

SINU TULEVIK?

Millises füüsilises ja hingelises seisus on eesti meesjuht tegelikult



SIRJE TAMMISTE

on psühholoog, koolitaja ja personalikonsultant.



Nii nagu suitsetajad ei usu suitsupakile kirjutatud reklaami suitsu tapvast mõjust, ei usu me jutte ülepinge suurest mõjust tervisele enne, kui pole midagi hullu juhtunud. Tegelikult saame me varakult ohusignaale: süda peksleb vahel, hingamine kiireneb ilma füüsilise pingutuseta, keskendumisvõime on nõrk, vead sa genevad, tajume ärevusetunnet, pidevat ajapuuduse tunnet, sagenevad unehäired... Ülepinge väljendub meie kehas, mõtetes ja meeleolus – seda tuleks võtta väga tõsiselt. Sest järgmise sammuna tuleb juba haigusega silmitsi seista. Paraku ei anna kõik haigused end varakult sümptomitena tunda. Nii juhtubki, et justkui terve inimene sureb ootamatult.

Isiksuse kriis

Jaapani keeles tähistatakse mõistet *kriis* kahe hieroglüüfiga: esimene tähistab purustamist, teine võimalust. Nüüd polegi meil muud mõistlikku teha, kui hinnata purustuste suurst, seada uued sihid ja kasutada võimalusi, mis meil on. Nüüdisaja filosoof ja kirjanik **Anatoli Nekrassov** kirjutab oma raamatus „Kriisid“: „Harilikult vaadeldakse finantsilist, sotsiaalset ja poliitilist kriisi isiksuse kriisist eraldi. Tegelikult lähtub kõik inimesest. Isegi globaalse kriisi juured on inimeses.“ Sellel, *mis sul on*, pole mingit väärtust. Väärtuseks oled *sa ise*. See mõtteviis määrab, kas elad kriisidega või ilma. Väärtuseks on see, et sa tunned koos armastatud inimesega ennast hästi; et sul on hea ja turvaline kodu, kus kasvavad lapsed, keda sa jaksad armastada. Väärtuseks on suhted vanemate ja sugulastega. Alles seejärel tuleb töö. Või

vähemalt nii võiks see ideaalis olla. Vaata üle oma ajaplaneerijaid: kui palju sul on aega planeeritud iseendale, abikaasale, lastele, vanematele ja tööle? Kogu ärkveloleku aja võtab töö ja tööst mõtlemine. Töö võtab ka kogu energia, mida peaks jagama oluliste inimestega. Olen veendunud, et ajajuhtimise võtmeküsimus on tasakaalu leidmine.

Minult on paljud imestusega küsinud, kust ma võtan küll aega näiteks trennis käia? Aga see ongi väärtustamise ja otsustamise küsimus – aega võtad selleks, mida väärtuslikuks pead. Kui saad aru, et ilma spordi ja lõõgastusest ei jaks, siis võtad selleks ka aja. Kui me ei võta aega kõige väärtuslikumale oma elus, siis kaotame selle – tervise, perekonna, lähedased... Kui ka tööl on raske, kaotame elu mõtte. Just praegu võiksite mõelda iseendale ja oma suhetele. On suur kunst vabaneda kirest võistelda: kes on edukam juht, kellel on efektiivsem ettevõtte, suurem maa, rohkem raha. Tegelikult on võistlemise soov suur just siis, kui puudub sisemine harmoonia – võistluses võidab tugevam, kiirem, osavam.

Tippsportlased teavad väga hästi – üle treenides tulevad vigastused, mitte võidud. Alles siis, kui sa oled ise tasakaalus, usud endasse ja sul on meeskond, kes sinusse usub, saavutad edu. Meeskonna tähtsaimad inimesed on pereliikmed. Sageli saavad sportlased abi psühholoogilt, pärast enesekindluse ja harmoonia leidmist tuleb ka edu suurvõistlustel.

Juhtidel on sportlastelt palju õppida. Nii puhkuse, lõõgastuse, õige

„Infarkt, insult, suhkruhaigus, vähk... See aasta on mu koostööpartnerite ja sõprade hulgast viinud mitu täies tööeas inimest,“ ütleb psühholoog ja koolitaja **SIRJE TAMMISTE**. Tegelikult saame üsna varakult ohusignaale, ütleb ta – neid tuleb lihtsalt õigel ajal tähele panna.

Lisaks intervjuu meestearst **OLEV POOLAMETSAGA**.

▶ SELLEL, MIS SUL ON,
POLE MINGIT VÄÄRTUST.
VÄÄRTUSEKS OLED SA ISE.
SEE MÕTTEVIIS MÄÄRAB, KAS
ELAD KRIISIDEGA VÕI ILMA.



► toitumise kui ka professionaalidelt abi küsimise kohta. Paraku ei anna juhi n-ö vigastused end nii otsestelt tunda kui sportlastel, läbipõlemine toimub sammhaaval.

Mida ma elult tahan

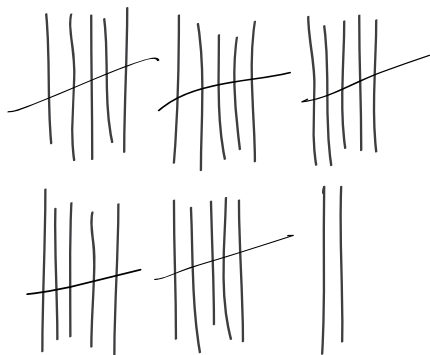
Praegusel ajal on väga oluline säilitada usk endasse ja väärtustada end sellisena, nagu sa inimesena oled, mõeldes ka muule kui töö ja julgedes endalt küsida: „Mida mina elult tahan?“ Me kiidame ja väärtustame sageli saavutusi ja välimust. Igaüks võib ka ise ennast tunnustada ja endale kinnitada – ma kõlban just sellisena, nagu ma olen.

Lõpeta enda võrdlemine teistega. Alati on keegi sinust nutikam, targem, ilusam, vaimukam. Kui tahad, siis võistle iseendaga. Aga tegelikult on hoopis tervistavam nautida rahulolu ja rõõme, mida teel olles koged. Mitte võitlust ja võitmist. Ainult sina ise saad endale kinnitada, et oled lugupidamist väärt, mida iganes teised ütlevad, teevad või arvavad. (Tõsi, see on väga raske. Sest teiste arvamus mõjutab minapilti, tekitades ohvriks olemise tunnet.)

Mind on palju aidanud mu *shindo*-õpetaja Heli sõnad: „Kallista õigeid inimesi ja tee tööd, mida armastad, siis oledki õnnelik.“

Just praegu on oluline endaga jälle sõbraks saada, kontrollides tervist, turgutades enesehinnangut ja -usku, õppides puhkama ja elust rõõmu tundma. Vaid siis realiseerime uued võimalused, mis meid kindlasti ees ootavad. Selleks et jagada oma kogemusi ja teadmisi, olen koos mõttekaaslastega alustanud tervise nädalate läbiviimist Pärnus Tervise Paradiisis.

Dr OLEV POOLAMETS meesjuhtidele: ööelus kordi lugema ei pea!



Mis seisus üks kriisiaegne eesti meesjuht on?

Meeste seis on väga-väga erinev. Mitmetel on küllalt ressursi, et ärist tagasi tõmbuda ning elada mitmed kuud Eestist väljas. Paljud on aga pidanud kõvasti otsi kokku tõmbama. Eriti nendes valdkondades, kus kõik muutub päevast päeva, tükib ebakindlus ka mõttesse ning tuleb koju kaasa. Siiski on üks suurepärase trendi, mis vaatamata raskele ajale välja paistab: mehed avanevad palju rohkem kui mõnda aega tagasi ning nad räägivad endast palju enam kui vanasti.

Inimesed, kes loevad ja mõtlevad arutlevad, oskavad oma pingeid-probleeme teadvustada ja tähtsustada ning arsti poole pöörduda või kasutada professionaalsete nõustajate-psühhoterapeutide abi ning rääkida oma probleemidest ka peres.

Üllatav on, et nii mõnelgi ärimehel on aastate jooksul tekkinud teatud vaimsed sillad, mis aitavad pingetega hakkama saada. Ja ma ei räägi ainult spordisaalist – selleks sillaks võib olla pooltundi joogat või mingid mõtlusharjutused, ja nii juba aastaid. Lõõgastusvahendid on muutunud tervislikumaks ja huvitavamaks, mitmekesisemaks: osatakse uurida oma mõtteid ja meelt, tunda väljalülitumist argirütmist, naudivat meeldivast harrastusest, mõnest sotsiaalsest projektist, suhtlusvõrgustikust. Muidugi kohtab ka põletavat elustiili nagu 1990. aastail – kõva pidu ja kõva naps, aga seda on ikkagi oluliselt vähemaks jäänud ning pigem tundub, et padujoomine ettevõtliku inimese eluosa enam ei ole või kui, siis pole see eriti prestiižne. Mul on usku eesti meestesse. Mulle

meeldivad eesti mehed väga – nad on tublid, tihti valmis avama oma mõtteid-ootusi. Otsitakse vastuseid, mida teha selleks, et edasi areneda, tervise mõttes ja vaimsel tasandil. Pole kaugelki haruldane, kui mees väljendab hoolivust oma lähedaste ja ettevõttekeskkonna arengu vastu. Isegi venekeelne eliitärimees ei mõtle enam, et kõva pits viina on parim ravim kõikidele muredele-probleemidele. Eesti vene ärimees tundub euroopalik olevat – isegi selline, kes viib oma mõtlemise paremad omadused läbi Eesti maailma.

Muidugi, eks minu juurde satuvadki inimesed, kes endast rohkem hoolivad ja kellel on tekkinud küsimus, kuidas midagi paremaks teha. On kindlasti hulk inimesi, kes mõtlevad ja tegutsevad kardinaalselt teisiti. Aga trend on isegi hämmastavalt positiivne.

Nii et eesti mees tuleb kriisist üsna puhtalt läbi?

Ei, seda ei saa päris öelda – kriis on kriis. Aga rõõmustavalt suur osa ►

8 nõuannet, kuidas endale meeldida

- ▶ **Andesta** endale, mis on olnud - heasta asjad, mida oled rikkunud, vabanda nende ees, kel- lele oled haiget teinud. See on vastutuse võt- mine. Sa ei jõua nagunii ära oodata, kui terve maailm paremaks muutub, nii et alusta parem iseendast!
- ▶ **Pööra negatiivsed mõtted positiivseks** - see annab võimaluse märgata uusi võimalusi. See on mu enda teha, kui kaugele ma oma eluga jõuan. Minu ellusuhtumine sõltub minust endast. Kõr- gema enesehinnanguga inimesed tulevad ras- kustega paremini toime ja julgevad erinevaid as- ju proovida.
- ▶ **Tee vahet** oma isiksusel ja saavutustel - kui ka su varasemad saavutused on kokku kukkunud, oled ju sina inimesena ikka olemas.
- ▶ Õpi olevikku **nautima** - mida rohkem väärtus- tame seda, mis on siin ja praegu, seda enam jääb jaksu uuteks väljakutseteks. Ning paljud tagasilöögid jäävad tulemata, kui me kõige hul- lemat ei oota.
- ▶ **Töö enesehinnanguga** on nagu treening - sel- lega tuleb pidevalt tegelda. Kõigepealt tuleb iseendas põhjalikult selgusele jõuda, millised on minu tõekspidamised ja väärtushinnangud. Kas ma teen kõik selleks, et elada nii, nagu õi- geksi pean? Olen ma see inimene, kes olla ta- han? Seejärel tuleb õppida end tunnustama.
- ▶ **Päev korraga** - mõtle, mis on täna hästi. Kui töö on tehtud, oled puhkust väärt. Et homme endast maksimum anda, ei tohi unustada lõõ- gastust. Oskad olla tänulik, hinnates seda, mis sul olemas on. Kui me ei väärtusta olemasole- vat ega tunne tänuikkust, ei hakka me kunagi rahul olema ka sellega, mida me saame.
- ▶ Alati ei pea üksi kõigega toime tulema - vahel seisneb tugevus just **julguses abi küsida**; igal inimesel on hetki, mil on vaja kellegagi rääkida ja kelleltki abi paluda.
- ▶ Leia igas päevas midagi, mille üle **naerda** - kannata hoolt selle eest, et su ümber oleks ini- mesi, kellega koos naerda.



... möödub,
aga k  du
jääb.

www.finnlamelli.ee





Olev Poolamets töötab meestearstina Tartu ülikooli kliinikumi androloogiakeskuses Tallinnas. Ta on raamatu „Mees muutub maailmas“ üks neljast autorist, raamatu „Seksuaalsus Eestis“ põhiautoreid.

► meestest on leidnud asjalikke lahendusi. Tundub, et meil mõistetakse rohkem seda, et kriis on ka võimalus. Loodan, et kriis ei kesta liiga kaua selleks, et jõuvarud ammenduksid, ja kindlasti leidub õlatunnet.

Pigem tundub, et tekkimas on probleeme noorema generatsiooniga, kes on ebaküps, kel ei ole piisavat võrgustikku ja ettevõtja kogemust. Meil on ilmselt toimimas klassikaline Euroopa mudel, kus noorte töötus on suur. Samas on noored sageli vägagi avatud, terviseteadlikud, optimistlikud, keeleoskajad, nii et mõelda tuleks eraldi noorte ettevõtluskeskkonna loomisele, püüda toetada põlvkondadevahelist teadmiste edasiandmist ja luua sünergia. Kahtlemata pannakse selles kriisis lähisuhted proovile, tõsine mure on ka suur laenukoormus ja kohustus, mis tiksumad oma tiksumist, sest pangad on ju üsna armunud. Hingamisaeg tegevuse ümberkorraldamiseks on sageli hädavajalik. See on

suur asi, kui üks mees on leidnud julguse rääkida asjadest, mis on ülikaua tal südamel ja enda sees olnud.

Mis on need probleemid, mida üks mees enda sees kannab?

Näiteks võõrandumine. Partnersuhete teema on väga sageli valus. Mees, ükskõik kui tugev ta ka ei ole, vajab partnerit, inimest, kellelt saaks lähedust ja toetust, eriti keerulistes olukordades. Ta vajab õlalepatsutust. Partnersuhe annab energiat ületada raskusi, see aitab emotsionaalse kontakti kaua luua stabiilsemat keskkonda.

Iga inimese elus on keerulisemad ja kergemad perioodid, omavahelisel suhtel on siin suur osa. Seksuaalne intensiivsus ei ole ainus kriitrium – lähedus ja toetamine on see, mis loeb. Üks Rootsi ämmaemand uuris oma doktoritöös paare, kus naine oli rase

või hiljuti sünnitanud. Rootsiski on palju paare, kes lahutavad pärast laste sündi. Millest siis mehed enim puudust tundsid? Selgus, et mehedki vajavad intiimset lähedust sel perioodil, kui peamine tähelepanu on lapsel. Ja mõiste *intimne lähedus* ei tähenda siin sugugi mitte seksuaalvahekorda. Lähedus omandab eriti kriisimomendil uue tähenduse. Vahel on tähtis ka see, kui oled kellegagi koos ja vaikid. Tänapäeva psühholoogiaga tunnistab, et suur osa informatsioonist vahendatakse mittedirektsiooniliselt. See, kui kaks meest vedavad koos aega ja vahetavad vähest informatsiooni, võib hooliv ja oluline olla.

Viimasel ajal olen leidnud enast mõtlemas, et kõige enam teevad üksteisele haiget lähedased inimesed, sest just lähedase ütlus läheb sulle kõige enam korda. Pikemat perioodi koos olles

► PARTNERSUHTE TEE-
MA ON VÄGA SAGELI VALUS.
MEES, ÜKSKÕIK KUI TUGEV TA
KA EI OLE, VAJAB PARTNE-
RIT, INIMEST, KELLELT SAAKS
LÄHEDUST JA TOETUST, ERITI
KEERULISTES OLUKORDEDES.

hedased inimesed, sest just lähedase ütlus läheb sulle kõige enam korda. Pikemat perioodi koos olles

on loogiline, et võib tekkida paljugi teravamaid, ebameeldivamaid üt-lusi. Tähtis on õppida, kuidas an-deks anda, mõista, et hoolimata pe-rioodidest, kus need väljaütle-mised meelde tulevad, oleme ikka üksteise-le vägagi lähedased. Inimese loomu-se osaks on kriisiperioodil paraku ena-masti just negatiivsema väljatoomine. Vahel kasvavad inimesed lahku, midagi pole teha – inimeste arengus on see pa-ratamatu. Aga ka lahkuminek juures on sillad väga tähtsad, eriti lastega. Mit-medki inimesed suudavad säilitada hea suhte kogu varasema võrgustikuga. Me-hed, kes vähegi mõtlevad, on hakanud tähtsustama sidet lastega. Kui on vä-ga raske, siis see on üks olulisimaid sil-du, mis annab mehele jõudu elus eda-si minna. Lahku kasvamine on huvitav teema ses suhtes, et nii mõnelgi juhul võivad kaasade näiliselt erinevad aren-gud olla suhtele hoopis rikastavaks.

Õnneks on lääne ühiskonnas pank-rot normaalne nähtus ja kuulub tea-tud juhtudel äri juurde. Siin on tuge va-ja, et uuesti jalule tõusta. Nii hea on,

kui keegi ütleb: „Asjad ei ole ju nii, et ühel hetkel oled suur võitja, siis teed mõned valed otsused ja oled äkki kohe kaotaja.“ Meedia (ja sellega ka nn ühis-kondlik arvamus) kipub aeg-ajalt äsja-sed võitjad-hakkamasajad armutult ja kiirelt mutta trampima. Nii ei peaks see minu meelest olema, igapäev peaks ole-ma võimalus uuesti alustada, eriti selli-ses ühiskonnas kui meil, kus igal isikul, antud juhul ettevõtjal, on suur tähtsus.

Pankrot ei ole ärilises mõttes lõpp ja ei tähenda, et sa oled luuser. Võib-olla oleks hea võtta juhtimisalast konsultatsiooni, kuidas uuesti alus-tada, et ei tekiks tunnet, et finants-ja riigi süsteem on kõige olulise-mad (*kui kaotan praeguse kodu, kao-tan kõik*). Õnneks on ka mitmeid näiteid neist, kes uuesti alustanud.

Kas naise väljavahetamine noorema vastu on endiselt moes?

Meil on edukaid mehi vähem kui nai-si, ja edukad mehed on endiselt hinnas

ka praegu. Noored naised, kes nende el-lu tulevad, ei pea olema sugugi bim-bod, kes tahavad öösel vaid möllata, na-gu arvatakse. On väga vaimseid ja ava-tud mõtlemisega noori naisi. Aga et nooremate naiste võtmine oleks padu-trend – ei, seda mitte. Mõned juhtumid paistavad lihtsalt meedias eredalt välja.

Tundub, et kaasad aktsepteerivad va-rasemast rohkem teise poole enese-otsingud. See võib tähendada õpin-guid vms stiilis: seda on mehele va-ja, las ta siis läheb ja teeb mingi mat-ka, vaimse rännaku. Ei pea ju na-gu takjas üksteise küljes olema sel-leks, et lähedussuhe püsiks. Aga nii palju, kui on inimesi, on ka suh-teid. Näiteks varjamatuid homo-suhteid on nüüd märksa rohkem.

Kuidas mehed jõuavad kriisi ajal öösiti mehe eest väljas olla?

Seksuaalelu ei ole mehaaniline tege-vus – seal on väga oluline ka emot-sionaalne, tunnetuslik kompo-nent. Saad ise vanemaks, siis näed, ▶

**VALI MEID
HOOLITSEME
TEIE TÖÖTAJATE EEST**

KALEVspa
hotell & veekeskus

TERVE TÖÖTAJA ON EDUKAS TÖÖTAJA

Kalev Spa Veekeskest pakumised
personaalselt Teie firma töötajatele mõeldes

Info ja konsultatsioon 6271280 ja 6271279 või www.kalevspa.ee Personaalselt Teile

▶ et peale suguühte on seksuaalsuses mitmeid teisi komponente. Vahetõttu sagedus võib langeda mingis elufaasis ja muutub see, mida inimene seksuaalelust otsib. Aga see on väga individuaalne. Igal juhul ei pea ööelus kordi lugema.

Mitte mingil juhul ei tohiks ükski mees mõelda, et tal on nüüd probleem ja seksuaalelu peab selle tõttu katki jääma. Seksuoloogias on palju uusi meetodeid ja võimalusi – väga vähe on probleeme, millele ei ole mingitki lahendust. See, et 60- ja 70aastased elavad tänapäeval seksuaalelu, on täiesti normaalne. Ka 80aastased, kuid siiski vähem – tervis hakkab kuluma, suhte küsimused.

Tänapäeval oleme ka paremini hakanud aru saama üldtervise ja seksuaalelu seotusest. Näiteks intiimelu võib mõjutada metaboolne (ainevahetuslik) sündroom. Istunud kontoris, kehakaal, veresuhkur ja vererõhk tõuseb, kolesterooli ainevahetus muutub, samas suguhormooni tase langeb. Kui julged seda tunnistada, saab seda füüsilise aktiivsuse, toitumisharjumuste muutmisega väga hästi parandada. Vahel saadakse nii tugev *power*, et jätkatakse nagu orav rattas. Hea oleks, kui siiski sellega kaasneks ka vaimne areng.

Mulle meeldib **Uku Masingu** põhimõte, mida võiks laiendada ka ettevõtja ellu: selleks et olla

intensiivsem ja enam ärkvel eilsest, ei pea sa töötama sada korda rohkem, vaid arendama oma mõttemaailma, küpsema nii vaimselt kui töö mõttes (*elu on mõttekas siis, kui inimene saab olla intensiivsem, teadlikum, ärkvel eilsest. See tähendab, et elu mõte on elu enda kvaliteedis ega ole mistahes eluavalduste kvantiteedi suurendamises*).

Inimese elu on nii unikaalne. Muidugi on ettevõtjail väga suur koormus, et majandus mudast välja tirida, inimestele tööd pakkuda. Aga nad on tugevamad ses suhtes, et on omandanud oskusi koolitustel ja elus selleks, et arendada oma tegevust ja pakkuda seda teistelegi. **D**

TUULI LUUD: juhtide suurim õnnetus on see, et nad ei kuula

Tuuli Luud on sanatooriumi Tervis peaarst



On juhte, kes on käinud regulaarselt aastaid Tervises oma tervist kontrollimas, loenguid kuulamas ja lõõgastumas. Nad hindavad seda, et kohe tehakse ära põhianalüüsid ja EKG/koormusuuringud ning ultraheli siseelundeist.

Tavaliselt pole neil inimestel aega perearsti juures kurtmas käia ja järjekordades oodata. Kui midagi kuskilt väga ei valuta, siis jääbki reeglina perearsti etapp vahele ja satutakse mingi ägeda haigushooga otse haiglasse. Sanatooriumist saab hea ülevaate oma tervise hetkeolukorrast ja soovitusel edaspidiseks.

Muret tekitab see, et pahatihti soovitus jääbki vaid soovitusel: kui aasta pärast kohtume, on kliendi tervislik seis samasugune või isegi halvenenud. Ta pole oma elustiili muutnud, toitumisharjumused on samad ja aktiivne liikumine ning stressitasemele tähelepanu pööramine ei ole saanud tema mõtteviisiks. Need vähesed, kel taaskohtumisel on tunduvalt paremad uuringutulemused võrreldes varasemaga, on olnud kõik muide naised.

Eriti ohtlik on see kõrge kolesterooli taseme puhul, mis on südame-veresoonkonna haiguste üks peamine põhjus. Väga suurt rolli mängivad tervise halvenemises ka kõrge vererõhk,

suitsetamine ja suhkruhaigus. Kuna haigus sageneb vanusega, siis võib riskifaktoriks pidada ka vanust. Meestel on seejuures täheldatud varasemat haigestumist kui naistel.

Kurb on see, et ega kõrge kolesteroolisisaldus endast enesetundes kuidagi märku ei anna, selle taset saab määrata ainult analüüsides. Aga kui just ägedat valu pole, siis eesti mees, eriti veel juht, naljalt tervisekontrolli ei pöördub. Vere kõrge kolesteroolitasemest tingitud tüsistused (st südame-veresoonkonna haigused) on pöördumatud. Need ei kao ka raviga. Ainsaks võimaluseks on nende teket ära hoida.

Meie arstide kogemuse põhjal on eesti meesjuht tihti kinnine, oma tervisemuredest rääkimist ei peeta heaks tooniks – juht ei saa ju olla nõrguke ja tõbine. Nii kurdetaksegi esimesel viisil vaid selja/turja lihaspingeid ja noorepõlve sporditraumasid. Alles teisel korral, kui juba uuringute tulemusi arutatakse, jõuab jutt ka ülemäärase stressi ja närvi pingeteni. Kui saaks veel kolmandatki korda patsiendi kätte (tavaliselt lahkuvad juhid kiirustades jälle tööle), siis vahest julgetaks tunnistada ka isiklikumaid, näiteks potentsi probleeme.