrdlevatest tegevustest.

Valik jääb inimese enese teha!

KOKKUVÕTTEKS

Kehaline aktiivsus tagab kõigi organite tervema püsimise, nende optimaalsema toimimise, tugevama vastupanu haigustele, vaimse võimekuse pikaajase heal tasemel püsimise, dementsuse jm aju tegevushäirete kaugesse aega edasilükkumise, meeleolu püsimise positiivsemal poolel.

Näidiseks tabeli: „Kehalise aktiivsuse mõju eale“ analüüs.

Kuidas treenida?

üksi või grupis? kui sageli? kui intensiivselt? kus? kellega koos? jm?

ABIKS: **Eakate koduvõimlemise käsiraamat „Treeni terviseks koos minuga“, kirjastus „Varrak“, 260 lk, autor Reet Pool.**

Sisaldab teoreetiliste selgitustega ning fotodega varustatud spetsiaalselt eakamatele inimestele suunatud võimlemisharjutusi, mis haaravad kogu keha. Tähelepanu all on liigesed, tasakaalu pidamine, koordineerimise harjutamine jpm, kuni toimeteni ajule ning hea psüühilise enesetunde saavutamiseni.

FOTOD - 6 tk. kodus treenimisest erinevates tingimustes.

ABIKS: **LOOSIMISEKS** 2 eksemplari A3 formaadis tasakaalu treenimisele suunatud **Eakate koduvõimlemise käsiraamatut. Autor Reet Pool.**

LÕPETUSEKS

Kohalolijate keha ergutamiseks ja vaimu värskendamiseks üheskoos mõned **sirutusharjutused.**

Moto igapäevaseks meeleshoidmiseks:

Liigutades hoian keha tervena toimimas ning vabastan end psüühilistest pingetest!

Treenigem terviseks!

Reet Pool