

# Osaleja töövihik

## Õpiesmärgid

Selle koolituse lõpuks peaksite te oskama:

1. Kirjeldada levinumaid psühholoogilisi ja sotsiaalseid probleeme, mida välimust mõjutava tervisliku seisundiga patsiendid kogevad.
2. Kasutada suhtlemisoskusi ja ACT plaani, mis aitavad teil patsientidega välimuseprobleeme arutada.
3. Ära tunda levinumaid müüte välimuse kohta.
4. Aidata oma patsientidel nende väärtusi ära tunda (mis on nende jaoks oluline).
5. Õpetada oma patsiendile mõtestatud hingamise ja mõtete neutraliseerimise harjutusi, et tulla toime välimust puudutavate raskete mõtete ja tunnetega ja keskenduda sellele, mis on nende jaoks tähtis.
6. Koostöös patsiendiga seada lihtsaid eesmärke, mis aitaks neil saavutada seda, mis nende jaoks tähtis on.



## Päevakava

1. osa	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ ACT Now koolitusprojekt</li><li>➤ Küsimustik</li><li>➤ Patsientidega suhtlemine</li><li>➤ Patsientide välimusega seonduvad psühhosotsiaalsed probleemid</li><li>➤ ACT lähenemisviisi tutvustamine</li></ul>
2. osa	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Müüdid välimuseprobleemide kohta</li><li>➤ Hädasolevate patsientide tuvastamine</li><li>➤ Välimust puudutav vestlus patsientidega</li><li>➤ Mida patsientide toetamisel arvesse võtta</li></ul>
Paus	
3. osa	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ ACT plaani' kasutamine patsientidega.</li><li>➤ ACT'i kasulike oskuste rakendamine patsientidel: teadvustatud hingamine</li></ul>
4. osa	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ ACT'i kasulike oskuste rakendamine patsientidel: mõtete neutraliseerimine.</li><li>➤ ACT'i kasulike oskuste rakendamine patsientidel: väärtustepõhine tegutsemine.</li><li>➤ Materjalid teie ja patsientide aitamiseks</li></ul>
Tagasiside	Küsimustik ja järgmised sammud



## Väärtused: teadmine, mis on teile tähtis

Et selgeks teha, mis teie jaoks tähtis on, võib abi olla, kui te valite kõigepealt eluvaldkonna, millele keskenduda. Igas eluvaldkonnas on antud rida soovituslikke väärtusi. Te võite lisada ka enda omi.

Tõmmake ring ümber kuni 3-le väärtusele (või lisage ise juurde) igas eluvaldkonnas, et need peegeldaks:

1. Kuidas te sooviksite oma elus tegutseda (nt "Ma tahaksin tegutseda julgelt").
2. Mis annab teie elule mõtte.

<b>Eluvaldkond: Suhted</b> <i>(näiteks: partneriga, lastega, vanematega, sõprade ja sugulastega)</i>		<b>Eluvaldkond: Töö / Haridus</b> <i>(näiteks: palgatöö, õppimine, kodused kohustused, vabatahtlik töö)</i>	
<b>Soovituslikud suhete väärtused:</b>		<b>Soovituslikud töö/hariduse väärtused:</b>	
nali ja huumor	intiimsus	õppimine	abivalmidus
ehtsus	austus	tarkus	lojaalsus
tänulikkus	vastutus	julgus	enesedistsipliin
loovus	lojaalsus	püsivus	osavus
armastus	julgus	loovus	seiklus
tarkus	kaastunne	ambitsioon	avatus
<b>Teie mõtted suhete väärtustest:</b> _____		<b>Teie mõtted töö / hariduse väärtustest:</b> _____	
<b>Eluvaldkond: Vaba aeg</b> <i>(näiteks: puhkus ja lõõgastuine, hobid, sport, meelelahutus)</i>		<b>Eluvaldkond: Tervis</b> <i>(füüsiline, psühholoogiline, emotsionaalne, või spirituaalne tervis ja heaolu)</i>	
<b>Soovituslikud vaba aja väärtused:</b>		<b>Soovituslikud tervise väärtused:</b>	
nali ja huumor	spirituaalsus	tarkus	spirituaalsus
seiklus	püsivus	hakkamasaamine	enesedistsipliin
julgus	abivalmidus	julgus	õppimine
osavus	tarkus	humor	avatus
õppimine	avatus	tänulikkus	ambitsioon
loovus	ambitsioon	püsivus	kaastunne
<b>Teie mõtted vaba aja väärtustest:</b> _____		<b>Teie mõtted tervise väärtustest:</b> _____	



## Teema tõstatamine

### ❖ Proovige esitada mõni järgmistest küsimustest:

- ❖ "Mida te tunnete oma välimuse (muutuste) suhtes?"
- ❖ "Mõnikord võib [patsiendi haigus] panna inimesi oma välimuse pärast piinlikkust tundma ja muretsema. Milline on teie kogemus olnud?"
- ❖ "Põletikku enam pole ja kõik paraneb hästi. Kuidas see teile tundub? Kas teised inimesed on teie käest midagi küsinud?"
- ❖ "Kas on mõni tegevus, mida te olete vältinud selle pärast, mida te oma välimuse suhtes tunnete?"
- ❖ "Mõned patsiendid ütlevad, et teised inimesed teevad neil elu raskeks, sest nad näevad teistsugused välja, näiteks kiusavad ja narrivad neid. Milline on teie kogemus olnud?"

## Vestlemine:

### Mida teha:

- Kinnitage patsiendile, et mure välimuse pärast on normaalne;
- Kui ta ütleb, et see on rakse/stressitekitav, peegeldage seda talle rahulikult tagasi, et ta tunneks, et teda on kuulda võetud;
- Selgitage, et psühholoogiline kohanemine võib võtta kauem aega kui füüsiline paranemine;
- Küsige, kas on mingid konkreetsed teemad, mis tema jaoks raksed on.
- Pakkuge võimalust rääkida teie või teie kolleegiga;
- Näidake, et te tahate aidata.

### Ärge tehke nii:

- Väitke, et ta teeb pisiasjast suure probleemi (või et ta ei tunne ennast normaalsena);
- Öelge, et teie arvates näeb ta hea välja (ta tunneb, et teda ei võeta kuulda);
- Öelge talle, et on inimesi, kelle keha on „hullemini“ moonutatud;
- Öelge, et tal on vedanud, või ta peaks olema tänulik, et ravi on õnnestunud;
- Öelge talle, et keegi ei saa sinna midagi parata.



Allpool on toodud mõned soovitusel, te võite kasutada ka näidet, mis põhineb teie kogemusel oma patsientidega, või kasutada neid ideid ja lugu ise välja mõelda:

- 1. näide:** Te olete meespatsient, kelle kõhul ja seljal on psoriaas (ketendava nahahaigus). Kui riided on seljas, ei paista haigus välja.
- 2. näide:** Te olete noor inimene, kes sündis huule- ja suulaelõhega ning ootate ortognaatset lõikust (hambumuse/välimuse korrigeerimiseks).
- 3. näide:** Te olete naispatsient, kellel on olnud mastektomia (rinna eemaldamine) pärast vähidiagnoosi.
- 4. näide:** Te olete noor meespatsient, kellel on alopeetsia (juuste kaotus).
- 5. näide:** Te olete naispatsient, kellele on tehtud lõualuuvähi operatsioon. See on jätnud suure armi ja ebatavalise kujuga lõua ja suu. Teie naeratus on nüüd viltune/asümmeetriline.



## John

- 25-aastane
- Sündis huule- ja suulaelõhega, mis on kirurgiliselt korrigeeritud.
- Tuleb hambaarsti vastuvõtule.
- Töötab assistendina väikeses trükikojas, mis tundub talle väga igav, aga ta tunneb end turvaliselt, sest ta usaldab oma kolleege. Ta tahaks õppida ülikoolis graafilist disaini, aga ei ole veel avaldust sisse viinud, sest ta kardab nii paljude uute inimeste seltskonda ja et eakaaslased võivad teda tõrjuma hakata. Ta on nendesse muredesse takerdunud ja arvab, et need peegeldavad täit tõde selle kohta, mis juhtub, kui ta ülikooli läheb.
- Sooviks leida tüdruksõbra, aga muutub naistega suheldes väga ärevaks, ja kui ta kohtab kedagi, kes talle meeldib, ei ole tal enesekindlust teda kohtama kutsuda. Talle ei meeldi, et ta naiste seltskonnas närvi läheb, seega püüab ta vältida olukordi, kus ta võiks naistega kokku puutuda. Ja kui ta on sellises olukorras, lahkub ta tavaliselt varem, et sellest ärevusest lahti saada. Ta usub, et ükski naine poleks huvitatud temaga kohtama minemisest.

## Mary

- 50-aastane.
- Tal oli 6 kuud tagasi elupäästev südameoperatsioon. See oli Mary jaoks traumeeriv, sest ta pidi olema tükk aega intensiivraviosakonnas. Operatsioon jättis rinnakule nähtava armi.
- Tuleb rutiinsesse kontrolli.
- Armastas tütretütrega ujumas käia. Paar kuud pärast operatsiooni, kui ta tütretütrega basseinis oli, arvas ta et inimesed vahivad tema armi. Tal oli piinlik ja nüüd kulub tal palju aega ja energiat selle pärast muretsemiseks, et inimesed arvavad, et ta näeb välja "vigane" ja "ebanaiselik". Ta on alati oma välimusest väga hoolinud ja võrdleb nüüd ennast teiste omavanuste naistega, kellest ta tänaval möödub. Pärast seda ühte kogemust pole ta enam oma tütretütrega ujumas käinud, sest talle ei meeldinud see piinlikkus üldse. Ta ütleb lapselapsele, et ta ei saa oma südame pärast ujuma tulla.
- Mary on hakanud oma armi riietega varjama (isegi kui on väga palav) oma arvamuse tõttu, et inimesed võivad seda märgata ja tema välimusele negatiivse hinnangu anda, mida ta ei suudaks taluda.
- Mary käib haiglas oma tütreaga, kuid palub tütrel väljas oodata, kui ta kabinetti kutsutakse. Kui kardioloog / õde palub armi näha, küsib Mary, miks ja on väga tõrges seda näitama. Mary nihutab ka oma tooli peeglist kaugemale.



**3. Tegevused, mis tagavad turvatunde, kuid eemalduvad väärtustest.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

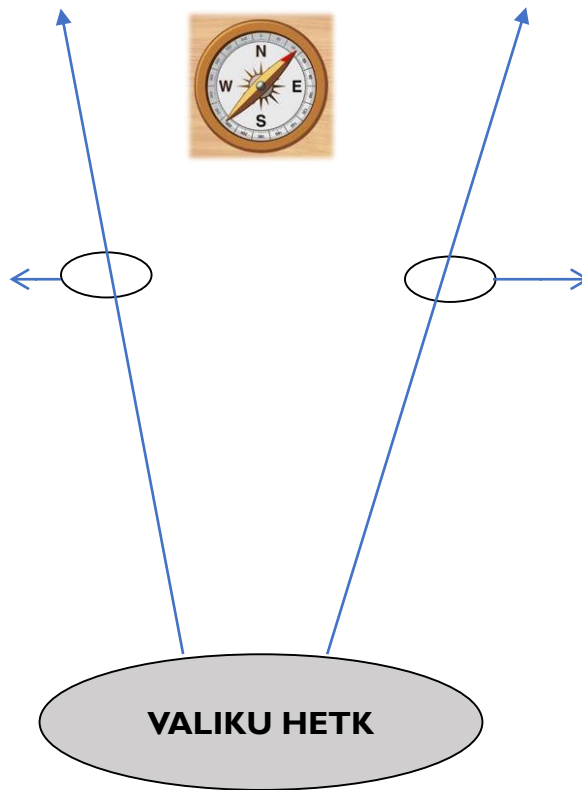
**5. Väärtustele suunatud tegevused.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**2. Raskete mõtete ja tunnete „konksu otsa“ jäämine**

.....  
.....  
.....  
.....



**4. Kasulikud oskused: Teadvustamine & väärtustepõhine tegutsemine**

**1. Rasked olukorrad**

.....  
.....  
.....  
.....



Allpool on toodud mõned soovitusel, te võite kasutada ka näidet, mis põhineb teie kogemusel oma patsientidega, või kasutada neid ideid ja lugu ise välja mõelda:

- **1. näide:** Te olete meespatsient, kelle kõhul ja seljal on psoriaas (ketendava naha haigus). Kui riided on seljas, ei paista haigus välja. **Raske olukord:** lasta teistel inimestel oma nahka näha. **Konksu otsa jäämine:** Tunnete end räpasena, teil on piinlik, te takerdute mõttesse, et teie nahk tundub ja näeb vastik välja ning teised inimesed mõtlevad, et see on nakkav. **Tegevused, mis tagavad turvatunde:** Te ei võta kunagi särki teiste nähes seljast ära, kaasa arvatud teie partneri nähes. **Väärtused:** intiimsus, armastus, julgus, nali ja huumor.
- **2. näide:** Te olete noor inimene, kes sündis huule- ja suulaelõhega ning ootate ortognaatset lõikust (hambumuse/välimuse korrigeerimiseks). **Raske olukord:** oma peegelpildi nägemine, sõprade leidmine. **Konksu otsa jäämine:** Te olete veendunud, et teie suu on kole ja kõne ebaselge, te võrdlete oma välimust pidevalt eakaaslastega, te mõtlete, et keegi ei taha teid sõbraks ja kindlasti mitte poiss-/tüdruksõbraks. Alati, kui te tunnete vastassoo juures-olekul ärevust, lähete te minema. **Tegevused, mis tagavad turvatunde:** väldite suhtlus-olukordi nagu peod ja poeskäigud, keeldute liitumast ringidega, te ei tõsta tunnis kätt (sest siis võivad teised teid tähele panna), te varjate rääkides ja süües oma suud, te ei lase end kunagi pildistada. **Väärtused:** õppimine, loovus, ambitsioon, lojaalsus, huumor.
- **3. näide:** Te olete naispatsient, kellel on olnud mastektoomia (rinna eemaldamine) pärast vähidiagnoosi. **Raske olukord:** riiete ostmine, sest see nõuab nii peeglist vaatamist kui oma proteesiga tegelemist. **Konksu otsa jäämine:** Te takerdute mõttesse, et te pole enam naiselik või seksuaalselt kütkestav. Te püüate meeleheitlikult vältida tunnet, et teid ei armastata või te saate haiget, mis on mõlemad tugevad hirmud. **Tegevused, mis tagavad turvatunde:** kannate liiga suuri vanu riideid, mis varjavad teie kehakuju. Väldite pereüritusi ja sõpradega kohtumist, mille käigus võib teie mastektoomia ilmsiks tulla, nt rannapuhkus perega. **Väärtused:** enesega hakkama saamine, spirituaalsus, loovus, seiklus.
- **4. näide:** Te olete noor meespatsient, kellel on alopeetsia (juuste kaotus). **Raske olukord:** oma haiguse paljastamine teistele. **Konksu otsa jäämine:** Te takerdute mõttesse, et te paistate vana ja kole, mõtlete, et teie keha on kahjustatud. See tekitab teisi piinlikkustunde ja te tahate iga hinna eest sellest tundest vabaneda. **Tegevused, mis tagavad turvatunde:** te kannate kogu aeg peakatet, isegi palava ilmaga, te väldite romantilisi suhteid. **Väärtused:** armastus, enesehooldus, huumor, ambitsioon.
- **5. näide:** Te olete naispatsient, kellele on tehtud lõualuuvähi operatsioon. See on jätnud suure armi ja ebatavalise kujuga lõua ja suu. Teie naeratus on nüüd viltune. Teil on suur pere. **Raske olukord:** pere ja sõpradega väljas söömine, sest mõnikord teil süües suust tilgub ja teil on raskusi mälumisega. **Konksu otsa jäämine:** te usute kindlalt oma mõtteid, et te ärritate teisi inimesi ja ajate neil söögiisu ära, te arvate, et teie nägu on kole ja paneb inimesed teid vahtima. Te tahate meeleheitlikult vältida piinlikkustunnet, mida tekitavad teiste pilgud. **Tegevused, mis tagavad turvatunde:** väldite üritusi koos pere ja sõpradega, varjate oma näo alaosa riietusega ja hoiate pead norus ja ühele küljele viltu. **Väärtused:** vastutus, kaastunne, lojaalsus, julgus.



**Tegevused, mis tagavad turvatunde, kuid eemalduvad väärtustest.**

Kui te takerdute kirjeldatud mõtetesse ja tunnetesse, siis mida te teete teisiti võrreldes ajaga, kui te pole neisse mõtetesse takerdunud? .....

.....  
 .....  
 .....  
 .....

→ **Nende tegude hind**

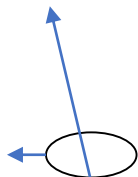
Kas neil tegudel on „hind“ teie või teie lähedaste jaoks?

.....  
 .....  
 .....

**Raskete mõtete ja tunnete „konksu otsa“ jäämine**

1. Milliseid raskeid mõtteid ja tundeid te märkate? (välimuse kohta või selle kohta, kuidas te teistele paistate).
2. Kui palju te neid mõtteid usute?
3. Kui palju te tahate neid mõtteid ja tundeid vältida või neist lahti saada?

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....



**Väärtustele suunatud tegevused.**

1. Milliseid tegevusi te tahaksite rohkem teha, kui saaksite?
2. Mis on teie jaoks elus tähtis, mida te ei ole viimasel ajal saanud teha?

.....  
 .....  
 .....  
 .....



→ **Kasulikud oskused: Teadvustamine & väärtustepõhine tegutsemine**



**Raske olukord**

1. Mis teie elus praegu toimub, mida te peate raskeks?
2. Millised olukorrad seoses välimusega on teie jaoks raske?

.....  
 .....  
 .....  
 .....



Kõigepealt pange palun kõik pastakad, paberid, sülearvutid ja telefonid kõrvale... [5 sekundit pausi] ....

Istuge sirge seljaga, jalad kõrvuti ja tallad maas... [10 sekundit pausi] ...

Pange käed põlvedele... [5 sekundit pausi] ...

Kui te olete valmis, võite hakata oma käsi sissehingamisel avama ja väljahingamisel sulgema ehk kokku tagasi viima. Käed oleksid nagu kopsud või lilleõied. Teie käte liikumine lahku ja kokku viimisel peaks järgima loomulikku hingamise rütmi, mitte vastupidi. Kuna me ei püüa muuta seda, mis toimub, vaid lihtsalt pöörame tähelepanu meie tegelikule kogemusele, tehes seda uudishimulikult ja lahkelt. Kui tunnete end hästi, võite silmad ka sulgeda... Ja jätkake käte lahku ja kokku viimist oma hingamise rütmis... [30 sekundit pausi] ...

Seda tehes märgake aistinguid oma kätes. Need võivad olla kerged aistingud või natuke intsiivsemad aistingud... [5 sekundit pausi] ...

Mõned aistingud võivad olla meeldivad, teised ebameeldivad. Te võite märgata soovi ebameeldivatest aistingutest vabaneda. See on täiesti normaalne. Vaadake lihtsalt, kas te suudate olla nende aistingute suhtes avatud ja uudishimulik. Nagu te vaataksite neid laia sooja valguskiirega, mis tuleb teie tähelepanu taskulambist... [30 sekundit pausi] ...

Kui teie mõtted lähevad uitama, hakkate tuleviku pärast muretsema või minevikku taas läbi elama, pidage meeles, et see on täiesti normaalne, ja siis proovige tasapisi tulla tagasi aistingute juurde oma kätes ... [30 sekundit pausi] ...

Nüüd laiendage oma tähelepanu aistingutele kogu kehas nagu kogu keha hingaks sisse ja hingaks välja... [20 sekundit pausi] ...

Nüüd laiendage oma tähelepanu veelgi, hõlmates kõiki helisid, mida te kuulete, nagu te oleksite mikrofoni, mis võtab vastu kõik helid midagi tagasi lükkamata... [10 sekundit pausi]...

Nüüd, kui teil on silmad kinni, avage aeglaselt silmad ja tulge tähelepanuga tagasi end ümbritseva juurde.



1. Küsige patsiendilt, kas ta on huvitatud proovima võtet, mis võib aidata tema rasketel mõtetel oma välimuse kohta vähem mõjutada tema tegusid? See on võte, mida ta saab kasutada igas olukorras. Ta võib ka igal hetkel pooleli jätta, kui ta mingil põhjusel enam jätkata ei taha.
2. [Kui patsient soovib seda võtet proovida, andke talle kõigepealt leht paberit ja kirjutusvahend.] Paluge patsiendil tõmmata horisontaalne joon keset paberit. Seejärel paluge tal meenutada mõnda mõtet, mis tal viimasel ajal on olnud oma välimuse kohta. Kõige parem on mitte valida seda mõtet, mis on väga ärevusttekitav, vaid valida mõte, mis on ärevuse kümnepalliskaalal umbes 5. Paluge patsiendil kirjutada see mõte joone peale.
3. Nüüd paluge patsiendil hoida paberit otse enda näo ees ja lugege seda mõtet nagu see oleks fakt. [oodake 5 sekundit]. Küsige, kuidas see teda tundma paneb, mida ta mõtleb ja mida tunneb tema keha?
4. [Tunnustage patsiendi tundeid.] Hoides paberit ikka samas kohas edasi paluge kujutada ette, et inimesed ja tegevused, millest patsient hoolib, on otse tema ees, umbes meetri kaugusel. Küsige, kas ta näeb neid asju, kui see mõte on tal nii näo lähedal.
5. Selgitage, et see, et ta neid asju ei näe, näitab, kuidas oma ärevusttekitavate mõtete nõnda lähedale laskmine takistab näemast asju, millest ta väga hoolib.
6. Selgitage patsiendile, et üks väga mõistetav viis, kuidas murettekitavate mõtetega toime tulla, on püüda neid eemale tõugata. Selleks, et näidata, mida see tähendab, paluge patsiendil paberit enda ees lükata nii, et käed on sirged [oodake 5-10 sekundit]. Küsige patsiendilt, mis tunne kätel on? Ja kas ta näeb neid asju, millest ta hoolib, otse enda ees (meetri kaugusel)?
7. Nüüd paluge patsiendil käsi puhata ja panna paber sülle (või lauale). Harjutuse järgmiseks sammuks paluge tal kirjutada oma mõtte **ette** järgmised sõnad: „Ma märkan mõtet, et“. Ta võib ka joonistada fraasi ümber jutumulli. Paluge tal seda paar sekundit lugeda ja tähele panna, mis tunde see tekitab ja mida keha tunneb [oodake 5-10 sekundit]. Küsige, kas on mingi erinevus selles, mida ta praegu tunneb võrreldes sellega, mida ta tundis enne, ja kui lihtne on nüüd näha inimesi ja tegevusi, millest ta hoolib?
8. Selgitage, et see harjutus näitab meile, et mõnikord annab see, kui me tuletame endale meelde, et need on mõtted ja mitte tingimata faktid, meile tervisliku psühholoogilise distantsi nende mõtetega. Ja samuti võimaldab see meil kasutada vähem energiat nende murettekitavate mõtete eemale tõrjumiseks.
9. Selgitage patsiendile, et alati, kui ta märkab murettekitavat mõtet, võib ta lihtsalt mõttes öelda „Mul on mõte, et...“

## Kirjaoskusprobleemidega patsientidele

- Te võite paluda patsiendil mõtte paberile kirjutamise asemel kõva häälega välja öelda.
- Te võite ikkagi paberit kasutada ja paluda patsiendil kujutleda, et tema mõte on paberil. Nii saate temalt ikka küsida, kas ta näeb enda ees asju, millest ta hoolib, ja hoida käed ees välja sirutatult.



# Väärtustel põhinevate eesmärkide püstitamine

Eluvaldkond: \_\_\_\_\_

Väärtus(ed): \_\_\_\_\_

Pikaajaline eesmärk:

*(üks asi, mida te kindlasti tahaksite teha, et selles eluvaldkonnas oma väärtus(t)e poole liikuda)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Lühiajaline eesmärk:

*(miski, mida te saate teha selle nädala jooksul ja mis viib teid lähemale pikaajalisele eesmärgile)*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kui tähtis on teie jaoks see lühiajaline eesmärk?

*Ei ole üldse tähtis*

*keskmiselt tähtis*

*väga tähtis*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*(kui alla 7, valige võibolla mõni teine eesmärk, mis on 7 või rohkem – et see oleks väärt tegemist!)*

Kui valmis te olete oma lühiajalist eesmärki saavutama?

*Ei ole üldse tähtis*

*keskmiselt tähtis*

*väga tähtis*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*(kui alla 7, valige võibolla mõni teine eesmärk, mis on 7 või rohkem – et te tunneksite, et suudate selle saavutada!)*

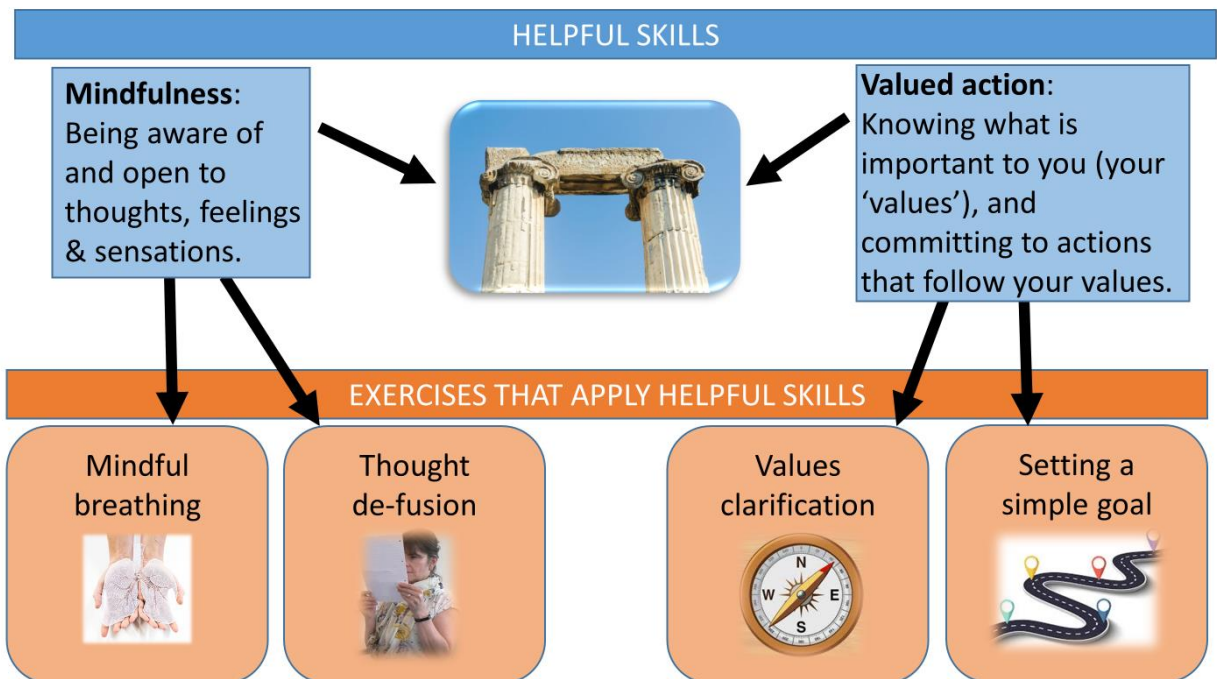
Kui rasked mõtted või tunded kerkivad esile lühiajalise eesmärgi saavutamisel, kuidas te nendega toime tulete? *(nt teadvustatud hingamine; mõtete neutraliseerimine; väärtuste meelde tuletamine).*

\_\_\_\_\_

Millal te täpselt lühiajalise eesmärgi soovite saavutada? \_\_\_\_\_



## A summary of how to apply the Helpful Skills with patients



# Patsiendi jaotusmaterjal



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Reference number: 2018-1-EL01-KA202-047907

This publication [communication] reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use, which may be made of the information contained therein.

13



**Tegevused, mis tagavad turvatunde, kuid eemalduvad väärtustest.**

Kui te takerdute kirjeldatud mõtetesse ja tunnetesse, siis mida te teete teisiti võrreldes ajaga, kui te pole neisse mõtetesse takerdunud? .....

.....  
 .....  
 .....  
 .....

→ **Nende tegude hind**

Kas neil tegudel on „hind“ teie või teie lähedaste jaoks?

.....  
 .....  
 .....

**Raskete mõtete ja tunnete „konksu otsa“ jäämine**

1. Milliseid raskeid mõtteid ja tundeid te märkate? (välimuse kohta või selle kohta, kuidas te teistele paistate).
2. Kui palju te neid mõtteid usute?
3. Kui palju te tahate neid mõtteid ja tundeid vältida või neist lahti saada?

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....



**Väärtustele suunatud tegevused.**

1. Milliseid tegevusi te tahaksite rohkem teha, kui saaksite?
2. Mis on teie jaoks elus tähtis, mida te ei ole viimasel ajal saanud teha?

.....  
 .....  
 .....  
 .....



**Raske olukord**

1. Mis teie elus praegu toimub, mida te peate raskeks?
2. Millised olukorrad seoses välimusega on teie jaoks rasked?

.....  
 .....  
 .....  
 .....

→ **Kasulikud oskused: Teadvustamine & väärtustepõhine tegutsemine**



Kõigepealt pange palun kõik pastakad, paberid, sülearvutid ja telefonid kõrvale...*[5 sekundit pausi]* ....

Istuge sirge seljaga, jalad kõrvuti ja tallad maas...*[10 sekundit pausi]* ...

Pange käed põlvedele...*[5 sekundit pausi]* ...

Kui te olete valmis, võite hakata oma käsi sissehingamisel avama ja väljahingamisel sulgema ehk kokku tagasi viima. Käed oleksid nagu kopsud või lilleõied. Teie käte liikumine lahku ja kokku viimisel peaks järgima loomulikku hingamise rütmi, mitte vastupidi. Kuna me ei püüa muuta seda, mis toimub, vaid lihtsalt pöörame tähelepanu meie tegelikule kogemusele, tehes seda uudishimulikult ja lahkelt. Kui tunnete end hästi, võite silmad ka sulgeda...Ja jätkake käte lahku ja kokku viimist oma hingamise rütmis... *[30 sekundit pausi]* ...

Seda tehes märgake aistinguid oma kätes. Need võivad olla kerged aistingud või natuke intsiivsemad aistingud... *[5 sekundit pausi]* ...

Mõned aistingud võivad olla meeldivad, teised ebameeldivad. Te võite märgata soovi ebameeldivatest aistingutest vabaneda. See on täiesti normaalne. Vaadake lihtsalt, kas te suudate olla nende aistingute suhtes avatud ja uudishimulik. Nagu te vaataksite neid laia sooja valguskiirega, mis tuleb teie tähelepanu taskulambist... *[30 sekundit pausi]* ...

Kui teie mõtted lähevad uitama, hakkate tuleviku pärast muretsema või minevikku taas läbi elama, pidage meeles, et see on täiesti normaalne, ja siis proovige tasapisi tulla tagasi aistingute juurde oma kätes ... *[30 sekundit pausi]* ...

Nüüd laiendage oma tähelepanu aistingutele kogu kehas nagu kogu keha hingaks sisse ja hingaks välja... *[20 sekundit pausi]* ...

Nüüd laiendage oma tähelepanu veelgi, hõlmates kõiki helisid, mida te kuulete, nagu te oleksite mikrofoni, mis võtab vastu kõik helid midagi tagasi lükkamata... *[10 sekundit pausi]*...

Nüüd, kui teil on silmad kinni, avage aeglaselt silmad ja tulge tähelepanuga tagasi end ümbritseva juurde.



1. Kas te olete huvitatud proovima võtet, mis võib aidata teie rasketel mõtetel oma välimuse kohta vähem mõjutada teie tegusid? See on võte, mida te saate kasutada igas olukorras. Te võite ka igal hetkel pooleli jätta, kui te mingil põhjusel enam jätkata ei taha.
2. Kui te soovite seda võtet proovida, võtke kõigepealt leht paberit ja kirjutusvahend. Esiteks tõmmake horisontaalne joon keset paberit. Seejärel püüdke meenutada mõnda mõtet, mis teil viimasel ajal on olnud teie välimuse kohta. Kõige parem on mitte valida seda mõtet, mis on väga ärevusttekitav, vaid valida mõte, mis on ärevuse kümnepalliskaalal umbes 5. Seejärel kirjutage see mõte joone peale.
3. Nüüd hoidke paberit otse enda näo ees ja lugege seda mõtet nagu see oleks fakt. [oodake 5 sekundit]. Kuidas see teid tundma paneb, mida mõtlete ja mida tunneb teie keha?
4. Hoidke paberit ikka samas kohas edasi ja kujutage ette, et inimesed ja tegevused, millest te hoolite, on otse teie ees, umbes meetri kaugusel. Kas te näete neid asju, kui see mõte on teil nii näo lähedal.
5. See, et te neid asju ei näe, näitab, kuidas oma ärevusttekitavate mõtete nõnda lähedale laskmine takistab teid näemast asju, millest te väga hoolite.
6. Üks väga mõistetav viis, kuidas murettekitavate mõtetega toime tulla, on püüda neid eemale tõugata. Selleks, et näha, mida see tähendab, püüdke paberit enda ees lükata nii et käed on sirged [oodake 5-10 sekundit]. Mis tunne kätel on? Ja kas te näete neid asju, millest te hoolite, otse enda ees (meetri kaugusel)?
7. Nüüd puhake käsi ja pange paber sülle (või lauale). Harjutuse järgmine samm on kirjutada teie mõtte **ette** järgmised sõnad: „Ma märkan mõtet, et“. Te võite ka joonistada fraasi ümber jutumulli. Lugege seda paar sekundit ja pange tähele, mis tunde see tekitab ja mida keha tunneb [oodake 5-10 sekundit]. Kas on mingi erinevus selles, mida te praegu tunnete võrreldes sellega, mida te tundsite enne, ja kui lihtne on nüüd näha inimesi ja tegevusi, millest te hoolite?
8. See harjutus näitab meile, et mõnikord annab see, kui me tuletame endale meelde, et need on mõtted ja mitte tingimata faktid, meile tervisliku psühholoogilise distantsi nende mõtetega. Ja samuti võimaldab see meil kasutada vähem energiat nende murettekitavate mõtete eemale tõrjumiseks.
9. Alati, kui te märkate murettekitavat mõtet, võite lihtsalt mõttes öelda „Mul on mõte, et...“



## Väärtused: teadmine, mis on minu jaoks tähtis (PATSIENDI KOOPIA)

Et selgeks teha, mis teie jaoks tähtis on, võib abi olla, kui te valite kõigepealt eluvaldkonna, millele keskenduda.

Igas eluvaldkonnas on antud rida soovituslikke väärtusi. Te võite lisada ka enda omi.

Tõmmake ring ümber kuni 3-le väärtusele (või lisage ise juurde) igas eluvaldkonnas, et need peegeldaks:

1. Kuidas te sooviksite oma elus tegutseda (nt "Ma tahaksin tegutseda julgelt").
2. Mis annab teie elule mõtte.

<b>Eluvaldkond: Suhted</b> <i>(näiteks: partneriga, lastega, vanematega, sõprade ja sugulastega)</i>		<b>Eluvaldkond: Töö / Haridus</b> <i>(näiteks: palgatöö, õppimine, kodused kohustused, vabatahtlik töö)</i>	
<b>Soovituslikud suhete väärtused:</b>		<b>Soovituslikud töö/hariduse väärtused:</b>	
nali ja huumor	intiimsus	õppimine	abivalmidus
ehtsus	austus	tarkus	lojaalsus
tänulikkus	vastutus	julgus	enesedistsipliin
loovus	lojaalsus	püsivus	osavus
armastus	julgus	loovus	seiklus
tarkus	kaastunne	ambitsioon	avatus
<b>Teie mõtted suhete väärtustest:</b> _____		<b>Teie mõtted töö / hariduse väärtustest:</b> _____	
<b>Eluvaldkond: Vaba aeg</b> <i>(näiteks: puhkus ja lõõgastuine, hobid, sport, meelelahutus)</i>		<b>Eluvaldkond: Tervis</b> <i>(füüsiline, psühholoogiline, emotsionaalne, või spirituaalne tervis ja heaolu)</i>	
<b>Soovituslikud vaba aja väärtused:</b>		<b>Soovituslikud tervise väärtused:</b>	
nali ja huumor	spirituaalsus	tarkus	spirituaalsus
seiklus	püsivus	hakkamasaamine	enesedistsipliin
julgus	abivalmidus	julgus	õppimine
osavus	tarkus	humor	avatus
õppimine	avatus	tänulikkus	ambitsioon
loovus	ambitsioon	püsivus	kaastunne
<b>Teie mõtted vaba aja väärtustest:</b> _____		<b>Teie mõtted tervise väärtustest:</b> _____	



# Väärtustel põhinevate eesmärkide püstitamine (PATSIENDI KOOPIA)

Eluvaldkond: \_\_\_\_\_

Väärtus(ed): \_\_\_\_\_

Pikaajaline eesmärk:

*(üks asi, mida te kindlasti tahaksite teha, et selles eluvaldkonnas oma väärtus(t)e poole liikuda)*

\_\_\_\_\_

Lühiajaline eesmärk:

*(miski, mida te saate teha selle nädala jooksul ja mis viib teid lähemale pikaajalisele eesmärgile)*

\_\_\_\_\_

Kui tähtis on teie jaoks see lühiajaline eesmärk?

*Ei ole üldse tähtis*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

*keskmiselt tähtis*

*väga tähtis*



*(kui alla 7, valige võibolla mõni teine eesmärk, mis on 7 või rohkem – et see oleks väärt tegemist!)*

Kui valmis te olete oma lühiajalist eesmärki saavutama?

*Ei ole üldse tähtis*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

*keskmiselt tähtis*

*väga tähtis*



*(kui alla 7, valige võibolla mõni teine eesmärk, mis on 7 või rohkem – et te tunneksite, et suudate selle saavutada!)*

Kui rasked mõtted või tunded kerkivad esile lühiajalise eesmärgi saavutamisel, kuidas te nendega toime tulete? *(nt teadvustatud hingamine; mõtete neutraliseerimine; väärtuste meelde tuletamine).*

\_\_\_\_\_

Millal te täpselt lühiajalise eesmärgi soovite saavutada? \_\_\_\_\_



### Teiste käitumise mõistmine

Tajumine, et me paistame silma – et teised märkavad meid või pööravad meile tähelepanu – võib olla ebamugav. Tähelepanu ei pruugi olla negatiivne, et meid negatiivselt mõjutada, see võib lihtsalt olla soovimatu või meie kontrolli alt väljas. Inimesed võivad jõllitada, sositada midagi teie kohta, esitada teile küsimusi. Kui nad kohtuva teiega esimest korda, võivad nad tunda piinlikkust, kohmetust või neil võib teist kahju olla. Esimene samm, kuidas õppida neid olukordi kontrollima, on mõista, miks inimesed käituvad nii nagu nad käituvad, kui nad näevad ebatavalist välimust.

Inimese aju on arenenud märkama kõike, mis on ebatavaline või väljaspool meie tavakogemust. Enamik meist märkab – jõllitab või vaatab uuesti – kui me näeme kedagi, kes näeb ebatavaline välja. Isegi inimesed, kelle erinevus on vaid kosmeetiline, nagu näiteks tätoveering või neet, tõmbavad tähelepanu või pilke.

Inimesed on uudishimulikud, nad tahavad vaadata ja rohkem teada saada tervislikest seisunditest, mida nad ei tunne. Uudishimule järgneb tihti tahtmine teada saada. „*Ma loodan, et te pole vastu, kui ma küsin – mis teiega juhtus?*“ Kommentaarid on sageli vihale-ajavad, isegi kui need olid hästi mõeldud: „*Ma arvan, et te olete nii vapper, et tulete sellise välimusega tänavale*“. See on mõeldud toetavana, kuid võib mõjuda üleolevalt ja kasutult.

Visuaalse erinevuse nägemine võib panna inimesed ka teie päras muretsema: *See näeb ebamugav välja, kas see on väärtus ka?* Teised võivad tunda ärevust või piinlikkust või vältida teid, sest nad pole kindlad, kuidas käituda või mida ütleda. Need reaktsioonid võivad teid tekitada piinlikkust, ärevust, kaitsepositsiooni, viha või ärritust. Välja minek ja inimestega suhtlemine muutuvad keeruliseks.

See, kuidas me sellisele soovimatule tähelepanule reageerime ja kuidas me nendes suhtlus-situatsioonides käitume, on väga tähtis. **Väga tihti on nii, et suhtlemisel ei loe mitte see, kuidas te välja näete, vaid see, kuidas te käitute, sest see, kuidas teie käitute, mõjutab teiste käitumist.**

- Käitudes arglikult tõmbate te rohkem tähelepanu ja on tõenäolisem, et teised hakkavad teid vaatama.
- Kui te olete ärevuses, võib see teistes teie ümber ebamugavust tekitada, nad muutuvad murelikuks ja keskenduvad veelgi rohkem teile.
- Agressiivne käitumine võib panna teised teie ümber kohmetust ja närvilisust tundma.
- Kui te küsimustele ei vasta, võivad teised arvata, et te olete ebaviisakas.
- Kui te väldite inimesi ja suhtlusolukordi, hakkavad teised inimesed teid vältima või loobuvad teid kuskile kutsumast.
- Kaitsepositsiooni võtmine (ärritumine) teeb inimestele teiega suhtlemise raskeks ja nende tähelepanu kaldub kõrvale ning nad liiguvad kellegi teise juurde.

**Kehakeel ja verbaalsed oskused võivad tõsta teie enesekindlust ja teie suhtlemise edukamaks muuta**



## Kehakeele oskused

Kehakeel räägib meile üksteise kohta palju. Mõelge olukorra peale, kus te rääkisite kellegagi ja te saite aru, kuidas nad end tunnevad üksnes neid vaadates. Me saame kasutada kehakeelt, et aidata endal ja teistel end suhtlemise ajal positiivsemalt tunda.

### Näoilmed

Kui me inimestega räägime, veedame me palju aega, jälgides silmade, nina ja suu ümbrust. Sellepärast võib näo erinevus olla kuulaja tähelepanu häiriv ja seetõttu on teistsuguse näoga inimestel oluline õppida oskusi, kuidas selle probleemiga toime tulla.

Naeratamine on suurepärane esimene samm suhtlemisel. See näitab, et me oleme enesekindlad, sõbralikud ja meile võib läheneda. Naeratust võib kasutada ka teiste rahustamiseks, kui nad tunnevad teie välimuse muutumise pärast ebamugavust. See võib ka meil *enesetunde* paremaks teha.

### Kui teie tervislik seisund mõjutab teie näoilmet:

Püüdke inimestele selgitada, miks te ei saa näoilmeid kasutada. Enamik inimesi mõistab teie olukorda ja on tänulikud selgituse eest. Isegi osalisest naeratusest on abi. See on kiireim ja lihtsaim viis anda teada, et te tahate nendega suhelda ja te olete sõbralik. Kui te ei saa naeratada, kasutage rääkides **energiat ja entusiasmi oma hääles ja žestides**.

*Paulil on vähenenud näo liikuvus, seega ta ei saa naeratada ega kulmu kortsutada: ta muretseb, et inimesed mõtleavad, et ta on kas ebasõbralik või natuke rumal. Paul kasutab inimestega suheldes teisi tagasiside andmise võimalusi. Kui kõik teised nalja peale naeravad, **ütleb ta midagi sellist nagu „jajah, päris naljakas“ ja kasutab puuteid, silmsidet ja noogutamist**, et näidata, et ta on osa toimuvast. Ta kasutab oma lähenemist isegi **e-kirjades**, lisades sümboleid ja pilte, et **suhelda positiivselt ja lõbusalt**. Nii tagab ta, et inimesed tunnevad tema suhtes soojust ja positiivsust enne kui ta nendega näost-näku kohtub.*

### Silmside

Me ütleme oma silmadega rohkem kui me eales suuga ütleme. Silmside – kellelegi silma vaatamine, kui me neid kohtame või nendega räägime (või kui te ei saa neile silma vaadata, vaadake ninajuurele) – ütleb teistele inimestele, kuidas te end tunnete, kas te kuuldate või kas te nõustute sellega, mida nad räägivad. See võib anda märku ka sellest, kas nad teile meeldivad või mitte!

Kuid me ei saa pidevalt silmsidet hoida: me kipume vestluse jooksul palju kordi inimesele otsa vaatama ja siis jälle mujale vaatama. Kõige tähtsam, mida meeles pidada, on see, et suurema osa ajast silmsidet hoides ütlete te teisele inimesele, et te tahate temaga suhelda. Silmsidet vältides, maha vaadates või pilku ära pöörates võite tunduda halva suhtlejana, teil puudub huvi või olete närvis. Samuti on lihtne pidada ekslikult teiste inimeste pilku peale-tükkivaks – nagu nad jõllitaksid teie muutunud välimust – kui tegelikult inimesed lihtsalt püüavad teid vestlusse haarata.

Silmside aitab ka hoida teise inimese pilku, nii et on väiksem võimalus, et nad keskenduvad teie erinevusele. Palun pidage meeles, et inimestele on loomumane ringi vaatamine ja on üsna tavaline, et nad vaatavad teie erinevust.



### Kehahoid

Enamik meist ei mõtle oma kehahoiaku peale, kuid see on oluline osa sellest, kuidas me suhtleme. Meie kehahoiak tähendab seda, kuidas me keha hoiame ja annab inimestele aimu, kui ärevuses või enesekindlad me oleme. Kui te seisate või istute õlad taga ja hoiate pea püsti, annab see edasi kindla sõnumi teie enesekindluse kohta – isegi kui te seda ei tunne. Kui te näite enesekindel, siis inimesed tõenäoliselt vastavad teile positiivselt. Kui te seisate õlad längus ja pea rippu, näevad inimesed, et te ei tunne end mugavalt. See muudab ka teiste olemise ebamugavaks – ja nad tulevad vähem tõenäoliselt teiega rääkima.

**Ülesanne: Mõelge sellele, kuidas te istute ja püüdke selga sirutada ja õlad all hoi. Püüdke harjutada seda asendit vähemalt kord päevas. Järgmised paar nädalat püüdke ringi kõndides vaadata pigem üles kui alla oma jalgade peale; ja kael olgu sirge. See peaks aitama teil näida ja tunda end enesekindlamana. Paluge pereliikmetel ja sõpradel teiega koos töötada ja kehahoiakut parandada.**

### Žestid

Meie žestid – pea ja käte väikesed liigutused – ei ole alati nii silmnähtavad, kuid nad ütlevad inimese kohta palju.

**Peanoogutamine**, kui keegi teiega räägib, on sama tähtis kui silmside. See näitab, et te olete huvitatud ja saate aru, mida öeldakse.

**Käte žestid.** Käte liigutamine jutu ilmestamiseks näitab enesekindlust. Kui hoiate käsi taskus, võite paista ärevuses või on teil igav. Žestide kasutamine on tähtis, sest nad väljendavad energiat ja entusiasmi teema suhtes, millest te räägite. See võib olla eriti kasulik, kui teie erinevus muudab näoilmete kasutamise keeruliseks.

Kui teie käed on terved, suruge inimestel kätt, isegi kui nemad ei algata seda kontakti. Vaadake neile silma ja naeratage. See näitab, et te olete enesekindel ja tunnete end oma välimusega mugavalt. Kui te ei saa kätt suruda, noogutage, kasutage silmsidet, naeratage, ütlege tere ja selgitage, et teie tervislik seisund ei võimalda teil kätt suruda.

### Oma välimuse parimal viisil ära kasutamine

Tavaline reaktsioon muutunud välimusele on arvata, et nüüd ei tasu enam pingutada ka teie välimuse teiste aspektide suhtes. Kuid inimesed teevad välimuse põhjal oletusi. Hoolitsetud välimust ja isiklikku hügieeni peetakse tihti korraliku ja tubli inimese tunnuseks ning see aitab meil sobituda oma eakaaslaste hulka. Abiks võib olla regulaarne juukselõikus või soengu tegemine, riietuge vastavalt oma elustiilile, puhtalt ja korralikult. Eriti naistel on raske seada end esikohale ja hoolitseda ka enda vajaduste eest. **Ülesanne: Mõelge korra, mil viisil te saaksite keskenduda enesekesksele tegevustele.**

**Sellegipoolest võivad mõnikord riided või meik, mis on mõeldud varjama teatud välimuse aspekti, tuua vastupidise efekti.** Nokamütsid ja kapuutsid võivad osutada mõnes kontekstis eriti kasutuks, sest teatud ringkondades seostatakse neid agressiivse käitumisega ja inimesed võivad neid kandes ähvardavad paista, eriti kui nende kandmine on kombineeritud väga vähese silmsidega. Samamoodi tõmbab suvel väga suurte jakkide kandmine pigem inimesele tähelepanu, mitte ei varja probleemi, ja oskamatu peitekreemi kasutamine võib näomuutused hoopis nähtavamaks muuta.



## Verbaalsed oskused

### Hääletoon

On teil olnud kunagi vestlusi, kus te saite hääletoonist rohkem teada vestluskaaslase tunnete kohta kui sellest, mida ta tegelikult ütles? Teie hääletoon ütleb inimestele palju teie mõtete ja tunnete kohta. Võibolla kõige olulisem asi meeles pidada on see, et teie hääle reedab teie emotsioone. Kui hääletoon on agressiivne või masendunud, siis te tõukate inimesi eemale. Kui teie hääle on liiga närviline, tunnevad inimesed end ebamugavalt.

Hääletoon võib kergesti olukorrale positiivse või negatiivse suuna anda. Kui te tunnete ärevust, agressiivsust, masendust või igavust, võib teie hääletoon seda reeta. Paljud inimesed ei taipa sageli, et nad kasutavad ilmetut häälet, kuid kui pöörata tähelepanu oma kõnele, saab teadlikult häälet varieerida. Kui te ikkagi kasutate ilmetut häälet, kõlab see igavalt ja annab märku, et te pole nii huvitatud või te pole ise huvitatud! See suurendab võimalust, et teised lülitavad end teid kuulates välja.

**Ülesanne.** Paari järgneva minuti jooksul püüdke öelda ühte lauset kõva häälega erinevate hääletoonidega – näiteks õnnelikult, kurvalt ja vihaselt: „Tere, kuidas läheb? Mul on suurepärase päev.“

1. Kas te teete vahet?
2. Kuulake, kuidas teised teie ümber räägivad.
3. Mida erinevad hääletoonid teile selle kohta ütlevad, mida vestluskaaslane tunneb?

### Rääkige aeglasemalt

Teine tähtis tegur hääle kontrollimisel on kiirus. Kui te tunnete ärevust või ärritust, on lihtne rääkida kiiremini ja hääle võib ka väriseda. Inimestel on raske teist aru saada, kui te kiiresti räägite. Oluline on meeles pidada tempot maha võtta. See muudab kõne selgemaks ja annab teisele inimesele võimaluse teie öeldut vastu võtta. Isegi kui te ei tunne end väga enesekindlalt, võib sellise häälega rääkimine teie enesetunnet tõsta ja selle tulemusel suhtuvad teised teisse positiivsemalt.

### Rääkige selgelt

Pidage meeles, et rääkida tuleb selgelt. Kui te räägite liiga vaikselt, on inimestel raske teid kuulda ja nad kaotavad huvi selle vastu, mida te püüate öelda. Aga vältige karjumist! Pole midagi ärritavamamat kui keegi, kes räägib väga kõva häälega, kuigi ta seisab teie kõrval. Harjutades leiate te õige hääletugevuse, mis aitab teil selgemalt rääkida.

### Aktiivne kuulamine

Aktiivne kuulamine tähendab seda, et kuulatakse, mida teine ütleb ja näidatakse välja, et te olete temast aru saanud. See on hea oskus vestluse hõlbustamiseks ja enesekindluse näitamiseks. Oskused, mida saab kasutada aktiivse kuulamise väljendamiseks, on muu hulgas nõustumine, kommenteerimine ja öeldu kordamine. Selgitame täpsemalt.



### Nõustumine

Kui te ütlete vestluse ajal „jah“ või „hmm“ või „ahah“, näitate te, et te kuulate ja et te saate aru, mida nad ütlevad. See võib inimesi rahustada ja aitab teil mõlemal vestlust nautida.

Kas olete kunagi proovinud vestelda kellegagi, kes on kogu aeg täiesti vait? See võib väga keeruline olla! Te võiksite proovida vaikida, kui te räägite lähedase sõbra või sugulasega, et lihtsalt näha, milline mõju sellel on. Kuid kui te kavatsete seda teha, oleks hea neile pärastpoole selgitada, mida te tegite!

### Kommenteerimine

Lühikesed kommentaarid selle kohta, mida inimene ütleb, võivad samuti aidata, nagu ka „tore“, „tõesti!“, „jah, ma saan aru, mida sa mõtled“ või midagi sarnast. See näitab, et te olete vestluses sees, isegi kui räägib vestluskaaslane. Olge ettevaatlikud ja ärge kommenteerige liiga palju. Te ei taha, et teine inimene arvaks, et te püüate vestlust üle võtta!

### Kordamine

Mõnikord võib olla abi sellest, kui öeldut vestluskaaslasele korrata ehk peegeldada. See vajab natuke harjutamist. Kui keegi küsib, kas te saite aru, kasutage kiiret lauset (nt. „nii et sa lähed laupäeval poodi emale kingitust ostma“) näitamaks, et te kuulasite.



### Vestluse alustamine

Vestluse alustamine võib olla raske. Mida öelda? Kuidas alustada? See on veelgi raskem, kui te tunnete suhtlemisolukordades ärevust või muretsete oma välimuse pärast. Kuigi see võib tunduda raske, on vestluse alustamise oskus väga tähtis. Inimestel on raske teid tundma õppida, kui ainult nemad pingutavad. Kui teie sotsiaalelu ei ole õnnelik või te tunnete, et tahaksite rohkem sõpru, on oluline pingutada, et uute inimestega tutvuda, kui võimalus avaneb.

#### Esitage inimestele nende kohta küsimusi

Vestluse alustamise saladus on esitada inimestele nende endi kohta küsimusi. Kõige lihtsam on alustada tööl või olukorras, kus teil on midagi ühist grupi inimestega, keda te hästi tunnete. Hea oleks leida teise inimese kohta midagi, mida saaks küsimusena kasutada: märgata, kui keegi kannab erilist ehet või huvitavat lipsu. T-särkidel on sageli kiri või lipp või midagi, mille kohta saab midagi öelda. Kui keegi on päevitunud, on ta üsna tõenäoliselt käinud kuskil puhkamas.

Näited mitmesuguste küsimuste kohta:

- *Kellel te külas olete?*
- *Millal etendus algab?*
- *Kuidas oleks kõige parem kesklinna sõita?*
- *Kus te töötate?*
- *Kas teil lapsi on?*
- *Mida te uuest filmist arvate?*
- *Milliseid ajakirju te eelistate?*

Pidage meeles enesekindlat kehakeelt: seiske sirgelt, õlad taga ja pea püsti. Te paistate enesekindel. See julgustab inimesi teiega rääkima. Vaadake inimestele vestluse alustamisel silma. Naeratage, et näidata – me oleme sõbralikud.

#### Avatud küsimused

Püüdke jääda avatud küsimuste juurde. Need on küsimused, mis võimaldavad inimestel anda teile rohkme kui jah või ei vastuseid. Kui te esitate liiga palju küsimusi, mille vastuseks on vaid „Jah“ või „Ei“, võivad teil küsimused päris ruttu otsa lõppeda! Avatud küsimused algavad tavaliselt sõnaga „Kuidas...“ või „Mis te arvate...“.

#### Kasutage igapäevasündmusi

Kui te loete ajakirju või vaatate telekat, on seal väga palju erinevaid asju, millega vestlust alustada: viimastine suur jalgpallimatš, valimised, bensiini hind või uudised on alustamiseks sobilikud. Püüdke vältida teemasid, mille kohta inimestel võivad väga tugevad veendumused olla. Kui te valite sellised teemad, võib juhtuda, et inimestel on liiga palju nendest rääkida! Kerged vestlusteemad või teemad, mis põhjustavad arutelu ja debati, mitte vaidluse, on palju ohutumad.



## Endast rääkimine

Kui te olete selleks valmis, hakake endast rääkima. See näitab, et te olete avatud ja sõbralik. Samuti muudab see suhtlemise isiklikumaks. Mõelge asjadele, mida te teete või naudite. Proovige enda kohta midagi väita ja küsige, kas vestluskaaslane tunneb sama:

Näited mitmesuguste küsimuste kohta:

- Mul on sageli raske aru saada, millise bussi peale minna.
- Kas teil on ka vahel probleeme?;
- Mulle meeldib väga nädalavahetusel maha istuda ja ajalehed läbi lugeda.
- Kas teil on selleks nädalavahetuseks plaane?; Ma külastan pühade puhul oma perekonda.
- Millal te maha lähete?

Ärge siiski muutuge liiga isiklikuks. Eriti kui räägite võõra inimesega – nad ei ole tänulikud, kui te tahate neile oma eraelu pisiasjad esimesel kohtumisel ära rääkida!

## Valmistuge

Kohapeal huvitavate teemade välja mõtlemine on suur töö, seega on abiks, kui olete mõned teemad eelnevalt välja mõelnud, eriti kui te ei tunne ennast väga enesekindlalt. Varuge mõned küsimused, mida te saate kasutada erinevates olukordades.

Mõelge oma huvialade peale ja valmistage ette mõned laused enda kohta.

Hoidke end kursis jooksvate uudistega või telesaadetega, kuna need on kasulikud jäämurdmisteemad.

Mõelge suhtlusolukordade peale enne kui need aset leiavad. Kui teate, mida olukord ilmselt endast kujutab, saate mõelda, milliseid küsimusi või lauseid te kasutada saaksite. Kes seal ilmselt kohal viibivad, millised võiksid olla nende huvialad, mida on mul ühist kohalviibijatega, millest praegu peamiselt räägitakse, millised huvid ja hobid mul on.

## Kui teile ei meeldi vestlusteema või see on teie tervisliku seisundi kohta ja on seega teie jaoks ebamugav

**Võimalus 1:** Kehtestage ennast: Selgitage rahulikult ja kindlalt, et teile on see teema ebamugav ja te sooviksite rääkida millestki muust:

"Mulle ei meeldi sellest rääkida, see on minu jaoks väga ebamugav, aga me võiksite rääkida..."

**Võimalus 2:** Te võite ette valmistatud küsimusega kiiresti teemat vahetada:

- "Mida te arvate....?"
- "Kuidas te kavatsete...? "
- "Millal te nägite...? "

Olge rahulik ja lõõgastunud ning ärge käituge ärevalt või vihaselt.



## Kuidas vahtimisega toime tulla

Vahtimine on üks suuremaid probleeme, millega tuleb tegeleda, kui teie visuaalne erinevus on silmnähtav. On üsna ärritav istuda bussis või metroos, kui teile on kinnitatud pilk, mis libiseb pidevalt tagasi teie näole. Mõnikord inimesed ei vaata teid meelega ja pööravad pilgu kiiresti ära, kuid mõnikord peate seisma silmitsi „järjekindlate jöllitajatega“, inimestega, kes lihtsalt jätkavad teie vahtimist! Eriti uurivad võivad olla väikesed lapsed, kuid nad ei mõtle sellega midagi halba, nad on lihtsalt uudishimulikud, seega püüdke neile anda väga lihtne selgitus, mida laps mõistab. Kui te neist välja ei tee, kipuvad lapsed küsima veel valjemini ja ei jäta teemat sinna paika.

Agressiivsest reaktsioonist, kuigi mõnikord tekib selleks kiusatus, ei ole tavaliselt abi. Sellegipoolest, kui vahtijateks on täiskasvanud või teismelised, on olemas mõned viisid, kuidas neid paika panna.

**Võimalus 1. Jöllitage vastu**, vahel toimib see väga hästi.

**Võimalus 2. Küsimus.** *“Kas me oleme kusagil kohtunud? Tundub, et te püüate meenutada, kes ma olen.”*

**Võimalus 3. Osutage sellele.** Kõige lihtsam viis on naeratada ja osutada enesekindlalt ja ilma agressiivsusega sellele, mida see inimene teeb:

- *„Kas te mõistate, et te jöllitate mind?“ on enesekindlam versioon küsimusest „Keda te oma arust vahite?“*
- *„Palun ärge vahtige mind, see ei meeldi mulle.“*
- *„Ma märkasin, et te vaatate mu nägu, mul pole selle vastu midagi, aga mulle meeldiks, kui te pigem küsiksite, kui te midagi teada tahate. Mul on nahahaigus, mis tähendab, et mu nahk kaotab elastsust, see ei ole nakkav. Kas tahate veel midagi teada?“*

**Võimalus 4. See on nende probleem.** Kui te tahate seda näidata, võite naeratada ja öelda midagi, mis näitab, et nendel on probleem

- *„Kas mu välimus häirib teid? Mind küll ei häiri.“*

**Võimalus 5. Kasutage huumorit.** See on hea võimalus teisele inimesele piinlikkust tekitada seejuures ise mitte halba valgusse sattudes: *te peaksite nägema, milline ma halbadel päevadel välja näen.*

Sellised kommentaarid võivad aidata teil tunda, et te võtate olukorra kontrolli enda kätte ilma liiga agressiivseks muutumata. Kuid olge ettevaatlikud: võib ette tulla olukordi, kus inimesed on eriti ähvardavad. Kui te arvate, et olukord on murettekitav või et inimesed on ähvardavad, on kõige parem lahendus minema minna!

**Kui te olete olukorras, kust te ei saa minema minna ja te ei taha endale tähelepanu tõmmata, proovige järgmist:**

**Võimalus 6. Tähelepanu mujale juhtimine** on veel üks hästi lihtne viis, kuidas tähelepanukese olukorrast eemale suunata. Hakake ajalehte või raamatut lugema, eriti kui seda saab hoida näo ees ja vahtimist blokeerida.

**Võimalus 7. Visualiseerimine.** Kujutage ette, et muudate selle inimese tibatillukeseks või panete ta teise konteksti (nt kujutlete teda pidžaamas). See võimaldab hoida end suhtlussituatsioonis paremini kontrolli all.



## Kuidas vastata teie välimust puudutavatele küsimustele

Teiste inimeste küsimused tõenäoliselt tekivad ja need on tavaliselt seotud uudishimuga ning ei ole mõeldud pealetükkivate või ebaviisakatena. Teile on abiks, kui õpite kontrolli enda kätte võtma, et te ei tunneks ennast sunnitud andma rohkem infot kui teile meeldiks või ei üllatataks teid küsimusega keset muud vestlust. Paljud inimesed kardavad sellist küsimuse algust: „Ma loodan, et teil ei ole midagi selle vastu kui ma küsin...“ Siin on paar võimalust, kuidas reageerida ja siiski säilitada kontroll ja säilitada vestluse positiivne foon. Otsustage, millise võttega te end kõige mugavamalt tunnete ja milline kõige paremini sobib. Te võite kasutada neid vastuseid või mõelda vastused ise välja kui tahate.

**Võimalus 1. Kasutage lühivastuseid:** Kui te ei taha oma välimust teistega arutada ja tahate vestluse lõpetada, siis – enesekindla pilgu ja naeratusega – kasutage lühivastust ilma jätkamist võimaldava fraasita selle lõpus. See näitab teisele inimesele, et teema on lõpetatud.

*K: „Mis teie näoga juhtus?“ V: “Mul on sklerodermia. See mõjutab naha elastsust. Ärge selle pärast muretsege.”*

*K: „Mis teie näoga juhtus?“ V: „See on pikk jutt. Teine kord räägin.”*

*K: „Mis teie näoga juhtus?“ V: „See on igav jutt – te ei taha seda kõike kuulata.”*

*K: „Mis teie kätega on?“ V: „Mu käed said põletada, pole hullu.”*

**Võimalus 2. Vahetage teemat.** Kui te ei taha arutada oma erinevust, aga tahate nende inimestega edasi vestelda, püüdke vastata ja muutke seejärel teemat. Küsige nende hobide, puhkuse või sõprade kohta ja see viib tähelepanu teie pealt mujale.

*K: „Mis teie kätega juhtus?“ V: „Mul on käte peal valusad haavad, sest mul on haruldane haigus, mille nimi on sklerodermia. Rääkige mulle on puhkusest.”*

*K: „Mis teie näoga on?“ V: „Mul on selline nägu haruldase kaasasündinud haiguse tõttu. Kas võtate veel kooki?“*

*K: „Mis arm see on?“ V: „See on pikk jutt. Teine kord räägin. Ma kuulsin, et te tulite äsja välismaalt. Kaua te seal olite?“*

**Võimalus 3. Kasutage huumorit:** Kui teil tuleb naljategemine hästi välja, püüdke oma välimust muretult kommenteerida: see ei pruugi õnnestuda, kui te tavaliselt huumorit ei kasuta, kuid võite seda kaaluda, kui te tunnete end olukorda kontrollides mugavalt ja see tähendab koos naermist, mitte teie üle naermist.

**Võimalus 4. Arutage oma välimust.** Mõnikord on abi sellest, kui õhutate arutelu oma välimuse üle, et saada see teema kaelast ära.

*K: „Mis teie näo ja kätega juhtus?“ V: „Mul on haruldane autoimmuunhaigus. See teeb mu naha paksemaks ja kõvemaks kui tavaliselt. See muudab mu käte välimust ja toimimist ja mu näo välimust ka. Mu huuled on väga kitsad ja nägu on kortsuline.”*



**Võimalus 5. Olge esimene.** Kui te tahate vältida soovimatuid küsimusi välimuse kohta, on tihti abiks, kui mainite seda enne, kui keegi teine seda teha jõuab. Olge siiski ettevaatlik, välimusest rääkimine võib viia põhjalikuma küsitlemiseni.

*„Kas te olete seda uut jumestuskreemi kasutanud. See on väga ilus. Ma tahaksin ka seda kasutada, aga mul on armid. See mõjutab mu nahka, nahk on nii kuiv, nii et ma pean uute toodete katsetamisel väga ettevaatlik olema.“*

*„Te olete nii pruun – kas käisite puhkamas? Üks asi, mida ma sklerodermia puhul olen märganud, on see, et nahk päevitub kiiresti, kui ma päikese käes olen.“*

See näitab kõigile teie ümber, et te olete rõõmus ja aktsepteerite oma välimust ning annab neile natuke infot teie tervisliku seisundi kohta, ilma et nad peaks küsima.

Sellest võttest on abi tööintervjuudes, kui te tunnete, et intervjuueerija on huvitatud või mures teie välimuse pärast:

*„Te märkasite, et mul on haigus, mis muudab mu nägu. Ma olen arendanud oma suhtlemisoskust, et sellega toime tulla ja ma arvan, et te nõustute, et mul tuleb teiste inimeste rahustamine hästi välja.“*

*„Mul on näohaigus, aga see on vana probleem ja ei tähenda, et ma peaksin töölt puuduma ja pikalt haiglas viibima.“*

*„Te märkasite, et mu välimused on ebatavaline. Selle pluss on see, et inimestele jääb alati meelde, kellega nad rääkisid.“*

**Ülesanne** Harjutage oma vastuseid sõbra või pereliikmega: eesmärgiks on, et teil on vastused valmis, kui neid vaja läheb.



### Kuidas tulla toime negatiivsete kommentaaridega oma välimuse aadressil

Kuigi võib olla arusaadav, et inimesed teile vestluse käigus välimuse kohta küsimusi esitavad, on ebaviisakas, kui võõrad või möödakäijad pealetükkivaid või jämedaid kommentaare ütlevad. Nagu te olete ilmselt juba kogunud, ei suuda võõrad eriti hästi oma arvamust ja mõtteid enda teada hoida! Siin on mõned võimalused, mida te võite kasutada.

**Võimalus 1: Minge minema** Ignoreerige neid ja kõndige neist mööda või minge minema. See ei näita mitte mingil moel nõrkust. See on kindel ja ennast kehtestav käitumine ja näitab, et probleem ei ole teis, vaid selles teises inimeses. Kui te suudate pea püsti hoida ja selliseid kommentaare vältida, siis näitate maailmale, et te olete tugev ja aktsepteerite oma välimust.

**Võimalus 2: Kindel pilk** Kui te tahate midagi tõestada, võib kindel pilk olla hea võte kommentaaridele reageerimiseks. See on enesekindel ja ennast kehtestav ja ütleb inimesele, et te kuulsite neid ja teile ei meeldi see. Enamik inimesi ei taju, et te kuulete neid, kui nad neid kommenteerivad ja nad tunnevad tavaliselt piinlikkust, kui nad teolt tabatakse.

**Võimalus 3: Kehtestage ennast** Kui te tunnete end enesekindlalt ja olukord ei ole liiga ähvardav, võite proovida öelda midagi mitte-agressiivset. Siin on mõned näited:

*„Ärge muretsege, see ei ole nakkav.“*

*„Mu nägu võib küll imelik olla, aga kuulmine on mul korras.“*

Need vastused on enesekindlad ja näitavad, et teil on huumorimeelt. Samuti koondab see tähelepanu teisele inimesele. Milline vastus valida, sõltub olukorrast ja sellest, kui kindlalt te end tunnete. Kui te kavatsete niimoodi vastata, veenduge esmalt, et kommentaar käis ikka teie kohta! Vastake ainult siis, kui te KUULSITE, mida see inimene ütles.

