



Lumememmede meisterdamine aitab kindlasti stressi maandada.

# Puhkusega peavalu vastu

**Kui teid tabab peavalu, võib põhjuseks olla stress.**

Vähe leidub inimesi, kes poleks elu jooksul kordagi peavalu tundnud. Enamasti on tegemist kergemate juhtudega, mis pärast tableti, näiteks parasetamooli, võtmist erilist ravi ei vaja. Kuid vahel võib olla peavalu ka mõne raske haiguse tunnus.

On teada üle poolesaja haiguse, mille üks tunnuseid on peavalu. Nõnda leidub ka palju peavalu põhjusi. Üheks kõige sagedasemaks neist on siiski stress.

## Järsud muutused

Kui inimene on sunnitud taluma järskede muutusi ümbritsevas materiaalses ja sotsiaalses keskkonnas, kartma töölt vallandamist, viibima ebasoodsates töö- või olmetingimustes, võivad tema kohanemismehhanismid üles ütelda. Inimese organism ei pruugi olla niisuguseks koormuseks ette valmistatud.

Nimetatud asjaolud mõjuvad negatiivselt psüühikale ning nii võivad ku-

juneda ägedad või kroonilised närvi pinged – stressiseisundid. Stressi tunnuseid on palju: valud kõhus, unetus, liigunisuus, peapööritus, arteriaalse vererõhu kõrgenemine, ärevus, depressioon, hammaste krigistamine. Üks sagedastest stressi tunnustest on peavalu.

## Kuidas liigset stressi vältida?

Soovitused selleks on küll võrdlemisi üldtuntud, kuid kipuvad kohustus-terohkel ajal siiski ununema. Pühade ajal tasub neid eriti silmas pidada.

- Ärge ärritage iga tühise asja pärast.
- Lubage endale rahu.
- Mõelge elujaatavalt.
- Veetke piisavalt aega armsate inimeste seltsis.
- Pange tähele stressi signaale. Kas teil on kaela- ja õlalihased pinges? Kas teid vaevavad pea- või maovalud? Õppige selgeks lödvestamisvõtted, kui kogete neid signaale.
- Tegelte füüsilise tööga, liikuge võimalikult palju: matkake, visake lund, tehke sporti.
- Toituge tervislikult, magage piisavalt.

## LÖDVESTUMISVÕTTED

### 1. harjutus

Hingake seliliasendis sügavalt sisse ja tõstke käed aeglaselt üle pea. Hingake välja ning viige käed tagasi alusele. Tehke nii 10 korda. Pärast iga väljahingamist hoidke kogu keha ja jäsemed võimalikult lödvana.

### 2. harjutus

Hingake seliliasendis sügavalt sisse, suruge käed ja jalad tugevasti kokku, käed vastu külgi, labakäed rusikasse, pingutage kogu keha lihaseid. Väljahingamisel lödvestuge täielikult.

- Võtke võitlust stressiga rahulikult. Ärge hakake kohe küsitavaks pidama kogu oma elu ja tegevust.