

# Ketu 4/14(78)

---

*Eesti Psoriaasiliidu häälekandja*

## FÜÜSILINE JA VAIMNE LÕÕGASTUS PEIPSI ÄÄRES

19.-20.juulil veetsid 78 psoriaasahaiget ja nende pereliiget kaks mõnusat päeva Peipsi ääres asuvas Kauksi Puhkekülas. Eesti Psoriaasiliidu poolt korraldatud suvepäevade selle aasta teema oli „Füüsiline ja vaimne lõõgastus“. Rahvast tuli kokku Tallinnast, Tartust, Viljandist, Paidest ja Narvast. Suheldi nii eesti kui vene keeles, tundes ennast ühtse perena.

Esimene päev algas paljudele Pühtitsa kloostri külastamisega Kuremäel. Inimesed leidsid vaimset puhkust sest rahulik õhkkond ja positiivsus annavad alati elujõudu ning viivad halvad mõtted eemale. Samal ajal valmistab aga väiksem seltskond ette suvelaagri Kauksil. Elasime seal väikestes kahe- või kolmekohalistes majakestes, mis sobisid imehästi puhkamiseks ja omavaheliseks suhtlemiseks.

Tervisetreener Anne-Tipner Torn tutvustas värskes õhus füüsilise lõõgastuse võtteid südame-, liigese- ja seedehaiguste korral. Selgus, et paljudele meist on probleemiks seljavalud. Kuulates aga ettekannet leiti nii mitmelegi hädale lahendusi. Õhtul tegime tutvustuse Peipsi ääres põliselt elavate vanausuliste ajaloost koos viktoriiniga. Suured tänud Georg'ile ja Ingrid'ile viktoriini korraldamise eest vahvate küsimuste ja auhindadega ! Õhtune koosviibimine oli hea juba sellepolest, et järgmisel päeval pole suurem arv osalejatest bussiga raskeveoki sõidupiiirangu tõttu Peipsiäärsetele külatänavatele jõudnud. Need, kes aga sinna sõiduautodega jõudsid, said suitsukala ja sibulaid osta ning elu-olu ringi vaadata. Esimese päeva õhtu jätkus aga kauemaks. Ülar Meremaa eestvedamisel saime tõelise kontserdi osalisteks, lauldes ja tantsides kitarriga saatel. Öine suplus Peipsi järves oli hea tervisetreening ning andis jõudu veel mitmeks päevaks.

Teist päeva alustasime ujumisega järves, nautides samuti hommikust päikest rannas.

Külalisesineja psühholoog Peeter Liiv'a koolitusprogramm sisaldas vaimse lõõgastuse temaatikat. Lektor pühendas loengu alternatiivmeditsiini alustele ja oma tervise hoidmisele. Loeng oli väga huvitav ning esitati palju huvitavaid küsimusi elust enesest.

Peale lõunat lahkusime Kauksilt ja suundusime Kallaste linna, kus järve kaldal asuva vabaduse ausamba juures tegime rühmapilti. Järgnev külaskäik Alatskivi lossi viis meid kaugesse ajalukku. Giidi saatel saime palju teada vana aja tavadest ja lossi valitsejatest. Suur osa inimesi nautis ka lossiparki ja ümbruskonda, jäädes külaskäiguga väga rahule.

Oli tore kuulda, et kõik osalejad kiitsid korraldajaid ning võtsid järjekordsest koosviibimisest kaasa tarku teadmisi ja positiivset meelt !

*Osalejad Viljandimaa Tugirühmast*

## „METSAPTEEKER“ – NAHASÕBRALIK KOSMEETIKASARI

Bulgaarias toodetud ja Euroopas head vastukaja leidnud kosmeetikasari „Metsa Apteeker“ põhineb ligi 30 ravitaimel, 5 vitamiinil ja 5 eeterlikul õlil. Tooted on dermatoloogiliselt testitud ning neid võib edukalt kasutada ka psoriaasi korral. Järgnevalt esitame toodete lühikirjelduse.

*Noorendav kätekreem pigmendilaikude vastu.* Kreem aeglustab naha vananemise protsessi ning kaitseb päikese ja uute pigmendilaikude tekkimise eest.

*Toitev käte- ja küüntepalsam.* Palsam niisutab kätenahka intensiivselt ja toidab seda. Nisuiduõli ja vitamiinid A ja F taastavad kahjustatud nahka ning tugevdavad küüneplaati.

Takistab küunte murdumist ja nende kihistumist.

*Pehmendav kätekreem karedale nahale.* Kreem sisaldab mandli-, nisuidu- ja astelpajuõli.

Sobib kasutamiseks lõhenenud kätenaha puhul. Ravib ja parandab kahjustatud nahka.

*Jahutava toimega kreem-geel jalgadele.* Kreemi koosseisu kuuluvad piparmündi ja kummeli eeterlikud õlid soodustavad verevarustuse paranemist ning vähendavad verepaisu jalgades.

*Toitev jalakreem kannalõhedele.* Kreem sisaldab shea ja kookose eeterlikke õlisid, mis soodustavad kannalõhede paranemise kiirenemist ning pehmenavad jalataldade ja kandade nahka. Ennetab uute kannalõhede teket.

*Deo-kreem jalgadele.* Teepuuõli ja teeleheekstrakti sisaldav kreem on hea vahend jalgade igapäevaseks hügieeniks ning on higistamisvastase ja seenevastase toimega. Kreem aitab kaasa higinäärmete töö normaliseerimisele.

*Vistrikevastane pesugeel.* Vereurmarohu ekstrakti sisaldav pesugeel on tõhus hooldusvahend vistrikulise ja põletikulise naha korral. Pesugeeli tuleb kasutada seebi asemel hommikul ja õhtul. Jojobaõli mõjul toimib hooldusvahend rahustavalt ja toniseerib nahka.

*Puhastav losjoon-toonik.* Teepuuõli ekstrakti sisaldav toode hävitab nahabaktereid ja tervendab nahka. Vesiliilia ekstrakt normaliseerib rasunäärmete tööd ja ennetab seega vistrikite teket.

*Intensiivne geel akne puhul.* Teepuuõli ekstrakti sisaldav toode kuivatab põletikulised nahapiirkonnad akne puhul. Nahk muutub puhtaks ja ilusaks.

*Intiimpesugeel.* Toote koostises olev bisabolool ehk kummeliekstrakti eeterlik õli toimib intiimpiirkonnale allergia- ja põletikuvastasel. Väike kogus eriliselt pehmet ja neutraalset pesugeeli tuleb kanda intiimpiirkonnale ning pesta leige veega maha.

„Metsa Apteeker“ toodetega saate tutvuda ja soetada neid meie üritustel.

*Toimetus*

## STRESSI OHJAD ON SINU ENDA KÄES

### Stress on elu,

organismi loomulik häireseisund, emotsionaalne ja füüsiline pinge, mis on vajalik, et olla igapäevaelus töö- ja teovõimeline, et muutustega kohaneda. See on positiivne stress. Stress võib olla ka kahjustav juhul, kui inimene

tajub oma elus mistahes olukorda emotsionaalselt ebamugavana ja see ületab tema taluvuse ning toimetuleku piiri. Kui selline seisund on lühiajaline, siis näiteks puhkus või ümberlülitumine muule tegevusele aitab taastada üsna kiiresti oma jõuvarud. Kestva negatiivse stressiseisundi tulemuseks võib aga saada kurnatus, millest taastumine võib osutuda aeganõudvaks ja sageli valuliseks protsessiks.

### Distress on hoopis see vaenlane,

millest räägime. Elu on selline, nagu ta on. Meie ise anname elus toimivale emotsionaalse hinnangu, mida hiljem ratsionaalsete argumentidega põhjendame. Nii võidakse üht ja sedasama sündmust, näiteks töökoha kaotustki, kogeda ja hinnata täiesti erinevalt. Üks on ahastuses, vihane ülemuse peale ja hirmul, mis saab edasi. Tal on unehäired, elu näib olevat ülekohtune. Teine võib tunda rõõmu, et lõpuks ometi tuli lahendus väljastpoolt - juba ammu oli tundunud töö rutiinne ega pakkunud enam huvi, kurnas pidev väsimus. Nüüd otsustab ta mõnda aega puhata, enne kui asub uut tööd otsima. Elu tundub olevat taas täis võimalusi. Ühe positiivne emotsionaalne hinnang loob olukorraga toimetulekuks vajaliku stressitaseme, innukust toetab rõõmuemotsioon. Teise negatiivne hinnang pärsib tegutsemisaktiivsust, kibestumusest saab ajapikku allasurutud viha ja kurbus, mis röövib elujõu .

### Nüüdisajal räägitakse palju ülemäärasest emotsionaalsest stressist,

sest kirjutamata reeglid näevad ette, et *peab olema* edukas, *tuleb jõuda* töötada palju ja intensiivselt, *ei tohi* eksida ega konkurentsisis maha jääda. Kui tahad olla teistele vastuvõetav, tuleb olla energiline, lõbus ja positiivne, säilitada igas olukorras enesevalitsus ja -kontroll.

Vajadus ennast tõestada on kohati muutunud paaniliseks – tööle minnakse sageli ka haigena, sest haiguslehte ei saa endale lihtsalt lubada. Haige olemine võib lõppeda ka töökoha kaotusega. Rabatakse sageli puhkusest, endale halastamata. Oma hirmud, negatiivsed mõtted ja emotsioonid, mis tegelikult on igapäevaelu loomulikuks osaks, tuleb lihtsalt endale hoida, neist nõ „üle olla“.

## Enesevalitsuse hind on kallis,

sest enamasti pole võimalik probleeme ja raskusi jõuga lahendada ning appi tuleb võtta mõistus. Lihasaktiivsus, mis loomariigis loomupäraselt emotsionaalse stressi maandab, jääb inimestel enamasti tänu mõistuse kontrollile välja elamata. Näilise välise rahu varjus võib pulbitseda sisemine viha, ahastamapanev hirm, enesehinnangu langus, eluga toimetulematuse tunne. Kahjustub tervis: allasurutud kestab distress seab end sisse meie kehas, võttes märklauaks mõne meie organismi nõrgeima lüli. Tekivad vaevused - stressi sümptomid - lihaspinged, valud, unetus, allergiareaktsioonid, nahalööbed, astmanähud, seksuaalhäired, mao- ja seedetrakti-, südame- ja veresoonkonnahäired, nõrgeneb immuunsüsteem. Stressiga kaasnev psüühiline häireolukord kujuneb välja aeglasemalt ja seda on raskem ära tunda. Selgeks märgiks, et oleme sattunud distressi küüsi, on suutmatus tunda rõõmu- ja heolutunnet. Energiline tegutsemine on asendunud kroonilise väsimusega. Ühel hetkel võime tõdeda, et me ei teagi, ei mäletagi enam, mis tunne on olla täiesti pingevaba, rahulik ja täis energiat.

## Stressiga on võimalik toime tulla

Loodus on tark ja ettenägelik andes kõigile elusolenditele, sh inimesele elamiseks ja ellujäämiseks kaasa lisaks vajalikule stressile ka võime lõdvestuda. Stressiga loomulikku toimetulekut on võimalik (taas)omandada. Alustada saab sellest, et õpid tunnetama oma piire - leiad endale sellise stressi taseme ning kulutad oma energiavarusid sellises tempos ja suunas, mis on kooskõlas sinu eelduste, võimete, tervisliku seisundi, reaalse võimalustega. Oluline on vastu võtta otsus ja öelda endale: “ *On aeg asuda taastama loomulikku tasakaalu töö ja puhkuse, tegutsemise ja lõõgastuse vahel!*”

## Tee muutus oma elustiilis ja käitumisharjumustes, et olla terve ja täis energiat!

- **Määratle oma elu distressi allikad** ja leia võimalus neid leevendada.
- **Püüa lahendada oma distressi tekitavad olukorrad:** muuda nii oma käitumisharjumusi kui ka väldi võimalusel negatiivseid emotsioone tekitavaid olukordi.
- **Ära eita oma tundeid:** kuula, mida sa tunned oma südames.
- **Räägi oma negatiivsetest tundetest** inimesele, keda usaldad - see leevendab rusutust ja aitab allasurutud tundeid käsitleda.
- **Ära jäta läbi töötamata raskeid sündmusi ja traumasid:** kestab kurbus ja lein on tervist kahjustavad.
- **Ära ignoreeri depressiooni sümptome** (kurbus, tühjusetunne, väsimus, huvi kaotus jm): depressioon võib olla märk kestab rahulolematusest elu ja iseendaga, läbipõlemisest.
- **Vabasta oma energia:** lase viha ja ärevus endast välja läbi füüsilise tegevuse (kodutööd, ergutav jalutuskäik, jõusaal jm).
- **Leia endale sobiv harrastus või lõõgastustehnika** – sportimine, tants, laulmine, käsitöö, rahustav muusika, jalutuskäik looduses, massaaž, jooga, hingamisharjutused jm - see rahustab keha ja meeli.
- **Keskendu elus positiivsele:** väheneb kriitilisus, sallimatus, pahameel.
- **Järgi teisi tervisele kasulikke harjumusi:** õige toit, füüsiline aktiivsus, mõnuainetest loobumine jm.
- **Otsi vajadusel professionaalset abi:** psühholoogiline nõustamine või teraapia aitavad sul üles leida oma “toksiliste” emotsioonide põhjused, taastada seesmine rahu ja kontroll oma elu üle.
- **Otsi üles inimesed, kellega koos olles saad olla sina ise.**

Monika Loit-Kilgas,  
MTÜ Psühholoogiline Kriisiabi psühholoog

## REISIPLAANID AASTAKS 2015

Selle aasta augustikuus 7 liidu liiget ning 8 nende pereliiget ja tuttavat sooritasid 11 päeva kestnud kultuurireise Belgiasse ja Prantsusmaale. Reis oli suurepärase koos hea seltskonna ja giidiga. Olime ühe päeva Brüsselis, kaks päeva pühendasime Pariisile ning neli päeva Bretoonimaale ja Normandiale. Oma muljetest räägime lähemalt eelseisval sügiskonverentsil.

22.juulist – 03.augustini 2015 toimub aga reis Inglismaale ja Sotimaale läbi Belgia. Külastame taas Brüsselit ja Waterloo't ning suundume La Manch'i kaudu Inglismaale. Ootame põnevusega Sotimaa linnade ja losside külastust, tagasiteel ka ajaveetmist Londonis.

Reisi maksumus meie ühingu kaudu tulevatele inimestele on 386 €. Summale lisanduvad reisikindlustus ja muud reisija poolt valitud lisakulud. Reisikava jagame meie tulevatel üritustel. Loodame, et huvilisi tuleb palju ja saame taas üheskoos kenasti puhkusepäevi veeta.

Lisainfot saate meie ühingu liikme Marika Anni käest, Marika telefon on 56 627 231.

*Marika Anni, Georg Jurkanov*

## TEATIS 2014.aasta LIIKMEMAKSUST

Eesti Psoriaasiliidu 2014.aasta liikmemaks on **6 eurot** (pereliikmemaks **8 eurot**).

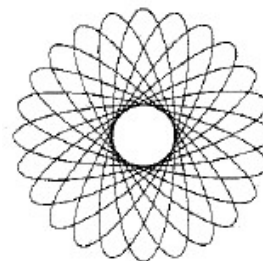
Liikmemaks palume tasuda IBAN: EE101010052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse.

Liikmemaksu tasumise tähtaeg on **31.märts 2014**.

NB! Allorganisatsioonide liikmeid palume tasuda liikmemaksu vastavate allorganisatsioonide arveldusarvetele.

### Tulemas on järgmised üritused:

- ☞ **25. oktoober 2014 – Ülemaailmse Psoriaasipäeva tähistamine**
- ☞ **15. – 16. november 2014 – sügiskonverents „Psoriaasahaige töö ja kodus“ Voore Puhkekeskuses Jõgevamaal**



EPsoL Tallinn 10137, Toompuiestee 10  
kontakt tel. 50 52 455 Georg Jurkanov  
56 466 069 Sirje Seerman (Viljandi)  
53 313 463 Paul Liiv (Saaremaa)  
E-mail: [epsol@epsol.ee](mailto:epsol@epsol.ee)  
Veebiaadress: [www.epsol.ee](http://www.epsol.ee)  
IBAN: EE101010052032580002