

Tervise ja diagnoosi vahel



Tavaliselt algab haigus pikkamööda, mitte üleöö, isegi siis, kui see võib nii näida. Terves organismis on kõik tasakaalus: pinge ja puhkuse vahetamine, füüsiline koormus, emotsioonid, erinevad keemilised ained, temperatuur jne.

Me ei ela kaugeltki ideaalsetes tingimustes (müra, tolm, kiirgus); intensiivse tootmise tõttu on maa kas ära kurnatud või üle väetatud; toidus napib vajalikke mikroelemente ja vitamiine ning samal ajal sisaldab see ebatervislikke lisandeid, nagu väetised, pestitsiidid, konservandid, värv- ja lõhnaained. Emotsionaalne ja vaimne pinge üha kasvab.

Aastasadu oli enamiku inimeste elu peamine küsimus, kuidas ellu jääda (nn Maslowi püramiidi alumised astmed). Tsivilisatsiooni arenguga on vajaduste keske paljudel selles püramiidis ülespoole tõusnud. Enam ei ole tähtis ainult see, kas toit on laual, riided seljas ja katuse pea kohal, vaid see, millised toit-riided-maja on. Oulisemad kui pelgalt ellujäämine on suhted, positsioon, staatus, imidz ja eneseteostus, mis toovad endaga kaasa võrdlemise teistega, konkurentsi, üha uued eesmärgid ja suurema närvipingega. See omakorda peab ajutise rõõmu, muretsemise, läbipõlemise ja masendusega.

Kui organismile on midagi liiga palju või liiga vähe, lisab see kehale lisakoormust ja suurendab stressi, millega peab toime tulema, et säilitada homeostaasi (erinevate süsteemide tasakaal organismis). Rakud peavad tasakaalu nimel pingutama, mille tagajärjel rakud väsivad – see toob kaasa üldise väsimuse, unisuse, tühimuse, jõuetuse ja loiduse. Inimene muutub närviliseks ja rahutuks, tal tekivad lihaspinged, valud ja põletikud ning tähelepanu- ja keskendumisvõime langeb. Eelkõige kannatavad organismi tööd reguleerivad närvisüsteem, hormoonid tootvad näärmed ja immuunsus. Need on üldnähtud – inimene tunneb end halvasti ja on sageli pahane, et perearst ei oska diagnoosi panna ega ravida, vaid soovib vitamiine ja puhkust. See on aeg, kus häire ei ole veel leidnud “oma kohta ega vormi”, konkreetset sümptomit, mis on diagnoosi aluseks, veel puuduvad.

Piltlikult võiks olukorda seletada nii: hermeetiline katel on tulel. Kui auru välja ei saa lasta, siis varem või hiljem katel lõhkeb (näiteks saab inimene ootamatu infarkti, mis on sageli just tugevate, tahtejõuliste ja pealtnäha tervete meeste haigus). Kui kann on tulel ja keemisel tuleb aur tila kaudu välja, siis kann ei lõhke. Ent kui tuli on piisavalt kaua all ja kogu vesi on ära keenud, siis kann hakkab kõrbema (tekivad näiteks isheemiatõbi või kõrge vererõhk, mis arenevad aeglasemalt ja kestavad kauem) ning lõpuks sulab üles. On väga tähtis, et väline (tuli) ja seesmine (vesi) oleksid omavahel tasakaalus – siis on kann terve ja vesi keeb, ehk: terves kehas pulbitseb aktiivne elu.

“Tugev tahtejõud lubab küll palju raskusi ületada, kuid kahjuks viib see tee sageli mitte-soovitud suunda.”

Mida teha? Kõige lihtsam moodus on auru välja lasta: käia trennis ja pidudel, veeta aega sõpradega ja tegeleda hobidega. Tuleb ka vett lisada: teadvustada ja lahendada probleemid, panna paika sobiv toitumine ning füüsiline koormus. Väga tähtis on ka tuld jälgida, s.o stressi taset reguleerida.

Tugev tahtejõud lubab küll palju raskusi ületada, kuid kahjuks viib see tee sageli mittesoovitud suunda. Mõnikord on selleks vaja teha olulisi valikuid ja midagi muuta. Ei aita, kui teha vanu asju üha rohkem ja paremini – vahel on vaja teha midagi teisiti või isegi hoopis teisi asju.

Sinu keha ja meeled on su parimad teejuhikud: kui oled väsinud, puhka; kui oled ärritunud, leia meelepärase tegevus ja seltskond; venita lihaseid, liigu, eriti kasulik on seda teha värskes õhus; söö värsket ja võimalikult puhas toitu, vajadusel antioksidante ja vitamiine ning kasuta ravimtaimi.

Epp Veski,
ARST, PSÜHHOTERAPEUT
www.terviseheaks.eu