



Psühholoogiline nõustaja Virge Naeris: puhkus pole luksus!

Puhkus ei tohiks olla luksuskaup, vaid kõigile kättesaadav. Psühholoogiline nõustaja, joogaõpetaja ja endine tippportlane Virge Naeris selgitab, miks puhkehetked nii olulised on.

TEKST: VIRGE NAERIS | FOTOD: MARIN SILD

Tänapäeva kiire elutempo juures on puhkamine muutunud justkui luksuseks, milleks paljudel tundub olevat vähe aega või oskusi. Stress, töökohustused ja pidev infomüra panevad meid olukorda, kus pidev tegevuses olemine näib olevat muutunud normiks ning puhkamine tundub lihtsalt midagi teisejärgulist.

Puhkamine pole lihtsalt passiivne tegevus, vaid oluline osa meie füüsilisest ja vaimsest tervisest. Õige puhkamine aitab taastada nii keha kui ka meelt, parandada keskendumisvõimet ja tõsta elukvaliteeti.

PUHKAMINE ON LAHENDUS

Puhkus annab kehale ja ajule võimaluse end uuesti laadida. Regulaarne töö ja vaimne pingutus kulutavad meie energiavarusid ning tekitavad stressihormoone. Kui neid varusid regulaarselt ei täiendata, tekib vaimne ja füüsiline kurnatus. Pikaajaline stress võib aga viia uneprobleemideni. Kvaliteetne ja täisväärtuslik uni on kindlasti üks hea tervise alustaladest. Vaimne ja füüsiline kurnatus mõjutab kindlasti meid ka emotsionaalsel tasemel ja see võib viia erinevate meeleoluhäireteni. Seetõttu on oluline anda kehale aega, et need stressifaktorid neutraliseerida ja taastada normaalne tasakaal. Me inimestena oleme loodud nii, et kui oleme tasakaalus, siis püsime tervena või vajadusel terveneme.

Puhkamise ajal, olgu see lühike paus või pikem puhkus, väheneb südamelöögisagedus ja vererõhk, samal ajal kui aju saab kesken-

duda end uuesti üles ehitavatele protsessidele, nagu näiteks loovus ja probleemide lahendamine. Seepärast aitab puhkamine meil näha olukordi uue ja värske pilguga, tõstes ka üldist produktiivsust.

PSÜHHOLOOGILISE NÕUSTAJA VAATENURK: PUHKAMINE ON VAIMSE TERVISE TUGISAMMAS

Näen, kui palju stressi, ärevust ja läbipõlemist põhjustab pidev surve olla igas mõttes produktiivne. Meie aju ei ole loodud töötama 24/7 režiimil – see vajab pausi ja aega taastumiseks. Siin on mõned meetodid, mida soovitatakse puhkehetkedeks oma klientidele ja praktiseerin ka ise:

- **Teadlik pauside võtmine:** Aja mahavõtmine ei tähenda lihtsalt lõõgastumist diivanil, vaid on oluline leida viisid, mis toetavad ka vaimset rahu. Soovitatakse teha päeva jooksul lühikesi pause, kus keskenduda hingamisele või looduses jalutamisele, enda laadimisele. Need lühikesed, kuid teadlikud pausid aitavad ajul stressist lahti lasta.
- **Kohalolu praktiseerimine:** Meie tähelepanu on pidevalt hajutatud, mistõttu on oluline praktiseerida teadlikult kohalolu. Me ei tule vahel toime mineviku või tulevikuuga, aga see, millega me alati toime tuleme, on käesolev hetk.

Soovitatakse inimestel jälgida oma vaimse tervise vajadusi ja mitte ignoreerida väsimuse märke, sest see on tihti esimene hoiatus, et on aeg puhata. Väsimusel ei tohi lasta muutuda kurnatuseks.

JOOGATREENERI VAATENURK: KEHA JA MEELE TASAKAAL

Jooga õpetab meile, kuidas saavutada tasakaal tegevuse ja lõdvestumise vahel. Isegi kõige lihtsamad joogaharjutused võivad aidata lõdvestada keha ja rahustada meelt.

- **Hingamise vägi:** Joogas on üheks võtmetehnikaks hingamine. Hingamisharjutused võivad tuua kohese lõõgastuse ja aidata rahustada närvisüsteemi. Omast kogemusest võin öelda, et paljud inimesed on kaotanud õige hingamise ja ainuüksi selle taasleidmine võib viia sügava rahulolu ning harmoonilisema seisundini. Teadlik hingamine parandab keskendumist ja aitab luua meelerahu.
- **Füüsiline ja vaimne lõõgastus:** Jooga pakub suurepäraseid tööriistu nii keha kui ka vaimu värskendamiseks, üldise heaolu tekitamiseks ja lõdvestamiseks. Korrapärane jooga-aasanaate harrastamine aitab eemaldada kehasse kogunenud blokeeritud, leevendades emotsionaalset ja vaimset pinget. Selle tulemusena on võimalik kogeda rohkem selgust ja kergust. Lisaks aitavad jooga-aasanaad tugevdada keha, parandada painduvust ja luua paremat ühendust oma sisemise rahu tunde. Kasutan iga joogatunni lõpus *savasana*-aasanaat (tõeline puhkeasend), et sügava lõdvestumise kaudu oleks võimalik joogapraktika vastu võtta, vabaneda igasugusest füüsilisest pingest ja rahustada oma meel täielikult. Jooga õpetab, kuidas olla teadlik oma keha ja meele vajadustest ning vastata neile viisil, mis toetab tõelist lõõgastumist.

ENDISE TIPPSPORTLASE VAATENURK: PUHKAMINE KUI EDU VÕTI

Tippportlase karjäär on õpetanud mulle, et puhkus ja taastumine on sama olulised kui treening. Oma sportlaskarjääri jooksul olen kogenud, et parimad tulemused tulevad siis, kui keha ja vaim on saanud ka piisavalt taastuda. Olin nooremana seda tüüpi, kes üritas pidevalt oma piire ületada, kuid lõpuks mõistsin, et ilma puhkusest pole tulemusi või kipub keha ning vaim lagunema.



Üks suurepärase viisi puhkamiseks ja lõõgastumiseks on spaas viibimine.

- **Uni ja taastumine:** Sportlasena on uni ja keha taastumine eluliselt olulised. Puhkuse ajal keha mitte ainult ei puhka, vaid tegelikult "töötleb" ja parandab end, mis võimaldab meil olla järgmisel päeval tugevam ja efektiivsem. Soovitan kõigile, ole sa sportlane või mitte, pöörata suurt tähelepanu unele. Vähemalt 7–8 tundi

kvaliteetset und on vajalik, et meie keha ja meel saaksid täielikult taastuda.

- **Taastavad tegevused:** Aktiivne puhkus võib olla samuti kasulik. Liikumisiisid, nagu kerge ujumine, jalgrattasõit või lihtsalt jalutamine, aitavad kehal pingeid vabastada ja parandavad verevarustust, kiirendades taastumist. Oluline on leida endale sobivad taastumismeetodid, mis aitavad kehal pärast intensiivset koormust lõdvestuda.

Sportlasena olen õppinud, et tulemused tulevad mitte ainult kõvade treeningute tulemusena, vaid kui oskad oma kehale anda aega ka vajalikuks taastumiseks. Võib isegi öelda, et neid sportlasi, kes suudavad tugevalt treenida, on palju, aga nende protsent, kes suudavad teha seda targalt, on juba palju väiksem. 🌟

PUHKAMINE SPAAS: FÜÜSILINE JA VAIMNE TAASTUMINE

Üks suurepärase viisi puhkamiseks ja lõõgastumiseks on spaas viibimine. Spaa pakub erilist keskkonda, kus saab täielikult eemalduda igapäevaelust ja keskenduda ainult enda taastumisele. Hindan spaakeskkonna terviklikku mõju kõrgelt – see ühendab füüsilise lõõgastuse ja vaimse rahu.

- **Veeteraapia:** Spaades pakutav kuumaveeteraapia (saun, mullivann jne) aitab kehal lõdvestuda ja parandab vereringet. Veeteraapia vabastab pingetest nii keha kui ka vaimu.
- **Massaažid ja kehaholdused:** Massaaž on suurepärase viisi vabastada kehasse kogunenud pingeid ja samal ajal rahustada vaimu. Massaažid stimuleerivad vereringet ja lümfisüsteemi, aidates kehal vabaneda toksiinidest ning kiirendades taastumist. Massaaž loob samuti ideaalse keskkonna vaimse rahu saavutamiseks.
- **Soojateraapia:** Erinevad saunaprotseduurid mõjuvad väga toetavalt, et lõõgastada nii keha kui ka vaimu. Soojateraapia on suurepärase viisi, kuidas kombineerida füüsilist ja vaimset lõõgastust, andes kehale võimaluse taastuda, parandades vereringet, leevendades lihaspingeid ning parandades üldist heaolu.
- **Mõtete rahustamine:** Spaas viibimine loob võimaluse katkestada pidev mõttetgevus. Keskendumine rahustavatele ja meeldivatele aroomidele, helidele ning aistingutele loob ajule võimaluse end täielikult välja lülitada ja lõõgastuda.

Puhkamine on individuaalne protsess ja sõltub iga inimese vajadustest. Minu kogemus on näidanud, et tõeline puhkus on terviklik – see hõlmab nii keha kui ka vaimu taastumist. Oluline on kuulata oma keha ja meele signaale ning leida viis, kuidas neid toetada. Mõni inimene lõõgastub parimal viisil looduses jalutades, teine naudib joogat, meditatsiooni või spaakogemust. Peamine on, et puhkamine toetaks sinu individuaalset heaolu. Meie pere kasutab väikesed spaapuhkuseid regulaarselt, sest see on igas mõttes kvaliteetaeg nii enda kui ka pere jaoks.

Ära siis unusta, et puhkus pole luksus, vaid hädavajalik osa tervisest ja tasakaalust elus. Õige puhkus annab jõudu, selgust ja loovust, mis aitab igapäevaelus paremini toime tulla ning saavutada suurem rahulolu.

