



Räägime tervisest!

Juhendmaterjal noorsootöötajatele



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Räägime tervisest!

Juhendmaterjal
noorsootöötajatele

Materjali koostasid ja toimetasid:

1 peatükk: Karin Streimann, Siivi Hansen, Tiia Pertel*

2 peatükk: Sille Jõgeva (STart OÜ), Martin Mooses (OÜ Kipka), Tagli Pitsi, Karin Streimann

3 peatükk: Kairi Kilp (Põhja-Eesti Päästkeskus), Annika Soa, Liana Varava, Karin Streimann

4 peatükk: Triin Ülesoo (MTÜ Avitus), Karin Streimann, Siivi Hansen

5 peatükk: Karin Streimann, Aljona Kurbatova, Margit Kuus, Julia Hristojeva, Eve-Mai Rao, Tiiu Härm

6 peatükk: Triin Raudsepp, Kaie Toomet (Eesti Seksuaaltervise Liit)

Materjali retsenseeris: Erle Põiklik

Materjali koostamisel ja valmimisel osalesid lisaks: Helen Kereme (Eesti Noorsootöö Keskus), Marju Jaanimäe (MTÜ Noorteühing Tugiõpilaste Oma Ring Eestis, Kuusalu Noortekeskused), Triinu Kalle, Laura Aaben, Kerli Mooses, Märt Kõrgmaa (Eesti Politsei), Kersti Puhm (Sotsiaalministeerium), Lada Raja (Keila valla lastekaitse spetsialist), Karmo Tihane ja Triin Peterson (Keila Avatud Noortekeskus).

*Siivi Hansen, Tiia Pertel, Tagli Pitsi, Liana Varava, Aljona Kurbatova, Margit Kuus, Julia Hristojeva, Eve-Mai Rao, Tiiu Härm, Laura Aaben, Kerli Mooses, Triinu Kalle ja Karin Streimann on Tervise Arengu Instituudi töötajad.

Trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel 2013. a.
Igasugune materjali reprodutseerimine ja levitamine on keelatud ilma
Tervise Arengu Instituudi nõusolekuta.
Kirjastanud: Puffet Invest OÜ
Trükkinud: Lakrito AS
Tasuta jagamiseks

ISBN

978-9949-461-19-6

978-9949-461-20-2 (PDF)

Sisukord

Sissejuhatus	5
1 Tervis läbi noorsootöö	7
1.1 Tervisealased mõisted	7
1.2 Tervisedendus noorsootöös	9
1.3 Soojendusharjutused	17
2 Tervislik toitumine ja kehaline aktiivsus	21
2.1 Tervislik toitumine	21
2.2 Kehaline aktiivsus	24
2.3 Tervisliku toitumise ja liikumise teemalised aktiivtööd	28
3 Vigastused, noort ümbritsev keskkond ja selle ohud	33
3.1 Vigastustega seotud mõisted ja vigastuste põhjused	33
3.2 Noorsootöötaja võimalused vigastuste ennetamiseks	35
3.3 Vigastuste ennetamise teemalised aktiivtööd	36
4 Vaimne tervis	37
4.1 Mis on vaimne tervis?	37
4.2 Vaimse tervise hoidmine	38
4.3 Noorusiga ja vaimse tervise probleemid	44
4.4 Mida teha, kui sa näed, et noorukil on vaimse tervise probleemid?	51
4.5 Vaimse tervise teemalised aktiivtööd	53
5 Uimastid	59
5.1 Uimasti – proovimisest sõltuvuseni	59
5.2 Alkohol	65
5.3 Tubakas	67
5.4 Illegaalsed uimastid ehk narkootikumid	69
5.5 Uimastid noortekeskuses	71
5.6 Uimastite teemalised aktiivtööd	78
6 Seksuaalkasvatus	85
6.1 Seksuaalkasvatuse eesmärgid ja põhimõtted ning olulised teemad	85
6.2 Suguelundite ehitus ja talitus	93
6.3 Esimene seksuaalvahekord, eneserahuldamine	96
6.4 Murdeiga ja sellega kaasnevad muutused	98
6.5 Viljastumine, rasedus, lapse sünd	100
6.6 Rasestumisvastased meetodid, turvaseks	101
6.7 Seksuaalsel teel levivad haigused	105
6.8 Pornograafia, seksuaalvägivald	108
7 Töölehed	115
Tööleht nr 1 „Aga Sina?“	117
Tööleht nr 2 „Millest koosneb minu toit“	119
Tööleht nr 3 „Vali jalgadega“	121
Tööleht nr 4 „Füüsiline aktiivsus“	123
Tööleht nr 5 „Alguse ja lõputa lood“	125
Tööleht nr 6 „Minu emotsioonid“	127
Tööleht nr 7 „Õpime probleeme lahendama“	129
Tööleht nr 8 „Stress meie ümber“	131
Tööleht nr 9 „Müüdid alkoholist“	133
Tööleht nr 10 „Millised on Sinu tõekspidamised?“	135
Tööleht nr 11 „Alkoholireklaam“	137
Tööleht nr 12 „Aitame sõpra!“	139
Tööleht nr 13 „Seksuaalsuse astmed“	141
Tööleht nr 14 „Mis tingib hea suhte“	143
Tööleht nr 15 „Mõtted ja tunded seksuaalsusest“	145
Tööleht nr 16 „Turvaseksi BINGO“	147
Tööleht nr 17 „Meediakujundite analüüs“	149

Sissejuhatus

Hea lugeja!

Sinu käes on noorsootöötajatele suunatud juhendmaterjal, mis koondab mitmeid olulisemaid tervise teemasid. Antud materjal on abiks noortega tervise teemade käsitlemiseks. Raamatu eesmärk on toetada noorte sotsiaalseid ja isiklike vajadusi tervisevaldkonnas.

Materjal sobib kasutamiseks noorsootöötajale, noortekeskuse töötajale, noorsootöö korraldajale, noorsootöö spetsialistile, kooli huvijuhile, sotsiaalpedagoogile või sotsiaaltöötajale, noorsoopolitseile ning teistele noorsootöö valdkonnas töötavatele inimestele. Materjal võib abiks olla ka mittetulundusühingute ning vabatahtlike kaasavate organisatsioonide töös, lapsevanematele, noorteorganisatsioonidele, noori toetavatele organisatsioonidele, asenduskodude ja turvakodude töötajatele.

Raamat jaguneb kuueks suuremaks peatükiks: tervis läbi noorsootöö; tervislik toitumine ja kehaline aktiivsus; vigastused, noort ümbritsev keskkond ja selle ohud; vaimne tervis; uimastid; seksuaalervis. Iga peatükk koosneb teoreetilisest taustmaterjalist, millele järgneb valik samateemalisi aktiivtöid. Teoreetilise materjaliga on soovitatav tutvuda enne aktiivtööde läbiviimist, need teadmised võimaldavad noorsootöötajal ennast antud valdkonna teemasid käsitledes kindlamini tunda. Aktiivtööd on gruppitööd, mis kaasavad noori aktiivselt mõtlema ning arutlema vastava teema üle. Aktiivtööd on osaliselt autorite originaallooming ning osaliselt kohandatud kasutamiseks tööks avatud noortekeskuses.



1 Tervis läbi noorsootöö

„Tervetel on au kanda kuningakrooni, mis on nähtav vaid haigetele.“

1.1 Tervisealased mõisted

1.1.1 Tervis

Igale inimesele tähendab sõna “tervis” midagi erinevat. Tervist on defineeritud enam kui paarisajal erineval moel. Mõtle, kuidas lõpetaksid Sina laused:

- ma tunnen end tervena siis, kui ...
- ma olen terve, sest ...
- et jääda terveks, vajan ma...
- ma pole enam terve siis, kui ma...
- muervis paraneb, kui ma....
- keegi põhjustas mu tervise halvenemise, sest ta....
- mingi sündmus mõjus mu tervisele sedavõrd, et ...
- ... on vastutav minu tervise eest.

Nende küsimuste üle arutledes tuleb välja, et me kõik tajume tervist ja sellega seonduvaid tegureid erinevalt.

Tervis on meie igapäevaeluks vajalik ressurss. Maailma Terviseorganisatsiooni järgi on **tervis enam kui vaid haiguse puudumine, tervis on täielik füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund**¹. Antud definitsioon toob välja tervise positiivse külje, tervis on midagi enam kui vaid haiguse puudumine.

Tervist väljendavad järgnevad tahud:

- **füüsiline tervis**, mis on seotud hea kehalise enesetundega,
- **vaimne tervis**, mis väljendub positiivses eneseväärtustamises ja kindlustundes tulla toime;
- **emotsionaalne tervis**, mis tähendab võimet väljendada oma tundeid, arendada suhteid teistega, tunda heasoovlikkust ja armastust ning vastata samaga;
- **sotsiaalne tervis** – avaldub tundes ja teadmises, et meid toetavad vanemad, sõbrad, et me oleme kaasa haaratud tegevustesse².

1.1.2 Tervisedendus ja tervisekasvatus

Tervist luuakse keskkonnas, kus inimesed iga päev elavad, töötavad, mängivad ja aega veedavad. Inimene toimib sageli just teda ümbritseva keskkonna mõjul. Keskkond võib inimese või grupi teatavat käitumist ergutada, võimaldada ja soodustada³. Nagu kool, nii ka noortekeskus on noore inimese jaoks keskkond, mis võib tema kujunemisele suurt mõju avaldada. See on töös laste ja noortega nii võimalus kui ka vastutus.

Tervisedendus (*health promotion*) on üks olulisemaid tervise tagamise ja parandamise vahendeid. Tervisedenduse all mõistetakse enamasti protsessi või tegevust, mille tulemusena inimese või inimeste koosluse võime oma tervist hoida ja parandada kasvab. See võib sündida tänu teadlikkuse ja motivatsiooni kasvule, aga ka võimaluste ja tingimuste paranemisele⁴.

Tervisekasvatus on üks osa tervisedendusest. Maailma Terviseorganisatsiooni definitsiooni järgi on tervisekasvatus (*health education*) protsess, mille käigus jagatakse teavet, kujundatakse suhtumisi ja hoiakuid ning õpetatakse oskusi, eesmärgiga muuta inimeste käitumist soovitud suunas⁵. Tervisekasvatuse seisukohalt on oluline, et soovitud käitumuslikust muutusest kujuneks harjumus ja otsus muutuseks oleks tehtud noore enda poolt omaks võetud väärtushinnangute põhjal.

„Sa külvad mõtte, aga lõikad teo. Külvad teo, lõikad harjumuse. Külvad harjumuse, lõikad iseloomu. Külvad iseloomu ja lõikad saatuse.“ Y. Raman

1 Kasmel, A., Lipand, A. (2007). Tervisedenduse teooria ja praktika I: Sissejuhatus salutoloogiasse. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda.

2 Maser, M., Varava, L. (2003). Tervisedendus lasteaias. Tartu: Tervise Arengu Instituut.

3 Harjo, A., Varava, L. (2007). Psühhosotsiaalse keskkonna juhendmaterjal koolieelsetele lasteasutustele. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

4 Sotsiaalministeerium (2010). Tervisedendus. <http://www.sm.ee/tegevus/tervis/tervisedendus.html>

5 Lepp, K., Hansen, S. (2006). Tervisedendus koolis: juhendmaterjal tervisenõukogudele. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Tervisekasvatuse seisukohalt on murdeiga periood, mil vajadus otsuste langetamiseks ja selleks vajalike oskuste omamiseks on eriti oluline. Selleks on noorele vaja õpetada mitmeid oskusi ja arendada mitmeid võimeid:

- võime ära tunda valikuid (mida rohkem teadmisi, seda rohkem valikuid),
- võime seada eesmäärke,
- võime kindlaks teha ja hinnata tagajärgi,
- võime teha valikuid ja tegutseda vastavalt⁶.

1.1.3 Tervisekäitumine

Tervisekäitumise all mõistetakse igasugust inimese poolt ette võetud tegevust, hoolimata hetkelisest või eelnevast tervises seisundist⁷.

Tervisekäitumist võib eristada mitmeti:

1. tervist tugevdav käitumine,
2. tervist säilitav käitumine,
3. tervist ohustav käitumine e. riskikäitumine.

Riskikäitumiseks nimetatakse käitumist, mis omab või võib teatud tingimustel omada käituja või tema kaaskodanike tervisele ebasoodsat mõju⁸.

Kuus enamlevinud riskikäitumise liiki on:

- mittepiisav kehaline aktiivsus;
- ebatervislik toitumine;
- käitumine, mis tekitab vigastusi;
- suitsetamine;
- seksuaalne riskikäitumine;
- alkoholi jt uimastite tarvitamine.

Riskikäitumise põhjused noorte seas võivad olla järgmised:

- pere-, lähedus- ja turvatunde puudumine;
- vanusest tingitud käitumise eripärad – väljakujunemata isiksus, ebaküpsus;
- uudishimu, soov erinevaid asju järele proovida, katsetamine;
- soov muljet avaldada kellelegi olulisele;
- kaaslaste mõju ja eeskuju, kambavaim;
- madal enesehinnang;
- isiksuseomadustest tingitud käitumise eripärad (impulsiivsus, sensatsioonijanus, motoorne rahutus, hüperaktiivsus jne);
- ebarealistlik optimism;
- sotsiaalmajanduslik taust, haridus.⁹

See, kas inimene hakkab suitsetama või mitte, sõltub nii temast endast kui ka paljudest nn välisteguritest. Tervist ohustav ja riskikäitumine on tihedalt seotud sotsiaal-majanduslike ja keskkondlike mõjutustega, kuid on ka inimese teadmistest, oskustest ja suhtumistest.

Inimese elukvaliteet on tema tervisest, tervis aga tema enese eluviisidest, käitumisest ja keskkonnast, kus ta elab. Enamasti avaldab igasugune käitumine, mis iseloomustab noore inimese elustiili, otsest või kaudset mõju tema tervises seisundile kas lähemas või kaugemas perspektiivis¹⁰.

6 Lepp, K. Kooliõpilaste tervis. http://www.tai.ee/failid/Koolitervise_anal_s_ja_soovitused_lisamaterjal.doc

7 Kasmel, A., Lipand, A. (2007). Tervisedenduse teooria ja praktika I: Sissejuhatus salutoloogiasse. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda.

8 Harro, M. (2005). Riskikäitumine Eesti noorte hulgas; olukord, ennetamine: teooria ja praktika. Tervise Arengu Instituut. <http://www.tartu.ee/data/Maarike%20Harro.ppt#3>

9 Harro, M. (2005). Riskikäitumine Eesti noorte hulgas; olukord, ennetamine: teooria ja praktika. Tervise Arengu Instituut. <http://www.tartu.ee/data/Maarike%20Harro.ppt#3>

10 Lepp, K., Hansen, S. (2006). Tervisedendus koolis: juhendmaterjal tervisenõukogudele. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

1.2 Tervisedendus noorsootöös

„Inimene läheb vanemaks, tōbi läheb nooremaks.“

Paljud tänapäeva noorte ees seisvad terviseprobleemid erinevad möödunud kümnendite omadest. Valitseb otsene seos noorukite ja neist hiljem sirguvate täiskasvanute tervise ning nende valitud tervist mõjutavate harjumuste vahel. Noorte elustiili kujundavad paljuski ühiskondlikud probleemid, millega nad kokku puutuvad. Lapsed ja noored veedavad suure osa oma igapäevaelust mitte vanemate juures, vaid koolis ja muudes asutustes. Õigete valikute tegemine paneb noorte õlule suure vastutuskoorma. Mõnedes noortes võib see tekitada stressi ning ahvatleda otsustama ohtliku eluviisi kasuks – näiteks proovima erinevaid uimasteid.

Teatud käitumisviisid, mis on sageli nooruses omandatud, on ilmses seoses tänapäeval levinud peamiste surmapõhjustega, milleks on südamehaigused, vähk ja vigastused. Nende käitumisviiside alla käib suitsetamine, ebatervisliku toidu söömine, vähene kehaline aktiivsus ning alkoholi ja teiste uimastite kasutamine. Seksuaalsuhetesse astumine võib kaasa tuua HIV-sse või teistesse seksuaalsel teel levivatesse haigustesse nakatumise ning soovimatu raseduse. On ka käitumisviise, millega kaasnevad vägivald või ootamatud vigastused – näiteks kakkused, mootorsõidukite kokkupõrked j.m. Säärased käitumisviisid suurendavad koheste või tulevikus tekkivate terviseprobleemide ohtu. On oluline teada, et neist riskiteguritest tingitud haigusi saab ära hoida. Seega peitub laste ja noorukite seas läbiviidavas tervise edendamises ja ennetustöös väga suur kasupotentsiaal¹¹.

Noortekeskus on suurepärase koht sõlmimaks usalduslik vabal tahtel põhinev suhe noore inimesega, kes võib-olla puudub sageli koolist või kellel on isiklikud või sotsiaalsed vajadused, millega kool ja/või kodu ei tegele. Noorsootöötajate poolt ellu viidav tervisedendus täiendab koolis ja kodus teostatavat tervisekasvatust ning võib oma mitteformaalse meetodika poolest olla paljudele noortele sobiv.

Noorsootöötajad saavad tervisevaldkonnas:

1. pakkuda noortele informatsiooni, haridust ja nõu;
2. toetada ja julgustada noori tegema tervislikke valikuid;
3. toetada noori tegema iseseisvaid otsuseid pärast tervikliku informatsiooni omandamist;
4. tõsta noorte enesekindlust ja arendada sotsiaalseid toimetulekuoskusi, mis läbi noored oskavad tulla toime kaaslaste survega, sõlmida positiivseid suhteid ning tulla toime konfliktide ja rasketel olukordadega;
5. arendada riskikäitumise eest kaitsvaid tegureid;
6. aidata noortel pääseda ligi tervishoiuteenustele, osaleda nende arendamises ja hindamises;
7. toetada noortelt noortele koolitusi või mentorlusprogramme;
8. pakkuda toetust vaimsete ja/või füüsiliste probleemide/haigustega noortele¹².

Selle käigus täidab noorsootöötaja mitmeid erinevaid rolle:

• **Ekspert:** noorsootöötaja annab teadmisi ja oskusi, vastab küsimustele (või lubab hankida osalejatele informatsiooni hiljem), selgitab väärarusaamu.

• **Suhtleja:** noorsootöötaja eesmärgiks on jagada koolitusgrupiga isiklike väärtushinnanguid ja ideaale, näiteks, teismelised ja täiskasvanud peaksid võrdselt kohtlema nais- ja meessoost inimesi ning edendama soolist võrdõiguslikkust.

• **Juhendaja:** osalejate kogemustele tuginedes aitavad noorsootöötajad koolitusmeetodite abil seminaril tutvustatud uusi teadmisi ja oskusi kergemini omandada¹³.

Noorsootöötaja ei saa ning ei peagi olema terviseetemel nõustaja.

Mitteformaalne lähenemine on enamasti parim viis töötamaks noortega noortekeskustes. See eristab ka koolis läbiviidavat tervisekasvatust noortekeskuse tööst – noorsootöötaja saab kasutada ära mitteformaalseid viise, mis läbi noorte tervist edendada.

Mitteformaalses keskkonnas sobivad hästi kasutamiseks **aktiivse õppimise meetodid**. Aktiivõppe põhimõte on noorte kaasamine

Oluline on meeles pidada, et kui soovite, et noorte käitumises midagi muutuks, tuleb kõigepealt mõelda iseenda käitumisele.

11 Lepp, K., Maser, M. (2002). Tervisedendus koolis: tervikliku koolitervise programmi rakendamine koolikeskkonnas. Tallinn: Eesti Tervisekasvatuse Keskus.

12 Hunter, B., Payne, B. (2007). Being Healthy: The Implications for Youth Work of Every Child Matters. Leicester: The National Youth Agency.

13 Vessmann, M. (toim) (2004). Noored noortele koolitus. Koolitajate koolituse käsiraamat. Eesti Seksuaaltervise Liit. <http://amor.struktuur.ee/vvfiles/f/fec07f575d9ac6ee483205cde793b50b.pdf>

ning nende isiklik panus protsessi kulgu, mis viib iseseisva mõtlemise arenemisele. Iseseisvat mõtlemisviisi iseloomustab iseseisvus info ja ideede käsitlemisel. Läbi aktiivõppe meetodite tunnetavad noored, et nende töö on oluline, nad on kaasatud õppeprotsessi ning nende ideid väärtustatakse¹⁴.

Aktiivõppe meetodid on loovad ja lõbusad ning eriti tõhusad vaatlemaks tundeid, harjutamaks oskusi ning arutlemaks väärtuste üle. Aktiivne õpe kaasab nooruki aktiivselt mõtlema oma tegevuste üle, protsessis on täiskasvanult noorele edasiantaval informatsioonil väiksem tähtsus kui nooruki analüütilise ja kriitilise mõtlemise arendamisel ning suhtumiste ja hoiakute avastamisel¹⁵.

1.2.1 Tegevuste korraldamine rühmas

Rühmatöö arendab eneseväljendusoskust, motiveerimisoskust ja oma seisukoha esitamise oskust. Grupis töötavad noored koos arutlemaks konkreetse probleemi üle, õpivad üksteiselt ega tunne igavust, mis võib kergesti juhtuda loengut kuulates. Grupitöö annab noortele võimaluse töötada üheskoos, mis on oluline kuuluvus- ning ühtsustunde tekkeks. Lisaks on teistega koostööamine oluline oskus ka täiskasvanueas. Samuti soodustab grupitöö nende noorte osalust, kes näiteks klassis õpetajat kuulates informatsiooni nii hästi ei omanda¹⁶.



Rühmatöö eeliseks võrdluses individuaalse tööga on **mitmekülgne tagasiside** erinevatelt inimestelt, mitte üksnes noorsootöötajalt. Ka on rühmaprotsessides tõenäolisemad tekkima eeskujudest õppimine, jäljendamine ja üksteise aitamine. Rühmatöös tulevad probleemid sageli esile tunduvalt kiiremini kui individuaaltöös ning kasu võib tekkida oluliselt rutem. Kuid see ei tähenda, et rühmatöö on parem kui individuaaltöö – need toimivad erinevalt, tuginevad osaliselt erinevatele protsessidele ning võimaluse korral täiendavad teineteist.

Rühmatöö eeldab rühma toimimiseks ja reeglite kinnipidamiseks empaatiavõimet, tolerantsust ja aktsepteerimist. Sellela ei teki rühmatöö jaoks üliolulist turvalisust ja rühma ühtsust¹⁷.

Rühmatöö puhul on rõhk noorte enda tegevustel, nende omavahelistel aruteludel ja sõnavõttudel. **Rühma suurus** võib olla erinev – võimalikud on nii suured rühmad, väiksemad (3-8 noort) või paaritöö. Grupi suurus on väga varieeruv tunnus, töövõime seisukohalt loetakse parimaks koguliikmete arvu 8-16 noort, mis omakorda jaguneb väiksemateks rühmadeks ülesannete täitmisel.

Rühma moodustamisel võib rakendada erinevaid meetodeid, näiteks juhuslik valik (ei pruugi sobida isiklikku laadi teemade puhul), iseselekteeruvad rühmad (annab vähem võimalusi uute ideede tekkeks) või moodustada rühm teatud tunnuste alusel (näiteks isikuomaduste)¹⁸.

Grupiga töötamise puhul peab meeles pidama, et noored on osalemiseks erineva valmidusega. Osalejate seas on nii loomult tagasihoidlikumaid kui neid, kelle jaoks teema võib olla väga ebamugav. Seepärast on olulise tähtsusega grupis igale liikmele turvalise vabaduse loomine. Rühmatöö puhul on oluline enne tegevust tutvustada **rühmatöö reegleid** (võib vastavalt rühma otsusele muuta ja täiendada):

- arvesse võetakse kõik arvamused ning arutluse käigus neid ei kritiseerita;
- kõigil osalejatel on võrdselt aega oma arvamuse väljendamiseks;
- igal liikmel on õigus osaleda ja olla nii avatud, kui õige tundub;
- osalejaid ei kritiseerita ega hinnata ka pärast rühmatööd;
- igaüks vastutab konfidentsiaalsuse hoidmise eest;
- igaüks vastutab ise ühiste reeglite täitmise eest.

Nende tingimuste järgimine kindlustab noorte turvalisuse ja ergutab neid osalema grupitöös.

14 Kull, M., Saat, H. (2004). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus: õpetajaraamat 7.-9. klassile ja gümnaasiumile. Tallinn: Kirjastus Ilo.

15 Practical Tips for Teaching Large Classes: A Teacher's Guide. (2006). UNESCO Asia and Pacific Regional Bureau for Education

16 Practical Tips for Teaching Large Classes: A Teacher's Guide. (2006). UNESCO Asia and Pacific Regional Bureau for Education

17 Valdman, A., Ülesoo, T. (2009). Rühmatöö teoreetilisesest taustast ja eestlaste suhtumisest rühmatöösse: uurimus. Tallinn: Arengukeskus Avitus.

18 Kull, M., Saat, H. (2004). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus: õpetajaraamat 7.-9. klassile ja gümnaasiumile. Tallinn: Kirjastus Ilo.

Noorsootöötaja peab grupiga töötades jälgima ka rühma arengut ehk rühmadünaamikat. **Grupidünaamika** tähendab toimuvaid vastastikuse mõjutamise protsesse, mis üheskoos määravad grupi ja selle liikmete tegevuse. Grupiprotsessidel on alati kaks poolt: ühest küljest grupi tervikuks sidumine ning teisest küljest liikmete isiklikud vajadused ja soovid¹⁹. Tavaliselt algab grupi kujunemine kohanemisfaasiga. Gruppi tulevad erineva iseloomu ja temperamendi, tausta ning oskustega noored. Omavaheline suhtlemine on arglik, õpitakse üksteist tundma. Noorsootöötajale on suured ootused, oodatakse sekkumisi ja probleemide lahendamist. Juhi ülesanne on suunata noori välja töötama grupi reeglid ning ühised eesmärgid. Sellele järgneb tavaliselt konfliktifaas, selgunud on liikmete vaadete, huvide ja seisukohtade vastuolud. Sageli esinevad arusaamatused, solvumised, vaidlused ülesannete jaotamisel ja teostamisel. Kehtivad reeglid ja väärtushinnangud seatakse kahtluse alla. Noorsootöötaja ülesandeks antud etapis on mitte ignoreerida ilmnenud vastuolusid ning mitte võtta rahulolematust ja rünnakuid isiklikult. Probleemid ja tekkinud pinged tuleb avalikustada ja läbi arutada, mitte asuda grupiga võimuvõitlusse. Kohanemisfaasis on vastuolud omavahel läbi arutatud ning liikmetele on teada, mida teha, kui vastuolud tekivad. Noorsootöötaja ülesandeks selles etapis on tugevdada koostööd liikmete vahel, püüdes gruppi sulandada igat üksikliiget ning motiveerida rühma, suunates vajadusel tähelepanu eesmärkidele. Sellele faasile järgneb tavaliselt koostööfaas. Grupp töötab efektiivselt, kinnistuvad grupi reeglid, väärtushinnangud, normid. Liikmed ei karda oma arvamust esitada ka siis, kui see on erinev teiste seisukohtadest. Noorsootöötaja roll on jälgida, et käitutaks kokkulepitud demokraatlike reeglite järgi ja juhul, kui toimuvad muutused, neid reegleid arendataks²⁰.

Enne grupitöö läbiviimist on oluline läbi mõelda grupitöö teema, kes on osalejad, millised on reeglid, kokkusaamiste aeg ja koht, tegevusteks vajalikud vahendid. Grupitöös on väga oluline noorsootöötaja oskus jälgida grupidünaamikat ning iga noore reaktsiooni ja arengut grupitöös. Rühmajuhul ei tohi liigselt sekkuda; grupp peaks ka ise arutelusid edasi viima ning võimalikke lahendusvariante välja pakkuma. Planeerimise etapil on oluline läbi mõelda, milliseid **abivahendeid** on tegevusteks vaja (näiteks teemakohase materjali ja tulemuste esitlemiseks).

Grupitöö algab tavaliselt **soojendusharjutustest** (nn *ice-breaking* ehk jää murdmine), et inimesed avaneksid ja grupiliikmed ennast üksteise seltsis vabamalt tunneksid. Noorsootöötaja peab selgitama ka konfidentsiaalsusreegleid ning grupiliikmetega reeglites kokku leppima. Enamasti kestab üks rühmatöö 1–2 tundi. Kohtumispaik võiks olla vaikne, meeldiva atmosfääriga (mugav, hea valgustus) ning eemal häirivatest faktoritest (müra, katkestajad jne).

Rühmatöö lõpus tehakse kokkuvõtte. Juhi roll on siin aktiivsem – ta teeb kokkuvõtte ning toob välja, mida on õpitud. Iga grupiliige võiks ka ise teha kokkuvõtte, mida ta on omandanud ning kas tema ootused töö suhtes täitusid. Liikmete tagasiside võib olla kas suuline või kirjalik. Kui grupiga tegeles kaks noorsootöötajat, toimub nendevaheline arutelu, kus peegeldatakse vastastikku mõtteid ja tundeid ning analüüsitakse protsessi.

Noortegrupiga tööd tehes tuleb teadlik olla **rühmatöö riskidest**. Rühmal võib olla noori ja nende arengut toetav mõju, kuid juhutamatuks kujunenud grupi puhul võib see avaldada mõnele liikmele traumeerivat mõju. Grupp ei pruugi ka hästi töötada, kui kõigile rühmaliikmetele ei pöörata tähelepanu. Üheks riskiks on osalejad, kes lasevad teistel grupiliikmetel kogu töö ära teha. Halvasti juhitud rühmas võivad inimesed karta väljanaanemist ning oma mõtete rumalaks pidamist, eriti, kui rühmas on kujunenud välja teatud liidrid, kelle arvamustest juhitudakse ning kellega ei soovita vastuollu minna²¹.

Noorsootöötaja vastutab grupi juhtimise eest. Soovitav on enne vastutuse võtmist hinnata oma oskusi, et valida meetodika, mis tagab eesmärgile jõudmise ning noorte rahulolu.

Aktiivõppes sobivad kasutamiseks **erinevad meetodid**, näiteks:

1. **Kunst.** Hõlmab postrite ja piltide valmistamist, värvimist, kollaažide koostamist, ajalehtede ning ajakirjade teksti või piltide kasutamist oma mõtete edasiandmiseks. Tõhus meetod noorte puhul, kellele ei meeldi lugeda või kellel on madalam lugemisoskus. Kasulik ka enesekindluse suurendamisel ning eduelamuste tekitamisel, kuna valminud töid on võimalik esitleda ja näitusele panna. Näiteks võib lasta noortel koostada kollaaž pikaajsest suitsetajast, kirjutada pildile juurde, mis kehaosi kuidas uimastitarvitamine kahjustab, jne.
2. **Muusika.** Eneseväljendus läbi muusika – laulu kirjutamine, lugudele sõnade loomine, tantsuline liikumine – julgustab koostööd ning hõlmab mitmesuguseid oskusi nagu info otsimine, suhtumiste

19 Alas, R. (1999). Organisatsioonirühmitimise ja suhtlemispsühholoogia alused. Tallinn: Eesti Haldusjuhtimise Instituut.

20 Saat, H. Õpetaja kui juht ja nõustaja: kasvatusprotsessi juhtimine. Loengumaterjal, <https://www.flupress.com/files/arts/1323/%C3%95pet2d22a4622c3567dd643460fb69b28cd6.ppt>

21 Grupinõustamine: teooria ja praktika (2010). Tallinn: Elukestva Õppe Arendamise Sihtasutus.

ja väärtuste üle arutlemine ning kesktee leidmine. Näiteks võib luua noortega laulu vaimse tervise hoidmisest ning ehitada laulu sõnad üles punktidest, mis aitavad meie vaimset tervist hoida.

3. **Näitlemine.** Hõlmab rollimängu, nukkude ja maskide kasutamist, olukordade läbimängimist. Draama on kasulik tehnika vaatlemaks spetsiifilisi olukordi, sealjuures avaldamata liigselt personaalset infot. Draama kasutamiseks võib paluda noortel mängida läbi erinevaid olukordi, näiteks kus teised kedagi kiusavad. Kuidas kiusatud noor käituks? Olukordi kujutledes muutuvad need hetkeks reaalseks ning noored saavad praktiseerida, kuidas nad teatud stressirikkas või võõras olukorras toime tuleksid. Kui noortele anda rolle, mis neile endile on võõrad, aitab see kaasa ka kaastunde ja sallivuse tekkele. Näitlemine sobib paremini vanematele noortele, kuna noored ei pruugi mängulisest olukorrast välja tulla.
4. **Küsitlused, viktoriinid.** Kasulikud noorte teadmiste ja arvamuste keskendumiseks. Need võivad samuti aidata hinnata, millised on noorte algsed vajadused teemade lõikes, ning algatada diskussioone. Sobivad kasutamiseks näiteks erinevate teemade sissejuhatusel saamaks teada, millised on noorte vajadused seoses antud temaga.
5. **Arutelu.** Arutelu aitab kujundada arvamusi ning arutleda väärtuste, suhtumiste ja tunnete üle käsitletava teema raames. Noored saavad diskussioonis osaleda nii noorsootöötaja poolt tõstatatud küsimuste üle arutledes kui ka teistele noortele või noorsootöötajale omapoolseid küsimusi esitades. Toimuda võivad arutelud kogu grupiga või ka väiksemates rühmades.
6. **Teema esitlused noorte endi poolt** annavad noortele võimaluse teema ise ette valmistada ning mõelda, kuidas seda teistele esitleda ning üheskoos käsitleda. Näiteks võib noored jagada rühmadeks ning paluda igal rühmal ette valmistada lühitutvustus teatud teema kohta (alkoholi mõjud kehale, alkoholi mõjud välimusele, alkoholi mõjud käitumisele).
7. **Ajurünnak** – esimeste pähetulevate sõnade ütlemine või kirja panemine, mis on seotud teatud teema, sõna või mõttega. Aitab ületada probleemi lahendamist takistavaid tõkkeid (passiivsus, vähene eneseusaldus, liigne kriitilisus jne). Näiteks võib paluda noortel mõelda, miks teatud tegevusi (näiteks alkoholi tarvitamine) sooritatakse teatud olukordades ja miks teatud olukordades mitte. Sobib hästi arutelude algatamiseks. Läbiviimisel tuleb silmas pidada, et ideid ei kritiseerita. Sobib hästi ka eelteadmiste uurimiseks.
8. **Väitlus.** Vahetatakse seisukohti teatud probleemide kohta. Kõiki seisukohti tuleb kaitsta faktide alusel, mitte pelgalt subjektiivsele arvamusele toetudes. Grupi võib näiteks jagada kaheks: ühed, kes on mingi väite poolt (näiteks miks tarvitada uimasteid), ja teised, kes on vastu (miks mitte tarvitada uimasteid). Väitlust lõpetades peaks noorsootöötaja võtma pakutud ideed kokku ning juhtima tähelepanu sellele, millisest loogikast lähtudes mingi arvamus on kujunenud.
9. **Külastused teistesse asutustesse.** Näiteks noorte nõustamiskeskusesse, tervishoiumuuseumi jne^{22, 23, 24}.

1.2.2 Noorte individuaalne nõustamine

Individuaaltöö on alati tõhusaim just ühe noore konkreetsete probleemide lahendamiseks ja tema toimetulekuoskuste arendamiseks. Selle ülesandeks on **suurendada noore isiklikku toimetulekut, leida tema vajadusi arvestavad ja rahuldavad lahendused ning toetada isiksuse arengut**²⁵. See eeldab usaldusliku suhte loomist, milleks on vaja rahulikku keskkonda, aega ja soovi noort tähelepanelikult kuulata. Sageli vajab noor abi oma läbielamiste sõnadesse panemisel või küsimuse formuleerimisel.



22 Practical Tips for Teaching Large Classes: A Teacher's Guide. (2006). UNESCO Asia and Pacific Regional Bureau for Education

23 Kull, M., Saat, H. (2004). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus: õpetajaraamat 7.-9. klassile ja gümnaasiumile. Tallinn: Kirjastus Ilo.

24 Sex and relationships education with young people in non-formal settings. (2006) Sex Education Forum. London: National Children's Bureau.

25 Õpilase seksuaaltervis: tegevusjuhend kooli tervishoiutöötajale. (2007). Tallinn: Eesti Seksuaaltervise Liit, Eesti Haigekassa, Eesti Õdede Liit.

Kindlasti peab täiskasvanu arvestama oma oskusi ning juhtudel, kui ta ei tea vastust või probleem on noore edasist heaolu mõjutav, tuleb jagada infot selle kohta, kust leida abi. Vahel on vaja aidata noort info leidmisel ning mõnikord on otstarbekas koos noorega abi saamiseks sobivate institutsioonide poole pöörduda.

Noorukil võivad olla oskused, millest ta pole teadlik või mida ta ei pane tähele probleemide tõttu, millega ta silmitsi seisab. On hea aidata ära tunda, mida ta on juba teinud oma probleemi või raskuste ületamiseks või tuletada meelde, kuidas ta on minevikus raskusi ületanud – mis toimis, mis mitte ning miks see toimis või ei toimunud.

Nõu andmisel on eriti oluline kõigepealt kuulata, mida noorel on öelda.

Nõu andmise jaoks on noorsootöötajal **vajalik omandada hoiakud**, mis on õnnestumise eelduseks:

- Sul on siiras soov kuulata, mis noorel öelda on. Sa austad noort.
- Oled valmis aktsepteerima noore tundeid, ükskõik, millised need ka pole ja kuidas need ka sinu tunnetest, arusaamadest erinevad. Mõistad, et tunded on muutuvad.
- Näed ja tunnustad noorukit kui iseseisvat inimest, ainulaadset isikut.
- Usud, et noor suudab ise oma tunnetega toime tulla, need läbi töötada ja probleemidele lahendused leida.
- Suudad olla ja jääda erapooletuks ning pidada kinni konfidentsiaalsuse nõudest.
- Teiste aitamise kõrval hoolitsed ka iseenda vajaduste, tasakaalu, professionaalse arengu ja läbipõlemisohu vältimise eest.

Vestluse käigus tuleb jagada korrektset informatsiooni ning aidata kaasa, et noorel oleks lihtsam teha teadlikke otsuseid. Olulisim on austus noore suhtes ning veendumus, et enda jaoks sobiva valiku ja parima otsuse teeb inimene ise.

1.2.3 Oskused grupi- ja individuaaltööks

Vajalikud oskused grupi- ja individuaaltööks võib jagada kolmeks – reageerimis-, mõjutamis- ja tegutsemisoskus. **Reageerimisoskust** kasutatakse üksikisiku ja kogu grupi vajaduste ning tegevuse mõistmiseks. Siia kuuluvad järgmised võimed ja oskused:

- *Aktiivne kuulamine*, mis loob aluse vastastikusele mõistmisele ja mõjutamisele ning aitab mõista nii verbaalset kui ka mitteverbaalset suhtlust. Siia kuuluvad keelekasutus, hääletoon ja mitteverbaalne käitumine. Tähtis on jälgida seda, mida ei öelda, nt vaikust, naeru, kehakeelt. Soovitav on esitada küsimusi, mis julgustavad noori oma vajadusi väljendama. Delikaatsete teemade puhul tuleb noore vastu näidata austust. Noorsootöötaja peab säilitama tasakaalukuse ja konflikti lahendamise korral ei tohi ta olla erapoolik.
- *Ukseavajate kasutamine*. Need ei sisalda kuulaja enda mõtteid ja tundeid, vaid toetavad kõnelejat. Lihtsamad ukseavajad on otsese tähenduseta vastused nagu:
 - selge
 - mh-mm
 - jah
 - või nii
- Osad neist kutsuvad otsesemalt rääkima, näiteks:
 - räägi mulle sellest
 - mind huvitab sinu arvamus
 - räägi lähemalt, kuidas see juhtus
- *Ümbersõnastamine*, kus korratakse grupiliikme välja öeldut teiste sõnadega. Sellega lood ühise arusaamise, et mõistate probleemi kõnelejaga sarnaselt:
 - sinu arvates
 - sa usud
 - ma saan aru, et
 - sa pead silmas, et
 - otsustasid nii, sest

- *Sõnumi täpsustamine* lisaküsimuste esitamise või korduse näol. Sellega aitad kõnelejal mõista probleemi erinevaid külgi ning selgitada seisukohti.
 - paranda mind, kui ma eksin, aga sain aru, et
 - ma ei ole kindel, kas sain sinust õigesti aru, aga
 - kas on võimalik et sa
 - kas pead silmas, et
- *Empaatia*, mis aitab mõista teise inimese tundeid ja vajadusi.
- *Tunnete peegeldamine*, kus noorsootöötaja sõnastab noore poolt väljendatud tunded. Seda võib teha näiteks järgmiselt:
 - sa tunned end...
 - sa oled...
 - nii et just see oli sinu jaoks ehmatav...
 - sulle tundub, et sind ei võetud tõsiselt...
 - tunded, et sulle tehti liiga...
- *Kokkuvõtte tegemine* – põhilise esiletoomine ja grupile edastamine. Kokkuvõtte kergendab sujuvat üleminekut ühelt käsitletavalt teemalt teisele ning annab ülevaate toimunud tegevustest ja grupis aset leidnud muutustest.
 - kui sinu poolt räägiti kokku võtta...
 - seega on sinu peamiseks sõnumiks
 - seega on meil põhjust rääkida.
- *Selge ja arusaadava info jagamine* grupiliikmete esitatud küsimustele või kui on näha, et grupp seda vajab.

Mõjutamisoskus on grupi tegevuse alus. Seda oskust kasutatakse grupisisese suhtlemise julgustamiseks ja juhendamiseks. Siia kuuluvad järgmised võimed ja oskused:

- *Erapooletu ja võrdne tähelepanu jagamine* kõigile grupiliikmetele, et tagada kõigi grupiliikmete aktiivne osavõtt ja oskus mõista vaikuse taga peituvat sõnumit. Noorsootöötaja peab gruppi julgustama ja samal ajal oskama ka kuulata, mida grupiliikmetel on öelda. On tarvis osata tulla toime segajatega, kes sooviksid tähelepanu ainult endale.
- *Koostööoskus* – grupi ühtekuuluvustunde suurendamine käsitletavate teemade suunamise kaudu.
- *Ennetamine* – ebaeetilise ja soovimatu käitumise ohjeldamine või segavate tegurite kõrvaldamine.
- *Osalejate toetamine*, mis toob kaasa grupiliikmete avatuse ja suurema valmiduse riske võtta.
- *Piiride ja reeglite kehtestamine*, vajadusel grupiliikmetele reeglite meenutamine.
- *Üksmeele ja kokkukuuluvustunde loomine*. Kui osalejatel tekib küsimusi, tuleb grupijuhil vastata kohe. Oluline on, et iga osaleja saaks vajadusel selgitusi läbiviidava tegevuse kohta. Samamoodi peaks noorsootöötaja probleemide tekkimisel lähemalt seletama, miks üks seisukoht on õige ja teine vale.

Tegutsemisoskuse abil julgustab noorsootöötaja grupiliikmeid ennast väljendama ja aitab neil ka tundeid esile tuua. Siia kuuluvad järgmised võimed ja oskused:

- *Küsimuste esitamine* lisab vastastikust mõju ja selgitab asju. Küsimused aitavad osalejatel juurelda probleemi üle ja laiendada mõtlemist.
- *Valusate tunnetega toimetuleku toetamine*.
- *Linkimine* ehk erinevate grupiliikmete sarnasuste märkamine ja neile tähelepanu osutamine.
- *Vahetu käitumine* – siirus, inimlik soojus, julgus, paindlikkus ja uudishimu aitavad luua avameelse ja dünaamilise vastastikuse mõjutamise õhkkonna.
- *Arenenud empaatia* aitab mõista iga grupiliikme ja grupi kui terviku käitumist – tundeid, vajadusi, soove, püüdlusi, hirme.
- *Konfrontatsiooni kasutamine* võimaldab aidata grupiliikmel iseennast paremini mõista. Näiteks võib noorsootöötaja esitada vasturääkivused osaleja sõnade ja tegude vahel või asetada vastamisi erinevad seisukohad. Konfrontatsiooni võib kasutada alles siis, kui on saavutatud usalduslik suhe.
- *Oma kogemuste esitamise* abil saab noorsootöötaja avada käsitletavat teemat, vaatenurka või probleemi.
- *Protsessi jälgimine* – noorsootöötaja peab olema pidevalt teadlik grupidünaamikast.
- *Eeskuju andmine* – grupiliikmed õpivad juhendaja käitumisest, tegutsemistavadest ja mõjutamisoskustest.

- *Eesmärkide seadmine ja kokkulepete tegemine* – grupiliikmete toetamine konkreetsete ja saavutatavate eesmärkide seadmisel.
- *Tegevuste rakendamine eesmärkide saavutamiseks*^{26, 27, 28}.

1.2.4 Enesekehtestamine

Sageli tuleb ette olukordi, kus mitte noorukil ei ole probleem, vaid hoopiski noorsootõtaja ise on häiritud. Sagedased reaktsioonid segamistele on valjuhääline „Ära tee!“, „Lõpeta ära!“ Paraku ei ole sellistest ütlemistest palju kasu. Eriti teismeliste puhul võib taoline korralekutsumine hoopis vastupanu esile kutsuda. Noored katsetavad vahel, kui kaugele nad mõne täiskasvanu viia suudavad. Samuti ei tunne nad austust täiskasvanute vastu, kes suhtuvad lastesse üleolevalt ja kasutavad ähvardusi. Vahel tuleb olla küll karm, kuid proovida võiks ka **kehtestavaid mina-sõnumeid**.

Kehtestav mina-sõnum ütleb teisele, mis tema käitumises on häiriv, mittesallitav, segav ja mis takistab mind vajaduste rahuldamisel. Kehtestav mina-sõnum toimib siis, kui seda öelda siiralt. Oma tunnete väljendamisega ei maksa üle pingutada („*Ma lähen täiesti hulluks“ jm*), kuid neid ei pea ka varjama. Kehtestav mina-sõnum ei toimi alati esimese hooga. Vahel tuleb sama asja mitu korda öelda. Vahel tuleb ka pikemaid jutuajamisi pidada. Eks ikka selleks, et suhet noorega lähedasemaks muuta ning seeläbi koostööd saavutada. Suhte loomisele aitab kaasa aktiivne kuulamine.



Kehtestav mina-teade on 3-osaline:

1. Mittesallitava käitumise kirjeldus (hinnanguvaba ja mittesüüdistav kirjeldus selle kohta, mida teine täpselt ütles või tegi).
2. Käitumise konkreetne käegakatsutav mõju mulle (kuidas teise mittesallitav käitumine tegelikult mulle mõjus ja minu vajaduste rahuldamist takistas)
3. Mõjuga seostuvad tunded (tunded selle mõju suhtes, mida teise mittesallitav käitumine tekitas)

Efektive kehtestava mina-sõnumi mõju:

1. Tekitab muutuse teise käitumises.
2. Säilitab nooruki enesehinnangu, sest ei kõla nii ründavalt kui käsklused, sildistamised, ähvardamised jne.
3. Säilitab suhte hea kvaliteedi. Kui ma olen ennast avanud ja selgelt väljendanud, siis noor tunneb, et temast peetakse lugu ja vastab õige pea samaga. Raske on ka vastu vaielda sellele, mida keegi väidab end tundvat.
4. Suurendab noore iseseisvust. Kui ma annan teada, mida ma tunnen ja kogen, siis on teisel inimesel võimalik ka sellega arvestada. Mina-sõnum on pigem koostööle kutsuv kui ründav.

Miks sina-sõnumid ei toimi?

- Ei sisalda teateid MINU kogemustest ega tunnetest.
- Sina-sõnum põhjustab vastupanu, sest ta on alandav ja sageli ka vaenulik. Isegi kui meil ei ole plaanis midagi halba öelda, kõlab sina-sõnum ikkagi ründavalt.
- Sina-sõnum puudutab enesehinnangut ja seda pidevalt kasutades muutub noore minapilt negatiivsemaks.
- Sina-sõnum kahjustab suhteid. Keegi ei taha tunda ennast alandatuna.
- Piirab noore võimalust omaalgatuslikult probleemi lahendada või käitumist muuta, sest ta ei mõista, miks tema käitumine sind häirib.
- Sina-sõnum ei kutsu noort koostööle²⁹.

26 Õpilase seksuaalintervi: tegevusjuhend kooli tervishoiutöötajale. (2007). Tallinn: Eesti Seksuaalintervi Liit, Eesti Haigekassa, Eesti Õdede Liit.

27 Järv-Mändoja, K., Käesel, K., Pill, E., Riis M. (2008) Vaimse tervise probleemide märkamine ja ennetamine koolis. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

28 Grupinõustamine: teooria ja praktika. (2010). Tallinn: Elukestva Õppe Arendamise Sihtasutus.

29 Järv-Mändoja, K., Käesel, K., Pill, E., Riis M. (2008) Vaimse tervise probleemide märkamine ja ennetamine koolis. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Näide sina-sõnumist ja sellele vastavast mina-sõnumist:

„Sa oled tõeline pätt ja vaevalt sinust ka kunagi asja saab“

„Kui sa teisi solvad ja nende suhtes halvasti käitud, on mul väga piinlik. Ma olen mures“

Kasutatud ja soovitatav kirjandus:

1. Õpilase seksuaalervis: tegevusjuhend kooli tervishoiutöötajale. (2007). Tallinn: Eesti Seksuaaltervise Liit, Eesti Haigekassa, Eesti Õdede Liit.
2. Grupinõustamine: teooria ja praktika. (2010) Tallinn: Elukestva Õppe Arendamise Sihtasutus.
3. Harjo, A., Varava, L. (2007). Psühhosotsiaalse keskkonna juhendmaterjal koolieelsetele lasteasutustele. Tervise Arengu Instituut, Tallinn
4. Harro, M. (2005). Riskikäitumine Eesti noorte hulgas; olukord, ennetamine: teooria ja praktika. <http://www.tartu.ee/data/Maarike%20Harro.ppt#3>
5. Hunter, B., Payne, B. (2007). Being Healthy: The Implications for Youth Work of Every Child Matters. Leicester: The National Youth Agency.
6. Kasmel, A., Lipand, A. (2007). Tervisedenduse teooria ja praktika I: Sissejuhatus salutoloogiasse. Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda
7. Kull, M., Saat, H. (2004). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus: õpetajaraamat 7.-9. klassile ja gümnaasiumile. Kirjastus Ilo: Tallinn
8. Lepp, K. Kooliõpilasteervis. http://www.tai.ee/failid/Koolitervise_anal__s__ja_soovitud_lisamaterjal.doc
9. Lepp, K., Hansen, S. (2006). Tervisedendus koolis: juhendmaterjal tervisenõukogudele. Tallinn: Tervise Arengu Instituut
10. Lepp, K., Maser, M. (2002). Tervisedendus koolis: tervikliku koolitervise programmi rakendamine koolikeskkonnas. Tallinn: Eesti Tervisekasvatuse Keskus.
11. Maser, M., Varava, L. (2003). Tervisedendus lasteaias. Tartu: Tervise Arengu Instituut.
12. Noored noortele koolitus. Koolitajate koolituse käsiraamat (2004). <http://amor.struktuur.ee/vvfiles/f/fec07f575d9ac6ee483205cde793b50b.pdf>
13. Sex and relationships education with young people in non-formal settings. (2006) Sex Education Forum. London: National Children's Bureau
14. Tervisedendus. (2010) Sotsiaalministeerium. <http://www.sm.ee/tegevus/tervis/tervisedendus.html>
15. Järv-Mändoja, K., Käesel, K., Pill, E., Riis, M. (2008) Vaimse tervise probleemide märkamine ja ennetamine koolis. Tallinn: Tervise Arengu Instituut
16. Practical Tips for Teaching Large Classes: A Teacher's Guide. (2006). UNESCO Asia and Pacific Regional Bureau for Education
17. Valdmann, A., Ülesoo, T. (2009). Rühmatöö teoreetilisest taustast ja eestlaste suhtumisest rühmatöösse: uurimus. Tallinn: Arengukeskus Avitus.
18. Alas, R. (1999). Organisatsiooni-, juhtimis- ja suhtlemispsühholoogia alused. Tallinn: Eesti Haldusjuhtimise Instituut
19. Saat, H. Õpetaja kui juht ja nõustaja: kasvatusprotsessi juhtimine. Loengumaterjal, <https://www.tlupress.com/files/arts/1323/%C3%95pet2d22a4622c3567dd643460fb69b28cd6.ppt>

1.3 Soojendusharjutused

Siin on välja toodud mõned harjutused, mis sobivad hästi rühmatöö alustamiseks, et inimesed avaneksid ja grupiliikmed ennast üksteise seltsis vabamalt tunneksid. Harjutusi on võimalik ka ise juurde mõelda või leida (materjali lõpus on toodud välja loetelu allikaid, kust on võimalik leida aktiivtöid erinevatel teemadel, vt lk 114).

1.3.1 Vahetavad kohad

Eesmärk: Osalejad õpivad teineteist tervislike eluviiside kontekstis paremini tundma

Vahendid: Toolid

Aeg: Kuni 15 min

Kellele: Sobiv igas vanuses noortele, grupi soovituslik suurus alates 6 liiget

Protsess: Moodusta toolidest ring nõnda, et toole oleks ühe võrra vähem kui osalejaid. Palu ühel osalejalt (vabatahtlikkuse alusel) astuda ringi sisse, ülejäänud osalejatel istuda toolidele.

Ringi keskel seisja ülesanne on välja tuua ühine joon, mis iseloomustaks peale tema ka kedagi teist ringis (seoses tervisega), ütlusega: "Kohad vahetavad need, kes..." (nt armastavad matkamas käia). Kõik, kelle kohta esitatud väide kehtib vahetavad kohad. Võib ka kehtestada reegli, et kõrval olevale toolile ei tohi istuda. Kellele kohta ei jätku, jääb ringi keskele ja pakub välja järgmise väite.

Soovitused: Võite alustada mängu ka käsitledes ükskõik mida ning kui lapsed on "sooja sisse saanud", siis lubage neil käsitleda ainult tervislike eluviisidega seotud asju (nt jooksmine, juurviljade söömine jne).

1.3.2 Harjutus energia saamiseks

Eesmärk: Osalejad muutuvad erksamaks ning on valmis ühelt teemalt/tegevuselt teisele ümber lülituma

Vahendid: Pole

Aeg: Kuni 5 min

Kellele: Sobiv igas vanuses noortele

Protsess: Palu osalejatel seista ringis, üks käsi sirutatud ette, peopesa rusikas ja põial püsti. Teine käsi kõverdatud meelekohta juures (peopesa sirge - nagu sõjaväelased au annavad). Osalejate ülesanne on võimalikult kiire rütmiga vahetada käed, nõnda, et eelnevalt sirgelt eesolev käsi liiguks meelekohta juurde ning vastupidi jne. Käte vahetusel peab tegema näo ees plaksu.

1.3.3 Aga sina?

Eesmärk: Osalejad saavad omavahel tuttavaks ning luuakse usalduslik õhkkond rääkides omavahel ebatavalisematel teemadel

Vahendid: Iga osalejale koopia töölehest, pliiats

Aeg: u 30-60 minutit

Kellele: Sobiv igas vanuses noortele. Parim tulemus väikestes gruppides, kuhu kuulub 3-6 inimest. Alla 10-aastastele andke arutlemiseks kuni 5 küsimust, 10-13-aastastele kuni 8 küsimust ning vanematele võib anda kätte kõik küsimused.

Protsess: Jaga laiali töölehed küsimustega (võib kasutada nii näidisküsimusi kui ka ise või rühmas koostatud küsimustikku). Anna osalejatele aega küsimuste üle mõtlemiseks ning vastuste kirja panemiseks (10-15 minutit). Jagage vastuseid grupis ning tekitage nende üle arutelu.

Vaata tööleht number 1!

Näpunäited/kommentaariid:

- tegu on mõnevõrra väljakutsuva tutvumisharjutusega
- huvitav ja lõbus tegevus, mis aitab kaasa eneseavamisele tänu ebatavalistele küsimustele
- töötab paremini grupis, kus inimesed juba mingil määral usaldavad üksteist ning on varem kohtunud
- anna noortele piisavalt aega vastuste mõtlemiseks
- vajadusel võib kohandada küsimusi vastavalt grupi vajadustele

1.3.4 Nimemäng

Eesmärk: Osalejad saavad omavahel tuttavaks ning õpivad üksteise nimesid paremini tundma

Aeg: 5-10 min.

Vahendid: Valged paberid (A4)

Kellele: Sobiv igas vanuses noortele

Protsess: Paluge osalejatel seista ringi (enam kui 10 osaleja korral võib paluda ka seista mitmes ringis). Paluge ringisoliijatel kordamööda öelda oma nimed ning selgitage mängureegleid. Võtke A4 paber ning tehke sellest paberipall. Hüüdke osaleja nime, kellele soovite palli visata ning seejärel visake pall, et osaleja selle kinni püüaks. Osaleja, kellele palli viskasite, peab hüüdma kellegi järgmise ringisoliija nime, ning talle palli viskama. Kui palli viskamine hakkab kiiremalt sujuma ning nimed selgeks saama, võetakse mängu ühe palli asemel mitu, et mängu keerukamaks muuta.

Kokkuvõte: Mäng sobib soojenduseks ka juhul, kui grupisoliijad üksteist eelnevalt tunnevad.

1.3.5 Kiirtutvus

Eesmärgid: Osalejad saavad omavahel tuttavaks, tegevus sobib ka ergutavaks vahetalaks

Aeg: 15-20 min

Vahendid: Ettevalmistatud küsimused

Kellele: Sobiv noortele alates 12. eluaastast

Protsess: Paluge osalejatel seista enda ette kahte rivi, näod vastakuti. Iga osaleja leiab omale vastasrivist niimoodi paarilise.

Selgitage osalejatele, et nüüd hakkavad kiirkohtingud. Iga kohtingu jaoks on aega 1 minut, mille jooksul peaks kumbki jõudma teemast rääkida umbes poole minuti jooksul – tuleb teineteist kuulata ning jagada. Juhendaja hõikab esimese kiirkohtingu jututeema „Räägi raamatust, mis sulle väga meeldib!“ ning ütleb „Läks!“ Minuti möödudes hõikab juhendaja „Stopp!“, palub osalejatel teineteist toreda kohtingu eest tänada, palub ühe rivi esimest osalist minna rivi lõppu, nii liigub rivi edasi ning saadakse kokku uue kohtingukaaslasega. Juhendaja hõikab järgmise kiirkohtingu teema/küsimuse ning asjade käik kordub mitmeid kordi.

Juhendaja eelnevalt ette valmistatud võimalikud kiirkohtingu teemad/küsimused: „Minu lemmikraamat“, „Armastus esimesest silmapilgust“, „Mida teeksid, kui võidaksid miljon eurot?“, „Mis on tervis?“ jne.

1.3.6 Trips-traps-trull

Eesmärk: Osalejad käsitlevad tervisega seotud teemasid läbi mängu

Vahendid: Küsimused ja vastused, kleeplint, pastakad, paberid

Aeg: Sõltub küsimuste arvust

Kellele: Sobib paremini noorematele lastele

Protsess: Selles inimeste abil mängitavas trips-traps-trulli mängus jagatakse noored kaheks meeskonnaks: X-d ja O-d. Noorsootõtaja joonistab kleeplindi abil põrandale trips-traps-trulli ruudustiku (mängu on samuti võimalik mängida asfaldile kriidiga joonestatud ruudustikul). Iga osaleja saab ühe paberilehe, millele ta kirjutab oma meeskonna tähe (vastavalt siis kas X-i või O). Osalejatele võib jagada ka eri värvi paelad, mida siduda ümber käe (vastavalt siis näiteks punased ja mustad). Meeskonnad moodustavad kaks eraldi rida. Alustav meeskond selgitatakse loosi tahtel.

Noorsootõtaja esitab küsimuse varem käsitletud materjali kohta. Küsimus esitatakse ühele meeskonnale. Kui noor vastab õigesti, siis võtab ta sisse koha trips-traps-trulli ruudustikul ja hoiab oma tähte üleval, nii et teised mängijad näevad seda. Noorsootõtaja esitab seejärel küsimuse teises reas seisvatele lastele. Kui vastus on õige, siis võtab laps sisse koha ruudustikul ja hoiab üleval oma X- või O-tähte. Kui vastus ei ole õige, siis esitatakse küsimus uuesti teises reas seisvatele lastele. Mäng jätkub, kuni üks meeskond saab täis ühe kolmese rea.

Meeskond, kes võidab kõige rohkem trips-traps-trulli raunde, võib saada auhinna.

1.3.7 Tervislikud eluviisid

Eesmärk: Osalejad teavad, mida nende jaoks tähendavad tervislikud eluviisid

Vahendid: Mitmesugused pildid ja fotod ajakirjadest

Aeg: u 45 min

Kellele: Sobiv igas vanuses noortele

Protsess: Jagage noored 3-5 liikmelisteks rühmadeks ning paluge igal osalejal otsida ajakirjadest pilte, mis tema arvates seostuvad tervislike eluviisidega. Seejärel laske igal rühmal moodustada piltidest poster, mis kirjeldab grupi nägemust tervislikest eluviisidest. Juurde võib lisada ka mõtteterasid, pealkirju, motosid. Esitlege postreid ning arutlege, mida tähendavad tervislikud eluviisid erinevate noorte jaoks. Mõelge, milliseid tervisega seotud motosid, hüüdlauseid te teate.

1.3.8 Liidrid

Eesmärk: Osalejad teavad, kuidas me oleme omavahel vastastikustes seostes ning peame ühise eesmärgi saavutamiseks oma panuse andma ja olema paindlikud

Vahendid: Puuduvad

Aeg: u 10 min

Kellele: Sobiv igas vanuses noortele

Protsess: Alusta rühmatööd, lastes noortel olla seal, kus nad hetkel on. Palu neil kõigil võtta sisse täpselt ühesugune huvitav või omapärane asend, nii et kõik kehaosad oleksid kõigil samas asendis. Anna noortele selle jaoks aega nii palju, kui neil vaja on.

Kui see on valmis, kutsu noori arutelule. Kelle järgi nemad asendi sisse võtsid, kelle esmast eeskuju järgiti? Kas kõik järgisid ühe ja sama inimese eeskuju? Kui mugav oli nende jaoks võtta kellegi teise poolt paika pandud asendit? Kas harjutuse käigus oli tegu ka kaaslaste survega? Kas mõned noored ei nõustunud või ei läinud nii kergesti kaasa? Miks nad ei soovinud seda asendit võtta?

Rühmatöös avalduvad rühma liikmete isiksuseomadused ning koostöövalmidus ja -oskus. Asendi valiku tegemisel peavad noored jõudma ühisele otsusele, et ülesannet lahendada. Grupis võib tekkida arutelu liidriomadustega noorte vahel, mis nõuab neilt argumenteerimisoskust ja paindlikkust. Tuleks arutleda ka grupi surve ja üksikisiku valikuvabaduse teema üle. Noorte tähelepanu tuleb juhtida sellele, et ülesande lahendamise nimel peavad osalema ja koostööd tegema kõik, sest vaid sel juhul, kui kõik grupi liikmed tunnevad ennast kaasatutena, tugevneb meie-tunne grupis.



2 Tervislik toitumine ja kehaline aktiivsus

2.1 Tervislik toitumine

Toitumine on elu aluseks. Toitumisprotsess käivitub imetajatel (sh ka inimestel) sisuliselt viljastumisjärgselt ja lõpeb surmaga. **Toitumisharjumustele pannakse alus lapse- ja noorukieas.**

Söödud toitudest imenduvad organismis toitained ning neid kasutatakse ainevahetuse käigus kasvuks ja arenguks ning rakkude ja kudede normaalseks talitluseks ja uuendamiseks.

Toidu valikul tuleks arvestada, et:

- toituda tuleb **vastavalt vajadustele**,
- toiduvalik peab olema **mitmekesine ja tasakaalustatud**,
- **rasvaste ja suhkrurohkete ja soolaste toitude** tarbimisel tuleb olla **mõõdukas**,
- toitumine peab olema **regulaarne, kogused mõõdukad**,
- tuleb tarbida **piisavalt vedelikku**.

Lisaks tuleb säilitada **normaalne kehakaal** ning olla **füüsiliselt aktiivne**³⁰.

Vastavus vajadusele tähendab, et toit peab varustama organismi elutegevuseks vajaliku toiduenergiaga ning andma tarvilikke toitaineid. Energiat tuleb saada nii palju, kui palju seda kulutatakse. Toidust saadav energiahulk peab katma organismi põhiainevahetuseks (hingamiseks, südame tööks, kehatemperatuuri säilitamiseks ja teisteks eluvajalikeks funktsioonideks), soojustekkeks ning kehaliseks ja vaimseks tegevuseks kuluva energia hulga. Energiavajadus sõltub inimese soost, vanusest, kehamassist, ainevahetuse eripärast, kliimast ja muudest tingimustest; kõige rohkem mõjutab energiavajadust kehaline koormus. Toiduenergia pideva ületarbimise korral suureneb keha rasvamass, tekib ülekaal ja rasvumine, mis on aga paljude haiguste riskitegur. Ülekaal soodustab südamehaiguste, sh südameinfarkti, ajuinsuldi, kõrgvererõhktõve, aga ka diabeedi, podagra, sapikivitõve ja mõnede vähivormide teket.

Kehaline aktiivsus ja tasakaalustatud toitumine on vajalikud igas vanuses inimesele hea enesetunde saavutamiseks, töö- ja õpivõime tõstmiseks, haiguste ennetamiseks ning haiguste korral nende kulu kergendamiseks.

Toitumine on **mitmekesine**, kui päevas tarbida toite erinevatest toidugruppidest – teraviljatooteid ja kartul, puu- ja köögiviljad, piimatooted, toidugrupp liha-kana-kala-muna ning lisatavad toidurasvad. Iga päev tuleks neid varieerida ka grupisiselt, kuid samal ajal meeles pidada toidupüramiidi põhimõtet (vt lk 22) – rohkem ja sagedamini alumistelt korrustelt, vähem ja harvem ülemistelt korrustelt. Tervislik menüü koosneb eelkõige teraviljatoodetest, kartulist, puu- ja köögiviljadest, kalast, lihast ning piimatoodetest. Lihatoodete ning lisatavate rasvade tarbimine peaks olema mõõdukas, suhkru ja maiustuste osakaal toidumenüüs peaks olema piiratud.

Menüü **tasakaalustatus** tähendab optimaalset toitainete vahekorda toidus. See eeldab toitude tarbimist erinevatest rühmadest nii, et tarbitavad toiduvalgud annaksid päevaenergiast 10–15%, toidurasvad 25–30% ja süsivesikud 55–60%. Soovitatav päevane toiduga saadav kiudainete hulk on 25–35 g. Süüa tuleb eelkõige toite, mis annavad peale toiduenergia ka küllaldaselt vitamiine ja mineraalaineid.

Mõõdukus tähendab rasva- ja suhkrurikaste toiduainete piiratud, nõ mõistlikku tarbimist. Rasva- ja suhkrurikkad toiduained on tavaliselt maitsvad, kuid vitamiini- ja mineraalainevaesed. Tavatoit peaks olema vähese rasva- ja suhkrusisaldusega. Soovitatav on liha töötlemisel ja söömisel eemaldada nähtav rasv ja nahk. Tähelepanu tasub pöörata varjatud rasva võimalikele allikatele toidus, näiteks lihasaaduste poolvalmistooted (viinerid, sardellid, pihvid, kotletid, pasteedid), majoneesid ja saiakesed-küpsetised ning piirata nende tarbimist. Soovitatav on valida väiksema rasvasisaldusega juustud, vajadusel ka teised piimatooted. Piirama peab suhkrurikaste toitude (nt kommid, šokolaad, koogid, karastusjoogid) tarbimist. Suhkru ja rasva kestva ületarbimisega võivad kaasneda liigne kehakaal ja rasvumine ning südame- ja veresoonehaigused.

30 Laste ja noorte toidusoovitused. (2009). Eesti Toitumisteaduse Selts. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Päevas võib maiustusi tarbida 2–4 portsjonit. 1 portsjon on umbes 2 teelusikatäit suhkrut, mett, moosi, 1 küpsis, paar kommi, ½ väikesest jäätisest (25 g ehk 50 ml) või 100 ml karastus- või mahlajooki. Suhkru- ja rasvarikkad toiduained annavad küll energiat, kuid reeglina sisaldavad vähe vitamiine ja mineraalaineid. Kui neid toite süüa ohtralt, võib kannatada teistest toidugruppidest söödavate toitude hulk ning seeläbi vajalike ainete saamine.

Päevas peaks sööma **3 põhitoidukorda ning 1-2 oodet**. Oodeteks on kõige sobilikumad puu- ja köögiviljad, sobivad ka piimatooted, võileivad, mahl. Toidu kogus, mida tarbitakse ühe toidukorra ajal, peaks olema **mõõdukas**. Nii on võimalik vältida ülesöömise tagajärjel tekkivat ebamugavustunnet ning organismi liigset koormamist. Hommikusöögi söömine on väga oluline, kuna see varustab organismi (sh aju) päevaks vajaliku energia ja toitainetega. Viimane toidukord võiks olla mitte hiljem kui 3 tundi enne magama minekut.

Puu- ja köögivilju ning marju peab päevas sööma vähemalt viis portsjonit; üks portsjon on umbes 100 g puu- või köögivilja. Uuringud näitavad, et piisav puu- ja köögiviljade tarbimine vähendab kroonilistesse haigustesse haigestumise tõenäosust, samuti alaneb risk haigestuda südame- ja veresoonkonna haigustesse ning osadesse vähivormidesse.

Tasakaalustatud, mitmekülgne, vaheldusrikas ja tervislik toiduvalik vastavalt energiavajadusele tagab laste ja noorte eakohase kasvamise ja arenemise.

Vedeliku tarbimine on ülioluline ja hädavajalik normaalseks elutalitluseks. Vesi moodustab universaalse lahustina organismi sisekeskkonna põhiosa. Seega peab jooma piisavalt, et taastada organismi loomulik veekadu (naha, väljahingatava õhu, higi, uriini ja väljaheidete kaudu). Arvestuslik keskmine päevane vee kogus, mida peaks joogina saama, on 1–1,5 l vett. Väga oluline on juua regulaarselt, ennetades janu teket, kuna janutunne on märk juba olemasolevast veepuudulikkusest organismis. Ka peavalu ja väsimus võivad olla veekao sümptomid³¹.

2.1.1 Toidupüramiid

Toitumisel võiks võtta aluseks **toidupüramiidi**.



31 Deikina, J., Jõelett, A. (2009). Toitumis- ja toidusoovitused noortele. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Alates teisest eluaastast on lapse tervislik toidulaud oma mitmekülguse ja tasakaalustatuse poolest samasugune kui täiskasvanulgi. Erinevad on vaid päevased toidukogused. Üldine toiduvajadus sõltub eelkõige lapse vanusest, kuid ka soost, kehatüübist ja geneetikast.

Toidupüramiidis on toidud jaotatud gruppidesse neljale korrusele, lisaks püramiidi põhi ja tipuosa. Püramiidi põhjaks on liikumine kui tervisliku eluviisi lahutamatu osa.

Püramiidi põhi: liikumine

Toitumine ja liikumine on omavahel tugevas seoses. Toiduga saadav energiakogus peab vastama energiakulule, vastasel juhul energiat ära ei kulutata ja tekib ülekaal. Tervisliku kehakaalu tagabki mitmekülgne ja tasakaalustatud toitumine ning piisav liikumine. Täiskasvanutel soovitatakse liikuda iga päev vähemalt 30 minutit, lastel ja noorukitel vähemalt 60 minutit.

Esimene korrus: teraviljasaadused ja kartul

See korrus on päevases toidus kõige suuremat portsjonite hulka märkiv tärkliserikaste toitude grupp. Sellest grupist umbes pool tuleks tarbida rukkileivana (100–150 g), veerand kartulina (100–150 g) ning veerand teiste teraviljatoodetena, nagu teraviljapuder, riis, makaronid, tatar jms. Viimaseid võiks tarbida keedetult kokku umbes 2 dl päevas.

Teine korrus: puu- ja köögiviljad ning marjad

Puu- ja köögiviljade söömine on väga oluline. Soovitav on päevas süüa vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju: kaks puuvilja- ja kolm köögiviljaportsjonit. Sellise kogusega on tõenäoline, et organism saab kätte vajaliku koguse vitamiine ja mineraalaineid, samuti vajalikke fütotoitaineid. Mida erinevamad ja värvilisemad on puu- ja köögiviljad, seda parem.

Puu- ja köögiviljad on teraviljatoodete kõrval kiudainete sisalduse poolest järgmised. Üks portsjon on umbes 100 g kuumtöötlemata, keedetud või hautatud köögi- ja puuvilju niisama või roa koostises. Eelistada tuleks konserveerimata puu- ja köögivilju. Ühe portsjonina päevas läheb arvesse ka 150–200 g mahla või nektarit. Meeles tuleb pidada seda, et toitumissoovituste järgi ei kuulu kartul ja mahlajoogid puu- ja köögiviljade gruppi. Üks amps või supilusikatäis puu- või köögivilju ei ole veel portsjon, aga see on parem kui mitte midagi.

Kolmas korrus: piim ja piimatooted ning liha-kala-kana-muna

See korrus näitab, et päevas tuleks süüa piimatooted ja valida midagi ka liha-, kala-, kana- või munatoodetest. Piimatoodetest võiks eelistada madalama rasvasisaldusega tooteid. Päevas võiks tarbida umbes 2 klaasi vedelaid piimatooted, lisaks jogurtit, kohupiima ning kodujuustu, harvem hapukoort ja vahukoort. Hoiduda tuleks hüdrogeenitud taimerasva sisaldavatest toodetest, näiteks taimsed koore ja juustu analoogid, sest need võivad sisaldada transrasvhappeid.

Toidugrupist liha-kala-kana-muna võiks eelistada kala, kana ja taist liha. Lihatoodete ja poolfabrikaatide tarbimisega tuleks olla mõõdukas.

Nii piima- kui ka lihatooteid võiks päevas süüa 2–3 portsjonit.

Neljäs korrus: lisatavad toidurasvad, pähklid ja seemned

See korrus näitab, et rasvade tarbimisega tuleb olla mõõdukas. Lisatavatest toidurasvadest võiks suurendada õli kasutamist, vähendada aga tahkete margariinide, suure lisaiinete sisaldusega määrdemargariinide ning majoneeside kasutamist. Päevas on soovitatav süüa 3–4 portsjonit lisatavaid rasvu, pähkleid või seemneid. 1 portsjon on umbes 1 teelusikatäis rasvainet.

Püramiidi tipp: mesi, moos, maiustused ning magusad karastus- ja mahlajoogid

Püramiidi tipp näitab, et maiustustest ei pea loobuma, kuid päevas võiks piirduda 2–4 portsjoniga. 1 portsjon on umbes 2 teelusikatäit suhkrut, mett, moosi, 1 küpsis, paar kommi, ½ väikesest jäätisest (25 g ehk 50 ml) või 100 ml karastus- või mahlajooki³².

2.1.2 Taldrikureegel

Ka **taldrikureegel** on hea abivahend tervisliku lõunasöögi taldriku kokkupanemiseks. Taldrikureeglit järgides võid olla kindel, et erinevate toitude osakaal toidukorras on õige. Jälgi kindlasti ka seda, et taldrikul oleks alati vähemalt 5 värvi toitu.

Taldrikureegel:

- erinevad salatid või aurutatud-hautatud-keedetud köögiviljad peaksid moodustama koguliselt pool taldrikust;
- põhitoit nagu kala, kana või liha peab moodustama veerandi;
- lisand, näiteks riis, kartul, tatar, makaronid jms ülejäänud veerandi;
- kui tegemist on segutoiduga, nt risoto, lasanje või vormiroog, siis peaks segutoit moodustama pool ja salatid-köögiviljad samuti pool taldrikust³³.

32 Deikina, J., Jõelett, A. (2009). Toitumis- ja toidusoovitused noortele. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

33 Tervise Arengu Instituudi ametlik toitumisalane lehekülg. <http://www.toitumine.ee>

2.1.3 Toiduohutus

Toidu valmistamisel tuleks järgida **toiduohutuse** nõuandeid:

- Uurida toidu pakendil olevat säilimisaega. Kiirestiriknevad toidud (nt piimatooted) märgistatakse "kõlblik kuni", sest need võivad põhjustada otsest ohtu inimestele pärast kuupäeva möödumist. "Parim enne" kuupäevaga märgistatud toidud ei muutu kohe pärast kuupäeva ohtlikuks, pigem ei ole nende omadused enam nii head (nt leivad-saiad kõvenevad) või ei ole välimus isuäratav.
- Poest koju jõudes panna jahutatud ja külmutatud toidud võimalikult kiiresti külmkappi, järgides ettenähtud temperatuuri.
- Pesta hoolikalt värskelt tarbitavaid puu- ja köögivilju.
- Vältida toore ja töödeldud toidu kokkupuudet. Pesta käsi alati enne valmistoiduga tegelemist ning pärast toore toidu (liha, kala jm) töötlemist. Mitte hoida koos valmistoitu ja toortoitu. Hoida köök ning köögi tööpinnad, -vahendid ja toidunõud puhtana. Toit võib kergesti saastuda ühiste tööpindade ja -vahendite (lõikelauad, noad) kasutamisel. Kasutada toore ja töödeldud toidu töötlemisel erinevaid tööpindu ja -vahendeid või puhastada neid hoolikalt.
- Pöörata tähelepanu vajalikule kuumtöötlemisele, kuna selle käigus hävivad toidu riknemist põhjustavad või toiduga levivad haigusi tekitavad mikroorganismid. Lugeda hoolega pakendilt tootjapoolseid soovitusi toidu säilitamiseks ja valmistamiseks.
- Kuumtöödeldud toidu kiire jahutamine on väga oluline, kui toitu serveeritakse või säilitatakse jahutatuna (näiteks salatid, magustoidud) või toitu kavatsetakse külmutada.
- Külmutatud ja üles sulatatud toitu süüa kohe, seda ei tohi teist korda külmutada.
- Kui kuumtöödeldud toit on jahutatud ja säilitatud külmikus ning seda soovitakse taas kuumutada, siis tuleks seda teha 30 minuti jooksul pärast külmikust võtmist, vähemalt 75 °C sisetemperatuurini. Taaskuumutatud, kuid tarbimata toit tuleks hävitada.
- Isiklik hügieen toiduvalmistamisel on väga oluline. Käsi tuleks alati pesta enne toidutegemist ja pärast järgmisi tegevusi: juuste, nina, suu või kõrvade puudutamine, söömine, suitsetamine, kõhimine või nina nuuskamine, toidu pakendi eemaldamine, jäätmete eemaldamine, kätlemine, kokkupuude rahaga, kingade, põrandaga vm musta pinna puudutamine, tualeti kasutamine, lemmikloomadega tegelemine jm³⁴.

2.1.4 Söömisprobleemid

Piisaval määral söömine ja joomine on vajalik nii kasvamiseks kui eluspüsimiseks. Kui nooruki või lapse toitumisharjumused muutuvad, siis enamikul juhtudest on see faas, mis iseenesest üle läheb. Söömishäired on aga sellised seisundid, kus toitu ja söömist kasutatakse teadlikult muuks otstarbeks kui toiduvajaduse rahuldamiseks. Sel juhul on toit vahend, mille abil välditakse teadvustamata psühholoogilisi probleeme. Toit muutub mõtete keskseks huviobjektiks ja sellega seotud rituaalid pakuvad psüühikale turvatunnet. Kui inimese jaoks on toiduga seotud teemad muutunud kinnisideeks, kaalule ja figuurile mõtlemine muutub pidevaks ning ka väiksesse kaalutõusu suhtutakse paanikaga, võib see viidata võimalikule toitumishäirele.

Toitumishäiretest loe rohkem vaimse tervise peatükist.

Tervisliku toitumise kohta vaata lisa aadressilt www.toitumine.ee, www.terviseinfo.ee

2.2 Kehaline aktiivsus

Aristoteles: "Miski ei kurna ja purusta inimest niivõrd kui kestev kehaline tegevusetus."

Meie keha on loodud liikumiseks ja see vajab õigeks funktsioneerimiseks optimaalse koormusega kehalisi harjutusi. Miks peaks olema kehaliselt aktiivne? Põhjuseid on mitmeid. Eelkõige, et paranda oma kehalist võimekust ning ennetada mitmeid haiguslikke seisundeid, mida inaktiivne eluviis ja vale toitumine võivad põhjustada. Jalutamine, tantsimine, jalgrattasõit ja teised liikumisvormid ei nõua südamele ja veresoontele suurt pingutust, kuid nende mõjud organismis on väga ulatuslikud.

Paljude uurimuste põhjal võib väita, et liikumisel on tervisele mitmeid positiivseid toimeid. Kehalisel aktiivsusel on soodne mõju vererõhule, vere hüübimisomadustele, kehakaalule, luustikule, II tüüpi suhkruhaigusele ja selle ennetamisele. Liikumine vähendab oluliselt südame-veresoontekonna haigustesse haigestumise riski. On leitud, et liikumine aitab vähendada ka jämesoole-, kopsu-, rinna-, eesnäärme-, pärasoole- ja maovähi riske³⁵. Kehalise aktiivsuse mõjul aktiveerub südame-veresoontekonna tegevus, millega kaasneb organismi parem hapnikuga varustatus ning lihasaparaadi arenemine. Liikumisest põhjustatud kiirem vere tsirkulatsioon tagab parema

34 Tervise Arengu Instituudi ametlik toitumisalane lehekülg. <http://www.toitumine.ee>

35 Fogelholm, M., Vuori, I. (2005). Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim

kudede varustamise hapniku ja teiste vajalike toitainetega. Tekib oluliselt parema kvaliteediga energiavahetus kui vähese liikumisaktiivsusega inimestel.

Tervise seisukohalt on kehaline aktiivsus lastele ja noorukitele vajalik järgnevatel põhjustel:

- kehaline võimekus ja aktiivsus mõjutavad otseselt laste ja noorte tervist kasvueas,
- treenimine lapseas kutsub organismis esile füsioloogilisi ja biokeemilisi muutusi, mis avaldavad positiivset mõju tervisele täiskasvanuna,
- kehaline aktiivsus ja spordiga tegelemine lapseas on tõenäoliselt eelduseks regulaarsele sportimisele täiskasvanueas ning seetõttu omab pidevat tervistavat mõju³⁶.

Vaatamata kehalise aktiivsuse positiivsetele mõjudele laste kasvamisel ja arengul on laste aktiivsus sageli väiksem soovitatust. Paljud lapsed ja noored ei omanda vajalikke liigutusvilumusi, mis peaks täitma kahte ülesannet:

- arendama sihipäraselt kehalist võimekust,
- tagama teatud kehalise võimekuse taseme ja aktiivse elulaadi kogu eluks.

Laps, kes ei ole omandanud heal tasemel liigutusvilumusi, ei hakka neid ka kasutama sihipäraselt enda kehalise võimekuse parandamisel. Kaudselt võib korrektsete liigutusvilumuste omandamist pidada ka üheks kehalise aktiivsuse aluseks.

Kehaliselt väheaktiivsetest lastest saavad suure tõenäosusega kehaliselt väheaktiivsed täiskasvanud. Kuigi lapseas sportija liikumisaktiivsus võib mingil eluperioodil väheneda, on tal oluliselt hõlpsam taas tagasi tulla kehaliselt aktiivsete eluviiside juurde, võrreldes kogu elu sportimisest eemale hoidnud inimesega. Inimestel, kes noorena aktiivselt tegelesid spordiga, on täiskasvanuna kõrgem maksimaalne hapnikutarbimine, madalam vererõhk, suurem südame löögimaht, suurem kopsu maht.

Regulaarsel kehalisel aktiivsusel on tähtis osa nii kehakaalu suurendamisel, säilitamisel kui ka alandamisel. Optimaalne kehaline koormus aitab vähendada rasva massi ja suurendada rasvavaba massi osa organismis.

2.2.1 Kehaline treening ja vaimne tervis

Regulaarne kehaline aktiivsus ja osalemine spordis mõjutavad otseselt ka laste vaimset tervist. Kehalised harjutused aitavad meil vabaneda stressist. Inimene on looduse poolt ehitatud nii, et ohu ilmnemisel vabaneb meie organismis erinevaid hormone, mille ülesanneteks on mobiliseerida keha võimalikuks kiireks reageerimiseks (näiteks kiiresti ära jooksmine, võitlusesse asumine jne). Varasematel aegadel, kui inimene päev päeva järel võitles oma eksistentsi eest, olid need reaktsioonid vajalikud, et ellu jääda. Kaasaegses maailmas oleme pidevalt stressirohketes situatsioonides ning kuigi meie elu ei ole otseses ohus ja me ei vaja enda päästmiseks kehalist võitlust, käitub meie keha siiski endiselt. Ilmselt on igaüks tundnud, kuidas tema keha reageerib ootamatule ning vahel ka oodatud ärritajale. Näiteks enne eksamit tõuseb südame löögisagedus, sageneb hingamine, käed higistavad, suu muutub kuivaks jne. Keha on valmis tegevuseks. Ta on stressisituatsioonis, kuid harva järgneb sellele kehaline tegevus. Stress inimese kehas jääb enamikul juhtudel lahendamata, mis võib põhjustada tervisehäireid. Kehaline aktiivsus on ideaalne vahend, mille abil vabaneda päeva jooksul tekkinud pingetest ning lõõgastuda ja tunda head meeleolu, mis tekib treeningul ning pärast treeningut.

2.2.2 Kuidas olla kehaliselt aktiivne?

Võimalusi on väga palju. Üks olulisi valikukriteeriume on tegevuse meeldivus ja nauditavus. Tegelemine aladega, mis ei paku naudingut, võib tekitada lastes ja noortes negatiivse hoiaku kehalise aktiivsuse vastu. Lastele ja noorukitele antavad kehalise aktiivsuse soovitused peaksid arvesse võtma igaühe senist kehalist aktiivsust ja elustiili.

Kehalise koormuse liikidest tuleks eelistada kestva ja suurt hulka lihaseid hõlmavat tegevust – kõndimist, matkamist, jooksu, jalgrattasõitu, suusatamist, tantsimist, sõudmist, ujumist, uisutamist (ka rulluisukudel) ja vastupidavust arendavaid sportmänge. Aeroobne vastupidavustreening on kõige sobilikum vahend tervise tugevdamisel. Aeroobsed harjutused



36 Loko J. (2001). Kehaline aktiivsus ja töövõime lastel. <http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid.html>

parandavad organismi hapniku omastamise võimet, nende sooritusel on organismil piisavalt hapnikku. Võimlemisharjutused on asendamatud lihaskonna hea toonuse ja kehahoiaku saavutamisel, samuti vastupidavustreeningu algus- ja lõpuosas koos venitusharjutustega. Harjutusi, millega kaasneb järsk ja rohke energia kulu, nimetatakse anaeroobseteks, kuna organismil ei ole võimalik kohe rahuldada kõrge hõõrdunud hapnikunõudlust. Organismis tekkivast hapnikupuudusest (see rahuldatakse hiljem) kuhjuvad jääkproduktid, mis põhjustavad inimesel ebamugavustunde ja väsimuse. Mõningaid anaeroobseid harjutusi ja treeninguid võib teha siis, kui eesmärk on saavutada väga kõrgeid tulemusi võistlustel.

Tervise tugevdamise ja aeroobse kehalise võimekuse arendamiseks on vajalik rakendada **3-5 korda nädalas 20-60 minutit aeroobset treeningut**.

Mõõdukal kehalisel aktiivsusel on tervisele kindlad positiivsed mõjud, mis koormuse kasvades veelgi suurenevad. Otstarbekas on teada, et liikumissoovitused, mis on antud südame veresoonkonnale mõju avaldamiseks, on tunduvalt vähenõudlikumad kui soovitused püsivaks kaalu langetamiseks ning selle hilisemaks säilitamiseks. Südamele avaldab positiivset mõju, kui olla kehaliselt aktiivne 2-3 korda nädalas, samas kehakaalu alandamiseks peab koormuse kestvus olema nädalas kokku üle 3 tunni. Igasuguse kehalise aktiivsusega koos peaks jälgima ka tervisliku toitumise põhimõtteid³⁷.

Liigse kehalise treenimisega kaasneb ületreenimise oht. Ületreeningu oht on kõige suurem teismeliseas, kui nooruk kasvab kiiresti pikkusesse. Südame ja veresoonte areng ei pruugi olla sama kiire ning seetõttu ei ole suurt pingutust nõudvad ja eriti jõusaalis raskuste tõstmisega seotud harjutused kõikidele noorukitele sobivad.

Mida tuleb silmas pidada?

- Iga harjutuskorda tuleb alustada soojendusega ning lõpetada lõdvestusega. Alustada hästi rahuliku koormusega ning liikuda 5-10 minutit, kuni keha saab soojaks. Seejärel teha kergeid venitusharjutusi. Lõdvestuseks sobib samuti kerges tempos liikumine 5-10 minutit ning sellele järgnevad staatilised venitusharjutused.
- Venitusharjutuste juures vältida hooglemisi, vibutusi ja kiireid ringitamisi. Venitused on soovitatav teha staatiliselt ehk ühte venitusasendit hoida 15-20 sekundit.
- Treeningusse tuleks lisada peale aeroobse tegevuse ka paindlikkust suurendavaid harjutusi, et säilitada kogu keha liikuvus. Selleks sobivad treeningu soojenduses ja lõdvestuses tehtavad venitusharjutused.
- Harjutustele peaks järgnema soe dušš.
- Pärast söömist tuleb enne treeningu alustamist paar tundi oodata. Söömise ja treeningu vahe sõltub nii spordialast kui ka igast inimesest eraldi. Tavaliselt on võimalik rattatreeningule minna lühema aja jooksul pärast söömist kui jooksutreeningule.
- Treeningule ei tohi minna, kui on alkoholi tarbitud. Alkoholi jääknähtude korral on soovitatav samuti treeningutest hoiduda. Sellises seisundis treenimine võib halvemal juhul muutuda eluohtlikuks.
- Vältida treeningut, kui ollakse haige.
- Valida ilmastikule ja treeningu omapärale vastav riietus.

Kokkuvõtvalt tuleb õige harjutamise juures meeles pidada nelja asja:

1. sagedus (treeningud peavad toimuma vähemalt 3 korda nädalas),
2. intensiivsus (harjutuste intensiivsus peab olema aeroobsel tasemel),
3. aeg (vähemalt 60 minutit treeningpäeval),
4. harjutuse liik (suurte lihasgruppide kaasamine).

2.2.3 Mis juhtub treeningu tulemusena?

- tõuseb kehaline töövõime ja kasvab igapäevane energiavaru
- paraneb meeleolu ja kontsentratsioon
- paraneb rüht, väljanägemine ja enesetunne
- paraneb uni
- alaneb stressist tingitud lihaspinge
- väheneb vigastuste ja traumade oht
- kiireneb ainevahetus (ka magamise ajal)
- vastupidavustreening langetab kõrge hõõrdunud vererõhku
- väheneb kolesterooli sisaldus veres
- ülekaalulistel alaneb kehakaal

37 Fogelholm, M., Vuori, I. (2005). Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim.

- luud muutuvad tihedamaks ja liigesed painduvamaks
- paraneb seksuaalelu
- tõuseb enesekindlus ja eneseusk
- tugevneb organismi kaitsevõime
- aeglustub organismi vananemine
- suureneb elurõõm ja nii vaimne kui ka füüsiline heaolu

2.2.4 Kuidas muuta treeningutega alustamine lihtsamaks:

- Vali selline kehaline tegevus, mis sulle meeldib ja on nauditav. Osale erinevates treeningrühmades, kuni leiad sobiva.
- Püstita reaalsed eesmärgid. Eesmärgid peavad olema sellised, mis panevad sind pingutama, kuid on samas reaalsed. Väga kergelt saavutatavad ning ülemäära rasked eesmärgid vähendavad treenimise motivatsiooni.
- Koosta või lase treeneril koostada treeningplaani. Reaalse plaani olemasolu korral on lihtsam leida aega treeninguteks. Spetsialisti poolt koostatud plaani järgi harjutamine on oluliselt efektiivsem kui ainult enesetunde põhjal tegutsemine.
- Pea treeningpäevikut, kuhu märgid üles tehtud treeningud. Treeningpäevikust saadav tagasiside kehalise arengu ning tehtud treeningute kohta aitab hoida ja tõsta motivatsiooni.
- Leia treeninguks päevaplaanis sobiv aeg. Mõnele meeldib alustada päeva treeninguga, teised eelistavad treenida pärast koolipäeva. Alustades päeva treeninguga, peab treeningule kindlasti eelnema hommikusöök. Katseta mõlemaid variante ja vali sobivam.
- Varieeri oma kehalisi tegevusi vältimaks rutiini ja tüdimust.
- Räägi sõpradele ja perele oma eesmärkidest ja soovidest. Nende toetus võib mõnikord aidata üle saada motivatsiooni langusest.
- Premeeri ennast aeg-ajalt. Pärast esimest treeningnädalat või näiteks kord kuus näpista aega ja luba endale midagi mõnusat: lesi vahuvannis, lõbutse sõpradega või luba endale kinkida mõni mugav ja kaunis spordirõivas, mis innustab sind veelgi samas rütmis jätkama. Preemiaks võib osutada ka mõnel tervisespordivõistlusel hea tulemuse saavutamisele.
- Leia meeldiv mõttekaaslane, kellega koos alustada ja treenida. See muudab treenimise lihtsamaks ja vahel ka nauditavamaks. Kui Sa ei leia sobivat sõpra, ühine grupiga.

Kasutatud ja soovitatav kirjandus:

1. Deikina, J., Jõelet, A. (2009). Toitumis- ja toidusoovitused noortele. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
2. Fogelholm, M., Vuori, I. (2005). Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim
3. Harro, M. (2001). Kehaline aktiivsus, lapsed ja noorukid. <http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid.html>
4. Kull M. (2001). Tervis ja kehaline aktiivsus. <http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid.html>.
5. Loko, J. (2001). Kehaline aktiivsus ja töövõime lastel. <http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid.html>
6. Maser, M., Järviste, A., Einberg, Ü., Sapatšuk, I., Vaask, S., Vihalemm, T., Villa, I. (2009). Laste ja noorte toidusoovitused. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
7. Mooses M. Miks alustada liikumisega? <http://www.kipka.ee/index.php?id=57>.
8. Mooses M. Venitusharjutused ja nende sooritamise spetsiifika. <http://www.kipka.ee/index.php?id=71>.
9. Zilmer, M., Kokassaar, U., Vihalemm, T. (2004). Normaalne söömine
10. Tervise Arengu Instituudi ametlik toitumisalane lehekülg. <http://www.toitumine.ee>
11. Vaask, S., Liebert, T., Maser, M., Pappel, K., Pitsi, T., Saava, M., Sooba, E., Vihalemm, T., Villa, I. (2006). Eesti toitumis- ja toidusoovitused. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
12. Vuori, I., Taimela, S. (1998). Liikumine ja meditsiin. Medicina

2.3 Tervisliku toitumise ja liikumise teemalised aktiivtööd

2.3.1 Millest koosneb minu toit?

Eesmärk: Osalejad teavad, millised toidugrupid on olemas ning mis toidud sinna kuuluvad. Osalejad oskavad tervislikumalt toituda

Vahendid: Tööleht, pliiatsid

Aeg: u 30 min

Kellele: Sobiv noortele alates 15. eluaastast

Protsess: Andke igale noorele tööleht ning paluge tal see ära täita. Pärast seda vaadake koos noortega, kas töölehte täites tekkis küsimusi, ning mõelge, millistesse rühmadesse kuuluvaid toiduaineid te enamasti sööte.

Vaata tööleht number 2!

Tabeli täitmise järel püüdke üheskoos mõelda, kuhu korrusele ja gruppidesse kuuluvad sellised toidud nagu näiteks viinerid, jäätis, makaronid, kohuke, kartulikrõpsud, coca-cola, pirukad.

Noorsootöötajale:

- Viinerid kuuluvad kolmandale põhikorrusele lihatoitude gruppi.
- Jäätis ja kohuke on küll reeglina piimatooted, kuid paiknevad suure rasva- ja suhkrusisalduse tõttu hoopis toidupüramiidi tipus, suhkru ja maiustuste hulgas.
- Kartulikrõpsud kuuluvad tinglikult lisatavate rasvade alla, kuna koosnevad praktiliselt taimeõlist.
- Coca-cola ja muud karastusjogid kuuluvad maiustuste hulka.
- Pirukad võivad kuuluda mitmesse rühma - mõned pirukad jagunevad teraviljagrupi ja nt piima/köögivilja/lihagrupi vahel, aga väga magusad ja rasvased pirukad kuuluvad püramiidi tippu, maiustuste ja suhkru hulka.

Arutlege koos noortega, milliseid toiduaineid tuleks söögiks eelistada ja miks. Arutlege koos vastuste üle. Siinkohal on hea rääkida toidupüramiidist, taldrikureeglist jne.

2.3.2 Mida mina söön?

Eesmärk: Osalejad teavad, millistesse toidugruppidesse kuuluvaid toite nad kõige sagedamini söövad, ning oskavad tervislikumalt toituda

Vahendid: Tabel, pliiatsid, papptaldrikud

Aeg: 15-30 min

Kellele: Sobiv noortele alates 13. eluaastast

Protsess: Jagage osalejatele papptaldrikud. Iga osaleja mõtleb oma toitumisharjumuste peale ning püüab pabertaldrikule pliiatsiga joonistada erinevate toidugruppide osakaalu oma igapäevamenüüs. Seejärel arutlege, kui palju oleks tervislik päevas erinevaid toite süüa. Mida võiks oma menüüs muuta, milliste toidugruppide esindajad näiteks puudu on. Arutlege koos vastuste üle. Siinkohal on hea rääkida toidupüramiidist, taldrikureeglist jne.

2.3.3 Piknik

Eesmärk: Osalejad teavad, mis toidugruppidesse erinevad toidud kuuluvad ning milliseid toite oleks kasulik rohkem tarbida

Vahendid: Erinevad toidud, papptaldrikud

Aeg: u 45 min

Kellele: Sobiv igas vanuses noortele

Protsess: Paluge noortel võtta kodust kaasa erinevaid toite, et viia läbi ühine piknik. Seejärel jagage kohale toodud toidud üheskoos erinevatesse toidugruppidesse, kui mõni toit kuulub mitmesse gruppi, siis arutage, mis gruppi see kõige enam sobib ning miks. Seejärel tutvustage noortele taldrikureeglit ning püüdke vastavalt sellele enda taldrikutele toite tõsta. Arutage, kas te ka igapäevaselt vastavalt taldrikureeglile toite tarbite ning kuidas saaksite oma igapäevamenüüd tervislikumaks muuta. Nautige üheskoos söömist.

2.3.4 Vali jalgadega

Eesmärk: Osalejad omandavad teadmisi liikumisest ning liikumisohutusest

Vahendid: 3 paberilehte, millele on kirjutatud suurelt tähed "A", "B", "C" (igal lehel üks täht), kleeplint, küsimuste leht

Aeg: u 30 minutit

Kellele: Sobiv noortele alates 13. eluaastast

Protsess: Pange ruumi erinevatesse kohtadesse tähised "A", "B", "C". Alustage juhiste andmisest ruumi keskel viibivatele osalejatele. Selgitage: "Ma loen ette küsimuse, millel on kolm valikvastust. Te peate jääma paigale seni, kuni kuulete ära kõik vastused. Kui ma ütlen "läks", siis jookskite ja seiske selle vastuse juurde, mis teie arvates on õige." Andke pärast iga küsimuse esitamist sellele õige vastus. Noored võivad jääda seisma eelmise küsimuse vastuse kohta, kuni loetakse ette järgmine küsimus. Jätkake, kuni kõik küsimused on esitatud. Arutlege, millised vastused neid üllatasid ja miks?

Märkus: Vaadake, et osalejatel oleks võimalik joosta ja ringi liikuda. Mõnele küsimusele võib olla ka mitu õiget vastust.

Mängu võib läbi viia ka viktoriinina, jagades noored väikestesse rühmadesse ning paludes neil õiged vastusevariandid kirjutada paberile.

Vaata tööleht number 3!

Vastused:

1) A. Kui treenite vähemalt kolm korda nädalas, siis peaks teie ainevahetus kiirenema. See protsess on kestev ning jätkub ka pärast trenni tegemist.

2) C. On oluline hoida end tervena ja vähemalt 60 minutit päevas olla kehaliselt aktiivne. 60 minutit võib olla jaotatud päeva peale osadeks: liigu 20 minutit hommikul ja 20 minutit pärast kooli ning 20 minutit õhtul. Kehaline aktiivsus tähendab nii aktiivset ja energilist kõndimist, sörkjooksu, pallimänge, jalgrattasõitu, rulluisutamist, ujumist jne.

3) A. B ja C. Inimene kaotab 60-minutise treeninguga 0,5 kuni 1,5 liitrit vedelikku. Vedeliku kadu sõltub treeningu intensiivsusest ning ka konkreetsest treenijast. Kuumas ja niiskes kliimas ning kõrge intensiivsusega treeningul võib vedeliku kadu olla veelgi suurem.

4) A. Peaksite jooma mineraalvett või spordijooki enne ja pärast treeningut ning samuti trenni ajal. Enne treeningut vedeliku joomise puhul peaks jälgima, et paari tunni jooksul enne treeningule minekut ei tekiks väga suurt joogijanu. Kui tekib tugev janu, siis on kogus olnud tõenäoliselt väike, kui aga on kõhus ebameeldiv tunne treeningu ajal või vajadus sagedamini, kui tavaliselt WC-d küllastada, siis järelikult on kogus olnud optimaalsest suurem. Mida kuumemates tingimustes treening toimub, seda olulisem on vedeliku tarbimine. Milline kogus sobib just sinule? Selle peab katse-eksituse meetodil treeningutel järele proovima. On inimesi, kellele piisab 200 ml tunnis, samas kui teisele on sobilik 800 ml tunnis. Samuti ei tohi segamini ajada energiajooke ja spordijooke. Energiajogid aitavad mobiliseerida kehas olevad energiavarud, spordijook aga annab Teile tagasi vedelikku ja energiat. Vältima peaks tavalise vee joomist. Vee imendumise seisukohalt on tähtis, et joodavas vees oleks naatriumi. Seetõttu on sobilikud mineraalveed või tavaline vesi, millesse on pandud 1-2 grammi soola 1 liitri vee kohta. Jooma peab kindlasti enne janu tekkimist. Kui tunned treeningu ajal tugevat janu, siis on vedeliku kaotus olnud üsna suur ning selle tagajärjel on kehaline töövõime langenud.

5) A ja C. Nädalas peab olema minimaalselt 1 puhkepäev. Puhkepäevi võib olla ka rohkem. See sõltub treenija tasemest. Treeningutega alustajal on soovitatav isegi 3 või 4 puhkepäeva nädalas. Treeningu- ja puhkepäevad peavad nädalas vahelduma. Ära jäta puhkepäevi järjestikustele päevadele. Puhkepäevadeta harjutades tekib oht üleväsimuseks ning seeläbi ületreenituse tekkeks. Suure väsimuse korral nõrgeneb keha vastupanuvõime ning suureneb spordivigastuste risk.

6) C. Enamiku sportimisviiside ja harjutuste puhul kasutatakse varustust, näiteks jooksukingi, jalgratast või reketeid. Oluline on varustust hooldada ja turvalisuse huvides seda regulaarselt üle kontrollida.

7) A. Lihast tuleb venitada kuni kerge pingetunde tekkimiseni. Mistahes valu tundmisel tulge venitusharjutusest välja.

8) B. Vastastikku tööd tegevaid lihaseid on soovitatav venitada üksteise järel: näiteks reie esikülje lihased, seejärel reie tagakülje lihased.

9) C. Parima efekti saavutamiseks peaksite venitust hoidma 10 kuni 30 sekundit. Kui on eesmärk parandada painduvust, siis on soovitatav venitust hoida pikemalt.

10) B. Valu tekkimisel on soovitatav treening katkestada ning paluda abi treenerilt. Kui tunnete suurt ebamugavustunnet, valu, tekib õhupuudus vms, siis pöörduge kiiresti arsti poole.

11) A. See on väga oluline. Pesemisel on lihastele kergelt lõõgastav toime. Treeningul hakkab keha higistama ning pärast treeningut on oluline nahka pesta kuivanud higi jääkidest, et vältida ebameeldivat lõhna.

2.3.5 Füüsiline aktiivsus

Eesmärk: Osalejad teavad, miks on liikumine oluline ning mida peaks teadma seoses kehalise treeninguga

Vahendid: Paberid, pastakad

Aeg: u 45 min

Kellele: Sobiv noortele alates 10. eluaastast. Rühmatööd võib läbi viia erinevatel viisidel vastavalt laste vanusele. Nooremate lastega võib jagada ruumi näiteks kaheks (õige ja vale) ning paluda neil iga esitatud väite järel pool valida. Vanemate laste puhul võib viktoriini läbi viia ka individuaalselt, lastes igal noorel paberile vastus kirjutada ning seejärel vastavalt õigesti vastatud tulemustele välja kuulutada võitja.

Protsess: Jagage noored väikestesse rühmadesse ning viige läbi viktoriin, esitades töölehel olevaid väiteid ning paludes noortel kirja panna, kas väide on õige või vale. Arutage pärast vastuste kirja panemist ja kokku kogumist läbi, miks noored teatud väidet õigeks või valeks peavad. Vaadake, milline grupp võitis viktoriini, võite neid ka autasustada. Vastuseid võib soovi korral läbi arutada ka pärast iga konkreetset küsimust.



Vaata tööleht number 4!

Vastused:

1. ÕIGE.

Väheliikuvatel inimestel on peaaegu kaks korda suurem tõenäosus haigestuda südamehaigustesse kui kehaliselt aktiivsetel inimestel. Vähene füüsiline aktiivsus, suitsetamine, alkoholi liigtarbimine, kõrge vererõhk, vere kõrge kolesteroolisisaldus ja ülekaal kujutavad endast südamehaiguste riskifaktoreid. Mida rohkem riskifaktoreid esineb, seda suurem tõenäosus on haigestuda südamehaigustesse. Regulaarne füüsiline aktiivsus (isegi vähene või mõõdukas treening) võib kõnealust riski vähendada.

2. VALE.

Igapäevased tegevused ei anna inimestele piisavalt kehalist koormust. Iga inimene peaks 3 kuni 6 päeva nädalas orienteeruvalt 60 minutit korruga tegelema mõõduka kehalise tegevusega (aktiivne kõndimine, tugev kehaline töö, sihipärane sporditreening jne). Kui Teie kehalise aktiivsuse tase on hetkel madal, siis alustage tasapisi liikumise suurendamist. Kui tegelete ainult aeg-ajalt füüsilise tegevusega, püüdke liikumine muuta regulaarsemaks.

3. ÕIGE.

Et olla heas vormis, ei pea treenima nii suurte mahtudega kui võistlussportlased. Kerge ja mõõduka intensiivsusega tegevustest (jalutamine, majapidamistööd, tantsimine jne) saab nii lühema- kui pikemaajalist kasu. Kui olete kehaliselt väheaktiivne, siis kõige olulisem on alustamine.

4. ÕIGE.

Füüsilise aktiivsuse suurendamine ei võta väga palju aega. Kui Teil ei ole võimalik korruga treenida 60 minutit, siis jagage treening mitmeks väiksemaks osaks päeva peale. Näiteks hommikul aktiivne kõnd kooli 20 minutit, lõunal aktiivne kõnd 20 minutit ning õhtul aktiivne kõnd koju 20 minutit.

5. VALE.

Inimesed, kes tegelevad regulaarselt kehalise tegevusega, saavad sellest palju mitmesugust kasu:

- rohkem energiat;
- vähem stressi;
- magavad paremini;
- alaneb kõrge vererõhk;
- väheneb vere kolesteroolisisaldus;
- lihased on toonuses;
- kulutatud energia reguleerib kehakaalu;
- tugevamad lihased;
- paraneb südame ja veresoonkonna efektiivsus ja võimekus;
- paraneb hingamiseldkonna efektiivsus.

6. VALE.

Tervise seisukohalt on soodsamad aeroobsed harjutused. Aeroobne tegevus on keskmise ja mõõduka intensiivsusega vastupidavustreening.

7. VALE.

Ehkki vanuse kasvades kaldume vähem liikuma, on kehaline tegevus siiski oluline. Vanemate inimeste kehaline aktiivsus suurendab nende suutlikkust igapäevaste toimingutega hakkama saada. Üldjuhul saavad vanemad inimesed regulaarsest kehalisest tegevusest sama palju kasu kui noored. Oluline on koostada oma vormisoleku tasemele vastav treeningprogramm, ükskõik, kui vana te olete.

8. ÕIGE.

Tervisliku liikumise jaoks ei ole vajalik kallis varustus. Tervisekõnniks piisab ühest paarist mugavatest spordijalanõudest, jooksutreeningule on lisaks vajalik ka treeningdress.

9. ÕIGE.

Kõige levinum risk treenimisel on lihaste ja liigeste vigastused. Selliseid vigastusi põhjustab enamasti liiga intensiivne või pikaajaline treenimine, kui ollakse pikemat aega olnud kehalisest aktiivsusest eemal. Vigastuste vältimiseks püüdke oma füüsilist aktiivsust tõsta vähehaaval, kuulake kõiki oma keha hoiatussignaale ja võtke arvesse erinevaid ilmastikutingimusi.

10. ÕIGE.

Valige mitu erinevat tegevust, mis Teile meeldivad. Siis ei muutu treeningud üksluiseks ja igavaks ning Te jääte loodetavasti kogu eluks kehaliselt aktiivseks.

2.3.6 Miks liikuda?

Eesmärk: Osalejad teavad, miks on oluline liikuda

Vahendid: Suured paberilehed, markerid, pliiatsid, ajakirjad, ajalehed

Aeg: u 50 minutit

Kellele: Sobivam 7-13-aastastele noortele

Protsess: Selgitage noortele, mida tähendab kehaline aktiivsus. Arutlege üheskoos allpool olevate küsimuste üle. Seejärel jagage noored 3-4-liikmelisteks rühmadeks, andke igale rühmale suur paber ning paluge paberi ülaserava kirjutada pealkirjaks „liikumine“. Seejärel paluge noortel joonistada poster, mis illustreeriks arutelu tulemusi. Laske gruppidel oma postreid esitleda.

- Milliseid tegevusi sooritades ollakse kehaliselt aktiivne?
- Millised on võimalused kehalise aktiivsuse suurendamiseks?
- Miks on kehaline aktiivsus oluline? Tooge vähemalt 5 näidet.
- Mis juhtub, kui inimesed ei ole kehaliselt aktiivsed? Tooge vähemalt 5 näidet.
- Mida teie rühm arvab trenni tegemisest ja liikumisest – kas see on oluline?
- Kuidas saaksite motiveerida kedagi trenni tegema?



3 Vigastused, noort ümbritsev keskkond ja selle ohud

Võrreldes teiste Euroopa Liidu liikmesriikidega on Eesti laste ja noorukite vigastussuremus 3–4 korda kõrgem³⁸. Läbi aastate on Eestis laste ja noortega toimuvate traagiliste vigastuste osas olnud peamiseks surmaga lõppenud õnnetuseks sõidukiõnnetused, palju on enesetappusid (eriti 15–24-aastaste poiste seas), surma ründe ja uppumise tagajärjel³⁹. Vigastussurmad sagenevad üsna hüppeliselt 15. eluaastast, vanuse lisandudes kasvab märkimisväärselt ka juhuslike mürgistuste tõttu hukkumine.

Vigastuse mõju kannatanule, tema perele ja lähedastele ning ka kogukonnale laiemalt võib olla vägagi laastav. Vigastuse hind on enamjaolt kaugelt suurem kui otsene ravi- ja rehabilitatsioonikulu ning võimete ja potentsiaali kaotust on väga raske rahasse ümber hinnata.

3.1 Vigastustega seotud mõisted ja vigastuste põhjused

3.1.1 Vigastus, trauma, õnnetus

Vigastus on välistel põhjustel tekkinud organismi tervisekahjustus. Põhjuseks võib olla välise energia liigtugev mõju (näiteks löögid, kukkumised, põletused) või hoopis olulise ressursi puudujääk (soojus, hapnik), aga ka mürgiste ainete sattumine inimese organismi. Vigastuse põhjustajad ei pruugi tavamõistes kahjulikud tegurid olla, kuid määravaks saab mõju hulk, mis ületab organismi taluvusläve. Siinkohal tuleb meele pidada sedagi, et erinevatel inimestel on taluvusläved erinevad ning sõltuvad omakorda mitmetest teguritest (emotsionaalne ja füüsiline seisund jne).

Tekkepõhjuse loomult jagatakse vigastused tahtmatuteks ehk õnnetuslikeks ja tahtlikeks ehk sihilikeks, vägivaldseteks. Enamlevinud vigastused on:

- tahtmatud ehk õnnetuslikud:
 - liiklusvigastused
 - kukkumised
 - mürgistused
 - põletused
 - lämbumised (uppumine, vingugaas, võõrkeha sattumine hingamisteedesse)
 - külmumised
- tahtlikud ehk vägivaldsed:
 - rünne
 - enesetapukatse ja enesetapp
 - mõrv

Vigastused:

- on peamiseks surma- ja puude põhjuseks laste ja noorte seas nii Eestis kui kogu maailmas.
- põhjustavad olulise hulga tervena elatud aastate vähenemisest inimese eluea jooksul.
- põhjustavad sageli kroonilisi vaevusi (erinevad valud, liikuvuse muutus jpm) ja elukvaliteedi langust.
- on valdavalt ennetatavad, kuid seni suhteliselt vähese tähelepanu all.



38 European Health for All Database (2009) World Health Organization. Regional Office for Europe. <http://www.euro.who.int/HFADB>

39 Eesti Statistikaamet. Andmekogu RV57. www.stat.ee

Vigastuste mõistega paralleelselt kasutatakse sageli ka sõna „trauma“. Trauma tuleneb kreekakeelsest sõnast *trauma*, mis omakorda tähendab vigastust või haava. Enamasti ei mõisteta seal all mürgistusvigastusi. Peamiselt on mõiste kasutusel meditsiinivaldkonnas, kuid üldine tähendus on samastumas vigastuste omaga ning laienuvad ka vaimse poole peale ning väljendit kasutatakse seoses tugevate emotsionaalsete läbielamistega (näiteks hingetrauma).

Üldiselt võib öelda, et vigastus on tervise mõttes nagu iga teine haigus, mida on võimalik olulisel määral ennetada või kahjusid leevendada. Samuti on vigastuste ennetamise meetodikas välja toodud sarnasused nakkushaiguste ennetamisega, kuna mõlemal esineb aastaajalist varieeruvust, spetsiifilist jaotust rahvastikugruppide lõikes (teatud vigastuste tüübid on iseloomulikumat teatud vanus- ja soogruppidele), epideemilisi puhanguid ja pikaajalisi trende⁴⁰.

Õnnetuse all mõistetakse enamjaolt ootamatut ja tahtmatut kahju tekitavat sündmust, mis võib viia vigastuse tekkeni. Mitmed tahtmatud sündmused piirduvad vaid näiteks varalise kahjuga ega põhjusta otseselt tervisekahjustust. Siinkohal annab määratlus piisavalt mõtteainet, kust läheb tahtluse ja ootamatuse piir. Näiteks poksivõistluste, joobes juhtimise või ohutusnõuete eiramise puhul.

3.1.2 Õnnetuste ja vigastuste põhjused

Õnnetus tekib, mitte ei juhtu, siis, kui ei suudeta ümbritseva keskkonna ohtusid kontrolli all hoida või luua nende eest kaitset.

Vigastuste põhjusi saab jagada mitmel alusel, kõige lihtsam ja üldisem on jagamine füüsilise ja sotsiaalse keskkonna teguriteks.

Füüsilise keskkonna tegurid moodustavad:

- looduslikud (nt ilmastik, veekogud, mets, hulkuvad loomad),
- inimese loodud ehk tehnilised mõjurid (ehitised, keemilised ühendid, liiklus, elekter, tuli jne).

Sotsiaalsete tegurite alla kuuluvad nii inimeste teadmised, väärtushinnangud kui ka käitumine. Siia võib näideteks tuua inimese riskialtitude ja seaduskuulekuse, enese ja teiste väärtustamise. Ühiskonna mõistes on nendeks teguriteks kehtestatud seadused ja reeglid ning väärtushinnangud.

Õnnetuste toimumises ei ole juhuslikke protsesse, tegemist on alati põhjus-tagajärg seostega, seetõttu on õnnetuse ärahoidmiseks otstarbekas vaadata õnnetuse toimumise ahelat ning leida parim viis ohtude vältimiseks või võimaliku kahju vähendamiseks. Oluliseks saavad oskus hinnata ohtusid ja oma võimeid muutuvate keskkonnatingimustega toimetulekuks.

Õnnetusse sattumise tõenäosus suureneb mitmel erinevatel põhjustel, heaks näiteks on Ameerika Ühendriikides tehtud uuringud noorte autojuhtide (15.-19. a.) õnnetusse sattumise osas. Selle põhjal on välja toodud 8 peamist riskitegurit teismeliste juhtide õnnetusse sattumisel:

- juhi kogenematus;
- teismeliste seltskond;
- õine sõit;
- turvavöö mittekasutamine;
- häiritud juhtimine, tegelemine kõrvaliste asjadega;
- väsimus;
- hooletu sõitmine (kiiruseületamine, ebapiisav liikluse jälgimine, sabas sõitmine);
- joove⁴¹.

3.1.3 Ennetusstrateegiad

Vigastuste vältimise põhistrateegiad jagatakse kolme põhigruppi:

- inimese veenmine käitumise muutmiseks (kiivri ja teiste kaitsmete kandmine sportimisel või rattasõidul);
- inimese kohustamine käitumise muutmiseks seaduste ja muude eeskirjade alusel (turvavöö kasutamine mootorsõidukites, suitsuanduri paigaldamine eluruumidesse);
- ümbritseva keskkonna muutmine, et see oleks ohutu või pakuks kaitset (turvapadjad mootorsõidukites, riskianalüüsi läbiviimine jms)^{42,43}.

Kaasaegse vigastustealase ennetustöö kohaselt ei piirduta vaid inimese enda oskuste arendamisega, vaid pööratakse olulist tähelepanu inimesest endast mittetulenevate riskitegurite teadvustamisele ja neist lähtuvate ohtude kõrvaldamisele või võimaliku mõju vähendamisele. Kõige tõhusamaid tulemusi annab

40 Kaasik, T., Uusküla, L. (2007). Vigastused Eestis. Levimus, tagajärjed ja ennetus. Tartu: Eesti Haigekassa

41 Centers for Disease Control and Prevention. Teen Drivers. http://www.cdc.gov/motorvehiclesafety/teen_drivers/index.html

42 Kaasik, T., Uusküla, L. (2007). Vigastused Eestis. Levimus, tagajärjed ja ennetus. Tartu: Päästeamet

43 Klaos, M. (2007). Õnnetusjuhtumid ja turvalisus. Tartu: Päästeamet

füüsilise keskkonna muutmine. Samas teame, et täiesti ohutuks elukeskkonda muuta ei saa, sest nagu eelpool nimetatud, on paljud vigastuste põhjustajad tavaolukorras ohutud nähtused ning põhjustavad kahju ainult kontrolli alt väljudes. Kontroll on sageli aga inimese enda käes, mistõttu on väga oluline noorte oskuste, hoiakute ja väärtushinnangutega töötamine. Seepärast on vajalik õppida pidevalt märkama võimalike ohte enda ümber ning vastavalt vajadusele valida edasine käitumine. Kuivõrd vigastuste tekkimise tõenäosus kasvab emotsionaalselt või füüsiliselt häiritud seisundis (muretsemine, hirm, hajameelsus, vaimne ja füüsiline väsimus, valu jpt), mängib väga olulist rolli sotsiaalsete toimetulekuoskuste ja endast ning üksteisest hoolimise arendamine. Vigastuse raskusaste on sõltuvuses abi saamisest: mida kiiremini antakse kannatanule asjatundlikku abi, seda suurem võimalus on vigastusest taastuda.

3.2 Noorsootöötaja võimalused vigastuste ennetamiseks

Sageli suhtutakse õnnetusse kui halba juhusesse või vigastatu enda hooletusse ning selles süüdistatakse suuresti kannatanut ennast. Siiski on leitud, et inimlike vigade otsimine ei ole vigastuste ennetamisel eriti tõhus võtte, sest enamasti ei ole see õnnetuse ainus põhjus ega ka mitte kõige olulisem tegur. Noorsootöötajatel on vigastuste ennetamiseks põhimõtteliselt kasutada kõik kolm eeltoodud strateegiat:

1. pakkuda noortele võimalusi oma hoiakute ja oskuste parendamiseks, näiteks:
 - rollimängud või lühietendused ohtlike olukordade ja sotsiaalsete toimetulekuoskuste läbiharjutamiseks;
 - erinevad aktiivtööd uimastite ja alkoholi kurvitarvitamise ennetamiseks;
 - noortelt-noortele kampaania korraldamine ohtudele ja hoiakutele tähelepanu pööramiseks;
 - ohutu käitumise teabe levitamine (nt vastavatele veebilehtedele juhatamine);
 - teemapäevade ja konkursside läbiviimine;
2. viia läbi riskianalüüs oma töö- ja õpperuumides ning territooriumil;
3. aidata kaasa (kohalike) turvalisust tagavate eeskirjade ja soovitude väljatöötamisele.

Efektivseim on kombineeritud lähenemine, kus väga oluline roll on tähelepanu pööramisel keskkonna teguritele ning püüdele neid ohutumaks muuta. See valdkond jääb küll paljuski noorsootöötaja tavategevusest väljapoole, kuid töötades noortega on võimalik märgata noori ohustavate tegurite mustreid ning koostöös paikkonna erinevate spetsialistidega vajalikke tingimusi muuta. Noorte tegevuseks kasutatavate ruumide ja territooriumi ohutumaks muutmine on aga noortekeskuste ja teiste noortega tegelevate asutuste töötajate pädevuses ning seda protsessi saab kõige tulemuslikumalt teha noori kaasates. Samas tuleb märkida, et noorsootöötajale sobivat universaalset ja vabalt kättesaadavat töölehte töö- ja õpikeskkonna turvalisuse hindamiseks ei ole materjali koostajatele teadaolevalt hetkel eesti keeles veel olemas.

Kasutatud ja soovitatav kirjandus:

1. Centers for Disease Control and Prevention. Teen Drivers. http://www.cdc.gov/motorvehiclesafety/teen_drivers/index.html
2. Coggan, C., Peters, T. (2008). A Guide to Developing a Safe Community. <http://www.safecommunities.org.nz/resources/guidelines/Guideline%20Resource%20two.pdf>
3. Eesti Statistikaamet. Rahvastikusündmuste andmebaas, tabel RV75. www.stat.ee
4. European Health for All Database. World Health Organization. Regional Office for Europe. <http://www.euro.who.int/HFADB>
5. Kaasik, T., Uusküla, L. (2007). Vigastused Eestis. Levimus, tagajärjed ja ennetus. Tartu.
6. Klaos, M. (2007). Õnnetusjuhtumid ja turvalisus. Tartu
7. National Institute of Building Sciences. NCEF Safe Schools Facilities. <http://www.edfacilities.org/safeschools/index.cfm>
8. Päästeameti ametlik ohutusõppe alane lehekülg. <http://www.ohutusope.ee/et/Ohutusope>
9. Päästeameti ametlik veeohutusosalane lehekülg. <http://www.veeohutus.ee/index.php>

3.3 Vigastuste ennetamise teemalised aktiivtööd

3.3.1 Ohutu sportimine

Eesmärk: Osalejad teavad füüsilise aktiivsuse ja sportimisega seotud võimalikke ohtusid ja nende tagajärgi

Vahendid: Suured paberid (igale rühmale 2), kirjutus- ja kunstitarbed, võimalusel vanad ajakirjad ja liim

Aeg: u 45 minutit

Kellele: Sobiv alates 10-aastastele noortele

Protsess: Jagage noored 3-4-liikmelistesse gruppidesse ning paluge igal grupil ajurünnaku käigus kirjutada 5 minuti jooksul üles nii palju kättesaadavaid sportimisvõimalusi, kui meelde tuleb. Seejärel antakse uus ülesanne: valida nimekirjast 3 sportimisvõimalust, hinnata vigastuste tekkimise võimalusi nende aladega tegelemisel ning kirjutada kõik ohud üles. Järgmisena valitakse neist välja üks spordiala ning analüüsitakse, miks eelnevad ohud võivad õnnetuseks kujuneda ning mis on võimalikud halvimal tagajärjed.

Järgmiseks paluge rühmadel mõelda võimalustele, kuidas seda spordiala ohutumaks teha ning ohtusid maandada. Kui mitu rühma valivad käsitlemiseks ühe spordiala, siis võib juhendaja otsustada, kuidas edasi käituda (kas lubada mitmel rühmal käsitleda ühte teemat või tõmmata käsitlevate teemade osas loosi).

Viimase osana tööst luuakse plakat sõnumiga, mis võiks rühma arvates olla kõige tõhusam viis selle spordiala ohutuks harrastamiseks ning paneks neid endid valima ohutusvahendite ja teiste ettevaatusabinõude kasutamise poolt. Pärast ülesande täitmist palutakse kõigil rühmadel oma tulemusi esitleda ning toimub arutelu.

3.3.2 Riskida või mitte?

Eesmärk: Osalejad teadvustavad riskiva käitumise põhjuseid ning leiavad neile alternatiivseid tegevusi

Vahendid: Paberit rühmatööde kirjutamiseks

Aeg: u 45 minutit

Vanus: Sobiv igas vanuses noortele. Kuna erinevas vanuses noored võivad pakkuda välja väga erinevaid ekstreemseid tegevusi, sobib töö paremini läbiviimiseks konkreetsetes vanuserühmades noortega (nt kuni 12-aastased, 13-17-aastased jne).

Protsess: 4-6-liikmelistes rühmades kirjutatakse üles tegevusi, mis on noorte jaoks põnevad või ekstreemsed (põhjustavad adrenaliinitaseme tõusu veres). Seejärel analüüsitakse, miks kirjapandud tegevusi tehakse, tuues sealjuures välja võimalikult erinevaid põhjuseid (nt saavutusvajaduse rahuldamine, tähelepanu saavutamine, enesetõestus, raha teenimine jne). Hinnatakse võimalikke ohtusid ja tagajärgi ning pakutakse välja ettevaatusabinõusid. Seejärel leitakse ühiselt alternatiivseid tegevusi, mis katavad tegevuste põhjuste taga olevad vajadused ohutumat moel. Töö lõpeb rühmatööde esitlemise ja ühise aruteluga.

3.3.3 Alguse ja lõputa lood

Eesmärk: Osalejad teadvustavad erinevaid otsustuskohti ohtlike olukordade kujunemisel. Tegevus arendab osalejate loovat ja kriitilist mõtlemist probleemide lahendamisel.

Vahendid: Töölehed lugudega

Aeg: 45 – 90 minutit

Kellele: Sobiv noortele alates 12. eluaastast

Protsess: Jagage noored 3-5-liikmelisteks rühmadeks ning andke igale grupile töölehel üks lugu. Rühmadel võivad olla ka ühesugused juhtumid, tuletage meelde, et tegelased on noorte eakaaslased. Andke noortele ühe loo alguse ja lõpu kirjutamiseks aega kuni 15 minutit, paluge neil mõelda võimalike õnnetuste peale, mis võivad antud situatsioonis juhtuda. Seejärel paluge neil oma lood ette kanda. Iga loo järel arutage ühiselt, millised tegelaskujude otsused põhjustasid antud olukorra. Kes ja kuidas saaks olukorda lahendada? Mida oleks saanud teha enne õnnetust, mida õnnetuse ajal ja mida õnnetuse järel nii, et kahjud oleksid võimalikult väikesed? Kui on aega ja huvi, võib lugudest rollimängud (minietendused) teha, kus noored pakuvad lahendusi.

Vaata tööleht number 5!

Noorsootöötaja võib mõelda lisaks juurde analoogseid situatsioone, mis on tema piirkonnas aktuaalsed, ja teha nendest lugusid.

4 Vaimne tervis

4.1 Mis on vaimne tervis?

Vaimne tervis on tervise oluline komponent. Vaimset tervist võib käsitleda psüühilisi funktsioone säilitava jõuvaruna, mida me ühtaegu nii kasutame kui ka kogeme, juhtides selle abil oma elu. Vaimne tervis tähendab seda, kuidas me **mõtleme, tunneme ja eluga toime tuleme**. Vaimselt tervel inimesel on olemas oskus kohaneda erinevate muutustega ning leida parim igast situatsioonist, kuhu ta on sattunud⁴⁴.

Meie vaimne tervis võib mõjutada väga erinevaid eluvaldkondi: koolielu, tööelu, isiklikku elu, suhteid teistega, und, söögiisu, energiataset, võimet võtta vastu otsuseid ning mõelda selgelt, füüsilist tervist, eluga rahulolu ja palju muud. Ilmselt ei koge keegi täiuslikku vaimset tervist terve oma elu vältel (kui üldse), paratamatult puutume elus kokku sündmustega, mis mõjutavad meie tundeid, mõtteid ja toimetulekut. See aga ei pruugi tähendada, et meil on mõni vaimse tervise probleem.

4.1.1 Vaimse tervise dimensioonid

Vaimne tervis ja heaolu moodustub neljast erinevast dimensioonist: meie **mõtted** (näiteks, et ma sain väga hästi hakkama), **käitumised** (premeerin ennast selle puhul jäätisega), **emotsioonid** (tunnen ennast õnnelikuna) ja **kehalsed reaktsioonid** (mu keha on lõõgastunud, lihased pingevabad). Iga dimensioon mõjutab omakorda teist, muutused igas dimensioonis peegeldavad meie vaimset tervist ja heaolu⁴⁵ (vt joonis 1).

4.1.2 Mis mõjutab meie vaimset tervist?

Neurobioloogilised tegurid. Inimese käitumine, vaimu- ja hingeelu saavad alguse ajast, närvirakkude omavahelisest koostööst. Meie meeleolu, tundeid ja käitumist mõjutavad ajus paiknevad kemikaalsüsteemid. Kemikaale, mis toimivad närvirakkude vahel sõnumi kandjatena, nimetatakse neurotransmitteriteks. Ajus on väga palju eri tüüpi neurotransmittereid. Ühte tüüpi nimetatakse monoamiinideks. Sellesse tüüpi kuuluvad dopamiin, noradrenaliin ja serotoniin. Need kolm neurotransmitterit kontrollivad paljusid aju funktsioone, näiteks söögiisu, und, emotsioone, meeleolu, motivatsiooni. Psüühikahäirete puhul nende kemikaalide hulk muutub ja need ei toimi enam tõhusalt. Aga ka keskkond ja stress võivad omakorda mõjutada meie keha biokeemiat.

Geneetilised tegurid. Geenid on DNA segmendid, mis kontrollivad tohutut hulka keemilisi protsesse organismis. Meie geenid on kui tehniline joonis, mille järgi on kõik inimesed loodud. Iga inimene pärib geenid oma vanematelt ning need määravad, mis värvi on silmad, nahk ja juuksed. Aga geenid mängivad olulist rolli ka inimese isikupäras, sest nad mõjutavad meie ajus neurotransmitterite süsteeme. Iga inimene (v.a ühemunakaksikud) on geneetiliselt erinev, „koopiate“ tekkimine on välistatud. Kuigi mõni psüühikahäire, näiteks depressioon võib suguvõsa liinis järeltulijatele edasi kanduda, et tähenda see veel, et depressiooniga kaasneb alati pärilik geneetiline risk. Arengut ja haigestumist võivad mõjutada ka kasvatuslikud ja suhetega seotud tegurid. Pärilik foon, geneetilised faktorid mõjutavad inimeste stressitaluvust ja tundlikkust nende keskkonnamõjude suhtes.

Hea vaimse tervise tunnused on:

- **võime inimestega suhelda, teistest hoolimine ja armastus**
- **võime ja soov vastastikusteks suheteks ja isiklike tunnete väljendamiseks**
- **võime õppida, töötada, osaleda sotsiaalses elus ja taotleda edu**
- **pingutamine raskuste ületamiseks, oma ärevuse piisav valitsemine, kaotuste talumine ja valmisolek elumuutusteks**
- **psüühiline paindlikkus, võime kaitsta end kahjulike tegurite eest ka rasketes tingimustes.**
- **reaalsustaju, mille abil me oskame oma mõttemaailma ja välise tegelikkuse vahel vahet teha ka rasketes olukordades ja stressi korral**
- **arusaam endast ja oma mina järjepidevusest, st “kes ma olen?” ja „kuhu ma lähen?“**
- **individuaalne loovus – faktor, mis on raskesti defineeritav, kuid mängib suurt rolli inimese psüühilise tervise säilitamises**

44 Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. (2006). Psühhiaatria. Tõlgitud teosest “Psühiatria”. Medicina

45 Newth, S. (2004). Wellness module 1: Mental Health Matters. BC Partners for Mental Health and Addictions Information. <http://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/images/wellness1.pdf>

Mõtted

Ideed, kujutlused ja soovid meie peas. Need võivad olla nii positiivsed, kui negatiivsed.

Positiivsed on näiteks:

- ma tean, et saan halbadest aegadest üle
- ma tean, et mul on sõbrad, kes minust hoolivad
- ma olen hea inimene, kuigi mul on omad vead

Negatiivsed on näiteks:

- ma tunnen, et lähen kohe hulluks
- ma ei saa kunagi sellega hakkama
- ma olen rumal ja kole

Käitumised

Kõik kasulikud ja kahjulikud tegevused.

Kasulikud on näiteks:

- sõbraga kohtumine, et oma murele lahendust leida
- millegi lõõgastavaga tegelemine, näiteks jalutamine, vanniskäik
- sportimine

Kahjulikud tegevused on näiteks:

- sõpradest ja perekonnast eemaldumine
- uimastite tarvitamine
- liiga palju söömine või söömisest loobumine

Keha reaktsioonid

Peegeldavad muutusi meie keha funktsioonides.

Positiivsed on näiteks:

- kerge õhetus
- vererõhu langus
- lihaste lõdvestumine

Negatiivsed on näiteks

- lihastepinge
- peavalu
- kõhulahtisus
- iiveldus

Emotsioonid

Peegeldavad meie enesetunnet ning võivad olla nii meeldivad kui ebameeldivad.

Meeldivad on näiteks:

- rõõm
- rahulolu
- ootusärevus

Ebameeldivad on näiteks:

- ärrituvus, viha
- frustratsioon
- hirm
- kurbus

Joonis 1. Vaimse tervise ja heaolu dimensioonid

Psühholoogilised tegurid on seotud isiku ja tema poolt kogetud inimsuhetega. Suurimaks stressoriks loetakse lähedaste inimsuhete kaotust. Lapse- ja noorukieas kogetud alavääristamine, pilkamine, iroonia ja tõrjutus ning püsiv ebaõnnestumise kogemine ja pettumine oma lootustes alandavad enesehinnangut ning teevad inimese vastuvõtlikuks depressioonile. Lapse vajaduste hooletussejätmine, hoolitsuse ja armastuse puudus võib põhjustada lisaks mitmeid arenguhäireid. Noorukitel järgnevad depressiivsed häired tihti stressirohketele elusündmustele nagu vanematevahelised tülid, nende alkoholi kuritarvitamine või nooruki suhtes kasutatud vägivald, aga ka vanemate lahusus. Lapse- ja noorukiea rasked psühhotraumad võivad ohustada vaimset tervist ka hilisemas elueas.

Sotsiaalsed tegurid on seotud inimsuhete võrgustikuga ja perekonna materiaalse heaoluga. Perede sotsiaalsed raskused, mis on seotud töötuse ja raskete majandusoludega, on viimasel ajal kujunenud oluliseks teguriks laste ja noorukite elus. Olulisema tähendusega on siin pikaajalised, kroonilised stressorid. Palju sõltub ka sündmuse kontekstist ja selle tähendusest isikule ning sellest, mis toimus tema elus eelnevalt ja mis toimub sündmuse järel⁴⁶.

4.2 Vaimse tervise hoidmine

4.2.1 Kuidas oma vaimset tervist hoida?

Samamoodi nagu oma füüsilise tervise eest tuleb hoolt kanda, tuleb hoolitseda ka oma vaimse tervise eest. Selleks sobivad abinõud kasutamiseks nii lastele, noortele kui täiskasvanutele:

- **sõprade ja perega heade suhete hoidmine.** Sõbrad ja perekond panevad meid tundma, et meist hoolitakse, et me kuulume kuhugi. Isegi kui alati pole võimalik lähedasega silmast silma kokku saada, võib ühendust pidada telefoni, kirja või interneti vahendusel. Kui sa aga tunned, et kellegi lähedal-olek kahjustab su vaimset tervist, peaksid sellest inimesest eemale tõmbuma või teievahelised suhted katkestama.

46 <http://www.terviseinfo.ee>

- **iseenda aktsepteerimine.** Mõned inimesed oskavad väga hästi nalja teha, mõned on väga head matemaatikas, mõned aga teevad hästi süüa. Me kõik oleme erinevad – aktsepteeri ennast sellena, kes oled, ning ära mõtle pidevalt, kelle moodi tahaksid olla. Ole enda üle uhke – see ei tähenda, et sa ei teaks enda nõrkusi, kuid tunnusta ka enda tugevusi.
- **oma tunnetest** rääkimine. Tunnetest rääkimine aitab meil hoida oma vaimset tervist ning tulla toime raskemate aegadega. See ei ole märk nõrkusest, vaid vastutuse võtmine oma vaimse heaolu eest. Kui sa ei oska oma enesetunnet väljendada ühe sõna või lausega, kasuta mitut. Tunnetest rääkimiseks ei pea lähedastega iga kord eraldi maha istuma, seda võib teha teiste tegevuste käigus, näiteks koos sportides.
- **tervislik toitumine.** Meie söögi ning vaimse tervise kvaliteedi vahel on otsene side – näiteks kui sööme palju suhkrurikkaid toite või joomme palju kohvi, mõjutab see ka meie enesetunnet.
- **kehaline aktiivsus.** Füüsiline aktiivsus tõstab su enesetunnet, enesehinnangut, kontsentreerumisevõimet ning suurendab une head kvaliteeti. Samuti hoiab see keha tervena. Füüsiline aktiivsus ei tähenda ainult sportimist või jõusaalis käimist, selleks on ka jalutamine, kodutööde tegemine jms.
- **puhkamine ja lõõgastumine.** Puhkust võib pakkuda nii viieminutine paus kodutöödest, poole tunnine lõunapaus koolis kui ka nädalavahetuseks maale sõitmine. Luba endale aega iseenda jaoks. Puhkus võib tähendada nii aktiivset tegevust kui ka üldse mittemillegi tegemist. See sõltub inimesest, tema vajadustest ja huvidest.
- **tegelemine asjadega, milles ollakse tugev ja mille tegemist nauditakse.** Millise tegevuse käigus võid ajataju kaotada? Mida sulle minevikus väga teha meeldis? Millegi nauditavaga tegelemine aitab vähendada stressi ning tõsta enesehinnangut. Samuti aitab see unustada mured ning mõjutab positiivselt tuju ja enesetunnet.
- **vajadusel abi küsimine.** Keegi meist pole superinimene. Aeg-ajalt on igaüks väsinud, kurnatud või õnnetu. Kui sa tunned, et ei tule enam ise murede või probleemidega toime, siis küsi abi. Võib-olla suudab isegi keegi pereliikmetest või sõpradest sind aidata. Samuti tasub uurida internetist, kas on olemas toetusgrupe sarnase probleemiga inimestele. Nõu ja abi võib küsida ka oma perearstilt või koolipsühholoogilt.
- **teistest hoolimine.** Teiste aitamine aitab meil tunda end vajalikuna ning tõstab meie enesehinnangut. Samuti aitab see näha maailma uue nurga alt ning seada isiklikud probleemid perspektiivi. Juba lemmiklooma eest hoolitsemine võib tõsta meie enesetunnet. Samuti võib see aidata leida sõpru, kellel on samad huvid.
- **keskendumine heale.** Naudi seda, mis toimub sinu elus praegu ning püüa mitte keskenduda halvale, mis juhtus minevikus, või muretseda selle pärast, mis võib juhtuda tulevikus. See ei tähenda, et sa ei valmistu tulevikuks – näiteks kui eksamid on tulemas, tasub mõelda, mida saab teha praegu, et eksamid läheks hästi, mitte keskenduda sellele, et eelmine kord nad hästi ei läinud. Pööra tähelepanu väikestele asjadele enda ümber nagu näiteks ilus loodus, kellegi naeratus, kakao maitse hommikul.
- **plaani koostamine asjadest, mis muudavad õnnelikuks.** Küsi endalt, mida sa oma elult soovid? Kui sa tead, millist elu endale tahad, saad seada endale eesmärgid, mille poole pürgida. On oluline, et su eesmärgid oleks realistlikud ning saavutatavad. Aeg-ajalt tasub oma eesmärgid uuesti üle vaadata, sest sinu soovid ja vajadused võivad aja jooksul muutuda.^{47, 48}



4.2.2 Vaimse tervise hoidmiseks vajalikud oskused

Selleks, et argipäeva nõudmiste ja väljakutsetega edukalt toime tulla, on meil vaja mitmeid erinevaid oskusi. Nendeks oskusteks on näiteks probleemide lahendamise oskus, suhtlemisoskus, enesetunnetamise oskus, emotsioonidega toimetuleku oskus jne.

47 Tips for increasing your happiness. (2009) Reach Out Australia. <http://au.reachout.com/find/articles/tips-for-increasing-your-happines>

48 Introduction to mental health. (2010) Mental Health Foundation. <http://www.mentalhealth.org.uk/information/mental-health-overview/mental-health-introduction/>

Sotsiaalsed oskused omandatakse jälgimise ja matkimise teel, kuid neid on võimalik õppida ka sшипärase harjutamise kaudu. Lapsed õpivad suhtlema, jälgides ja matkides seda, mis toimub ümbritsevas maailmas, ning mõistes läbi kogemuse, mis on kasulik ja aktsepteeritav. Et lapseas veedetakse enim aega oma vanematega, siis suur osa algsest suhtlemisviisist ja mõjutustest enesehinnangu kujunemisele pärinebki neilt. Edasi satub laps mitmekesisemasse sotsiaalsesse keskkonda, teda hakkavad mõjutama kaaslased ja teised täiskasvanud.

Sotsiaalsed oskused aitavad kaasa mitmes erinevas eluvaldkonnas, näiteks koolis. Õpilased, kes pöörduvad õpetaja poole sobival viisil, püüavad tunnis küsimustele vastuseid leida, naeratavad ning on koostöök valmis, saavad tihti õpetajalt enam positiivset tähelepanu ning tulevad paremini toime ka akadeemiliselt. Vähesed sotsiaalsed oskused aga võivad põhjustada konflikte ning probleeme nende lahendamisel⁴⁹. Kehvad sotsiaalsed oskused toovad kaasa nooruki isoleerituse või tõrjutuse/kiusamise, kuivõrd tema käitumist peetakse veidraks, mittekohaseks. Sotsiaalsete oskuste puudulikkus suhetes kaaslaste ja täiskasvanutega on samuti tugevas korrelatsioonis antisotsiaalse käitumisega⁵⁰.

Tihti eeldatakse, et noored peavad teadma, kuidas erinevates olukordades toime tulla. Kui aga nooruk pole teatud oskusi mingil põhjusel omandanud, ei oska ta neid ka kasutada. Samuti ei pruugi noor osata keerulise olukorraga toime tulla, sest pole seda varem kogenud. Seetõttu on hea noortele erinevaid oskusi õpetada (näiteks läbi rollimängude), neid üheskoos harjutada ning julgustada noori neid ka praktiseerima. Sotsiaalsete oskuste kasutamise eelduseks on, et noor oskab ära tunda ja väljendada oma tundeid.

Oskus ennast kehtestada

Enesekehtestamine on oskus teistega suheldes oma vajaduste eest seista, samas teisi solvamata ning agressiivseks muutumata. Ennast kehtestav käitumine võimaldab kaitsta oma õigusi ja personaalset ruumi teist ahistamata ja tema üle domineerimata.

Ennast kehtestav inimene on aus ja otsekohene oma mõtete ja tunnete osas. Ta:

1. Julgeb ennast väljendada, ükskõik, kas nõustub või ei nõustu teistega.
2. Julgeb välja öelda, kui talle miski ei meeldi.
3. Julgeb keelduda.
4. Julgeb vajadusel abi küsida.
5. Suudab aktsepteerida, et vahel on teistel paremad ideed, lahendused või ettepanekud.
6. Suudab aktsepteerida kriitikat ja ettepanekuid.
7. Austab ennast ja teisi inimesi.

Kuidas treenida enesekehtestamist? Mõned nõuanded, mida noorele edasi anda, on järgmised:

- **Väljenda ennast.** Kui sul tekib mõni idee või mõte, ära jäta seda vaid enda teada. Näiteks kui tead vastust õpetaja küsimusele, tõsta käsi vastamiseks; räägi seltskonnas, mida sina arvasid mõne filmi või raamatu kohta. Kuigi esialgu võib see tunduda suure sammuna, on see tegelikult lihtsam, kui sa arvad!
- **Jää endale kindlaks.** Vahel on raske oma arvamust avaldada, veel raskem sellele kindlaks jääda pärast teistepoolset negatiivset tagasisidet, kuid püüa mitte lasta ennast mõjutada teiste arvamusel lihtsalt selleks, et neile meeldida. Sa võid oma arvamust muuta, kui välja tuuakse mitmeid ratsionaalseid argumente, mis panevad sind asja teisest küljest nägema, aga ära muuda meelt lihtsalt seltskonda sobitumiseks. Lõpuks austatakse sind rohkem, kui sa julged enda eest seista!
- **Keeldu ettepanekutest, kui need pole sinu jaoks vastuvõetavad.** Kõikides suhetes tuleb ette lahkavumusi ning oluline on õppida ütleva "ei", kui keegi tahab, et teeksid midagi, mis paneb sind ennast ebamugavalt tundma. „Ei“ tuleb osata öelda ka neile inimestele, kellest hoolitakse. See võib olla näiteks keeldumine peole või kohtama minemisest, kui on vaja kooli- või kodutööd teha, või hoopis keeldumine alkoholist, seksuaalvahekorra või mõnest tegevusest, mis võib inimese elu või tervise ohtu seada. Keeldumise puhul on esmatähtis, et „ei“ oleks konkreetne ja kindel. Vastasel korral on suur tõenäosus, et keeldumine põhjustab vaid segadust ja ebamäärasust ning annab võimaluse ümberrääkimiseks. Kui sa muretsed, et oled teiste vastu ebaõiglane, küsi endalt, kas sina paluksid neilt sama või ootaksid, et nad iga kord sind aitaksid? Teised inimesed võivad eitavat vastust kuuldes olla pettunud, pahased, kurvad või hoopis vihaseks saada, aga kui nad sinust hoolivad ja sind austavad, austavad nad ka su otsust ega pane seda sulle pahaks. Inimene, kes avaldab sulle survet, et sa oma meelt muudaksid, või ei lepi sinu otsustega, ei hooli tõenäoliselt sinust ega ka austa sind piisavalt. „Ei“ ütlemine ei ole märk nõrkusest, vaid näitab, et sul on oma arvamus, millele sa suudad ja oskad kindlaks jääda! „Ei“ öeldes võib proovida mõelda, miks on vaja „ei“ öelda, ning siis oma põhjusi teisele seletada. „Ei“ ütlemist tuleb harjutada, proovides kasutada järgmisi väljendeid:

49 Social skills and social competence. (2010) Government of South Australia. <http://www.headroom.net.au/Content.aspx?p=254>

50 Saat, H., Kanter, H. Enesekohased ja sotsiaalsed oskused. http://www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=36739/sots_en1.pdf

- Ei! Ma ei...
 - Tänan! Ma ei taha, sest...
 - Mulle see ei meeldi, sest...
 - Ma tõesti tahaksin, aga ma pean selle asemel hoopis ...
 - Kuigi Sul võib õigus olla, siiski...
 - Ma ei tunne ennast seda tehes mugavalt.
 - Ei, aitäh. Miks me ei võiks hoopis ...?
- **Aktsepteeeri nii positiivset kui negatiivset tagasisidet.** Tihti tunnevad inimesed piinlikkust, kui neid kiidetakse, kuid ära alahinda oma saavutusi! On täiesti normaalne öelda kiituse peale lihtsalt „aitäh“, mitte püüda kiitust väiksemaks muuta öeldes „ah, see polnud midagi“. Samuti aga ei tasu hakata iga kiituse järel ennast ise kiitma (jah, ma tõesti olen väga tubli), see võib inimeste imetluse kiiresti ära viia. Samamoodi aktsepteeeri ka negatiivset tagasisidet – see võib aidata sul õppida ning tulevikus midagi paremini teha. Kogemustest õppimine aitab sul ära teenida austust ning saada tulevikus enam kiitust!
 - **Uuri reegleid ja traditsioone, mis sinu jaoks loogilised pole ning õiglased ei tundu.** See, et miski on alati nii olnud, ei tähenda, et see oleks õiglane. Kui sa tunned, et mõned reeglid või traditsioonid on ebaõiglased, ära karda oma arvamust väljendada ning küsida, miks need reeglid kehtivad. Kui sa mõne reegluga ei nõustu, ära torma seda kohe rikkuma, vaid püüa välja uurida, miks see reegel on paika pandud.
 - **Seisa oma õiguste eest.** Mõned õigused on meile kõigile ette nähtud seadusega (õigus arstiabile, haridusele, õiglasele kohtlemisele), kuid samamoodi on meil õigus olla koheldud lahkelt oma sõprade, perekonna ja koolikaaslaste poolt.^{51, 52, 53, 54}

Loova ja analüüsiva mõtlemise oskus

Mõtlemine mõjutab tugevalt meie vaimset tervist – mida negatiivsemalt näeme meid ümbritsevat maailma, seda halvemini ennast ka tunneme. Kõik inimesed puutuvad aeg-ajalt kokku negatiivsete mõtetega – eriti kui meie elus toimuvad suuremad muutused, kui me tunneme ennast ärevil, õnnetuna või oleme stressis. Kui aga keskendume pikemat aega ainult negatiivsele, mõjutab see meie enesetunnet ning võib põhjustada halbade otsuste langetamist. Seda saab aga muuta, õppides uusi strateegiaid, kuidas hoida oma positiivseid ja negatiivseid mõtteid tasakaalus.

Tasakaalus mõtlemine ei tähenda positiivset mõtlemist – keegi ei suuda pidevalt mõelda ainult positiivselt. Kui koolis läheb halvasti, minnakse sõbraga tülli või partneriga lahku, on täiesti normaalne ennast õnnetuna tunda. Terviklik mõtlemine tähendab, et vaadeldakse nii olukorra positiivseid, negatiivseid kui ka neutraalseid aspekte. Teiste sõnadega tähendab terviklik mõtlemine tasakaalu, mitte läbi roosade ega ka mustade prillide vaatamist.

Soovitused noortele olukorra terviklikuks nägemiseks:

- Püüa vaadelda olukorda objektiivselt:
 - Kas olukord on tõesti nii halb, kui see mulle tundub?
 - Mis on halvim, mis võib juhtuda?
 - Mis on parim, mis võib juhtuda?
 - Mis kõige tõenäolisemalt juhtub?
 - Kas ma saan olukorda ka teise nurga alt vaadata?
 - Kas antud olukorra juures on ka midagi head?
 - Kas see probleem on oluline ka viie aasta pärast?
 - Mida ma saan ise teha, et antud probleem laheneks?
- Kas oled kindel, et ei ole langenud mõtlemisvigade lõksu? Neid on mitmeid, näiteks:
 - **Must-valge mõtlemine.** Olukorrad, inimesed, sündmused, olukorrad jms jagatakse kategooriatesse õige/vale, must/valge, hea/halb. Sel juhul paistab juba hinne 4 läbikukkumisenä, erimeelsus teise inimese veana jne.
 - **Filtreerimine.** Välja jäetakse positiivne ning keskendutakse ainult negatiivsele
 - **Üldistamine.** Inimesed kipuvad aegajalt olukordi üldistama ning kasutama sõnu nagu: alati, kunagi, iialgi. Näiteks üldistatakse ühe halva olukorra põhjal, et minuga juhtub alati nii, kunagi

51 Enesekehtestamine suhtes. (2008) Eesti Seksuaaltervise Liit. www.amoree

52 Dealing with Peer Pressure. (2010) Kidshealth. http://kidshealth.org/kid/feeling/friend/peer_pressure.html#

53 Mountain State Centers for Independent Living. Assertiveness. <http://www.mtstcil.org/skills/assert-intro.html>

54 Stick up for yourself! Being assertive. (2009) Children, Youth and Women's Health Service, Kids' Health. <http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetailsKids.aspx?p=335&np=287&id=2411>

ei lähe midagi hästi.

- „**Peaks**“ laused. Õeldakse endale mida peaks tegema, kuidas peab käituma. Näiteks korrutatakse endale, et ma pean selle kõigega hakkama saama, ma pean kõik need asjad täna ära tegema, ma oleks pidanud seda paremini tegema.
- **Sildistamine.** Kasutatakse pidevalt enda ja/või teiste kohta hinnanguid andvaid sõnu, näiteks „ma olen rumal ja kole“.
- **Teiste mõtete lugemine.** Teiste inimeste arvamuste ja mõtete eeldamine, millel pole alust. Näiteks usutakse, et tema kindlasti arvab, et on minust parem, tema peab mind rumalaks jne.
- **Tuleviku ennustamine.** Halbade sündmuste ette ennustamine ilma põhjendusi omamata. Näiteks ennustatakse, et terve see nädal läheb kindlasti halvasti, terve päev ebaõnnestub jne..
- **Murra oma mõtlemisvead.** Vaatle oma mõtteid, nagu seda teeks teadlane. Püüa leida tõendeid, mis räägivad mõtete vastu. Hinda ennast samamoodi, nagu hindad teisi – ära nõua endalt rohkem, kui teistelt nõuaksid. Uuri, kas teised inimesed nõustuvad su mõttega.

Kui üritad hinnata olukordi ja informatsiooni erinevatest aspektidest lähtudes, tuled paremini toime muutuste ning uute olukordadega. Ära aga unusta, et keegi meist pole täiuslik – sa ei pea alati tegema kõike kõige paremini, sa tohid teha vigu! Läbi kogemuste ja vigade me õpimegi^{55,56}.

Probleemide lahendamise oskus

Probleemid ning nende lahendamine on normaalne osa elust. Tihti kulutavad inimesed hulga aega, mõeldes probleemi põhjustele (keegi on süüdi) ning tagajärgede ennustamisele (midagi ei lähe enam paremaks) selle asemel, et mõelda, kuidas seda oleks võimalik lahendada. Tegelikult on iga probleem aga võimalus millegi uue õppimiseks.

Mõndade probleemide lahendused on lihtsad ning me teame neid kohe, kui probleem esile kerkib. Mõnele probleemile ei oska me aga pikka aega lahendust leida. Enamikule probleemidele on aga lahendused olemas, isegi kui nad kohe alguses pähe ei tule.

Probleemide lahendamiseks saab kasutada erinevaid tehnikaid, millest lihtsaim, mida noortele edasi anda, on järgmine:

1. **defineeri probleem.** Ole võimalikult konkreetne, kuna üldine probleemikirjeldus viib ka üldiste lahendusteni. Kui mitu erinevat probleemi on omavahel kokku põimunud, proovi need kõik eraldi sõnastada. Siis on nendele lihtsam lahendusi välja töötada. Näiteks võib probleem esialgu tunduda: „ma vihkan koolis käimist“, mis tegelikult koosneb konkreetsetest alaprobleemidest: „ma lähen närvi, kui minu üle klassis naerdakse“, „mulle ei meeldi, et õpetaja pidevalt minu kallal norib“, „ma olen väsinud, sest ma ei jaksa nii palju õppida, kui vaja“.
2. **sea igale probleemile soovitud eesmärk.** Mis on parim, mida sina saad teha antud probleemi lahendamiseks? Keskendu asjadele, mida sa saad ise muuta. Reaalne eesmärk võib olla näiteks, et sooviksid rohkem aega viita paari sõbraga, ebarealistlik eesmärk on lahti saada kõigist inimestest koolis, kes sulle ei meeldi.
3. **ajurünnak lahenduste saavutamiseks.** Ole loov ning püüa välja pakkuda võimalikult palju lahendusvariante, sealjuures mõtlemata, milline neist võiks paremini sobida ning milline mitte. Lahendusvariandid võivad olla näiteks: klassikaaslaste ignoreerimine, nende vastu mõnitamine, viisakaks jäämine, mõnega neist oma tunnetest rääkimine, koolivahetus, klassijuhataja või psühholoogiga rääkimine, klassivahetus, vanematega rääkimine.
4. **välista halvad valikud ning hinda lahendusvariantide positiivseid ja negatiivseid külgi.** Millised variandid on ebarealistlikud või toovad kasu asemel rohkem kahju? Näiteks kui mõnitad kaaslasti vastu, võid küll ise tunda ennast hetkeks hästi, kuid ilmselt toob see pikemas perspektiivis kaasa rohkem negatiivseid tagajärgi ning pole seetõttu kõige mõistlikum lahendus.
5. **tuvasta parimad variandid.** Milline lahendusvariant tundub kõige praktilisem ning kasulikum?
6. **praktiseeri parimat lahendust.** Kui esimene välja valitud variant ei toimi, siis kasuta järgmist lahendusvõimalust.
7. **kuidas läks?** Lõpus on kasulik hinnata olukorda uuesti: kas midagi on muutunud? Kas sa pead kasutama mõnda muud lahendusvarianti?

Mõnedes olukordades aga polegi lahendusi, mida me ise saaksime ellu viia. **Kui oled proovinud erinevaid**

55 Edelman, S., Remond, L. (2005). Taking Charge! A Guide for Teenagers: Practical Ways to Overcome Stress, Hassles and Upsetting Emotions. Foundation for Life Sciences: St. Leonards

56 Robichaud, M., Newth, S. (2005). Wellness Module 8: Healthy Thinking. BC Partners for Mental Health and Addictions Information. <http://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/images/wellness8.pdf>

võimalusi ning ükski neist ei tööta, tuleb keskenduda toimetulekule antud olukorras ning aktsepteerida, et sa ei saa ise olukorda muuta. Olukorra aktsepteerimine tähendab seda, et me lepime sellega. Et see kergem oleks, võib rääkida näiteks inimestega, kes oskavad sind aidata (psühholoog, nõustaja), tegeleda millegagi, mis sulle meeldib (käia jalutamas, joonistada, kirjutada, teha sporti, kuulata muusikat jne), ning ühineda huviringidega, et keskenduda teistele tegevustele. **Kui probleem on noore jaoks oluline, siis tuleb tal soovitada otsida abi mõnelt täiskasvanult (õpetaja, noorsootöötaja, psühholoog, sotsiaaltöötaja).**⁵⁷

Enesetunnetamise oskus

Enesetunnetamisoskus on tihedalt seotud enesehinnanguga. Enesehinnang on viis, kuidas inimene näeb iseennast. Adekvaatne enesehinnang võimaldab teha õigeid otsuseid, tunnetada teiste aktsepteerimist ja mõista kaasnimeste tundeid. Seeläbi tekivad noortel eeldused, saavutamaks lähedasi rahuldust pakkuvaid suhteid nii eakaaslaste kui ka täiskasvanutega.⁵⁸

Enesehinnang hakkab arenema juba varajases vanuses. Baasi inimese enesehinnangule annavad suhted esimeste eluaastate kestel vanematega. Suhete põhjal vanematega, mõjutatuna vanemate käitumisest, hoiakutest ja tunnetest, mida lapsele väljendatakse, hakkab lapsel ajapikku tekkima ka mingisugune suhe enese isikusse. Vanematepoolse käitumise, suhtumise põhjal arenevad lapsel teatud sisemised ettekujutused, mudelid selle kohta, mida võib oodata suhetest, inimestest, maailmast ning mida arvata iseenesest. Enese selgem teadvustamine leiab aset siis, kui isiksus on juba teatud vaimse küpsuse saavutanud – enamasti puberteedieas.

Positiivne enesehinnang on hea vaimse tervise aluseks. See tähendab, et nooruk on võimeline enda seest leidma ressursse saamaks hakkama erinevate väljakutsetega elus. Kõrge enesehinnang tähendab, et teame, et meie mõtetel on väärtus ning meil on õigus neid väljendada. See tähendab, et väärtustame enda turvalisust, tundeid ja tervist – ennast tervikuna!

Kõigil noortel esineb perioode, kus nende enesehinnang on kõikuv või madal. Sellel on palju erinevaid põhjuseid, kuid põhiliselt juhtub see siis, kui puudub toetus ja positiivne tagasiside teistelt inimestelt. Kindlasti peab meeles pidama seda, et välise käitumise järgi ei pruugi noore enesehinnangust kohe aru saada. Mõned noored tunduvad väliselt enesekindlad, näiteks on nad valjuhäälsed ja üleolevad, aga tegelikult võib neil olla madal enesehinnang. Teisalt on mõned noored, kes tunduvad sotsiaalsetes situatsioonides üsna vaiksed, kõrge enesehinnanguga ja endaga rahul.

Kuidas aidata tõsta nooruki enesehinnangut:

- **Keskendumine positiivsele.** Aita koostada noorel nimekiri asjadest, milles ta on hea, mille üle ta iseendas uhke on. Need võivad olla ükskõik millised tegevused, näiteks joonistamine, laulmine, tantsimine, jalgpallimäng jne. Milliseid oskusi omandab ta kergesti? Küsige ka tema lähedastelt, mida nemad tema tugevusteks peavad. Lisage nimekirja veel paar asja, milles ta sooviks tugevam olla, ning arutage, kuidas neid oskusi arendada.
- **Enda kiitmine iga päev vähemalt kolm korda.** Soovita noorel ennast tunnustada ning mitte piirduda vaid sõnadega, et olin tubli, vaid kiita ennast konkreetsete asjade eest – näiteks olin täna hea sõber Annelile, mul läks kontrolltöö paremini, kui ootasin.
- **Vahe tegemine muudetaval ning muutmatul.** Aita noorel ennast aktsepteerida. Mõndasid omadusi ja külgi endas on võimalik muuta ning täiustada, mõndasid aga mitte. Kui noorele ei meeldi, et ta kiiresti ärritub, siis võib teda aidata selle kontrollima õppimisel. Kui talle aga ei meeldi miski, mida pole võimalik muuta (näiteks tema pikkus), siis püüa teda aidata õppida, kuidas ennast aktsepteerida ja armastada sellisena, nagu ta on. Kui nooruk on mures oma kaalu või kasvu pärast, võib alati pöörduda ka kooliõe või perearsti poole nõuannete saamiseks.
- **Eesmärgiks on sooritus, mitte täiuslikkus.** Tihti seatakse endale ja teistele võimatuid eesmärke, mis teevad ka eesmärkide saavutamise ebareaalseks. Kõiki ülesandeid ei pea täiuslikult sooritama, oluline on, et sa ise naudiks seda, mida teed, ning tunneks ennast hästi.
- **Vead kui võimalus õppimiseks.** Kõik inimesed teevad vigu, vead ongi üks osa õppimisprotsessist. Kõik inimesed arenevad pidevalt ning ei ole täiuslikud.
- **Uute tegevuste proovimine.** Soovitades noorukil proovida uusi tegevusi, võib ta avastada endas uusi tugevusi.

57 Edelman, S., Remond, L. (2005). Taking Charge! A Guide for Teenagers: Practical Ways to Overcome Stress, Hassles and Upsetting Emotions. Foundation for Life Sciences: St. Leonards

58 Põiklik, E., Saat, H. (2007). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat I kooliastmele (1.-5. klassile lihtsustatud õppekava järgi). Tallinn: Puffet Invest

- **Teiste aitamine.** Julgusta noori üksteist ja teisi inimesi aitama – seeläbi tunnevad nad ennast vajalikuna ning see tõstab nende enesehinnangut. Võib-olla vajab keegi abi õppimisel, ehk on kedagi vaja abiks aiatöödel.
- **Mõtted ja ideed kui väärtus.** Tunnusta noorte endi mõtteid ja ideid, et nad ei kardaks neid väljendada ning nende üle uhked olla.
- **Elust rõõmu tundmine.** Julgusta noori tegelema asjadega, mida neile meeldib teha, ning veetma aega inimestega, kellest nad hoolivad. Pidev mõtlemine asjadest, näiteks nagu „mul oleks rohkem sõpru, kui oleksin peenikesem“ lükkab elu nautimise ja elamise määramatusse tulevikku^{59,60}.

Kui keskenduda enda positiivsetele külgedele, õpib noor ennast aktsepteerima ja armastama – see ongi positiivse enesehinnangu alus!

4.3 Noorusiga ja vaimse tervise probleemid

Noorusea all mõistetakse perioodi indiviidi elus, mille käigus toimub üleminek lapsepõlvest täiskasvanuikka. Noorusiga hõlmab endas bioloogilise kasvu ja suguküpsuse saavutamise ning mitmeid täiskasvanuks saamiseni viivaid psühholoogilisi ja sotsiaalseid arengulisi sündmusi.

Lapse käitumine ja kogemustemaailm hakkavad tavaliselt muutuma 12. eluaasta paiku, tüdrukutel enamasti varem kui poistel. Noorusea füüsilised ja hormonaalsed muutused põhjustavad muutusi psühholoogilistes protsessides. **Varajases nooruseas** muutub nooruki enesetunnetus kiiresti ja on ajuti katkendlik, nooruki käitumine, meeleolud, inimsuhted ja huviobjektid on vahelduvad. Ka tunded võivad ägedalt vahetuda ja tühistena näivad sündmused või seigad võivad tekitada märgatavaid meeleolumuutusi. Selles eas nooruk ei oska veel hästi oma tundeid sõnadega kirjeldada, need ilmnevad sageli impulsiivse käitumisena. Nooruk otsib iseennast kui erinevat, vanematest sõltumatut indiviidi, kuid vajab veel vanemate nõuandeid ja kontrolli. **Päris noorusiga** algab, kui nooruk ei pea enam tugevalt võitlema lapsepõlve stiimulite vastu. Sellel perioodil on keskne nooruki seksuaalne areng ja selle mõjust tingitud muutused olulistes inimsuhtes. Kuigi psüühiline eraldumine vanematest on kasvamine, mida suuremas osas kogetakse positiivse arenguna, on see samal ajal kurb protsess, mis võib panna nii noorukit kui ka vanemaid läbi elama loobumise kurbust ja mööduvaid masendustundeid. **Hilises noorukieas** eraldub nooruk lapsepõlve lähedussuhetest tavaliselt suhete kaudu eakaaslastega. Vähehaaval muutuvad tähtsaks ka kurameerimissuhted. Füüsilise kasvu ja küpsemise kõrval huvitub nooruk ümbritsevast ühiskonnast varasemast erineval viisil ja loob oma väärtushinnangud, ideaalid ning eesmärgid. Ta teeb tulevikule suunatud valikuid ning käitumise- ja iseloomujooned hakkavad välja kujunema.⁶¹

4.3.1 Stress

Stress on nüüdisajal laialt kasutatav termin, mille abil kirjeldatakse inimese kokkupuutumist raskete, isegi üle jõu käivate nõudmistega. Igaüks meist teab, mis on stress, sest kõik meist tunnevad aegajalt stressi. See tähendab, et oleme pinges, mures, ärritunud, kurvad, vihased – või tunneme korraga mitmeid ebameeldivaid tundeid. Mõnikord ei tea me isegi, mis meile stressi põhjustab. Stressitaluvus ja allikad on individuaalsed.

Tegelikult eristatakse kolme liiki stressi: **eustress, neustress ja distress**. Eustress on normaalne ja hea stress, mis inimest motiveerib ja ärgitab end ületama. Neustress on teatav neutraalne vaheseisund, mida tajutakse, kui saadakse teada mõnest kaugest ärevust tekitavast sündmusest, milles ise vahetult ei osaleta. Distressi peetakse kahjulikuks stressiks, mille puhul inimesel tekib nii füüsilisi kui ka psüühilisi probleeme. Tavaliselt defineeritaksegi stressi kui seisundit, kus välised ja sisemised faktorid ähvardavad inimese füüsilist ja psüühilist tasakaalu ning kohanemist keskkonnaga.

Meie keha on loodud kohanema stressirikaste olukordadega nagu kõikvõimalikud ohud ja haigused. Sellisel juhul aitavad neerupealise hormoonid nagu adrenaliin ja kortisool inimese kehal kiiresti olukorraga kohaneda. Kahjuks ei ole keha sama võimekas tulemaks toime pikaajalise pingega. See võib panna tundma väsimust, söögiisu kaotust, ärrituvust, närvilisust, kõhu- ja peavalusid ning uinumisraskusi. Pikaajaline stress võib üle minna depressiooniks või mõneks teiseks psüühikahäireks.⁶²

59 Sheslow, D.V. (2008). The story of self-esteem. KidsHealth, Nemours Foundation. http://kidshealth.org/kid/feeling/emotion/self_esteem.html#

60 Lyness, D'Arcy (2009). How can I improve my self-esteem? KidsHealth, Nemours Foundation. http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/self_esteem.html#

61 Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. (2006). Psühhiaatria. Tõlgitud teosest "Psükiatria". Medicina

62 <http://www.terviseinfo.ee>

Kuidas aidata noorel tulla toime stressiga?

- **Räägi noortega stressist.** Anna neile teada, et stress on osa meie igapäevaelust ning on täiesti normaalne olla aeg-ajalt stressis. Noor võib tihti arvata, et ta on oma tunnete ja mõtetega üksinda, et keegi ei mõista teda – see paneb teda ennast veel halvemini tundma. Kui ta aga mõistab, et paljud inimesed kogevad sarnaseid asju, võib ta tunda kergendust.
- **Aita noortel ära tunda stressiallikaid.** Iga noor kogeb stressi erinevatel põhjustel – mõnele meeldib näiteks, kui tal on korraga palju kodutööd, teisele põhjustab see aga stressi. Kui noor mõistab, mis temas stressi põhjustab, on võimalik juba välja mõelda, kuidas antud stressori mõju vähendada ning stressiga toime tulla.
- **Ajurünnak, kuidas stressori mõju vähendada.** Mõelge üheskoos noorega välja võimalikult palju lahendusi, kuidas oleks võimalik talle olulise stressori mõju vähendada. Mida saaks teha, et ennast paremini tunda olukorras, mis talle stressi põhjustab?
- **Leia noorega talle sobivad stressimaandajad.** Aita noorel luua nimekiri võimalustest, mis aitavad tal stressitaset vähendada. Erinevatele lastele võivad sobida erinevad lahendused – mõnele näiteks muusika kuulamine, teisele päeviku pidamine või vanniskäik. Lase noortel endil välja mõelda, mis neile sobida võiks.⁶³
- **Küsi abi.** Kui nooruk on pidevalt stressis ning see segab tema igapäevast toimetulekut, soovita tal pöörduda psühholoogi või psühhiaatri poole. Loe täpsemalt alapeatükist „Mida teha, kui sa näed, et noorukil on vaimse tervise probleeme?“

4.3.2 Kiusamine

Kiusamine on üks tihedamini esinevaid probleeme, millega noored kokku puutuvad. Kiusamine võib olla oma olemuselt nii **emotsionaalne kui füüsiline**, näiteks:

- Narrimine, pilkamine või nimedega kutsumine
- Füüsiline haigettegemine – tõukamine, togimine, asjadega pildumine, peksmine
- Asjade äravõtmine, asjade ärarepimine, asjade lõhkumine, raha äravõtmine
- Ähvardamine, hirmutamine, väljapressimine
- Ähvardavad e-mailid, sõnumid või kuulujuttude levitamine nii päriselus kui ka *online* foorumites
- Kiusamisest foto või video tegemine ja levitamine interneti või telefoni kaudu
- Seksuaalne ahistamine – igasuguse seksuaalse värvinguga toiming, mis tekitab ohvris ebamugavustunnet, vastumeelsust või hirmu. Näiteks on seksuaalne ahistamine ka naljade või isiklike kommentaaride tegemine, seksuaalsete kuulujuttude levitamine jne
- Sotsiaalne isolatsioon – eakaaslaste grupist tõrjumine, ühistegevusse mittevõtmine jne.



Kiusamine võib toimuda pikka aega, ilma et keegi sellest teada saaks, kuna noortel on tihti väga raske sellest rääkida. Kiusamine alandab enesehinnangut ning tihti tunneb kiusatav, et ta on millegagi kiusamise ära teeninud. Kiusamine tekitab ohvris viha ning masendust.⁶⁴

Kuidas aidata kiusatud noort?

Kõige tähtsam on saavutada noorega kontakt. Noor võib kiusamist varjata ning vaikides kannatada, kuna see tekitab süü- ja häbitunnet ning noorukil võib tekkida mõte, et ta ongi vilets ja kiusamise ära teeninud.

1. tähtis on saavutada **usalduslik kontakt noorega** ning asja üheskoos arutada. Oluline on ärgitada teda olukorda analüüsima ja lahendusi otsima. Enda seisukohti peaks avama vähehaaval ja ettevaatlikult, mitte jõuliselt peale suruma.
2. **oluline on jääda rahulikuks.** Kiusamisest kuulmine võib tekitada endal väga tugevaid emotsioone, kuid olukorra rahulikuks lahendamiseks on see pigem takistus.
3. kasuta iga võimalust **arendamaks noores enesekindlust**, sest enesekindlad noored satuvad kiusamise ohvriks palju väiksema tõenäosusega ning samuti tulevad nad kiusamisega paremini toime.
4. **julgusta noort sõpradega aega veetma** ja aita tal luua võimalusi uusi sõpru leida – väga harva kiusatakse noori, kes kuuluvad sõprade gruppi.
5. **paku talle toetust**, anna teada, et sa ei alahinda probleemi ja ei jäta teda tema mures ükski.⁶⁵

63 Carney, S. (2007). Stress management skills for teens: helping kids cope with pressure and disappointment. Suite101.com: Online Magazine and Writer's Network. <http://www.suite101.com/content/stress-management-skills-for-teens-a28163>

64 Lastekaitse Liidu projekti "Ei vägivallale" raames viidud 2002.a uurimus "Õpilaste suhtumine kiusamisse ja kiusamiskäitumise iseloomustus" <http://www.lastekaitseliit.ee>

65 Hands on Scotland: A Toolkit of helpful responses to encourage children and young people's emotional wellbeing. Bullying. <http://www.handsonscotland.co.uk/>

4.3.3 Kurbus ja masendus

Mööduvad masendustunded ja kurbus kuuluvad normaalsesse noorukiikka. Masendustunded muutuvad tavalisemaks ja eriti varateismelise meeleolu võib kiiresti vahelduda. Ajutised tülid ei häiri siiski pikalt psüühilist heaolutunnet. Normaalne kurbus ja tujutus ei mõjuta nooruki tegutsemisvõimet, ei kesta korraga pikalt ning nendega ei kaasne muid meeleoluhäirete sümptomeid või noorukiea arengu seiskumist.

Depressiooni puhul kannatab noor alanenud meeleolu, huvi ja elurõõmu kadumise ning energia vähenemise all, mis toob kaasa suurenenud väsitatavuse ja vähenenud aktiivsuse. Lisaks alaneb tähelepanu ja kontsentratsioonivõime, enesehinnang ja eneseusaldus, tekib süü- ja väärtusetusetunne, trööstitu ja pessimistlik suhtumine tulevikku, enesekahjustuse- või suitsiidimõtted või -teod, häirub uni ja alaneb isu.

Abi vajadusele osutavad sageli nooruki passiivsus, irdumine suhetest eakaaslastega, elurõõmu kaotus ja loobumine varem olulistest asjadest, näiteks huvitegevusest. Tegutsemisvõime kaotamine avaldub koolis edasijõudmatuses, nooruk ei suuda enam hoolitseda oma puhtuse ega riietuse eest. Kui tema psüühiline tervis veelgi halveneb, võib ta oma käitumisega saata teistele sõnumeid, lootuses abi saada. Sellised sõnumid on enesevigastamine, ravimite üleannustamine, korduv alkoholitarvitamine selleks, et purju jääda, või riskikäitumine liikluses.^{66, 67}

Kuidas aidata kurba ja masenduses noort: loe täpsemalt alapeatükist „Mida teha, kui sa näed, et noorukil on vaimse tervise probleemid?“

4.3.4 Ärevus ja hirm

Kõik meist tunnevad ennast aeg-ajalt ärevalt või murelikuna – näiteks enne eksameid, enne avalikku esinemist või kasvõi hilinevat sõpra oodates. Ärevuse loomupärane ülesanne on ohu ennetamine ja sellega toimetuleku tõhustamine.

Ärevusega kaasnevad füüsilised sümptomid on näiteks südame pekslemine, raskustunne rinnus, hingamisraskused, neelamisraskused või lämbumistunne, iiveldus, kõhulahtisus, krambid kõhus jne. Psüühiliste sümptomitena esineb näiteks liigne muretsemine, alusetu ohutunne ja pinge, seesmine rahutus, võimetus lõdvestuda. Need reaktsioonid on põhjustatud keemilise aine – adrenaliini – poolt, mis jõuab meie vereringesse, kui tunneme ärevust või hirmu. Adrenaliin on kasulik ohtlikes olukordades kiirete reaktsioonide tekkeks – näiteks kui keegi tänaval meid ründab või meid ähvardab auto alla jäämine.

Inimesel on aga tõenäoliselt ärevushäire, kui tal esineb ülemäärane ärevus ilma konkreetse ohuta või on ärevus liiga pikaajaline ning tekitab ebameeldivaid tundmusi. Tänapäeval saab ärevushäireid edukalt ravida.

Koolihirm – ka see on üks ärevushäire variant. Haiguslik koolihirm tähendab ülemäära hirmu ja kartust kooliskäimisega seotud raskuste ees, millega kaasneb ärevus ja masendus. Peamine põhjus koolis käimisest keeldumiseks on koolistress. Mõnikord on koolihirm põhjustatud ka sotsiaalärevushäirest (sotsiaalärevuse puhul esineb ülemäärane ärevus ja hirm sotsiaalsete situatsioonide ees).⁶⁸

Kuidas aidata noorel toime tulla ärevusega?

- **Kuula noort.** Isegi kui nooruki hirmud tunduvad tühised, kuula ta ära. Toeta ja väärtusta seda, kui noor enda tundeid ja kogemusi jagab.
- **Julgusta tasakaalus mõtlemist.** Ärevusega noored võivad arvata, et nad ei oska, ei suuda, ei saa millegagi hakkama. Julgusta neid mõtlema loovalt ja analüüsivalt, et arendada nende usku iseendasse.
- **Julgusta tervislikke eluviise.** Selleks, et inimene ennast hästi tunneks, vajab ta piisavalt und, liikumist ja tervislikku toitumist.
- **Loo noorte ümber struktuur.** Muutused rutiinis võivad ärevil noortel tõsta stressi. Enamasti tunnevad nad ennast turvalisemalt, kui tegevused ja sündmused on ette planeeritud. Kui mingid muutused toimuvad, on hea noortele sellest ette teatada ning selgitada, mis ja kuidas teisiti toimub.
- **Õpeta noortele, kuidas lõõgastuda.** Sügavalt hingamine või aeglaselt ühest kümneni loendamine võib aidata noorel rahuneda ning ärevusest üle saada.
- **Ole eeskujuks.** Kui sa ise käitud ärevalt, võtavad ka noored sama käitumismudeli sinult üle. Käitu

66 Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S., Pietikäinen, M. (2008). Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit. Tõlgitud raamatust "Nuoren psyykisten ongelmien kohtaaminen." Medicina.

67 Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. (2006). Psühhiaatria. Tõlgitud teosest "Psykiatria". Medicina

68 Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S., Pietikäinen, M. (2008). Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit. Tõlgitud raamatust "Nuoren psyykisten ongelmien kohtaaminen." Medicina.

noortega rahulikult ning kasuta pidevalt probleemilahendusoskusi, et ka nemad neid õpiksid.

- **Küsi abi.** Kui nooruki ärevus segab tema igapäevast toimetulekut, läheb hullemaks või põhjustab talle suurt stressi, soovita tal pöörduda psühholoogi või psühhiaatri poole⁶⁹. Loe täpsemalt alapeatükist „Mida teha, kui sa näed, et noorukil on vaimse tervise probleemid?“

4.3.5 Viha

Viha on väga tavaline emotsioon, mida kõik inimesed vahel tunnevad. Me saame vihaseks, kui oleme stressis, pettunud või tunneme, et mingi asi on ebaõiglane – ja see on täpselt samamoodi ka noorte puhul. Viha tundmine on sama loomulik nagu rõõmu ja kurbuse tundmine ja kui see juhtub vahetevahel, siis pole selles midagi halba. Me kipume viha nägema halvana või seda koguni kartma, kuna sellel on mõnikord plahvatav iseloom. Mõned inimesed üritavad tänu sellele viha täiesti vältida, mis tihti viib aga hoopis tõsisemate probleemideni.

Viha võib varieeruda kergest ärrituvusest kuni raevuhoogudeni, vihapurseteni ja füüsilise vägivallani. Viha võib lõhkuda inimsuhteid ning põhjustada vägivaldset käitumist – see võib olla enda vastu suunatud (enesevigastamine) või väljapoole suunatud (kiusamine). On tähtis, et **noored õpiksid oma viha väljendama konstruktiivselt ja tunneksid, et neid kuulatakse.**

Kõik inimesed tunnevad viha erinevalt. Mõned inimesed vihastavad tihti, aga nende viha ei kahjusta nende ega teiste inimeste heaolu. Mõned inimesed kogevad viha aga väga intensiivselt ning see võib mõjutada nende igapäevaolu.

Kuidas aidata noorel vihaga toime tulla:

Vihaga toimetulekuks on mitmeid erinevaid viise. Võid anda noorele järgmisi soovitusi, mida teha, kui ta hakkab vihaseks muutuma:

- **Võta aeg maha.** Mõttele, mis sind vihale ajab ning kuidas võiksid sellega toime tulla. Isegi tülitsetes ei ole kunagi liiga hilja püüda hingata sügavalt sisse ning võtta aeg maha. Kui sul on tekkinud kellegagi tüli, võite kokku leppida, et jätkate vestlust mõnel muul ajal, kui mõlema tunded on maha jahtunud.
- **Loe kümneni, enne kui midagi teed.** Püüa oma keha lõdvestada ning sügavalt sisse ja välja hingata. Sügava sisse-väljahingamisega saad oma südame tööd aeglustada, mis omakorda võimaldab rahuneda ja lasta tunnetel settida.
- **Püüa vaadata olukorda teisest vaatenurgast.** Võib-olla ei ole kõik nii nagu esialgu tundus? Kas ka sinu sõber näeks olukorda samamoodi? Kujutle, mida su sõber võiks sulle sel hetkel öelda, ning anna endale sama nõu.
- **Eemaldu mõneks ajaks ärritavast situatsioonist.** Kui tunned vajadust midagi lüüa, ela ennast välja näiteks lüües patja või midagi muud pehmet. Kui võimalik, võid proovida karjuda, kui sa ei sega sellega teisi inimesi. Võid ka patja karjuda, et enda sees olevast pingest vabaneda. Püüa mõtteid olukorrast eemale saada, lugedes ajakirju, lahendades ristsõna, kuulates muusikat või minnes jalutama. Püüa tunded endast välja saada neid paberile kirja pannes või tegele mõne teise loova tegevusega nagu näiteks joonistamine.
- **Suuna energia liikumisse.** Näiteks spordi tegemisse või muusse füüsilisse tegevusse.
- Püüa oma tundeid väljendada **ennast kehtestaval (mitteagressiivsel) moel** – et ennast kehtestada, tuleb esmalt endale selgeks teha oma vajadused ja see, kuidas neid vajadusi saavutada teistele liiga tegemata. Ütle teistele, et sa tunned ennast vihasena ning miks sa nii tunned, räägi selgelt ja aeglaselt, räägi endast ja enda tunnetest (mitte teiste vigadest), räägi enda soovidest (mitte nõudmistest).^{70,71}

4.3.6 Šokk

Noorukiikka kuuluvad mitmesugused noorukilt kohanemist nõudvad **muudatused ja kriisid**. Elurutiini muutus ja sotsiaalne ning füüsiline küpsemine käib nooruki elu juurde ja on kõigile mitmete normaalsete kriiside allikaks. Kui aga muutusest kujuneb nooruki jaoks subjektiivselt tajudes talumatu olukord, on tegu kriisiga. Isegi positiivsed ja ootuspärased sündmused võivad kujuneda kriisideks. Näiteks algkoolist põhikooli minek võib mõnele noorele olla väga raskeks muutuseks. Psüühiliselt üle jõu käiv olukord on sageli seotud äkilise surmaohu või -hirmu, tugeva abitusetunde või kehalise puutumatuse rikkumisega. Sellised sündmused on näiteks raske kehaline haigus, mitmesugused õnnetused, füüsilise või seksuaalse vägivalda läbielamine.

Šokiperiood algab kohe, kui vallandav sündmus juhtub, ja kestab paarist minutist mõne päevani. Kriisi läbielaja ei suuda tavaliselt veel juhtunut mõista ja võib-olla isegi eitab seda. Ta võib käituda temale loomuvastastelt ja

69 Carney, S. (2007). Helping teens cope with anxiety: working with kids who suffer from fears and worries. Suite 101.com: Online Magazine and Writer's Network. <http://www.suite101.com/content/helping-teens-cope-with-anxiety-a37337>

70 Cool down: Anger and how to deal with it. (2008). London: Mental Health Foundation

71 Feeling angry? A YoungMinds booklet. (2006). London: YoungMinds.

olukorrale ebakohaselt, näiteks väga agressiivselt või kaootiliselt või siis äärmiselt rahulikult. Šokiseisundis inimene ei paista tingimata vapustatuna ja võib seetõttu tekitada valemistõistmist. **Trauma läbielanud isik vajab šokifaasis eelkõige nii füüsilist kui psüühilist turvalisust ja kaitset.**

Reaktsioonifaasis hakkab trauma läbielanu mõistma, mis õigupoolest juhtus. Tihti toimub reaktsioonina vastuoluline protsess – püütakse vältida kõike, mis juhtunud meelde tuletaks (juhtunu eitamine, sellest mitte rääkida tahtmine, füüsiliselt kohtade vältimine, kus see juhtus), kuid samal ajal elatakse sündmust erinevates vormides uuesti ja uuesti läbi (unenägudes, kujutlustes ja vestlustes). Tüüpiliselt esineb mitmeid kehalisi sümptomeid, ärevust ja masendust. Noorukid võivad muutuda vihaseks, agressiivseks ja tujukaks, eemale tõmbuda sõpradest ja olulistest sotsiaalsetest tegevustest, alustada alkoholi tarbimist või sattuda pahandustesse. **Trauma läbitöötamisperioodil vajab inimene ärakuulamist, kuid ka enda jõu ja ressurside ning omal jõul elus edasi liikumise toetamist.**^{72, 73}

Vanemate lahusus on tihti lapsele ja noorele inimesele väga keeruline. Seda on raske üle elada ja sellest aru saada ning see võib tekitada leina, segadust, viha, frustratsiooni ja süütunnet. Emotsioonid, mida sel puhul kogetakse, tunduvad inimesele tihti vastuolulised ja see teeb kogu protsessi veelgi keerulisemaks. Näiteks võib noorukile olla kergenduseks, et vanemate omavahelised kaklused on läbi, kuid samal ajal võib ta tunda kurbust ja süütunnet, et vanemad lahutavad.

See, kuidas noor inimene vanemate lahutusele reageerib, võib varieeruda väga laialt ja pole olemas sellist asja nagu "tavaline" reaktsioon. Mõned lapsed teevad selle protsessi läbi suhteliselt kergelt (loomulikult oleneb see palju ka situatsioonist ja sellest, kuidas vanemad lapsega tegelevad), samas kui teiste jaoks on see palju keerulisem. Sageli on muutused nooruki käitumises lahtuse tagajärg. Mõni nooruk muutub lahtusprotsessi ajal palju ja leiab oma normaalse tasakaalu varsti pärast seda, samas teiste puhul tulevad muutused käitumises välja just pikas perspektiivis. Osad noored ja lapsed võivad muutuda eemaletõmbunuks ja nutuseks, teised aga vihaseks ja ärritunuks.

Lähedase surm on väga suur elumuutus ja lastel ning noorukitel on vaja tuge ümbritsevatelt inimestelt, et sellega hakkama saada. Neil on vaja tunda ennast turvaliselt ning võimalust esitada küsimusi, saada selgeid vastuseid ja rääkida enda tunnetest.

Kui keegi nooruki lähedastest sureb, võib ta tunda mitmeid erinevaid tundeid: viha, segadust, uskumatust, õnne ilusatest mälestustest, kurbust, süütunnet asjade pärast, mida oleks võinud teha või öelda, tühjust, tuimust, et ei suuda midagi enam tunda.

Parim on, kui noorel inimesel on võimalus neid tundeid mitte endasse jätta, vaid neid kellegagi jagada. Leinamine ei tähenda kadunu unustamist, vaid talle uue koha leidmist oma südames ja hinges.⁷⁴

4.3.7 Uimastid ja vaimne tervis

Vaimse tervise probleemid võivad olla uimastitarvitamise tagajärg, aga ka põhjustada uimastitarvitamist. Uimastisõltuvus ja uimastitarbimisest tekkinud psüühilised probleemid on meeoleolu-, ärevus- ja käitumishäirete kõrval noorukite peamised psüühikahäired. Uimastisõltuvusega on seotud mitmesugused psühhosotsiaalsed probleemid ja suur osa uimastisõltlastest kannatab depressiooni või ärevushäire all.⁷⁵

Kuidas aidata uimastiprobleemidega noort:

Kui sul on kahtlus, et noorel on uimastiprobleemid, siis tegutse vastavalt alapeatükis „Mida teha, kui sa näed, et noorukil on vaimse tervise probleemid?“ antud juhistele.

Uimastite kohta loe rohkem peatükist 5.

4.3.8 Söömisprobleemid

Piisaval määral söömine ja joomine on vajalik nii kasvamiseks kui ka eluspüsimiseks. Tasakaalustatud toitumine on oluline nii füüsilise kui ka psüühilise heaolu ja tervise saavutamiseks. Kui nooruki või lapse toitumisharjumused muutuvad, siis enamikul juhtudel on see faas, mis iseenesest üle läheb. Söömishäired on aga sellised seisundid, kus toitu ja söömist kasutatakse teadlikult muuks otstarbeks kui toiduvajaduse rahuldamiseks. Sel juhul on toit vahend, mille abil välditakse teadvustamata psühholoogilisi probleeme. Toit

72 Young People. (2010) The Royal College of Psychiatrists. <http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/childrenandyoungpeople.aspx>

73 Hands on Scotland: A Toolkit of helpful responses to encourage children and young people's emotional wellbeing. Life events. <http://www.handsontscotland.co.uk/>

74 Riis, M. (2008). Räägime lapsega leinast. Vaimse tervise probleemide märkamine ja ennetamine koolis. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

75 Tervise Arengu Instituudi tervisealane veebileht <http://www.terviseinfo.ee>

muutub mõtete keskseks huviobjektiks ja sellega seotud rituaalid pakuvad psüühikale turvatunnet.

Toitumishäired on tänapäeval noorte seas laialdaselt levinud, sest meedia loob ettekujutuse ideaalsest figuurist ja toitumishäired saavadki alguse selle saavutamise soovist. Kui inimese jaoks on toiduga seotud teemad muutunud kinnisideeks, kaalule ja figuurile mõtlemine muutub pidevaks ning ka väiksesse kaalutõusu suhtutakse paanikaga, võib see viidata võimalikule toitumishäirele.

On olemas 4 tüüpi söömishäireid: anoreksia, buliimia, ülesöömishäire ja ortoreksia.

Ortoreksia puhul pöörab inimene kõrgendatud tähelepanu toidu tervislikkusele ning läheb sellega üle piiri. Toidu valimine hakkab kogu igapäevast normaalset elu segama. Ortoreksia all kannatajad võtavad kinnisideeks ennast ravida mingist teatud häirest ja kujundavad vastavalt sellele toitumisreeglid, mis võivad olla väga kaugel tervislikust toitumisest. Ortoreksikud võivad välja minnes kaasa võtta oma toidu ning nad ei ole võimelised valima endale toitu väljas einestades, sest nende arusaamise järgi sisaldab see palju rasva, kemikaale, pestitsiide ja teisi kahjulikke aineid.

Üldine ortoreksia all kannatajate käitumine on sarnane anorektikute ja buliimikute omale, ainuke erinevus on selles, et anoreksikud ja buliimikud tunnevad muret tarbitava toidu koguse pärast, ortoreksikute põhimure on aga toidu kvaliteet.

Liigsöömishäire puhul on tegemist sundsöömisega, kus inimene alustab söömist ilma, et tal oleks nälg, ja sööb rohkem, kui organismile vajalik: toiduportsjonid on suured, toidukordade vahel näksitakse palju. Mõnikord võib kontrollimatu söömine alguse saada ülemäärasest dieedipidamisest või pikemaajasest toidust keeldumisest. Liigsöömishäire võib väljenduda söömissõltuvusena, kus söömine toimib rahustina, emotsionaalse pinget maandajana.

Buliimiaga inimesel on raske toituda regulaarselt. Väikseimagi stressi korral söövad nad korraga ära väga suuri toidukoguseid ning siis tunnevad vajadust sellest kiiresti vabaneda – see välja oksendada või kõhulahtisteid kasutada. Sellega püütakse vältida kehakaalu tõusu toidust üleliigselt saadud kalorite tõttu. Mõtteid valitseb söömine ja väga tugev tung või soov süüa. Buliimikule ei meeldi enda väljanägemine – ta hoidub peeglist vaatamast. Ta võrdleb oma välimust pidevalt teiste inimestega. Ta on seisukohal, et on väga paks ja kardab veel paksemaks minna. Ajutine toidu õgimine toimub enamasti salaja ning seda tehakse väga lühikese aja jooksul. Paljud buliimikute lähedased ei pruugigi probleemist teada, kuna buliimiku kaal aja jooksul ei muutu. Buliimia võib aga kahjustada inimese hambaid ja siseorganeid.

Anoreksia peamine sümptom on kaalu langetamine ja madalal hoidmine, vältides toitvaid toite ja söömist ning liikudes palju. Anoreksia all kannatavad inimesed mõtlevad suurema osa oma ajast toidust ja kaalulangetamisest. Suure kaalulanguse tõttu võivad inimesel tekkida erinevad füüsilised terviseprobleemid nagu näiteks südame- ning neerupuudulikkus. Tüdrukutel võib lõppeda või üldse mitte alata menstruatsioon. Anoreksia on raske haigus, mille süvenedes kaasnevad pöördumatud muutused organismi talitluses ning haigus võib lõppeda surmaga.^{76,77}

Kuidas aidata söömisprobleemidega noort:

Kui sul on kahtlus, et noorel on söömisprobleemid, siis tegutse vastavalt alapeatükis „Mida teha, kui sa näed, et noorukil on vaimse tervise probleemid?“ antud juhistele.

Tervislikust toitumisest ja kehalisest aktiivsusest loe rohkem peatükist 2.

4.3.9 Enesevigastamine

Enesevigastamine puudutab tänapäeval paljusid noori – see on levinum, kui arvatakse, sest paljud lapsed ja noored teevad seda salaja. Enesevigastamise alla kuuluvad erinevad käitumisviisid, mida inimesed kasutavad saamaks hakkama keeruliste tunnete või raskete elusündmustega.

Selliste käitumiste alla käivad näiteks enese löikumine või põletamine, enda löömine ja tagumine, enda näpistamine või kriimustamine, juuste peast tõmbamine, mürgiste ainete (nt ravimid) või esemete neelamine. Enesevigastamine tavaliselt leevendab ajutiselt ärevust, vähendab pinget ja juhib eemale emotsionaalsest valust. Enamikul inimestel, kes enesevigastamisega tegelevad, ei ole eesmärgiks enesetapp. Enamasti tehakse seda selleks, et toime tulla oma tunnetega. Vahel on enesevigastamine vaid noorukiikka kuuluv katsetus, kuid

76 Maser, M., Järviste, A., Einberg, Ü., Sapatšuk, I., Vaask, S., Vihalemm, T., Villa, I. (2009). Laste ja noorte toidusoovitused. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
77 Hands on Scotland: A Toolkit of helpful responses to encourage children and young people's emotional wellbeing. Eating and drinking. <http://www.handsonscotland.co.uk/>

korduvad enesevigastused viitavad vaimse tervise probleemidele.

Kuidas aidata noort, kes ennast vigastab:

Enesevigastamise puhul võib proovida **aidata noorel leida sellele alternatiive**. Hea oleks koos noorega kirja panna nimekiri alternatiividest ning kui tuleb soov ennast vigastada, siis saab ta proovida teha midagi sealt nimekirjast enesevigastamise asemel. Noored on öelnud, et kõige paremad alternatiivid on:

- peksukoti löömine, et välja lasta viha ja frustratsiooni
- jääkuubikute käes hoidmine
- välja jalutama minek
- ükskõik milline füüsiline tegevus, trenn
- mõtete ja tunnete üleskirjutamine ja pärast nende puruks rebimine
- päeviku või blogi pidamine
- sõbraga rääkimine
- millegi loomine, nt kunstiga tegelemine
- eneseabi lehekülgede või foorumite külastamine
- pastaka või vildikaga nahale joonistamine kohta, kust muidu ennast vigastaks.^{78, 79, 80}

Ära karda abi küsida. Kui sulle tundub, et nooruk võib olla endale ohtlik, pead sa pöörduma professionaalide poole, isegi kui ta on palunud sul seda mitte teha. Loe täpsemalt alapeatükist „Mida teha, kui sa näed, et noorukil on vaimse tervise probleemid?“

4.3.10 Suitsidaalsed mõtted ja suitsiid

Suitsidaalsed ehk enesetapumõtted mõtted on osa normaalsest arenguprotsessist lapse- ja teismeliseeas, nagu ka eksistentsiaalsete probleemidega tegelemine ja püüd aru saada elust, surmast ning elu mõttest. Suitsidaalsed mõtted muutuvad ebanormaalseks, kui teismelise jaoks näib nende realiseerimine ainsa võimalusena raskustest pääsemiseks. Siis on risk suitsiidi või suitsiidikatse toimepanemiseks tõsine.

Termin suitsiid viitab inimese enda sihilikule ja teadlikule tegevusele, mis lõpeb surmaga. Enesetapukatse on surmaga mitte lõppev tahtlik tegevus, mille puhul inimene ilma teiste sekkumiseta vigastaks või mürgitaks ennast. Suitsiidiprotsess areneb aja jooksul järk-järgult. See algab traumeerivast elusündmusest või kujuneb olukorrast, millest ei tundu olevat väljapääsu. Järgneb meelega ja lootusetus, mis jõuab välja surmasoovini. Edasi tulevad suitsiidimõtted. Järgnevad suitsiidikatset ja halvimal juhul toimub suitsiid.

Reeglina annab suitsidaalne inimene ümbritsevatele korduvalt märku oma elamise valust ja rahuldamatust vajadustest. Need märguanded võivad olla otsesed (noor ütleb välja, et ta soovib ennast ära tappa) või kaudsed (otsib infot enesetapu võimaluste kohta), verbaalsed (räägib surmast ja elu mõttetusest) või mitteverbaalsed (lõpetab seni olulised suhted või tegevused, teeb ettevalmistusi elust lahkumiseks). Mida konkreetsem on mõte, seda suurem on suitsiidi tõenäosus. Tõsine mõte omab plaani, kuidas see ellu viia, ja teadmist, millal enesetapp toimub. Kõrvalseisjate võimuses peaks olema neid märguandeid tähele panna, nendega tegelikult edastatav sõnum välja lugeda ning adekvaatselt tegutseda.

Kuidas aidata suitsidaalset noort:

- **Küsi tulevikuplaanide või selle kohta, kuidas tulevik tundub.**
- **Küsi otse: Kas sa mõtled enesetapust?**
- **Ära hakka noort ümber veenma, vaid lase tal muret jagada.**
- **Leia kohe võimalus saada noorel perearsti või lastepsühhiaatri vastuvõtule või haigla erakorralise meditsiini osakonda.**

Kohene, kindlameelne ja otsustav sekkumine võib päästa nende elu.^{81, 82} Loe ka alapeatükki „Mida teha, kui sa näed, et noorukil on vaimse tervise probleemid?“

78 The truth about self harm... for young people and their friends and families. (2006) Camelot Foundation & Mental Health Foundation.

79 Worried about self-injury? (2005) YoungMinds.

80 Hands on Scotland: A Toolkit of helpful responses to encourage children and young people's emotional wellbeing. Selfharm. <http://www.handsontscotland.co.uk/>

81 Enesetappude ennetamine: abiks õpetajatele ja muule koolipersonalile. Juhendmaterjal. (2008). Saku: Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut

82 Tall, K. (2009). Sissejuhatus suitsidoloogiasse. Tartu: Tartu Ülikool.

4.4 Mida teha, kui sa näed, et noorukil on vaimse tervise probleemid?

Kui mõned vaimse tervise probleemid algavad äkitselt, siis enamik neist kujunevad välja aeglaselt, nädalate ja kuude jooksul. Sellepärast on vahel keeruline öelda, kas midagi on valesti või on see asi, mis läheb mööda. Kui sa oled mures kellegi meeleolude või käitumise pärast ja kui muutused kestavad rohkem kui paar nädalat, siis võib-olla on sellel inimesel vaja abi.

Alguses võib olla keeruline noorukile abi pakkumine või leidmine, sest sa ei tea, kas teed õiget asja. Kuid isegi kui sa muretsed, et sekkud liiga palju teise inimese ellu, pead meeles pidama, et on väga oluline aidata kedagi, kellel on vaimse tervise probleeme, sest nad ei pruugi ise abi leida või suuta seda otsida.

Kõigepealt on hea idee arutada sinu muret nooruki pärast tema endaga ja tema perekonnaga. Kui nooruk tahab saada professionaalset abi, siis on oluline teada, et on palju erinevaid abivõimalusi ja et abi on võimalik saada. **Abi võib saada nii psühholoogi või terapeudi juures käimisest kui ka ravist psühhiaatri juures, lisaks on olemas veel usaldustelefonid, tugigrupid jms** (vaata täpsemalt <http://www.terviseinfo.ee/noorvaimnetervis>). Õige abi leidmine võib võtta aega ja energiat, kuid on seda väärt, nooruk saab oma probleemidega tegeleda ning elu jälle õigele rajale sättida. Mõnikord ei saa noor abi esimest kohast, kuhu pöörduda, seetõttu on oluline proovida veel mõnda kohta, kuna inimesed on erinevad ja kõigile ei pruugi samad asjad sobida.

Rääkimine nooruki lähedastega

Hea mõte on rääkida ka nooruki perekonnaga või lähedastega ning õhutada noorukit ennast nendega rääkima. Tihti teab perekond noorukit kõige paremini ning hooliva perekonna tugi on väga oluline. Samas, kui perekonnasuhted on keerulised, siis võib nooruki jaoks perekonnaga rääkimine olla ebameeldiv – otsus perekonna kaasamiseks peab olema vastu võetud üheskoos noorega.

Pöördumine professionaalide poole abi saamiseks

Noorukile abi otsides võid sa esimest korda ka ise professionaalse abi pakkujatega ühendust võtta, uurida lähemalt abi saamise võimaluste kohta või arutleda probleemi ning võimalike lahenduste üle. Helistades kellegi teise pärast ei pea sa algul abivajaja nime nimetama, kui uurid taustainfot.

Võttes ühendust professionaalse abi pakkujaga, näiteks psühhiaatri või psühholoogiga, küsitakse alguses mitmeid küsimusi, et paremini aru saada nooruki olukorrast. Võid ka ise esitada erinevaid küsimusi, et saada täpsemalt aru, mis sorti abi nad pakuvad. Kui sa tahad ja nooruk on nõus, siis võid temaga esimesel korral psühholoogi või psühhiaatri juurde kaasa minna.

Kui nooruk ei taha abi otsida

Kui sa oled mures kellegi pärast, kes pole nõus abi otsima, on see väga keeruline situatsioon. Sa võid teda aidata lihtsalt kuulates ja olemas olles.

Kui sulle tundub, et nooruk võib olla ohtlik endale või kellelegi teisele, pead sa pöörduma professionaalide poole, isegi kui ta on palunud sul seda mitte teha. Sellisel puhul on seadusest tulenev kohustus ohust teavitamine. Pöörduda võib psühholoogi või psühhiaatri poole või siis rääkida nooruki vanematega või õpetajatega.

Kasutatud kirjandus

1. The truth about self harm... for young people and their friends and families. (2006) Camelot Foundation & Mental Health Foundation.
2. Carney, S. (2007). Helping teens cope with anxiety: working with kids who suffer from fears and worries. Suite101.com: Online Magazine and Writer's Network. <http://www.suite101.com/content/helping-teens-cope-with-anxiety-a37337>
3. Carney, S. (2007). Stress management skills for teens: helping kids cope with pressure and disappointment. Suite101.com: Online Magazine and Writer's Network. <http://www.suite101.com/content/stress-management-skills-for-teens-a28163>
4. Stick up for yourself! Being assertive. (2009) Children, Youth and Women's Health Service, Kids' Health. <http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetailsKids.aspx?p=335&np=287&id=2411>
5. Edelman, S., Remond, L. (2005). Taking Charge! A Guide for Teenagers: Practical Ways to Overcome Stress, Hassles and Upsetting Emotions. Foundation for Life Sciences
6. Enesekehtestamine suhtes. (2008) Eesti Seksuaaltervise Liit. www.amor.ee

7. Maser, M., Järviste, A., Einberg, Ü., Sapatšuk, I., Vaask, S., Vihalemm, T., Villa, I. (2009). Laste ja noorte toidusoovitused. Tallinn: Tervise Arengu Instituut
8. Enesetappude ennetamine: abiks õpetajatele ja muule koolipersonalile. Juhendmaterjal. (2008) Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut. WHO väljaande Eestile kohandatud ja täiendatud tõlge
9. Gavin, M. L. (2010). Dealing with Peer Pressure. KidsHealth, Nemours Foundation. http://kidshealth.org/kid/feeling/friend/peer_pressure.html#
10. Social skills and social competence. (2010) Government of South Australia. <http://www.headroom.net.au/Content.aspx?p=254>
11. Hands on Scotland: A Toolkit of helpful responses to encourage children and young people's emotional wellbeing. <http://www.handsonscotland.co.uk/>
12. Lastekaitse Liidu projekti "Ei vägivaldale" raames viidud 2002.a uurimus "Õpilaste suhtumine kiusamisse ja kiusamiskäitumise iseloomustus" www.lastekaitseliit.ee
13. Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S., Pietikäinen, M. (2008). Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit. Medicina
14. Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. (2006). Psühhiaatria. Medicina
15. Lyness, D'Arcy (2009). How can I improve my self-esteem? KidsHealth, Nemours Foundation. http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/self_esteem.html#
16. Cool down: Anger and how to deal with it. (2008) Mental Health Foundation (2008).
17. Mental Health Foundation (2010). <http://www.mentalhealth.org.uk/>
18. Mountain State Centers for Independent Living. Assertiveness. <http://www.mtstcil.org/skills/assert-intro.html>
19. Newth, S. (2004). Wellness module 1: Mental Health Matters. BC Partners for Mental Health and Addictions Information. <http://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/images/wellness1.pdf>
20. Kiive, E., Kull, M., Põiklik, E., Saat, H. (2007). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat I kooliastmele (1.-5. klassile lihtsustatud õppekava järgi). Tallinn: Puffet Invest
21. Reach Out Australia (2009). <http://au.reachout.com/>
22. Robichaud, M., Newth, S. (2005). Wellness module 8: Healthy Thinking. BC Partners for Mental Health and Addictions Information. <http://www.heretohelp.bc.ca/sites/default/files/images/wellness8.pdf>
23. Saat, H., Kanter, H. Enesekohased ja sotsiaalsed oskused. http://www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=36739/sots_en1.pdf
24. Sheslow, D.V. (2008). The story of self-esteem. KidsHealth, Nemours Foundation. http://kidshealth.org/kid/feeling/emotion/self_esteem.html#
25. Teen bullying. (2010) Teen Help. <http://www.teenhelp.com/parenting-teens/teen-bullying.html>
26. Tervise Arengu Instituudi tervisealane veebileht [terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee). <http://www.terviseinfo.ee>
27. The NSW Commission for Children and Young People's website (2008). <http://www.youth.nsw.gov.au>
28. The Royal College of Psychiatrists (2010). <http://www.rcpsych.ac.uk/>
29. Täll, K. (2009). Sissejuhatus suitsidoloogiasse, Tartu Ülikool. http://dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/10062/9943/1/Sissejuhatus_suitsidoloogiasse.pdf
30. Worried about self-injury? (2005) YoungMinds
31. Feeling angry? (2006) YoungMinds
32. Riis, M. (2008). Räägime lapsega leinast. Vaimse tervise probleemide märkamine ja ennetamine koolis. Tallinn: Tervise Arengu Instituut

4.5 Vaimse tervise teemalised aktiivtööd

4.5.1 Minu emotsioonid

Eesmärk: Osalejad oskavad märgata ja ära tunda oma emotsioone, teavad, kuidas need on seotud käitumiste ja mõtetega, ning teavad kuidas tugevate emotsioonide üle kontrolli saavutada

Vahendid: Paberid ja pliiatsid

Aeg: u 45 min

Kellele: Sobiv noortele alates 12. eluaastast

Protsess: Rääkige noortele, et emotsioonid peegeldavad meie enesetunnet ning võivad olla nii positiivsed kui ka negatiivsed. Emotsioonide tekkimist ja kadumist ei saa inimene ise kontrollida, kuid saab kontrollida oma käitumist erinevate emotsioonide korral. Samuti saab õppida, kuidas emotsioone väljendada ning nendega toime tulla.

Seejärel paluge noortel ühe minuti jooksul kirja panna nii palju erinevaid emotsioone, kui nad teavad. Seejärel laske noortel meelde tulnud emotsioone nimetada. Kas meelde tuli rohkem positiivseid või negatiivseid emotsioone?

Nüüd valige noortega üheskoos välja neli emotsiooni, mis tunduvad meid elus kõige enam mõjutavat. Need võivad olla näiteks viha, kurbus, rõõm, üllatus. Jagage noored nelja gruppi ning andke igale rühmale üks emotsioon. Seejärel andke neile ülesanne vastata oma emotsiooni kohta järgmistele küsimustele.

Vaata tööleht number 6!

Laske igal rühmal oma vastuseid tutvustada.

Seejärel võib arutleda suures rühmas (kui rühmas on palju noori, võite lasta ka väikestel rühmadel küsimuste üle arutleda) järgmistele küsimustele üle:

- Kuidas me saame aru, mida ise parajasti tunneme? Kuidas me näiteks saame aru, et oleme kurvad?
- Kuidas me aru saame, mis emotsiooni teine inimene kogeb?
- Kas loomadel on sinu arvates olemas emotsioonid? Miks sa seda arvad?
- Kas ühte emotsiooni võib kogeda erinevalt? Näiteks oled sa kurb, kui kaotad ära mõne oma asja, samuti oled sa aga kurb, kui sõber kolib välismaale elama. Kas sa koged seda emotsiooni ühesuguselt mõlema juhtumi puhul?
- Milliseid tagajärgi võib põhjustada liigne emotsionaalsus ning emotsioonide üle kontrolli kaotamine?
- Kuidas oleks võimalik väga emotsionaalses olukorras oma emotsioonide üle kontrolli saavutada?
- Milliseid tagajärgi võib põhjustada emotsioonide endas hoidmine? Kuidas neid tagajärgi oleks võimalik ennetada?

Rühmatöö lõpus tasub küsida noortelt, kas ja mida uut nad töö käigus teada said ning kas miski on nende jaoks ka üllatav olnud.

4.5.2 Positiivsed tunded

Eesmärk: Osalejad teavad, kuidas on võimalik kogeda positiivseid emotsioone ning seeläbi suurendada head enesetunnet

Vahendid: Igal inimesel on vaja paberit ja pliiatsit/pastakat

Aeg: u 45 minutit

Kellele: Sobiv noortele alates 10. eluaastast

Protsess: Istuge noorterühmaga ringi. Jaga igale noorele 3 väikest paberilehte ning palu tal igale neist kirja panna tema jaoks oluline meeldiv emotsioon. Kogu kõik paberilehed kokku, sega need ära ning seejärel lase igal noorel loosida endale kolm paberit. Hakake ringis ükshaaval ette lugema endale loositud paberile kirja pandud emotsioone (üks emotsioon korraga ning seejärel läheb järg järgmisele ringisolijale). See, kes emotsiooni ette loeb, peab esimesena välja pakkuma erinevaid tegevusi, mille läbi emotsiooni tunda saab. Tema järel võivad ka teised osalejad erinevaid tegevusi välja pakkuda. Korduva positiivse emotsiooni korral võiks noor püüda öelda mõne teise tegevuse. Antud tegevuse läbi saavad ka arglikumad noored sõna ning samas ei pea nad rääkima just neile olulisest emotsioonist. Harjutus aitab märgata, kui palju erinevaid tegevusi on olemas, mille läbi saame kogeda positiivseid tundeid.

4.5.3 Grupimaal

Eesmärk: Osalejad treenivad suhtlemisoskust, koostööoskust, probleemilahendusoskust ning planeerimisoskust

Vahendid: Joonistused (soovitavalt erinevatest kujunditest), tahvel

Aeg: u 30 min

Kellele: Sobiv igas vanuses noortele

Protsess: Suhtlemisoskus on üks vajalikumaid oskusi tulemaks toime igapäeva nõudmiste ja väljakutsetega. Antud tegevuse käigus tuleb infot edastada erinevatel viisidel, mis võib tekitada vääritimõistmist ning raskusi oma mõtete väljendamisel. Tegevuses osalejad kogeavad läbi näitliku mängu, milliseid vääritimõistmisi võib kommunikatsiooniprotsessi käigus ette tulla, kui keeruline on suhtlemine ning kui kergesti tekivad inimeste vahel arusaamatused ja valesti mõistmised.

Ülesande protsessi käigus jõuab info joonistusest (kujundist) nägijate ja rääkijate kaudu joonistajateni, kes peavad selle uuesti looma. Selleks valige välja pilt (soovitavalt kujund), mida vaid nägijad võivad paberil näha. Seejärel peavad nad mitteverbaalselt nähtut edastama rääkijatele, kes püüavad seda sõnadega kirjeldada joonistajatele.

Jaga noored kolme rühma:

Nägijad. Näevad paberil olevat joonistust/kujundit, kuid ei või rääkida. Võivad oma sõnumeid edastada mitteverbaalselt, kuid mitte kujundit õhku joonistades.

Rääkijad. Üritavad kirjeldada joonistust/kujundit, mida nad ise ei näe. Võivad esitada nägijatele küsimusi.

Joonistajad. Püüavad joonistada nägijate ja rääkijate poolt kirjeldatavat pilti, mida nad ise ei näe. Nad võivad ainult joonistada ning kuulata teisi. Nad ei tohi rääkida teistega ega ka omavahel ning peavad seisma seljaga teiste poole (et poleks võimalik edastada ka kehalisi sõnumeid).

Töö on valmis, kui nägijad on rahul sellega, mis joonistajad on teinud.

4.5.4 Sotsiaalsed oskused – mängime läbi!

Eesmärk: Osalejad mängivad läbi erinevaid sotsiaalseid situatsioone, mistõttu nende sotsiaalsed oskused paranevad

Vahendid: Puuduvad

Aeg: u 60 min

Kellele: Sobiv noortele alates 10. eluaastast. Sobib paremini läbiviimiseks väiksemas rühmas, kuhu kuuluvad sarnases vanuses noored. Kui noorte vanused on väga erinevad, ei pruugi nende poolt välja pakutud juhtumid sobida kõigile osalemiseks.

Protsess: Noored mängivad läbi erinevaid sotsiaalseid situatsioone, mis võivad neile probleeme tekitada või millega hakkama saamine võib nende jaoks raske olla.

Lugege noortele ette üks näidisjuhtum ning mõelge koos noortega, kuidas antud olukorda oleks võimalik lahendada. Kasutage erinevaid tehnikaid, mis sobivad probleemi lahendamiseks (defineerige üheskoos probleem, seadke probleemile soovitud eesmärk, viige läbi ajurünnak lahenduste saavutamiseks, välistage halvad valikud ning hinnake lahendusvariantide positiivseid ja negatiivseid külgi, tuvastage parimad variandid, praktiseerige parimat lahendust läbi rollimängu, rääkige üheskoos, kuidas läks).

Seejärel andke noortele ülesanne viia läbi ajurünnak, kus nad ise pakuvad välja, millised on nende jaoks keerulised situatsioonid, mis võivad nende elus ette tulla ning kus valesti reageerimine või käitumine võib endaga rohkem probleeme kaasa tuua. Seejärel laske noortel neid olukordi läbi mängida. Kui olukorra lahendamine ei õnnestu, vahetage rollid noorte seas ära ning proovige uuesti. Peale iga rollimängu läbimängimist arutlege, mis viis just sellise lahenduseni, kas midagi oleks pidanud teisiti tegema ning kas olete antud lahendusega rahul.

Olukorrad võivad olla näiteks järgmised:

- Õpetaja süüdistab õpilast spikerdamises, kuid õpilane ei spikerdanud. Kuidas saaks olukorda lahendada? Laske ühel noorel olla õpetaja ning ühel õpilane, soovi korral võite kaasata ka mängu direktori, lapsevanemad jne.
- Enamik klassi õpilastest kiusab koolis ühte poissi. Kuidas saaks ta käituda, et olukorda lahendada? Kuidas saaks teised klassi õpilased käituda? Jagage noortele rollid ning paluge neil antud situatsioon läbi mängida.
- Sõbrannad veenavad Mari minema pärast kooli poodidesse shoppama. Mari ei taha minna (tal pole raha ning tal on homseks vaja teha palju koduseid töid), aga sõbrannad käivad talle väga peale, et ta ikka läheks. Kuidas saaks Mari sõbrannadega kaasaminekust keelduda neid sealjuures solvamata ning sõprust säilitades?

4.5.5 Ma soovin sulle õnne ja kõike head!

Eesmärk: Osalejad teavad, milline mõju meie enesetundele on positiivsel mõtlemisel ja suhtlemisel

Vahendid: Tahvel

Aeg: u 30 minutit

Kellele: Sobiv noortele alates 10. eluaastast. Grupp võiks olla suur.

Protssess: Tegevusi võiks alustada, rääkides üleüldiselt tasakaalus mõtlemisest, mõtlemisvigadest ning nende mõjust inimese enesetundele. Kui mõelda ja öelda välja positiivseid mõtteid nii enda kui teiste kohta, saab samm-sammult tekitada positiivset muutust nii endas kui ka teistes. Et seda näitlikult illustreerida, tuleb öelda grupile, et teeme ühe kiire eksperimendi. Selle tegemiseks:

- Jaga grupp numbrite lugemisega kaheks. Küsi "number ühtedel" – milline on sinu tuju hetkel skaalal 1-10, kus 1 on "väga halb" ja 10 on "väga hea". Kirjuta numbrid järjest tahvlile.
- Nüüd küsi "number kahtedel" sama küsimus ja kirjuta jälle tulemused tahvlile.
- Nüüd kutsu "number ühed" ruumist välja. Ukse taga ütle neile lihtsalt, et nad ootaksid seal vaikselt veidi aega ning nad kutsutakse varsti sisse tagasi.
- Nüüd mine tagasi ruumi ja ütle "number kahtelede": "ma soovin teile õnne ja kõike head!". Tavaliselt selle peale naerdatakse. Nüüd palu neil tõusta püsti ning igahel minna viie inimese juurde, vaadata neile silma, suruda kätt (võib ka kallistada) ning öelda "ma soovin sulle õnne ja kõike head!". Selle tegevusega on tavaliselt probleeme, tuntakse ennast kohmetult ja itsitatakse. Kui sellega on lõpetatud, siis palu öelda kõigil kooris "soovime kõigile õnne ja kõike head!".
- Nüüd kutsu "number ühed" tagasi ruumi. Küsi mõlemalt grupilt uuesti numbrid nende tuju kohta ning kirjuta tahvlile eelmiste numbrite juurde. Mis juhtub, on see, et üksteisele head soovimine tõstab teise grupi numbreid, kusjuures esimese grupi numbrid tavaliselt eriti ei muutu.
- Peale seda tõstata arutelu selle kohta, mis juhtus ning kuidas tõepoolest positiivsus ja teiste märkamine ning heade sõnade ütlemine inimesi mõjutab.

Näpunäited: Lihtsam versioon sellest harjutusest on selline, kus grupe ei jaotata kaheks, vaid viiakse läbi kõigiga koos. Kõigepealt tuleb küsida tuju kohta ning kirjutada numbrid üles. Seejärel tuleks läbi viia harjutus üksteisele heade soovide tegemisega. Pärast seda tuleks uuesti küsida, millises tujus inimesed on, ning numbreid võrrelda. See variant on parem ka siis, kui grupp ei ole piisavalt suur, et seda kaheks jagada.

4.5.6 Positiivsete mõtete flaierid

Eesmärk: Osalejate enesehinnang tõuseb, osalejad teavad, kui oluline on positiivne tagasiside

Vahendid: Iga osalejale kirjutusvahend (markerid, viltpliatsid, pastakad), üks paberileht (võib olla värviline), üks või kaks kirjaklambrid

Aeg: u 30-60 minutit

Kellele: Sobiv noortele alates 10. eluaastast

Protssess: Jaga välja kirjutusvahendid, paberilehed ning kirjaklambrid.

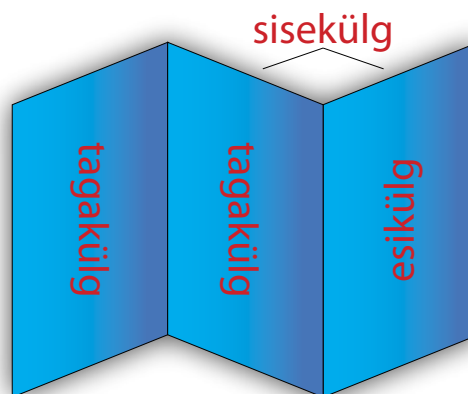
Palu osalejatel paberileht murda kolmeks võrdseks osaks ning dekoreerida esikülge enda maitse järgi, kirjutades sinna oma nime.

Seejärel palu neil avada flaieri sisekülg ning loe neile ette küsimused, mida sinna peaks kirjutama. Iga küsimusele peaksid nad kirjutama vastuse iseenda kohta. Rõhuta, et nad võivad kirjutada ükskõik mida, sest keegi teine seda ei näe – peaasi, et tekst on positiivne.

Küsimused (~10) pane kokku vastavalt grupile sellised, et need paneks osalejaid kirjeldama häid omadusi endas. Näiteks võib kasutada järgmisi küsimusi:

- minu parim iseloomuomadus
- minu kõige uhkem hetk
- minu lemmiktegevus
- mingi tegevus, mis tuleb mul hästi välja
- miks ma oma sõpradele meeldin

Nüüd palu neil sisekülg klambritega sulgeda ning saata flaier edasi järgmisele inimesele.



Järgmine, kes flaieri saab, kirjutab selle inimese kohta, kelle flaier see on, flaieri tagaküljele midagi positiivset. Kui see on keegi, keda inimene vähem tunneb, võib see olla midagi lihtsat nagu "mulle meeldib sinu soeng", kui see on keegi, keda tuntakse hästi, võib sõnum olla ka väga isiklik. Pärast seda saadetakse kõik flaierid jälle edasi ning järgmine inimene, kes kaardi saab, vaatab, kellele see kuulub, ning kirjutab selle inimese kohta midagi positiivset. Nii jätkatakse flaieri edasisaatmist, kuni kõik grupi inimesed on kõigi kohta midagi kirjutanud.

Anna kõigile paar minutit aega enda flaieri lugemiseks.

Seejärel õhuta grupis arutelu – kuidas oli lugeda positiivseid asju enda kohta, kas keegi oli üllatunud millegi peale, mida kirjutati, kas kellelgi on vaja midagi üle küsida või ei saa millestki aru, mis kirjutatud jne. Arutada võiks ka mõtete üle, mis tunne oli saada komplimente ning kui kerge või raske oli neid teistele teha.

Lõpetuseks soovita igaühel flaier alles jätta ning lugeda seda siis, kui masendus või kurbus peale tikub.

Näpunäited: kui kasutada huvitava tekstuuriga ning värvilisi pabereid ja värvilisi kirjutusvahendeid, tekib noortel kiiremini hasart, nad lähevad tegevusega paremini kaasa, kaardid tulevad välja ilusamad ja loovamad.

4.5.7 Õpime probleeme lahendama

Eesmärk: Osalejad teavad, kuidas võtta vastu otsuseid, ning oskavad probleeme lahendada

Vahendid: Töölehed

Aeg: u 30 min

Kellele: Sobiv noorematele (7-12-aastastele) lastele

Protsess: Kõigepealt lugege noortele ette näiteolukord ning arutage üheskoos läbi sammud, mida peaks järgima, vastavalt näites toodud sammudele ja vastustele. Seejärel jagage nad väikestesse rühmadesse või paardesse ning andke neile üks allpool toodud olukordadest ning 10 minutit arutamiseks, kuidas antud olukorda vastavalt näites toodud sammudele lahendada. Pärast seda arutage rühmatööd suures rühmas läbi.

Näide: Sinu sõbranna isa sõidutab teid täna koolist koju. Autosse istudes pole sa jõudnud veel turvavööd kinnitada, kui auto juba liikuma hakkab. Sinu koduni on umbes 5-minutine autosõit ning sa mõtled, kas oleks üldse vaja turvavööd kinnitada.



Vaata tööleht number 7!

Andke noortele üks järgmistest olukordadest lahendamiseks:

1. Minu vanemad käsivad mul pidevalt tuba koristada ja koduseid ülesandeid teha. Ma oleksin palju parema meelega oma sõpradega. Mida ma saaksin teha, et nad enam mind ei käsutaks ja kamandaks?
2. Mul tuleb varsti sünnipäev, aga ma ei tahaks sinna ühte oma sõpra kutsuda. Ta on vahel õel mu teiste sõprade vastu ning teeb nende üle nalja. Ta on minu vastu kena, aga ma ei taha, et ta teistele haiget teeks, eriti minu sünnipäeval. Ma ei tea, mida peaksin tegema?
3. Iga kord, kui koolis on kontrolltöö või test tulemas, lähen ma väga närvi. Mul hakkab kõhus keerama ning ma higistan palju. See on väga piinlik, sest kõik teised näevad, kui närvis ma olen. Ükskõik, kui palju ma olen enne õppinud, lähen ma ikkagi endast välja. Mida ma peaksin tegema, et seda enam ei juhtuks?

4.5.8 Stress meie ümber

Eesmärk: Osalejad oskavad hinnata, millised allikad neile stressi põhjustavad ning kuidas oleks võimalik nendega toime tulla

Vahendid: Töölehed

Aeg: 30-45 min

Kellele: Noortele alates 12. eluaastast

Protsess: Stressi võivad tekitada erinevad olukorrad nii kodus, koolis kui ka sõpradega aega viites. Lugege noortele ette lõigud mitmete võimalike stressiallikate kohta ning arutlege iga lõigu lõpus üheskoos, kuidas oleks võimalik antud stressori mõju vähendada ning sellega paremini toime tulla. Võite jagada noored ka väikestesse rühmadesse, lasta neil arutleda erinevate stressiallikate üle ning kirja panna vastused küsimustele. Seejärel võiksid rühmad oma vastuseid teistele tutvustada.

Vaata tööleht number 8!

4.5.9 Kiirliikumine

Eesmärk: Osalejad oskavad lõdvestuda, pingetest ja väsimusest jagu saada

Vahendid: Ruum, kus liikuda

Aeg: 5 min

Kellele: Sobiv kõigile noortele

Protsess: Paluge noortel ruumis vabalt liikuda – alguses aeglaselt ja siis kiirust tõstes. Osutage tähelepanu liikumise ohutuse tagamisele. Paluge noortel liikumise ajal vaikida ning püüda keskenduda oma keha tunnetusele ja hingamisele. Paluge neil kõndimise ajal lõdvestuda, raputada käsi ja jalgu, sirutada selga maandamaks kehapingeid. 3-5 minuti järel paluge peatuda ja intensiivselt raputada käsi ja jalgu, tunnetada oma selga ja õlgu. Võib ka trampida jalgu, et tunda põrandat ja oma asukohta ruumis.

4.5.10 Uskuda või mitte?

Eesmärk: Osalejad teavad, kuidas meie teadmised ja arvamused aja jooksul muutuvad, ning oskavad analüüsida infoallikate tõesust

Vahendid: Paber ja mõned näidistena kasutatavad ajalehed, ajakirjad või kõmuajakirjad

Aeg: u 60 min

Kellele: Sobiv kõigile noortele, sõltuvalt valitud teemast

Protsess: Noorsootöötaja võiks enne aktiivtöö alustamist välja otsida 2 erinevat artiklit ühe teema kohta, mis toovad välja erineva arvamuse (näiteks miks kanep on kahjulik, miks kanep on ohutu). Paluge noortel soojenduseks mõelda millelegi, mida nad on kunagi õigeks pidanud ja hiljem aru saanud, et see siiski nii ei ole (näiteks, et nad elavad igavesti). Kui nad on selle üle järele mõtelnud, laske neil arutleda järgmistel teemadel: a) kuidas nad tõe teada said, b) milline tunne oli tõe avastada, c) kelle käest nad tõe kuulsid, d) kuidas tõe teada saamine neid muutis. Kõnealuse ülesande tähtsaim tegevus seisneb selles, et noored avastavad, et on olemas palju tõese ja vale informatsiooni allikaid. Selle tegevuse puhul võib osutada otstarbekaks jagada suurem grupp väiksemateks töörühmadeks. Iga osaleja või töörühm peab leidma ajalehe-, kõmuajakirja- või ajakirjaartikli, mis on kas tõene või eksitav. Artiklid võivad olla võetud toidupoe, apteegist, ajalehtedest või ajakirjadest. Pärast vastava artikli leidmist peab iga osaleja või töörühm töötama välja väite selgitamiseks, miks antud artikkel on nende arvates tõene või vale. Rühmad peaksid oma avastusi jagama teistega. Kirjutage tahvile üles meetodid, mida noored tõe teada saamiseks kasutasid, ja säilitage need tuleviku tarbeks.

Näpunäited: põhiline seos kõnealuse ülesande tegevuste ja illegaalsete uimastite tarvitamise ennetamise vahel seisneb noorte teavitamises sellest, et nad peavad alati kontrollima allikaid, enne kui nad midagi ostavad, usuvad või tegema hakkavad. Eeltoodul on keskne tähendus noorsootöötajapoolse tagasiside andmisel igale tegevusele ja noorte poolt tegevuste käigus teostatud töödele.





5 Uimastid



5

5.1 Uimasti – proovimisest sõltuvuseni

Uimasti on aine, mida kasutatakse selle meeleolule suunatud mõju tõttu ilma meditsiinilise näidustuseta. Lihtsustatult on uimastid kõik sellised ained, mis mõjutavad inimese enesetunnet, ümbritseva maailma tajumist ja käitumist. Need võivad olla **nii seadusega lubatud ehk legaalsed kui ka seadusega keelatud ehk illegaalsed ehk narkootikumid**. Uimastid võivad olla kas looduslikku päritolu (näiteks kanep) või keemiliselt toodetud (näiteks LSD). Lisaks on igal uimastil oma nimi ja tavaliselt ka hulk hüüdnimesid. Kõik uimastid võivad tekitada sõltuvust ehk soovi saada uimastit üha uuesti. Uimastid on ka alkohol ja tubakas. Nad on sõltuvust tekitava toimega, kuid nende kasutamine ei ole seadusega keelatud⁸³.

Uimasti **proovimise oht** seisneb selles, et algul uudishimust või teistega koosolemise vajadusest saadud kogemus võib konkreetse noore jaoks pakkuda asendamatu võimaluse tunda end hästi – väärtuslikuna, hinnatuna, teistega kokkukuuluvana (stimulandid) ja/või tajuda otsest senikogematut naudingut (opiaadid) või ka tajuda elu ja ennast selles elus huvitava, vaheldusrikka ja inspireerivana (kanep). Kuid kord saadud kogemus võib saada aluseks harjumusele ja hiljem vajadusele, mis märkamatult muutub möödapääsmatuks ja võitmatuks.

Uimastitega katsetamisel ja nende proovimisel suureneb võimalus inimese **riskeerivaks käitumiseks**, mis võib endaga kaasa tuua tõsiseid tagajärgi. Uimastite tarvitamine võib kergesti muutuda kuritarvitamiseks ja mõjutada noore inimese sotsiaalset elu ning tema füüsilist ja vaimset tervist. Kasvueas noorukid on uimastite poolt eriti haavatavad, kuna nende keha ja isiksus on veel arenemisjärgus. Mitmed terviseprobleemid võivad väljenduda alles aastaid pärast uimastite regulaarset tarvitamist.^{84, 85}

5.1.1 Uimastid ja nende mõju

Uimasteid võib jagada erinevatesse rühmadesse lähtuvalt nende toimest kesknärvisüsteemile.

1. **Kesknärvisüsteemi pärssivad ehk rahustavat toimet avaldavad ained** on bensodiasepiinid, barbituraadid (ehk rahustid, uinutid ja antidepressandid), alkohol, GHB ehk korgijook, mitmesugused opiaadid nagu heroiin, fentanüül, mooniekstrakt, morfiin, kodeiin, metadoon. Nimetatud ainete mõju all oleval isikul võib esineda ebaselge kõne, väsinud olek, artikulatsioonihäired, tasakaalu- ja koordinatsioonihäired, rasked silmalaud, unisus, vaikne veniv kõne, aeglased liigutused.

83 Tervise Arengu Instituudi narkootikumidealane veebileht <http://www.narko.ee>

84 Stel, J. (1998). Preventsiooni käsiraamat alkohol, narkootikumid ja tubakas. Tallinn: Eesti Uimastipreventsiooni Sihtasutus.

85 Addiction: "Drugs, Brains and Behaviour – the Science of Addiction." (2008) National Institute of Drug Abuse

2. Kesknärvisüsteemi stimuleerivate ehk ergutavate ainete hulka kuuluvad kokaiin, amfetamiin, metamfetamiin, MDMA/Ecstasy, kofeiin, nikotiin. Nende ainete mõju all oleval isikul võib esineda rahutu käitumine, kõrgeenenud meeleolu, kiirenenud ja hüplev mõttekäik, koordinatsioonihäired, paranoia, punetav ja vesine nina limaskest („nina tilgub“).
3. Hallutsinogeenide alla kuuluvad LSD, psilotsübiin, fentsükliidiin ehk PCP. Nagu juba nende uimastite üldnimetus ütleb, võivad nimetatud ainete mõju all oleval inimesel tekkida hallutsinatsioonid, häiritud tegelikkusetaju ning psühhootiline seisund. Hallutsinogeenid on tuntud „*flashback*“-efekti tõttu, mis tähendab, et päevi, nädalaid ja aastaid pärast nende tarvitamist võib tekkida meelepetete kordumine.
4. Sissehingatavad ained on keemilised lahustid, bensiin, liim ja teiste olmekemikaalide aurud, gaasid, aerosoolid jne. Nimetatud ainete mõju all olev isik on kahvatu, kurnatud välimusega, orientatsioonihäiretega, näol, kätel ja riietel sissehingatavate ainete lõhn.

Lisaks on olemas aineid, mis ei kuulu siin välja toodud kategooriate alla. Näiteks kanepi puhul sõltub toime annuse suurusel (suurte koguste tarbimisel võivad esineda hallutsinatsioonid, väikeste koguste puhul seda toimet ei ilmne). Kanepi erinevad tooted on marihuaana, hašiš, hašišiõli. Kanepi mõju all oleval inimesel võivad esineda punetavad silmavalged, kanepilõhn hingeõhus ja riietel, nõrgenenud refleksid, koordinatsiooniraskused, mäluhäired, põhjuseeta heatujulisus, itsitamine. Mõnedel ainetel on ühtaegu ka erinev toime, näiteks ecstasy on korruga nii stimulant kui hallutsinogeen (hallutsinogeenne toime on siiski tunduvalt nõrgem).^{86, 87, 88}

Mitmed uimastijoobe tunnused võivad esineda ka paljude haigusnähtude korral ega anna otseselt alust uimastijoobe diagnoosimiseks. Lõpliku diagnoosi andja saab olla ainult arst!⁸⁹

Järgmiseks on ära toodud kokkuleppeliste **uimastiseotuse astmete iseloomulikud tunnused**, kus eelkõige on kirjeldatud käitumuslikke iseärasusi:

Proovimine:

1. alkoholi, tubaka ja narkootikumide proovimine;
2. uimastite mõju tundmaõppimine;
3. juhuslik uimastite tarvitamine;
4. madal uimastite taluvus (tolerantsus);
5. uimastite proovimine eelkõige uudishimust;
6. kahjulikud tagajärjed on tühisid või puuduvad.

Tarvitamine:

1. on tekkinud spetsiifilised uimastite kasutamise viisid (kindel aeg, koht, seltskond, uimasti);
2. suurenenud on uimastite taluvus;
3. järgmine tarvitamiskord on ette planeeritud ja oodatud;
4. tarvitatakse rohkem, kui on ette planeeritud;
5. enamik sõpradest tarvitab uimasteid;
6. kasvab ümbritsevate inimeste surve uimastite koostarbimiseks;
7. uimasteid kasutatakse probleemide ületamiseks;
8. tekivad tõsiselt kahjulikud tagajärjed (koolist või töölt puudumine, valetamine, varastamine, seaduserikkumised, peaparanamine).

Kuritarvitamine:

1. uimastite kasutamine kindlaskujunenud rituaale järgides;
2. uimastite kasutamine (lisaks nädalavahetustele) ka argipäeviti;
3. uimastitega seotud mõtted on tähtsal kohal;
4. uimastite ülesostmise ja edasimüügiga tegelemine;
5. kasvab taluvus uimastite suhtes;
6. tekivad väsimus, tujukus, depressiivsus, viha;
7. käitumist mõjutavad järsud meeleolumuutused;
8. uimastite tarvitamisest tekkinud probleemide eitamine;
9. väga tõsised kahjulikud tagajärjed (vargused, kodust ärajooksmised, koolist/tööst loobumine, konfliktid perekonnas, uimasteid mittekasutavate sõprade kaotamine, kehakaalu muutused, mäluhäired, madal enesehinnang, depressiivsus).

86 Kiive, E., Kull, M., Põiklik, E., Saat, H. (2007). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat I kooliastmele (1.-5. klassile lihtsustatud õppekava järgi). Tallinn: Puffet Invest.

87 Oiseth, Ole Vidar (1999). Narkootikumid ning doping- ja muud tervistkahjustavad ained. Tallinn: Eesti Politseiamet.

88 Alkoholismi ja narkomaania ennetamise käsiraamat. (2004). Tallinn: Sisekaitseakadeemia.

89 Kiive, E., Kull, M., Põiklik, E., Saat, H. (2007). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat I kooliastmele (1.-5. klassile lihtsustatud õppekava järgi). Tallinn: Puffet Invest.

Sõltuvus:

1. uimastid on omandanud keskse koha igapäevaelus;
2. on tekkinud võõrutusnähud, mistõttu kasutamise või mittekasutamise vahel puudub
3. valikuvõimalus;
4. uimastisõltuvuse eitamine;
5. on suurenenud uimastite üksinda tarvitamine;
6. kõrge taluvus uimastite (välja arvatud alkohol) suhtes;
7. agressiivne käitumine;
8. valmisolek teha uimastite hankimise nimel ükskõik mida;
9. senini oluliste harrastuste kadumine;
10. kontrolli kadumine isikliku elu üle;
11. mäluhäired;
12. isikuomaduste muutumine (viha, agressiivsus, enda vihkamine);
13. kehakaalu olulised muutused;
14. korduvad edutud katsed uimastitarbimist vähendada või lõpetada;
15. drastilised tagajärjed (tööst ilmajäämine, perekondlike sidemete katkemine, võlad, tõsised tervisehäired, seaduserikkumised).⁹⁰

Taluvuse ehk tolerantsuse tõus uimasti suhtes on olukord, kus uimasti esialgsed annused ei anna enam subjektiivset rahuldustunnet ega kõrvalda võõrutusnähte. Annust tuleb suurendada saavutamaks esialgset toimet. Tolerantsuse tõus on organismi kaitse- ja kohanemisreaktsioon uimastile, mis aitab säilitada sisemist tasakaalu ning võimaldab funktsioneerida uimasti poolt muudetud sisekeskkonna tingimustes.⁹¹

Üledoosiks kutsutakse seda, kui inimene on sisse võtnud liiga palju uimasteid. Sõltub ainet ja kogusest, kas tulemuseks on väga halb enesetunne, tõsine terviserike või surm.

Sõltuvus on seisund, kus inimene on uimastiga vaimselt ja füüsiliselt nii ära harjunud, et normaalseks eksisteerimiseks peab seda pidevalt tarvitama ja ta ei suuda lõpetada, ilma et kannataks ebaeeldivate võõrutusnähtude käes. Sõltuvus võib olla kas vaimne või füüsiline. **Vaimne sõltuvus tähendab, et pärast uimasti mõju kadumist tekib inimesel varem või hiljem vastupandamatu tung võtta seda uuesti.** Enamasti ei suudeta sellele tahtmisele vastu seista ja hangitaksegi uus kogus. **Füüsiline sõltuvus tähendab, et inimese keha on uimastite kasutamisega harjunud ning vajab neid pidevalt.** Kui sellisel inimesel jääb mingil põhjusel tavapärane kogus uimastit saamata, jääb ta justkui haigeks: tekivad võõrutusnähud. Näiteks heroiniitarvitajal tekib sülje- ja pisaratevool, lisaks kõhukrampid, valud liigestes ja mitmed muud terviseprobleemid. Eri uimastitel on võõrutusnähud erinevad.⁹²

5.1.2 Riskitegurid ja kaitsvad tegurid

Uimastisõltuvus on nagu iga teine haigus – mõnel inimesel see tekib ning mõnel mitte. Mõned noorukid on vastuvõtlikumad uimastite tarvitamisele, mõnedel inimestel on suurem tõenäosus sõltuvuse väljakujunemiseks. Sõltuvuse kujunemist mõjutavaid faktoreid kirjeldab joonis ...

Uimastitarbimise tõenäosust ning sõltuvuse teket suurendavaid faktoreid nimetatakse **riskifaktoriteks**. Mida rohkem riskifaktoreid kokku langeb, seda suurem on oht, et uimastitarvitamine viib sõltuvuse tekkeni või uimasti kuritarvitamiseni. Uimastitarbimise tõenäosust vähendavaid faktoreid nimetatakse aga **kaitsefaktoriteks**. Kaitsefaktorid vähendavad inimese riski sõltuvuse tekkeks.

Riskifaktorid

Peamised riskifaktorid:

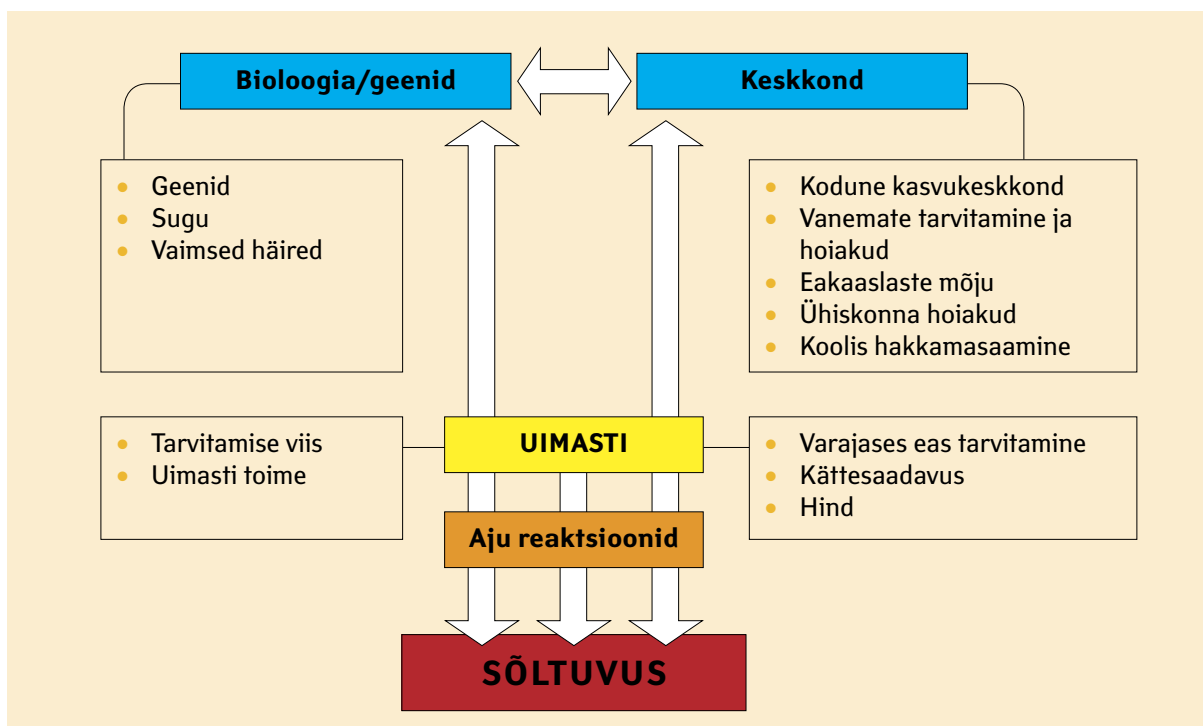
- **Individuaalsed faktorid ehk psühholoogiline ja füsioloogiline haavatavus uimastite suhtes:** temperamendi omapära, elamustejanuline käitumine, impulsiivsus, ebaadekvaatne enesehinnang (nii madal kui ka ülemääraselt kõrge), emotsionaalse eneseregulatsiooni puudulikkus (toimetulematus stressi, ärevuse, vihaga), puudulikud sotsiaalsed oskused, käitumishäired varases eas, tajutavad elumuutused, austuse puudumine institutsioonide ja seaduste suhtes, kohanematus kohaliku kultuuriga.

90 Kiive, E., Kull, M., Pöiklik, E., Saat, H. (2007). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat I kooliastmele (1.-5. klassile lihtsustatud õppekava järgi). Tallinn: Puffet Invest.

91 Kiive, E., Kull, M., Pöiklik, E., Saat, H. (2007). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat I kooliastmele (1.-5. klassile lihtsustatud õppekava järgi). Tallinn: Puffet Invest.

92 Tervise Arengu Instituudi narkootikumidealane veebileht <http://www.narko.ee>

- **Peregaseotud faktorid:** uimasteid tarvitavad vanemad, vanemate salliv suhtumine uimastitarbimisse, pererituaalide puudumine, pinged ja tülid perekonnas, vanemate lahtus, vanematepoolne üle- või alahoolitus, nõrk emotsionaalne seotus laste ja vanemate vahel, raske majanduslik olukord.
- **Ühiskonnaga seotud faktorid:** halb mikrokliima koolis, madalad akadeemilised saavutused ja/ või õpiraskuste olemasolu, kooliüritustel mitteosalemine, nõrk tervisekasvatusalane tegevus koolis, vanemate nõrk huvi koolitegevuste ja hariduse vastu, uimastite kättesaadavus, vaesus, ebastabiilne ühiskond, madalad sidemed naabrite ja teiste ühiskonnaliikmetega, kultuuriliste sidemete puudumine⁹³⁹⁴.



Joonis 2. Uimastisõltuvuse kujunemist mõjutavad faktorid. Allikas: National Institute of Drug Abuse (2008). *Addiction: „Drugs, Brains and Behaviour – the Science of Addiction“*

Muud riskifaktorid on näiteks ka **uimasti tarvitamine varajases eas** ning **uimasti tarvitamise viis**. Kuigi uimasti tarvitamine võib igas elueas viia sõltuvuse tekkeni, on uuringud tõestanud, et mida nooremana inimene uimastit tarvitama hakkab, seda suurema tõenäosusega tekib tal hiljem uimastiprobleem. Ka tarvitamise viis on sõltuvuse tekkel riskifaktoriks – uimasti suitsetamine või veenisüstimine tõstab selle sõltuvuspotentsiaali, kuna läbi nende tarvitamisviiside jõuab uimasti aju sekunditega, tekitades kiiresti võimsa naudingutunde. See aga võib kaduda juba minutitega, põhjustades tarvitajas vajaduse korrata uimastitarvitamist, et saavutada uus kaif⁹⁵.

Olulisemad kaitsefaktorid

Nendeks on:

Individaalsed faktorid: tugev enesehinnang; optimistlik temperament ja ellusuhtumine; sõnaline võimekus, head probleemilahendusoskused; vaimse ja füüsilise tervise probleemide puudumine; varajase kaotuse ja trauma puudumine; sotsiaalne mõistmine, empaatilisus; eesmärgile orienteeritus; võimekus kasutada täiskasvanuid kui ressursse; spirituaalsus või religioosus; head verbaalsed oskused.

Perekonnaga seotud faktorid: vähemalt ühe stabiilse täiskasvanud hoolitseja olemasolu; töötavad perekonnarituaalid, struktureeritud perekondlikud ettevõtmised; vähesed pinged ja

Oluline on teada, et:

- **enamiku noorte jaoks ei ole uimastid osa nende igapäevaelust;**
- **enamik narkootikumede proovinud noortest ei hakka neid püsivalt tarvitama.**

93 Kiive, E., Kull, M., Põiklik, E., Saat, H. (2007). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat I kooliastmele (1.-5. klassile lihtsustatud õppekava järgi). Tallinn: Puffet Invest.

94 Streimann, K. (2007). Laste kogetud alkoholiprobleemid perekonnas Tallinna näitel. Magistritöö. Tallinn: Tallinna Ülikool

95 *Addiction: "Drugs, Brains and Behaviour – the Science of Addiction."* (2008) National Institute of Drug Abuse.

ebakõlad perekonnas; vanemate kõrge enesehinnang; järjepidevalt hoitud perekonna reeglid ning distsipliin; adekvaatne majanduslik staatus; avatud ning hea kommunikatsioon vanemate ja laste vahel.

Ühiskonnaga seotud faktorid: positiivne ja toetav kool ning sealt saadud kogemused; toetavate täiskasvanute olemasolu, kes suudavad pakkuda positiivset rollimudelit ning olla lapse hooldajateks; kultuurilised sidemed, väärtused ja identiteet; sotsiaalselt rikas keskkond; ühiskonnaliikmete avatus ja valmidus iseennast jagada; ühiskonna ressursid (lastehoid, tervishoid, haridus, võimalused vaba aja veetmiseks ja transport)^{96,97}.

5.1.3 Riskikäitumine

Miks noored tarvitavad uimasteid?

Noored tarvitavad uimasteid väga erinevatel põhjustel ja erinevates olukordades:

- Mõned tarvitavad uimasteid uudishimust. Uimastite sageli ettearvamatu mõju tundub ahvatleva väljakutsena – seda nimetatakse **uimastitega eksperimenteerimiseks**. Uimastid on üha lihtsamini kättesaadavad ja järjest rohkem noori proovib uimasteid selleks, et kogeda midagi uut ja põnevat.
- Noorte jaoks on **eakaaslaste arvamus ja heakskiit** väga oluline. Nad tahavad tunda, et kuuluvad kuhugi, ning jagada oma kogemusi nii sõpradega kui nendega, kellega tahetakse sõber olla. Mõnedes sõpruskondades on surve tarvitada uimasteid, sest tundub, et igaüks tarvitab neid. Noor võib soovida teistele meeldida, täiskasvanulikum näida ning mitte teistest erineda. Teismeliste jaoks, kes alles tegelevad oma „mina“ leidmisega, võib uimastite tarvitamine olla mitte üksnes vahend seltskonda sobitumiseks, vaid ka protest oma perekonna või ühiskonna vastu.
- **Õpitud ootused** ehk arvamus uimasti mõjust ja tarvitamise tagajärgedest tähendab seda, et noor lähtub teiste arvamustest ning tarvitab uimastit, sest loodab seega saavutada teatud meeleolu. Näiteks arvavad paljud noored, et alkohol aitab lõdvestuda, tunda end õnnelikuna, muresid leevendada, olla sõbralik, vastutulelik ja lõbus. Selle arvamuse omamiseks ei pruugi nad aga isegi olla kunagi alkoholi proovinud, see arvamus on omandatud ümbritsevatelt inimestelt ning ühiskonnalt. Paljud noored usuvad ka näiteks, et kofeiin, tubakas ja amfetamiin aitavad neil kehakaalu kontrolli all hoida ja nii vastavad nad paremini ühiskonnas levinud saledusenormile.
- Ühiskonnas aktsepteeritud **uimastite tarbimine**, eelkõige sõprade ja perekonna väärtushinnangud ning arvamus. Eriti oluliseks on see ühiskondade puhul, mis soosivad uimastite tarbimist, illegaalsete uimastite tarbimist või uimastite tarbimist probleemide lahendamiseks. Mõned uimastid on *ühiskonnas aktsepteeritud*, nagu näiteks sigaretid ja alkohol, ning neid kujutatakse meedias sageli kui loomulikku osa ihaldusväärsest ja lahedast elustiilist. Noorte puhul on eriti oluline **eeskujuks seatavate inimeste uimastitarvitamine**, näiteks tuntud sportlaste, pop-staaride, televisioonis tihti esinevate isikute ning sarjades mängivate tegelaste käitumine. Uimastite tarvitamine on tihti õpitud sotsiaalsete interaktsioonide käigus – vanemaid, sõpru, sugulasi vaadeldes, meedias esitatud mudelitest õppides.
- Teatud uimastid kuuluvad nõ **klubinarkootikumide** hulka. Sarnaselt alkoholile tarvitatakse neid enamasti sotsiaalsetel põhjustel – uimasti tõstab meeleolu ning tarvitajast saab tavalisest ladusam suhtleja, kes tunneb end targa, ilusa ja enesekindlana ning tal pole takistusi suhtlemisel inimestega, keda ta ei tunne. Nagu nimigi ütleb, tarvitatakse neid narkootikumide reeglina pidudel ja klubides. Siia hulka kuuluvad näiteks amfetamiin, Ecstasy ja kokaiin, aga ka poppers, GHB ja teised. Paljud uimastid on tihedalt seotud ka muusika- ja moemaailmaga ning on osa neid ümbritsevast subkultuurist.
- **Uimastid kui vahend** igapäevase eluga hakkama saamiseks. Põhjused võivad olla näiteks vajadus tõrjuda ebameeldivaid mälestusi või siis põgenemine igapäeva reaalsusest. Uimastite abil püütakse korvata ka oma madalat enesehinnangut ja sisemist ebakindlust. Selline eluviis võib teha tõsiselt liiga nii kehalisele kui ka vaimsele tervisele. Üksnes väike osa kõigist nendest, kes on kunagi illegaalseid uimasteid proovinud, jõuab taoliste tõsiste probleemideni^{98,99}.

Uimastite segatarbimine

Segatarbimist võib mõista kui erinevate ainete nagu illegaalsete uimastite, alkoholi, energiajookide, unerohutude ja rahustite koos või järjestikku tarbimist. Erinevate ainete segamini tarbimine võib toimuda sihilikult kindla efekti saavutamiseks või kaootiliselt ning juhuslikult teadvustamata, millised tagajärjed sellega kaasneda võivad.

96 Kiive, E., Kull, M., Põiklik, E., Saat, H. (2007). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat I kooliastmele (1.-5. klassile lihtsustatud õppekava järgi). Tallinn: Puffet Invest.

97 Streimann, K. (2007). Laste kogetud alkoholiprobleemid perekonnas Tallinna näitel. Magistritöö. Tallinn: Tallinna Ülikool

98 Tervise Arengu Instituudi narkootikumidealane veebileht <http://www.narko.ee>

99 Streimann, K. (2007). Laste kogetud alkoholiprobleemid perekonnas Tallinna näitel. Magistritöö. Tallinn: Tallinna Ülikool

Enim levinumad segatarbimise kombinatsioonid noorte hulgas on alkohol ja energiajoogid, alkohol ja antidepressandid, alkohol ja Ecstasy või muud kesknärvisüsteemi stimuleerivad ained ehk stimulandid. Igasugune uimastite segatarbimine hõlmab endas tunduvalt suuremat terviseriski. Stimulandid kiirendavad kesknärvisüsteemi tegevust, südamelööke ja hingamissagedust. Tarbides koos erinevaid stimulante nagu energiajoogid, Ecstasy ja amfetamiin, saab organism väga suure koormuse, eriti süda, mille tagajärjeks võivad olla mürgistus, ohtlik vedelikupuudus ja keha ülekuumenemine, mis kõik võivad lõppeda äkilise südameseiskumisega. Erinevate kesknärvisüsteemi tööd aeglustavate ainete nagu alkoholi, heroini, fentanüüli, kanepi, uinutite ja antidepressantide koos tarbimine võib viia hingamise seiskumiseni, mille tagajärjeks võib olla koomaseisundisse langemine või surm. Tarbides segamini kesknärvisüsteemi kiirendavaid ja aeglustavaid uimasteid, võib põhjustada väga ettearvamatuid ja ootamatuid tagajärgi. Selline teguviis tekitab organismis segaduse, kuna kehas võistlevad kaks täiesti erineva toimega ainet¹⁰⁰¹⁰¹.

Uimastid ja riskeeriv seksuaalkäitumine

- Alkohol ja narkootikumid nõrgendavad keha võimet kaitsta ennast nakkuste, sealhulgas HIV-i eest.
- Alkohol ja narkootikumid muudavad noore mõttemaailma ning ta võib astuda kaitsmata seksuaalvahekorda, jätta uimastite süstimisel teistega nõela või süstalt või võtta muid riske, mis seavad teda ohtu nakatuda HI-viirusesse.
- Isegi kui joobes olles kasutatakse seksuaalvahekorra ajal kondoomi, on suur tõenäosus, et seda tehakse valesti.
- Kui noor on alkoholi või narkootikumide mõju all, võib ta nõustuda seksuaalvahekorraga, kuigi ta tegelikult ei taha seda.
- Tihti leiab seksuaalne ärakasutamine (vägistamine) aset siis, kui inimesed on alkoholi mõju all.
- Mitmeid pidudel levinud uimasteid (alkohol, ketamiin ja GHB ehk korgijook) kasutatakse vahel kui nõ vägistamisui-masteid. Keegi võib lisada ühte või mitut nendest ainetest oma ohvri joogile, et teda siis, kui ta meelemärkuse kaotanud on, ära kasutada.



Seksuaalne ärakasutamine ei ole kunagi ohvri süü, isegi kui ta on tarbinud alkoholi või narkootikume. Kaineks jäämine aitab noorel ennast vägivalla eest kaitsta¹⁰².

5.1.4 Nooruk ja teda ümbritsev ühiskond

Uimastiprobleemidega peredest pärit lapsed

Oluliseks osaks inimese elus on sidemed ja suhted tema perekonnaga. Perekonnaliikmete käitumine ja tunded omavad vastastikust mõju. **Peresisene uimastitarvitamine mõjutab kõigi pereliikmete käitumist.**

Perekonna ülesandeks on oma liikmete füüsiliste, psühholoogiliste ja sotsiaalsete vajaduste rahuldamine. See eeldab piisavat turvalisust ja heaolu. Vanemate kohustus on luua tingimused laste toetuseks, hariduseks ning sotsialiseerumiseks. Kõiki neid funktsioone võib ohustada uimasti tarvitamine perekonnas. **Uimasti tarvitamine võib vanemliku armastuse ja toetuse asemel põhjustada lastele emotsionaalseid ja füüsilisi kannatusi.** Uimastiprobleemidega peredest pärit lapsi võib pidada üheks haavatavamaks grupiks. Nad võivad olla isoleeritud abiressurssidest, elada ebasobivas keskkonnas või sattuda sotsiaalhoolekande süsteemi.

Kasvamine halvasti toimivas peres avaldab suurt mõju noore kujunemisele. Lastel võivad kujuneda mitmed psüühikahäired, esineda probleemid koolis ning suhete loomises. Samuti võib laps sündida alkoholsündroomiga või kannatada väärkohtlemise all. Nii geneetilised kui ka sotsiaalsed uuringud toovad

100 Australian Government, Department of Education, Employment and Workplace Relations <http://www.deewr.gov.au/Schooling/Pages/default.aspx>

101 Selected Issues: Polydrug Use (2002). EMCDDA.

102 Tervise Arengu Instituudi narkootikumidealane veebileht <http://www.narko.ee>

esile uimastiprobleemidega peredest pärit laste suurema tõenäosuse tarvitada psühhoaktiivseid aineid ning sattuda neist sõltuvusse. Sageli kanduvad lapsepõlvest "kaasatunud" probleemid täiskasvanuikka ja hakkavad mõjutama eluga toimetulekut¹⁰³.

Sotsiaalne vastutus

Uimastite tarvitamine ning suhtumine uimastitesse on tihti õpitud sotsiaalse suhtlemise käigus – vanemaid, sõpru, sugulasi vaadeldes, õpetajaid ja noorsootöötajaid jälgides, meedias esitatud mudelitest õppides. Perekonnas ja ühiskonnas normaalseks peetavad käitumismallid on need, mille põhjal kujunevad välja väärtushinnangud ja harjumused.

Sotsiaalne vastutus tähendab **lisaks enda tegude eest vastutamisele ka tahet ja julgust tegutseda olukordades, mis puudutavad ühiskonnas toimuvat**. Näiteks mitte istuda purjus peaga rooli ja mitte lasta seda teha oma sõbral ega kellelgi teisel mõnes seltskonnas. Sotsiaalne vastutus on ka meie julgus oma väärtushinnanguid väljendada, kartmata kaaslaste või kasvõi sugulaste hukkamõistu. Kas julgeme kutsuda politsei korda rikkuvale purjus inimesele või alaealistele, kes avalikus kohas joovad? Kas teame, mida teha, kui keegi on võtnud üledoosi ja vajab esmaabi? Kas teatame abivajavast lapsest, kes kasvab uimastiprobleemidega perekonnas? Mida teeme, kui meie enda sõbral või sugulasel on probleem uimasti tarvitamisega?

Sotsiaalsest vastutusest saab rääkida ka siis, kui uimasti tarvitamine segab tööülesannete täitmist, kui alkoholi tarvitatakse selleks mitte ettenähtud kohas ja ajal (tööaeg, laste juuresolekul), samuti siis, kui me ise ärgitame alkoholi jooma või uimastit võtma kedagi, kes selleks soovi ei avalda. Üsna levinud on olukord, kus seltskonnas alkoholist keeldujat püütakse kõikmõeldavate vahenditega siiski jooma saada.

Riigi ja ühiskonna sotsiaalne vastutus tähendab omada kindlaid tõekspidamisi ja väärtusi selle kohta, milline uimasti tarvitamine on ühiskonnas vastuvõetav ning millisel juhul astub riik/ühiskond inimese käitumishinnangule vastu (saadab ravile, teeb trahvi, mõistab hukka vms)¹⁰⁴.

5.2 Alkohol

Alkoholi tarvitamine on üks **suurimaid riskitegureid, mis seostub füüsilise ja sotsiaalse kahju tekitamise ning haigestumisega**. Noored alustavad alkoholi tarvitamist üha nooremana ning seda iseloomustab mitte niivõrd sage joomine, vaid purju joomine¹⁰⁵.

Alkohol on otseselt seotud noorukite surmade kolme enimlevinud põhjusega: liiklusõnnetused, tahtmatud vigastused ja tapmised. Tervise mõjud ei pruugi noore inimese puhul olla kohe märgatavad, mistõttu võib jääda mulje, et alkohol noore inimese tervist ei mõjuta või kui, siis alles aastakümnete pärast. Tegelikult pole see siiski päris nii. Mõned alkoholist tingitud terviseprobleemid võivad ka noorel tekkida kohe ja need, mis avalduvad alles aastate pärast, on seda tõsisemad.

5.2.1 Alkohol ja selle mõju

Alkoholne jook on uimastava ja sõltuvust tekitava toimega etanooli sisaldav jook. Kui inimene joob, imendub alkohol maost kiiresti verre ning jõuab lõpuks kõikidesse organitesse. Seega mõjutab alkohol väga suurt osa inimese kehast. Enamik alkoholist lõhustub ja väljub verest maksa kaudu, vaid väike osa (10%) väljub uriini, hingeõhu ja higi kaudu.

Alkohol mõjub ajule uimastavalt: mida rohkem juua, seda enam aju end „välja lülitab“. Need oskused, mis inimene omandab kõige viimases järjekorras, nagu kontroll oma käitumise üle, kaovad alkoholi juues kõige esimesena, hingamine näiteks lakkab kõige viimasena (nt teadvuse kadu alkoholimürgistuse tulemusena, kooma, surm). Väikestes kogustes võib alkohol tekitada lõõgastunud tunde, inimese enesetunnet tõsta, vähendada enesekriitikat. Suuremates kogustes mõjub alkohol inimese koordineerimisvõimele ja kõneviisile, kaotatakse kontroll oma keha ja sõnade üle. Kogu närvisüsteemi töö pidurdub, joomisjärgsel päeval võivad esineda mäluhäired (inimene ei mäleta, mida on öelnud või teinud), riskiv käitumine (inimene on vahekorras kellegagi, kellega muidu ei oleks, läheb purjus peaga autoga sõitma, ujuma vms). Väga suurte alkoholikoguste puhul võib inimene kaotada teadvuse ja surra alkoholimürgistuse tagajärjel.

103 Streimann, K. (2007). Laste kogetud alkoholiprobleemid perekonnas Tallinna näitel: Magistritöö. Tallinn: Tallinna Ülikool.

104 Tervise Arengu Instituudi alkoholiteemaline veebileht <http://www.alkoinfo.ee>

105 Aasvee, K. Jt (2009). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine, 2005/2006. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Alkoholi mõju võib olla väga ohtlik või surmav, kui alkoholi tarvitatakse segamini teiste uimastite või ravimitega. See, kuidas alkohol inimesele mõjub, sõltub väga paljudest individuaalsetest teguritest nagu kehakaal, meeleolu, sugu, alkoholitaluvus, alkoholi kogus jm. Väga oluline on see, et alkohol ei mõju noorele inimesele samamoodi kui täiskasvanule! Noore inimese organism ei ole veel lõplikult välja kujunenud ning on ka alkoholi kahjulikele mõjudele vastuvõtlikum. Ehk siis alkoholimürgistus ja muud tervisekahjud tekivad kiiremini ja väiksemate alkoholikoguste juures. Alkohol kahjustab ka veel sündimata last, raseduse ja rinnaga toitmise ajal tuleks kindlasti alkoholist hoiduda^{106, 107}.

Alkoholi tarvitamise vahetud mõjud:

- peapööritus
- iiveldus
- tasakaaluhäired
- halveneb kontroll kõne ja käitumise üle
- suureneb oht vigastusteks ja õnnetustesse sattumiseks
- oht teha otsuseid, mida hiljem kahetsetakse (tülidesse sattumine, purjus peaga rooli istumine, vahekorras olemine ilma kaitsevahendita jms)
- mälulüngad
- alkoholimürgistus, teadvuse kadu (vajavad kiiret arstiabi, eluohtlikud olukorrad)
- üldine halb enesetunne joomisjärgsel päeval, langenud õpi- ja töövõime

Alkoholimürgistus

Üks tõsisemaid alkoholiga liialdamise koheseid tagajärgi on alkoholimürgistus. Alkoholimürgistus tekib, kui inimene on joonud alkoholi suuremas koguses, kui tema organism suudab lagundada. Alkoholimürgistuse sümptomid on minestus, külm, kahvatu, sinakas nahk, oksendamine, aeglane või ebaregulaarne hingamine, teadvuse kaotamine. Sellisel juhul tuleb viivitamatult kutsuda kiirabi 112.

Alkoholimürgistus võib tekkida ka inimesel, kes jääb purjus peaga magama. Organism jätkab tema joodud alkoholi lagundamist ning alkoholi tase veres jätkab tõusmist. Seega tuleks kontrollida, kas purjus peaga magama läinud inimene ikka magab, ning panna ta magama külje peale, et oksendamise korral ei satuks oksa tema hingamisteedesse.

Alkohol on otseselt või kaudselt seotud enam kui 60 erineva haigusega. Regulaarselt suurtes kogustes alkoholi tarvitamine tõstab riski järgmiste terviseprobleemide tekkeks:

- mälukaotus, ajukahjustused – alkohol põhjustab ajurakkude hävimist ning ajumassi vähenemist, mida nimetatakse aju atroofiaks. Alkoholi toimele väheneb enesekontroll, häiritud on käitumine ja otsustamisprotsessid. Alkohol kahjustab ka väikeaju ning tekitab tasakaaluhäireid.
- seedeorganite kahjustused – organism ei omanda enam toidust piisavas koguses elutegevuseks vajalikke vitamiine ja mineraalaineid
- vähkkasvajad – näiteks maksa- ja rinnavähk
- suureneb südamehaiguste ja infarktirik
- maksahaigused – kuna põhiosa alkoholist lagundab maks, siis suurtes kogustes alkoholi põhjustab maksale tõsiseid ja vahel ka pöördumatuid maksahaigusi nagu hepatiit (maksapõletik) ja maksatsirroos
- alkoholimürgistus, mis võib lõppeda surmaga
- kehakaalu muutused – alkoholist saadud ebavajalikud kalolid võivad viia kehakaalu tõusuni
- enesetunde langemine, depressioon jt vaimse tervise häired – alkohol on oma olemuselt depressant. Alkohol võib küll ajutiselt tuju tõsta, kuid ei lahenda probleeme ja kaineks saades võib enesetunne olla veelgi kehvem
- hormoonid – alkoholi tõttu võib häiruda organismi normaalne hormonaalne tasakaal, mistõttu võib pidurduda organismi kasvamine, tekkida luude hõrenemine, häirub nii nais- kui meessuguhormoonide tootmine¹⁰⁸.

Lisaks tervisele mõjutab regulaarne alkoholi tarvitamine negatiivselt suhteid sõprade ja perega ning tekitab probleeme koolis ja tööl. Samuti suureneb oht sattuda liiklusõnnetustesse, vägivalda jt kuritegude ohvriks, suureneb võimalus riskikäitumiseks (minnakse purjus peaga ujuma, istutakse purjus peaga rooli jms).

Alkoholi kohta vaata lisa aadressilt www.alkoinfo.ee

106 Addiction: "Drugs, Brains and Behaviour – the Science of Addiction" (2008) National Institute of Drug Abuse.

107 Tervise Arengu Instituudi alkoholiteemaline veebileht <http://www.alkoinfo.ee>

108 Alkohol minu kehas. (2007). Tallinn: OÜ Lege Artis.

5.3 Tubakas

Maailma Terviseorganisatsiooni andmete alusel on **suitsetamine üks olulisemaid haigestumise ja suremusega seotud tervise riskitegureid kogu maailmas**. Suitsetamisharjumus saab alguse juba noorukieas. Uuringud on näidanud, et mida varem proovib nooruk esmakordselt suitsu tõmmata, seda suurem on tõenäosus, et temast saab hiljem regulaarne suitsetaja. Suitsetamine on suurim ennetatav enneaegsete surmade põhjus maailmas.

5.3.1 Tubakas ja selle mõju

Tubakat saadakse taimest nimega *nicotiana tabacum*. Tubakataimi on kasvatatud juba sajandeid. Tubakast saadav nikotiin on värvitu vedelik, mis põhjustab tugevat sõltuvust ning mis põletamisel omandab iseloomuliku pruuni värvuse. Tubakataime kuivatatud lehtedest tehakse sigareid, sigarette, piibutubakat, vesipiibutubakat, närimis- ja nuusktubakat.



Tubakatoodes leiduv nikotiin on vaid üks enam kui **4000-st keemilisest aineist, mida tubakas sisaldab**. Lisaks nikotiinile sisaldab tubakas muuhulgas ka neid tervisele kahjulikke aineid: atsetooni, mis on küünelaki eemaldusvahendi peamine komponent, vesiniktsüaniidi ehk sinihapet, arseeni, mida kasutatakse muuhulgas rotimürgis, formaldehüüdi, mida kasutatakse näiteks anatoomiliste preparaate säilitamiseks (näidised bioloogiatunnis), tsüaniidi, mida on kasutatud ka gaasikambrites. Üle 40 keemilise ühendi, mida tubakatoode sisaldavad, on vähkitekivad. Kuigi tubakas sisaldab paljusid erinevaid tervisele kahjulikke kemikaale, on just nikotiin see, mis mõjutab ajutegevust ja tekitab sõltuvust. Tubaka põlemisel moodustuvad keemilised ühendid ja tahked aineosakesed ärritavad nahka ja limaskesti ning satuvad ka neerudesse, kusepõide, kõhunäärmesse, emakasse – peaaegu kõikidesse elunditesse.

Tubakat tarvitatakse mitmel erineval kujul. Seda suitsetatakse, näritakse (närimistubakas) **või tõmmatakse ninna** (nuusktubakas). Neid tubakatooteid, mida ei suitsetata, nimetatakse ka suitsuvabadeks tubakatoodeks (nt vesipiip, närimis- ja nuusktubakas). **Suitsuvabade tubakatoode tarvitamisega kaasnevad samad ohud, mis tavalise tubakagi**. Nagu kõik teisedki tubakatoode, sisaldavad ka suitsuvabad tubakatoode nikotiini.

Suitsetades siseneb tubakatootes olev nikotiin vereringesse. Kui tubakat tõmmatakse ninna või näritakse, läbib nikotiin suu või nina limaskestast ning jõuab selle kaudu vereringesse. Nikotiin võib vereringesse jõuda ka naha kaudu (passiivselt suitsetamisel, näiteks, kui keegi sinu läheduses suitsetab). Olenemata sellest, kuidas nikotiin vereringesse jõuab, läheb ta mööda keha ja aju laiali. Organism reageerib nikotiinile kohe – umbes 7-8 sekundit pärast sigaretsuitsu sissehingamist jõuab nikotiin aju. Nikotiini tarvitades hakkab aju nõristama dopamiini, millel on lühiajaline heaolutunnet ja tähelepanuvõimet tõstev toime. Kiireneb südame töö ja tõuseb vererõhk. Tubakas sisalduv vingugaas raskendab südame tööd ja organismi ei jõua piisavas koguses hapnikku. Esmakordselt suitsu proovijal võib esineda iiveldust, nõrkust, kõhukrampe ja peavalu. Need sümptomid taanduvad, kui suitsetajal tekib nikotiini suhtes tolerantsus. Kui nikotiini tase organismis langeb, hakkab suitsetaja tundma ebamugavaid ärajäämanähtusi.

Tubakatoode tarvitamine on terviserisk nr.1 **südame-veresoonehaigustele, kroonilisele obstruktiivsele kopsuhaigusele ja teatud tüüpi pahaloomulistele kasvajaile**. Tubaka mõju põhineb sigareti sisalduvatel ainetel, mis vereringega satuvad organismi.

Kohesed mõjud suitsetamisel on suitsulõhn riietel ja juustel, halb hingeõhk, ajutine südametöö kiirenemine ja vererõhu tõus, suu limaskestade ärritus, mõnel juhul ka peavalu või köha¹⁰⁹.

Pikaajalise tarvitamise mõjud:

- **Pahaloomulised kasvaja:** kuna suurem osa tubakasuitsust satub kopsudesse, siis tõuseb eriti palju risk haigestuda kopsuvähki. Kuid samuti tõuseb risk haigestuda huulevähki, keelevähki, suuõõnevähki, neeluvähki, kõrvivähki ja isegi maovähki, sest osa tubakasuitsust jõuab süljes lahustunult ka makku. Kui kasutatakse närimistubakat, suureneb risk haigestuda suuõõne- ja keelevähki.
- **Immuunsüsteem:** suitsetaja võib olla vastuvõtlikum paljudele haigustele, kuna suitsetamine kahjustab immuunsüsteemi ja muudab organismi haigustele vastuvõtlikumaks.
- **Kroonilise hingamispuudulikkusega kopsuhaigused**, kaasa arvatud bronhiit ja kopsu emfüseem (kopsupuhitus).
- **Süda ja vereringe:** suitsus leiduv vingugaas raskendab südame tööd, põhjustades vererõhu tõusu ja vere hapnikuvaegust. Nikotiin koormab südant ja soodustab veresoonte lupjumist, mis omakorda põhjustab vereringehäireid (mistõttu on suitsetaja käed ja jalad külmavõitu, kuna vereringe neis on häiritud)¹¹⁰.

Passiivne suitsetamine

Sigaretisuits ei kahjusta ainult suitsetajate, vaid ka ümbritsevate inimeste tervist. Tubakasuitsus viibimine põhjustab mittesuitsetajale kinnist või vesist nina, vesiseid silmi, aevastamist, köhimist ning muid allergiale iseloomulikke tunnuseid. Astmahaigetel kutsub passiivne suitsetamine esile astmahooge. Samamoodi on passiivsed suitsetajad need, kes viibivad ühes ruumis vesipiibutajatega.

Kui viibitakse sageli suitsuses keskkonnas, siis võivad ilmned järgmised sümptomid: märgatavalt suureneb kopsuvähki jm vähivormidesse haigestumise risk, suureneb risk haigestuda südamehaigustesse ja astmasse, ägenevad astma ja allergilised reaktsioonid.

Suitsetamisest loobumine

Juhul, kui noor vajab abi tubakatoodetest loobumisel, saab seda teha perearsti, koolipsühholoogi või suitsetamisest loobumise nõustaja poole pöördudes.

Noortele mõeldud kabinetid asuvad Tallinna Lastehaiglas, Läänemaa Haiglas ja Ida-Virumaa Noortenõustamiskeskuses. See teenus on kõikidele tasuta. Täpsemad kontaktid leiab www.terviseinfo.ee lehelt nõustamiskabinettide rubriigi alt.

Suitsetamisest loobumise positiivset mõju ei pea kaua ootama:

- 24 tunni pärast väheneb vingugaasi sisaldus veres ja taastub vere normaalne hapnikusisaldus
- 2. päeval hakkab maitsmismeel taastuma
- 3. päeval normaliseerub vere hüübivus ja hingamine muutub kergemaks
- 2-12 nädala pärast paraneb vereringe – kõndimine ja jooksmine muutub kergemaks (võhma tuleb juurde)
- 3-9 kuu pärast on paranenud kopsude töö, suitsetajale iseloomulik köha ja hääle kähisemine kaovad
- 5-10 aasta pärast on südamerabanduse ja kopsuvähi risk vähenenud poole võrra.

109 Tervise Arengu Instituudi tervisealane veebileht <http://www.terviseinfo.ee>

110 Tervise Arengu Instituudi tervisealane veebileht <http://www.terviseinfo.ee>

5.4 Illegaalsed uimastid ehk narkootikumid



Üha rohkem noorukeid Eestis on kokku puutunud illegaalsete uimastite ehk narkootikumidega. Nende ainete käitlemine on seadusega keelatud ning need kuuluvad narkootiliste ja psühhotroopsete ainete nimekirjadesse.

Narkootikumide tarvitamise tase on suurenenud just 14.-15.-aastaste hulgas. Kooliõpilaste hulgas, kes tarvitavad tubakatooteid ja alkoholi, on rohkem neid, kes on ka narkootikume manustanud¹¹¹. Üle poole praegu süstivatest sõltlastest alustasid uimastite tarbimist mingil muul viisil kui süstimine juba noores eas¹¹². Seetõttu on eriti oluline pöörata tähelepanu noortele, osata tuvastada uimasteid tarvitav nooruk ja luua temaga kontakt selleks, et hoida ära probleemide süvenemist.

5.4.1 Narkootikumid ja nende mõju

Kuidas aidata noort, kui ta on tarbinud:

- **Ecstasyt:** anna juua jahutavat jooki, rahusta. Kui on kõrge palavik, kasta tema riided märjaks. Helista numbril 112.
- **LSD-d:** vii nooruk vaiksesse rahulikku ruumi, kui võimalik, siis sellisesse, mis on talle tuttav. Räägi temaga rahustavalt ja sõbralikult, kinnita talle, et kõik on hästi. Kui võimalik, anna talle midagi magusat.
- **Amfetamiini:** anna noorukile palju jahedat vett juua. Kui tal on kõrge palavik, kasta ta riided märjaks. Räägi temaga rahustavalt, pane ta poollamavasse asendisse.
- **Kanepit:** Kui kanepit pruukinud inimene on ärevil, rahusta teda ja anna talle juua. Kui kannatanu süda hakkab kloppima, anna talle palderjani.
- **Heroiini või moonivedelikku:** kui inimene on süstinud liiga suure annuse heroini, kaotab ta teadvuse, tema silmaavad on ahenenud, tekivad hingamishäired ja nahk muutub sinakaks. Aseta kannatanu pikali või poollamavasse asendisse külje peale, kutsu ruttu telefonil 112 kiirabi. Ära paku juua, ära püüa külma veega äratada. Ära jäta kannatanut enne arstide tulekut ükski. Kui kannatanu on teadvusel, püüa teda ärkvel hoida – näpista teda, patsuta nägu. Kui võimalik, anna talle midagi magusat süüa.¹¹³

111 Lõhmus, L., Trummal, A. (2007). HIV-i teemaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja kaitumine Eesti noorte hulgas. Uurimustrahvort. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

112 Lõhmus, L., Röötel, K., Abel-Ollo, K., Loit, H.-M., Talu, A., Uusküla, A. (2008). HIV-nakkuse ning teiste infektsioonide ja riskikäitumise levimus süstivate narkomaanide seas Tallinnas ja Kohtla-Järvel. Tallinn: Tervise Arengu Instituut ja Tartu Ülikool.

113 Kiive, E., Kull, M., Põiklik, E., Saat, H. (2007). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat I kooliastmele (1.-5. klassile lihtsustatud õppekava järgi). Tallinn: Puffet Invest.

Järgmises tabelis on välja toodud enam levinud stimulandid, depressandid, hallutsinogeenid ning kanepitooted: nende lühi- ja pikaajaline toime, tarbimisviis ning välimus. Tabel on mõeldud teoreetiliseks taustmaterjaliks noorsootöötajale ning enda kindlamaks tundmiseks antud valdkonnas. Samal kujul ei soovita me seda käsitleda koos noortega (võib tekitada noortes huvi ainete vastu).

		Kuidas kutsutakse	Kuidas välja näeb	Kuidas tarvitakse	Lühiajaline toime	Pikaajaline toime
Stimulandid	Amfetamiin	Amf, spiid, ants, kiirus, A, valge	Valge, kollakas, hallikas pulber või tabletid	Võetakse suu kaudu sisse, tõmmatakse ninna, suitsetatakse, süstitakse	Erutatud, püsimatud, eufooria, suurenenud jutukus, enesekindluse tõus, väsimuse vähenemine, söögiisu vähenemine, võimalik agressiivne käitumine. Suurte annuste tarvitamisel võib tekkida segasusseisund, meelepetted, krambid	Võivad tekkida südame- ja veresoonehaigused, kiire tolerantsuse suurenemine võib viia tugeva psüühilise sõltuvuseni. Pikaajalisel tarvitamisel võib tekkida kõhnumine, hammaste lagunemine, emotsionaalne tasakaalutus, impulsiivsus, mäluhäired, närvirakkude taandarenemine.
	Metamfetamiin	Jää, kristall, ice	Valge pulber või kristalne läbipaistev aine	Peamiselt suitsetatakse, ka süstitakse, võetakse suu kaudu sisse	Sama, mis amfetamiinil	Korduval tarvitamisel võivad tekkida rasked psüühilised, neuroloogilised, südame-veresoonehaigused ja/või seede- ja hingamisteede häired
	Ecstasy	E, biskviit, diskoburger, komm, ketas, ratas, tabla	Erinevat värvi ja eri kujuga tabletid või kapslid. Võib esineda ka pulbrina või pruunikate tükkidena	Võetakse suu kaudu sisse	Sarnane amfetamiini toimele. Suurtes annustes tarbituna võib esile kutsuda hallutsinatsioonid. Suurte annuste korral võivad tekkida tahtest sõltumatud liigutused ja krambid	Pideval tarvitamisel võib tekkida psüühiline sõltuvus. Võivad tekkida psüühikahäired, südame-, maksa- või ajukahjustused.
	Kokaiin, Crack	Triip, koka, koks, lumi, krakk, valge	Pulber. Töötlemisel saadakse mitmeid kordi tugevamat cracki.	Võetakse suu kaudu sisse, tõmmatakse ninna, süstitakse. Cracki suitsetatakse	Väsimustunne ja söögiisu vähenemine, enesekindlus tõuseb, jutukus, püsimatud, kõrgenenud meeleolu, hüplev mõtletegevus, seksuaalhuvi tõus. Suure annuse manustamisel võivad tekkida krambid, jälitusmaania, hirm, agressiivsus	Korduval manustamisel võib esile kutsuda südame rütmihäireid, infarkti, aju verevarustuse häireid, nina limaskesta kahjustusi, kurgupõletikku ja kroonilist köha, kehakaalu langust, unehäireid, keskendumisraskuseid, närvilisust, suguvõime langust. Tekitab kiiresti tugevat psüühilist sõltuvust.
Depressandid	Opiaadid	Jagunevad: looduslikud (morfiin, kodeiin), poolsünteetilised (heroiin), sünteetilised (metadoon)	Puhas morfiin on valge kristalne aine, heroiin on valge kuni tumepruun pulber, metadoon levib tablettidena	Võetakse suu kaudu sisse, süstitakse, suitsetatakse, tõmmatakse ninna	Heaolu- ja õnnetunne, lõõgastus, vähenenud valutundlikkus, tuimus, aja- ja ruumitaju halvenemine, segane kõne, liigutuste aeglustumine. Üledoseerimisel tekib kiire mürgistus, mis tekitab hingamiseldite halvatus ja lõpeb surmaga	Kiire tolerantsuse areng ning psüühilise ja füüsilise sõltuvuse väljakujunemine. Pikaajalisel tarvitamisel organismi immuunsüsteemi talitus halveneb, tekivad isutus, kõhukinnisus, võib põhjustada viljakuse vähenemist
	Rahustid, uinutid, antidepressandid	Jagunevad: bensodiasepiinid, barbituraadid	Erineva värvi ja kujuga tabletid või kapslid	Võetakse suu kaudu sisse, süstitakse. Ohtlik, kui võetakse sisse suurem kogus, kui arsti poolt ette nähtud	Rahunemistunne, unisus, lihaslõtvus, tasakaalu- ja koordinatsioonihäired, kõneraskused. Suurte koguste korral võivad tekkida teadvuse ja hingamishäired. Alkoholiga koos kuritarvitamine võib olla eluohtlik	Kiiresti tekib psüühiline ja füüsiline sõltuvus. Pikaajalisel tarvitamisel võib kaduda võime loomulikult teel uinuda, võime oma tundeid juhtida, mäluhäired, keskendumisraskused, väsimus, apaatia, ärrituvus, lihaslõtvus.
	GHB	Geebekas, gamma, korgijook, laks	Pulber või siirupitaoline vedelik	Võetakse suu kaudu sisse	Lõõgastustunne, heaolutunne, eufooria, suureneb puudustundlikkus. Liiga kange GHB tekitab pettekujutelmis, teadvuse hägustumist, iiveldust, krampe ja hingamishäireid. Suur annus võib põhjustada teadvuse kao ja hingamise seiskumise. Manustamine alkoholiga suurendab raske mürgistuse ohtu	Võib tekkida psüühiline sõltuvus. Võib põhjustada raskeid mürgistusi, millega võib kaasneeda surm

		Kuidas kutsutakse	Kuidas välja näeb	Kuidas tarbitakse	Lühiajaline toime	Pikaajaline toime
hallutsinogeenid	LSD	Trip, reis, paber, hape, acid, ruut, plaaster, L, mark	Väikesed paberitükid, millel võivad olla erinevad pildid. Võib esineda ka tablettidena	Võetakse suu kaudu sisse	Toime on väga subjektiivne. Muutub taju, ümbritsevad nähtused ja helid on moondunud. Meeleolu vahetub kiiresti, mõtted on ebaloogilised. Vahel tekib sündroom, mis on kasutajale väga ebameeldiv (bad trip). Tarvitaja ei pruugi vahet teha reaalsusel ja meelepetetel, mis võib viia õnnetuste tekkeni	Võib tekkida flashback – nähtus, mille puhul hallutsinatsioonid taastuvad spontaanselt nädalaid, kuid või aastaid hiljem ilma LSD-d manustamata. Võib tekitada psühhilist sõltuvust.
	PCP	Inglitolm, tolmu, gorilla biskviit	Valge pulbriline aine, mis levib kapslite või lahusena	Suitsetatakse, süstitakse, nuusutatakse, võetakse suu kaudu sisse	Tundetuse valu suhtes, võib tekkida amneesia, segasuseisund, meelepetted, tajuhäired, keskendumisraskused, moondub keha tajumine, tugev üksindustunne, eufooria või rahulolematuse, unisus, apaatia. Üleannustamise tagajärjed võivad olla surmavad.	Võib tekkida psüühiline sõltuvus. Võivad tekkida krampid ja teadvusekaotus, hingamisraskused. Pikaajalises tarvitamisel kahjustub tarvitaja isiksus, võib tekkida flashback sündroom
kanepitooted	Marihuuana	Rohi, puru, kama, muru, ganja, dope, döup, joint, kannabis, savu, trava, õis	Kuivatatud puru, mõnikord kokkurestitud tükid või plaadid	Suitsetatakse, võetakse suu kaudu sisse	Naeruhood, jutukus, kõrge enesehinnang, väheneb kriitikavõime, tekivad taju ja koordinatsioonihäired, refleksid aeglustuvad, suureneb söögiisu, võimalikud paanika- ja ärevushood. Suurte koguste tarvitamisel võivad tekkida hallutsinatsioonid	Kanepisuits sisaldab oluliselt rohkem vähkitekitavaid aineid kui tubakasuits, see põhjustab hingamisteede vähki, südamehaigusi. Võivad tekkida mäluhäired ja keskendumisraskused, pidev väsimus, huvi kadumine ümbritseva suhtes, unehäired. Võib tekkida psüühiline sõltuvus
	Hašiš	Plastiliin, hass, haš, vaik, kivi, tükk	Erikujulised ja eri suurusega tükid	Suitsetatakse, võetakse suu kaudu sisse	Sama, mis marihuuanaal	Sama, mis marihuuanaal ^{114, 115, 116}

Narkootikumide kohta vaata lisa aadressilt www.narko.ee

5.5 Uimastid noortekeskuses

Uimastiennetus (preventsioon) tegeleb eeskätt uimastite nõudluse vähendamisega, olles samas seotud ka kättesaadavuse (pakkumise) piiramise ja kahju minimaliseerimisega. Uimastipreventsioon hõlmab kõiki uimastite tarvitamisega seotud probleeme, sealhulgas tekkivaid tervisehäireid, sotsiaalprobleeme, kuritegevust, muutusi õpiedukuses, koolist väljalangevust, töövõime kaotust jne. Preventsiooni ülesandeks on ära hoida nende probleemide tekkimine ja süvenemine.

Uimastipreventsiooni võib jaotada kolmeks tasandiks: **primaarne ehk esmane tasand, sekundaarne ehk teisene tasand, tertsiaarne ehk kolmandane tasand**. Esmane preventsiooni tasand haarab kogu elanikkonda ja on suunatud eelkõige neile, kes uimasteid veel ei tarvita (ennekõike lapsed ja noored). Teisene preventsioon on suunatud riskigruppidele, kellel on uimastite tarvitamise tõttu juba tekkinud tervise- või sotsiaalprobleemid. Kolmandane preventsioon on suunatud inimestele, kellel on juba kujunenud sõltuvus uimastitest.¹¹⁷

5.5.1 Milline on efektiivne uimastiennetus

Noored puutuvad uimastitega tänapäeval juba varakult kokku. Oleks võimatu hoida neid uimastitele ligi pääsemast, kuid on võimalik õpetada neid elama turvaliselt. Noored peavad teadma, mis on uimastid ja millised on nende kasutamise seotud ohud. Kuid lihtsalt **teadmiste** andmisega võib kaasneda hoopis vastupidine efekt – uimastite vastu huvi tekkimine. Seetõttu on äärmiselt oluline anda noortele edasi ka **oskuseid**, kuidas käituda uimastitega seotud erinevates olukordades, näiteks kuidas seista vastu eakaaslaste survele. Nende oskuste harjutamine noortekeskuses annab kindlust ka reaalses elus tegutsemiseks. Samuti on oluline välja

¹¹⁴ Alkoholismi ja narkomaania ennetamise käsiraamat. (2004). Tallinn: Sisekaitseakadeemia.

¹¹⁵ Alkoholismi ja narkomaania ennetamise käsiraamat. (2004). Tallinn: Sisekaitseakadeemia.

¹¹⁶ A parent's guide to drugs & alcohol. (1998). London: Health Education Authority.

¹¹⁷ Kiive, E., Kull, M., Põiklik, E., Saat, H. (2007). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat I kooliastmele (1.-5. klassile lihtsustatud õppekava järgi). Tallinn: Puffet Invest.

selgitada ja kujundada noorte **hoiakuid** uimastite tarvitamise suhtes.

Seega, põhipunktid, mis garanteerivad eduka uimastiennetuse, on järgmised:

- tegevusel on olemas **selged eesmärgid**;
- tegevus on **järjepidev ja pikaajaline** (ühekordsed tegevused pole efektiivsed);
- tegeleb **teadmistega** (teadmised peavad olema eakohased, korrektsed);
- tegeleb **oskuste ning käitumistega** (näiteks otsuste langetamise ja probleemide lahendamise oskus, suhtlemisoskus, enesetunnetamisoskus);
- **vastab noorte vajadustele**, sealhulgas arengulistele ja kultuurilistele vajadustele;
- arutleb **väärarvamuste üle**, mis noortel võivad olla oma eakaaslaste kohta (noored arvavad tihti, et enamik noortest tarvitab uimasteid ning et eakaaslased kiidavad heaks uimastitarbimise);
- kasutab **interaktiivseid meetodeid**, nagu näiteks diskussioon, grupitööd, rollimängud, noortelt noortele antav haridus;
- vormib **ühe osa terviklikust lähenemisest uimastiprobleemile** koostöös lapsevanematega, kooliga, huvialakeskustega jne.¹¹⁸

5.5.2 Tegevusjuhend uimastitega seotud olukordade lahendamiseks

Kõikidel noortekeskustel peab olema välja töötatud **tegevusjuhend uimastitega seotud olukordade lahendamiseks (edaspidi tegevusjuhend)**. Uimastitega seotud olukorrad võivad olla:

- **noore või noortekeskuse töötaja viibimine keskuses uimastijoobes,**
- **joobes isiku sisenemine keskuse territooriumile,**
- **uimasti(te) omamine (k.a tubaka ja alkoholi),**
- **illegaalsete uimastitega tegelemine (müümine, tarvitamine, ostmine) noortekeskuses või keskuse läheduses,**
- **uimastite leidmine noortekeskusest või selle lähedalt.**

Noortekeskuse tegevusjuhend uimastitega seotud olukordade lahendamiseks peab kajastama ka täiskasvanutega seotud uimastiolukordade lahendamist, hoolimata sellest, kas isik on vabatahtlik, keskuse töötaja või klient. Täiskasvanute käitumine ja eeskuju mõjutab tugevalt nooruki poolt tehtud valikuid ning otsuseid.

Kui noortekeskuses on esinenud uimastitega seotud olukord, peaks kõik selles osalenud noored olema teavitatud teenustest, mis on loodud nende abistamiseks ja toetuseks. Kõige olulisem on sellistes olukordades alati **noorte ja noorsootöötajate tervis ja turvalisus**. Kõik illegaalsed või arvatavalt illegaalsed uimastid peaksid antama üle politseile, mitte jäetama noorsootöötaja kätte või noorsootöökeskusesse. Head suhted noortekeskuse ja kohaliku politsei vahel on olulised kohaliku elu arenguks ja turvalisuseks.

Tegevusjuhendi eesmärk on:

- selgitada noortekeskuse suhtumist uimastitesse,
- panna paika uimastitega seotud reeglid töötajate, noorte, lapsevanemate, hooldajate, külaliste jaoks,
- luua turvaline uimastivaba keskkond, kus kõik töötajad saavad töötada ning noored aega viita,
- panna paika noorte õigused ning kohustused seoses uimastitega,
- kindlustada kõigi töötajate ja noorte tervis ja heaolu,
- luua järjepidev alus uimastitega seotud juhtumite lahendamiseks,
- panna paika, mida peab noorsootöötaja tegema uimastitega seotud olukorras,
- panna paika, mida peab noorsootöötaja tegema, kui noorel on uimastiprobleemid,
- määratleda oma roll uimastitarvitamise ennetuses ning tervise edendamisel,
- selgitada välja partnerid, kes saavad toetada tegevusjuhendi elluviimist.¹¹⁹

Tegevusjuhendi üheks osaks on ka **noorsootöötajale vajalike oskuste kirjeldus. Noorsootöötaja peab:**

- arendama noorte oskusi uimastitega seotud situatsioonides toimetulekuks;
- kujundama ja selgitama uimastitarbimisalaseid hoiakuid;
- olukorras, kus on tegu otsese ohuga uimasti tarvitajale, hindama olukorrast tulenevaid vajadusi ning tegutsema vastavalt nendele;
- toime tulema olukorras, kus keegi ohustab ennast või teisi, sest on tarbinud uimasteid;
- pakkuma infot ja nõuandeid uimastitarbimise psühhosotsiaalsetest ning füüsilistest mõjudest.

118 Drugs: guidance for the Youth Service. (2006). London: DrugScope & Alcohol Concern.

119 Drugs: guidance for the Youth Service. (2006). London: DrugScope & Alcohol Concern.

5.5.3 Noorte vajaduste hindamine

Noortekeskused töötavad tihti noortega erinevatest **haavatavatest gruppidest**, kes on vastuvõtlikumad uimastiprobleemide tekkele. Haavatavus võib siinjuures tuleneda asjaoludest, mida inimesed otseselt ise kontrollida ei saa või ei ole selleks erinevatel põhjustel võimelised. Haavatavad noorterühmad on näiteks noored õigusrikkujad, kodutud, koolist puudujad, ebasoodsas olukorras olevad ja vähemusrühmadesse kuuluvad noored. Tihti omavad haavatavatesse gruppidesse kuuluvad noored piiratud juurdepääsu tervisealasele infole, tervishoiuteenustele ja ennetusmeetmetele ning -vahenditele. **Haavatavus on seotud tihti ka riskiva käitumisega**, sest tõuseb oht muutuda sotsiaalselt tõrjutuks, omada puudulikke ühiskondlikke sidemeid ja ressursse, mis omakorda tõstab uimastitarbimise ja sellega kaasnevate probleemide tekkimise tõenäosust.^{120, 121}

Mõned noored näevad uimastitarvitamist normaalse teismelise osana, teised aga võivad perekonna, sotsiaalsete või kultuuriliste põhjuste tõttu olla täiskarsklased. Kuna noortekeskustega kontaktis olevad noored on erineva hariduse ja kogemusega, on oluline kõigepealt **hinnata noorte vajadusi**¹²².

Millal peaks hindama noorte vajadusi:

- kui tegemist on arvatava või reaalse uimastiga seotud olukorraga;
- kui noor otsib infot või nõu uimastite kohta mõnelt töötajalt;
- kui haavatavasse gruppi kuuluv noor satub kontakti teie keskusega.¹²³

Vajaduste selgitamise eesmärgiks **ei ole noore kontrollimine**, vaid tema suurem toetamine läbi noorsootöötaja poolt vestluse käigus omandatud teadmiste. Vestluse käigus ja järel ei tohiks noort inimest negatiivselt sildistada ega tõrjuda. Noorega läbiviidav vestlus ei tohiks olla noore jaoks hirmuäratav, noorel peab olema võimalus selle käigus küsida infot ning toetust. Noorel on alati ka õigus keelduda vestlusest, kuid sellest hoolimata peaks tal olema pidevalt võimalus pääseda ligi mitmekülgsel infole.

Vajaduste hindamiseks ei sobi suletud küsimused, nagu näiteks: kas sa tarbid uimasteid? Paremaks mõistmiseks peaks küsima hoopis avatud lõpuga küsimusi. **Vestlus noorega peaks pakkuma piisavalt infot töötajale selgitamiseks:**

- millised on noore inimese teadmised uimastitest, k.a tubakast ja alkoholist;
- kas noor inimene tarvitab uimasteid;
- kas noor inimene kuritarvitab või on sõltuvuses uimastitest;
- kas noore tervis, turvalisus või heaolu on otseses ohus;
- kas uimastitarvitamine on üheks osaks nooruki probleemsest käitumisest;
- kas noore käitumine ning teadmised uimastitest on tema vanuse kohta ebatavalised.

Uimastitega seotud vajaduste hindamiseks võib kasutada ka **teisi meetodeid**. Noorsootöötaja võib näiteks viia läbi uuringu noorte uskumustest, suhtumistest, teadmistest ja arusaamistest, kasutades selleks küsimustikku, intervjuud, fookusgruppi või grupi arutelu. Uuringu võib lasta läbi viia ka noortel endil ning noorte soovi korral neid sealjuures aidata.

Vajaduste tuvastamine on oluline samm enne **ennetustegevuse eesmärkide seadmist** noortekeskuses. Konkreetseid eesmärgid võib koostada üheskoos noortega. Need võivad sisaldada eesmarke nagu näiteks: kuidas õpetada noortele oskusi ennast kehtestada, toime tulla oma emotsioonidega või tõsta oma enesehinnangut.

Vajaduste tuvastamine aitab hiljem ka hinnata saavutatud mõju. Tulemuste hindamine on vajalik, kui organisatsioon soovib teha teadlikke otsuseid sekkumise mõjust.

Vajaduste hindamisel käsitletavat teemas võiksid olla järgmised:

- **Uimasti tarvitamine** – mis uimasteid tarvitatakse, kui tihti, kui palju ning miks.
- **Teadmised** – milliseid teadmisi omab noor uimastitest, tarvitamise ohtudest ja mõjudest, millist infot sooviks noor saada.
- **Tarvitamise keskkond** – kuidas uimasteid tarvitatakse, kellega, kas ja kuidas see mõjutab noore elu ja väärtuseid.

120 Uimastiprobleemide olukord Euroopas: 2008. aasta aruanne. (2008) Euroopa Narkootikumide ja Narkomaania Seirekeskus (EMCDDA). Luxembourg: Euroopa Ühenduste Ametlike Väljaannete Talitus

121 Eesti Riiklik HIV ja AIDSi strateegia aastateks 2006-2015 (2005).

122 Britton, J., Noor, S. (2003). First steps in identifying young people's substance related needs. DrugScope.

123 Drugs: guidance for the Youth Service. (2006). London: DrugScope & Alcohol Concern

- **Info jagamise nõusolek** – noorel on õigus öelda, kellega ja kas seda infot võib jagada.
- **Lisateemad** – näiteks noore elukoht, seksuaalervis, koolielu, kokkupuuted politseiga. Erinevad riskikäitumised on tihti omavahel seotud, mistõttu tasub vajaduste hindamisel uurida ka teiste riskikäitumiste kohta.

Mida on võimalik noorsootöötajal teha peale uimastitega seotud vajaduste hindamise:

- arendada noorte sotsiaalseid oskusi (enesekehtestamisoskus, loova ja analüüsiva mõtlemise oskus, probleemide lahendamise oskus jne);
- uimastitarbimiselaste hoiakute selgitamine ja kujundamine;
- info andmine (teadmiste tõstmine uimastite mõjust, riskide vähendamiseks jne);
- kontakteerumine lapse vanemate või hooldajatega (sobib juhul, kui noorsootöötaja teab, et ei aseta sellega last otsesesse ohtu). Kui selgub, et vanem pole mingil põhjusel võimeline antud olukorraga toime tulema ning lapse turvalisuse ja heaolu eest hoolt kandma, tuleb kontakteeruda elukohajärgse omavalitsuse lastekaitse spetsialistiga;
- soovitus lapsele ja/või tema vanematele pöörduda koolipsühholoogi, lastepsühholoogi või lastepsühhiaatri juurde nõustamisele;
- kontakteerumine elukohajärgse omavalitsuse lastekaitse spetsialistiga, kui lapse turvalisus või heaolu on ohus, selgitamaks välja võimalused uimastiprobleemiga tegelemiseks. Iga kohaliku omavalitsuse lastekaitsetöötaja oskab oma piirkonnas tegutseva uimastiennetuse või ravi teostava asutuse kohta kõige objektiivsemat infot anda. Kohalik omavalitsus võib abistada infoga, kes ja kus ravi osutab, abistada transpordi korraldusega või vajadusel kaasata noorsoopolitsei. Lapse suunamise ravile korraldab lastekaitse spetsialist koostöös lapse vanemate või seadusliku hooldajaga.
- soovitus vanematele või lastekaitsetöötajale suunata noor arsti juurde, kes saaks ta paigutada ravile. Ravile saab last suunata perearst, psühhiaater või mõni muu selleks pädev arst koostöös lapse vanemate või seadusliku hooldajaga.

5.5.4 Kuidas tegutseda uimastitega seotud olukorras

- Noorsootöötajad võivad konfiskeerida noortelt kõik arvatavad illegaalsed uimastid (kuid peaksid enne olema kindlad, et ei sea seda tehes kedagi reaalsesse ohtu).
- Noorsootöötajad võivad samuti konfiskeerida avatud alkoholipudeleid/purke ja tubakapakke noortelt, kes on alla 18-aastased.
- Illegaalseid uimasteid ja tubakat EI TOHI noorsootöötajad ise hävitada, need tuleb üle anda politseile. Politsei võib neid analüüsida, hoida või hävitada vastavalt kehtivale seadusandlusele.
- Meditsiinilise häda juhtumi puhul peab noorsootöötaja kutsuma kiirabi ning püüdma välja selgitada, milliste uimastite tarvitamisega on tegu.
- Kui alaealine noor tuleb keskusesse (narko)joobes, peab ta sealt lahkuma vanemate saatel. Noort üksi minema saatel ei saa me kindlustada tema turvalist koju jõudmist ning sel juhul ei pruugi lapsevanemad vahejuhtumist üldse teada saada. Kui tekib vajadus uimastite tarvitamist tuvastada, tuleb pöörduda politseisse, kes organiseerib ekspertiisi.
- Kui noor on tarvitanud illegaalseid uimasteid, olnud korduvalt purjus ja on alla 18-aastane, tuleb mõelda ka vanemate kaasamisele (sobib juhul, kui noorsootöötaja teab, et ei aseta sellega last otsesesse ohtu). Kui selgub, et vanem pole mingil põhjusel võimeline antud olukorraga toime tulema ning lapse turvalisuse ja heaolu eest hoolt kandma, tuleb kontakteeruda kohaliku lastekaitsejaga.

5.5.5 Kuidas ära tunda illegaalsete uimastite tarvitamist?

Mitmete põhjuste tõttu on noorsootöötajal uimastite tarvitamist ja kuritarvitamist üsna raske kindlaks teha. Näiteks kestab uimastijoove tavaliselt lühikest aega ning tarvitajal on seda kerge varjata. Samuti on jätkuva kuritarvitamise tunnused alguses nõrgad ning seetõttu raskelt märgatavad.

Järgmiseks on toodud võimalikud märgid, mis võivad viidata uimastite tarvitamisele. **Nende märkide esinemine üksikult ei näita veel uimastite kuritarvitamist, kuna mitmed neist on noorukiele omased ilmingud.** Mitme erineva märgi esinemine üheaegselt võib osutada suurema kontrolli vajadusele. Kindlasti peaks noort kahtluse korral pikema aja jooksul jälgima ning püüdma noorega rääkida hindamaks tema vajadusi. Pärast vajaduste hindamist saab omakorda otsustada, kuidas edasi käituda (vt ka peatükk 5.5.3 alt „Mida on võimalik noorsootöötajal teha peale uimastitega seotud vajaduste hindamise“).

Uimastitarbimisele viitavad märgid võivad olla:

- järsud meeleolumuutused rõõmsast ja õnnelikust tüdinenud ja pahuraks
- isu ja kehakaalulangus
- pidev väsimustunne
- ootamatud tundepuhangud
- laenab raha, kaotab raha ja müüb asju
- ta on alati välja minemas
- tal on uued ja tundmatud sõbrad
- on ligipääsmatu – usalduslikke jutuajamisi ei tule enam üldse ette
- suhtub põlglikult vanadesse sõpradesse, huvidesse, perekonda ja kooli
- uued ideaalid
- välimuse hooletussejätmine
- on uimane ja rusutud
- imelik pilk ja ebakindlad käeliigutused
- punased silmavalged
- päikeseprillide kandmine selleks ebasobival ajal, et varjata suurenenud või kokkutõmbunud pupille
- tihti nohune ja kinnine nina
- magab rahutult ja näeb halbu unenägusid
- koolist puudumine ja langenud õppeedukus

Pikaajalisel uimastite kasutamisel tekivad noorukitel muutused tundlikkuses – kaob võime tunda füüsilist ja psüühilist valu, noor võib muutuda emotsionaalselt tundetuks. Noor hakkab teisi manipuleerima, leides üles teiste inimeste nõrgad kohad, ta on võimeline valetama ja varastama.

5.5.6 Mida ütleb seadus?

Noored võivad uimastite teemat käsitledes esitada mitmeid erinevaid küsimusi, enamasti huvitab neid ka, mida ütleb uimastite kohta seadus. Edasi on toodud olulisemad lõigud Narkootiliste ja psühhotroopsete ainete seadusest, Tubaka- ja Alkoholi seadusest. Need annavad infot ka noorsootõtajale teadmaks, mis on keelatud ning seadusega karistatav.



Narkootikumid ehk illegaalsed uimastid:

- Narkootiliste ja psühhotroopsete ainete käitlemine on keelatud, välja arvatud meditsiinilisel või teaduslikul eesmärgil, narkootiliste ja psühhotroopsete ainetega seotud kuritegude ennetamiseks, avastamiseks ning tõkestamiseks või seaduses ettenähtud õppeotstarbel kasutamise eesmärgil.
- Käitleja, kellel puudub luba narkootiliste või psühhotroopsete ainete või lähteainete käitlemiseks, kuid kes hoiab neid enda valduses, on kohustatud viivitamatult need üle andma kohalikule politseiprefektuurile.
- Narkootilise või psühhotroopse aine arsti ettekirjutuseta tarvitamise või väikeses koguses ebaseadusliku valmistamise, omandamise või valdamise eest – karistatakse rahatrahviga kuni 200 trahviühikut või arestiga.
- Narkootilise või psühhotroopse aine või nende lähteaine valmistamise, tootmise, töötlemise, pakkimise, säilitamise, veo, impordi, ekspordi, transiidi, üleandmise või arvestuse ja aruandluse nõuete rikkimise eest – karistatakse rahatrahviga kuni 300 trahviühikut.
- Narkootilise või psühhotroopse aine suures koguses ebaseadusliku valmistamise, omandamise, valdamise, edasiandmise, vahendamise, veo või muu ebaseadusliku käitlemise eest – karistatakse ühe- kuni kümneaastase vangistusega.
- Täisealise isiku poolt narkootilise või psühhotroopse aine väikeses koguses ebaseadusliku edasiandmise eest nooremale kui kaheksateistaastasele isikule – karistatakse kuni viieaastase vangistusega.
- Narkootilise või psühhotroopse aine ebaseaduslikule tarvitamisele kallutamise eest - karistatakse rahalise karistuse või kuni kolmeaastase vangistusega.
- Täisealise isiku poolt noorema kui kaheksateistaastase isiku kallutamise eest narkootilise või psühhotroopse aine või muu uimastava toimega aine ebaseaduslikule tarvitamisele või nooremale kui kaheksateistaastasele isikule sellise aine ebaseadusliku manustamise eest – karistatakse ühe- kuni

kümneaastase vangistusega.

- Unimaguna, kanepi või kokapõõsa ebaseadusliku kasvatamise eest – karistatakse rahalise karistuse või kuni viieaastase vangistusega. Samuti on keelatud hallutsinogeense toimega seente kasvatamine.
- Eelpool nimetatud tegude toimepanemiseks vajaliku vahendi, seadme või aine valmistamise, valdamise või üleandmise või selleks rahaliste vahendite eraldamise eest – karistatakse rahalise karistuse või kuni viieaastase vangistusega.

Narkootiliste ja psühhotroopsete ainete käitlemise reeglid on määratud Narkootiliste ja psühhotroopsete ainete seadusega, nende rikkumise eest võib karistada nii Narkootiliste ja psühhotroopsete ainete seaduse kui sõltuvalt rikkumisest ka Karistusseadustiku järgi.

Tubakas

- Alla kaheksateist aasta vanusel isikul (alaealine) on suitsetamine või suitsuvabade tubakatoodete tarvitamine keelatud.
- Alaealisel on keelatud **omandada, omada ja vallata** tubakatoodet. Valdamise keeld tähendab, et tubakatoodet mittetarvitav alaealine ei tohi ka ajutiselt enda kätte hoiule võtta kelle tahes omandis olevat tubakatoodet.
- Keelatud on müüa tubakatooteid alaealistele ja keelu järgimiseks on müüjal õigus nõuda ostjalt tema isikut tõendavat dokumenti ning keelduda müümast, kui dokumenti ei esitata.
- Täisealine ei tohi alaealisele tubakatooteid osta, müüa ega pakkuda.
- Alaealisi on keelatud rakendada töödel, mis on seotud tubakatoodetega.
- Suitsetamine on keelatud: laste hoolekandeesutuse ruumides ja asutuse piiratud maa-alal; koolieelse lasteasutuse, lasteaed-alkkooli, algkooli, põhikooli, gümnaasiumi, kutseõppeasutuse, huvikooli, avatud noortekeskuse või noorte- ja projektlaagri ruumides ning nende piiratud maa-alal.
- Tubakatoote jaemüük on keelatud müügikohas, mis paikneb järgmiste asutuste ruumides või nende piiratud maa-alal: laste hoolekandeesutus; koolieelne lasteasutus, lasteaed-alkkool, algkool, põhikool, gümnaasium, kutseõppeasutus, huvikool, avatud noortekeskus või noorte- ja projektlaager.

Tubakatoodete käitlemisreeglid on määratud Tubakaseadusega, nende rikkumine on karistatav sama seaduse järgi.

Alkohol

- Alla 18-aastastele ei tohi alkoholi anda, müüa ja pakkuda.
- Alaealistel on Eestis alkoholi tarbimine ning valdamine keelatud.
- Täisealisel on keelatud osta, pakkuda või üle anda alaealisele alkoholset jooki.
- Müüja ei tohi teadvalt teenindada isikut, kes ostab alkoholset jooki selle alaealisele pakumise või üleandmise eesmärgil.
- Alkoholse joogi omamine on alaealisel Eestis lubatud vaid erandina, tingimusel, et alkoholi omaval alaealisel puudub valdus tema omandis oleva alkoholi üle. Näiteks võib alaealisele pärandada veinikollektsiooni, kuid kuni alaealise täisealiseks saamiseni peab alaealise seaduslik esindaja tagama, et alaealine ei pääseks enda omandis olevat alkoholi tarvitama või mistahes moel ise käitlema.
- Alaealisi ei tohi rakendada alkoholi käitlemisega seotud töödel, välja arvatud alkoholi ladustamisel või transportimisel, kui on tagatud, et alaealine puutub kokku üksnes avamata pakendis alkoholiga.
- Alkoholi müük on keelatud: lasteaedades ja koolides (sh kutseõppeasutuses) ning huvikoolis ja noortelaagris; lasteüritustel; tervishoiu-, hoolekande- ja kinnipidamisasutuses; kaitseväes; ühistranspordis, kandekaubandusena (jaemüük käest, kärust, käsikorvist, kandelaualt või -kastist), joobes inimesele ning inimesele, kes ostab alkoholi joobes inimesele.
- Alkoholse joogi tarbimine avalikus kohas (tänaval, pargis jne) on keelatud, välja arvatud üritustel, kus alkoholi müüakse kohapeal tarbimiseks, kui alkoholne jook on omandatud selles müügikohas või kohaliku omavalitsuse volikogu õigusaktis ettenähtud juhul, näiteks kohalikul omavalitsusel on õigus kehtestada tsoone, kus alkoholi tarbimine on avalikus kohas lubatud.
- Alkoholseid jooke tohib müüa kella 10.00-st kuni 22.00-ni. Kohapeal tarbimiseks tohib alkoholi müüa ka alkoholi müügi keeluajal kõikides müügikohtades, välja arvatud kauplustes ja rändkauplustes. Erandid on õhu- ja veesõidukid, mis on mõeldud reisijate veoks, ning ka maksuvaba tsoon (tax free).

Alkoholi käitlemisreeglid on määratud Alkoholiseadusega, nende rikkumine on karistatav Alkoholiseaduse ja Karistusseadustiku järgi.

Kasutatud ja soovitatav kirjandus:

1. Aasvee, K. jt (2009). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine, 2005/2006. õppeaasta uuringu raport. Tervise Arengu Instituut
2. Alkoholiseadus (RT I 2002, 3, 7)

3. Allaste, A.A. (toim) (2008). Koolinoored ja uimastid, TLÜ, TAI
4. Australian Government, Department of Education, Employment and Workplace Relations. <http://www.deewr.gov.au/Schooling/Pages/default.aspx>
5. Britton, J., Noor, S. (2003). First steps in identifying young people's substance related needs. DrugScope
6. Buczkiewich, M. (1993). Alcohol matters concerns and questions for all schools
7. Catford, J. (2001). Illicit drugs: effective prevention requires a health promotion approach. Health Promotion International, vol 17 nr 2. Great Britain: Oxford University Press
8. Drinkaware (2010). drinkaware.co.uk
9. Drugs: guidance for the Youth Service. (2006) DrugScope & Alcohol Concern.
10. Gender and drug education: a briefing paper for drug education practitioners. (2006) Drugscope & Alcohol Concern.
11. Narkootikumid ning doping- ja muud tervistkahjustavad ained. (1999) Eesti Politseiamet
12. Eesti Riiklik HIV ja AIDSi strateegia aastateks 2006-2015 (2005)
13. Selected Issues: Polydrug Use. (2002) EMCDDA
14. Uimastiprobleemide olukord Euroopas: 2008. aasta aruanne. (2008) Euroopa Narkootikumide ja Narkomaania Seirekeskus (EMCDDA). Luxembourg: Euroopa Ühenduste Ametlike Väljaannete Talitus
15. Preventing later substance use disorders in at-risk children and adolescents: A review of the theory and evidence base of indicated prevention. (2009) Euroopa Narkootikumide ja Narkomaania Seirekeskus (EMCDDA). Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities
16. Ganeri A. (2000). Uimastid
17. Haskins M. (2003). Meelemürgid
18. A parent's guide to drugs & alcohol. (1998) Health Education Authority
19. Hunter, B., Payne, B. Being Healthy: The implications for youth work of Every Child Matters. The National Youth Agency. http://www.nya.org.uk/dynamic_files/research/being%20healthy.pdf
20. Karistusseadustik (RT I 2001, 61, 364)
21. Kiive, E., Kull, M., Põiklik, E., Saat, H. (2007). Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat I kooliastmele (1.-5. klassile lihtsustatud õppekava järgi). Tallinn: Puffet Invest
22. Leeds, Grenville & Lanark district Health Unit. <http://www.healthunit.org/alcoholdrug/alcohol/safepartying.htm>
23. Lõhmus, L., Trummal, A. (2007). HIV-i temaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja kaitumine Eesti noorte hulgas. Uurimusraport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut
24. Maanteeamet. www.mnt.ee
25. Medicina (2004). Meditsiinisõnastik
26. Narkootiliste ja psühhotropsete ainete seadus (RT I 1997, 52, 834)
27. Addiction: „Drugs, Brains and Behaviour – the Science of Addiction“. (2008) National Institute of Drug Abuse
28. Preventing Drug use among Children and Adolescents. A Research-based guide for parents, educators and community leaders. (2003) National Institute on Drug Abuse
29. Alkohol minu kehas. (2007) OÜ Lege Artis
30. Eesti vigastuste ennetamise strateegia alusdokument. (2008) Praxis
31. Sex and relationships education with young people in non-formal settings. (2006) Sex education forum. forum factsheet 36
32. Alkoholismi ja narkomaania ennetamise käsiraamat. (2004) Sisekaitseakadeemia
33. Streimann, K. (2007). Laste kogetud alkoholiprobleemid perekonnas Tallinna näitel. Magistritöö. Tallinn: Tallinna Ülikool
34. Tervise Arengu Instituudi veebileht narko.ee
35. Tervise Arengu Instituudi veebileht www.alkoinfo.ee
36. Tervise Arengu Instituudi veebileht www.terviseinfo.ee
37. „Ole tubakavaba“ õpetajaraamat põhikooli 7-9 klassile. (2004) Tervise Arengu Instituut
38. Tubakaseadus (RT I 2005, 29, 210)
39. Van Der Stel, J. (2001). Preventsiooni käsiraamat - alkohol, narkootikumid ja tubakas
40. Ward, J., Rhodes, T. (2001). Drugs Prevention Through Youth Work. Briefing paper 12. Home Office: Drugs Prevention Advisory Service
41. Viru, A., Volver, A. (2004). Alkohol. Kuidas säästa end tulevikuks. Õpetajaraamat
42. Viru, A., Volver, A. (toim) (2002). Teadusvaade alkoholile, Eesti Karskusliidu Karskusühendus AVE
43. Lõhmus L, Rüütel K, Abel-Ollo K, Loit H-M, Talu A, Uusküla A (2008). HIV-nakkuse ning teiste infektsioonide ja riskikäitumise levimus süstivate narkomaanide seas Tallinnas ja Kohtla-Järvel. Tallinn: Tervise Arengu Instituut ja Tartu Ülikool

5.6 Uimastite teemalised aktiivtööd

5.6.1 Räägime alkoholist

Eesmärk: Osalejad teavad alkoholi tarvitamise mõjudest ning oskavad pakutavast alkoholist loobuda

Vahendid: Tööleht teemade ja vastustega, soovi korral paber ja kirjutusvahend

Aeg: u 60 min

Kellele: Sobiv noortele alates 10. eluaastast (sobivad paremini küsimused 1-6), noortele alates 14. eluaastast (sobivad paremini küsimused 3, 5-10). Teema käsitusel tuleb arvestada osalevate noorte vanust ja kokkupuuteid alkoholiga.

Protsess: Arutlege noortega allpool olevatel teemadel ning iga teema lõpuks andke vastused esitatud küsimustele (vt allpool vastused). Teema on tundlik, mistõttu ei tohiks eeldada, et kõik aktiivtöös osalejad on ise alkoholi proovinud, ning igaühel võivad teemaga olla erinevad kogemused (nii positiivsed kui ka negatiivsed).

1. Kas sa oled näinud purjus inimest? Kas oled näinud purjus eakaaslast?
2. Millest sa aru said, et ta on purjus? Mis tunde see sinus tekitas?
3. Miks inimesed sinu arvates alkoholi tarvitavad?
4. Kuidas võib alkohol sinu arvates mõjutada meeleolu?
5. Millised ohud kaasnevad alkoholi tarvitamisega?
6. Mida sa sellest võidad, kui ei tarvita alkoholi? Mida sa kaotad?
7. Millise halvad asjad võivad alkoholi juues inimesega juhtuda? Mis on neist kõige halvemad? Mida tähendab pohmellis olemine? Mis on selle juures ohtliku?
8. Millist mõju avaldab alkoholi joomine naistele? Meestele? Täiskõhuga või tühja kõhuga juues? Milline on erinevus, kui joob kõhna kehaehitusega või suurema kehakaaluga inimene? Kellele kõige halvemini mõjub?
9. Kas oskad tuua näiteid, millistes olukordades sinu vanused enamasti alkoholi tarvitavad? Kas nendes olukordades on võimalik hakkama saada ka ilma alkoholita? Too näiteid, millistes olukordades sinu vanused noored enamasti alkoholi tarvitavad. Kuidas võiks nendes olukordades hakkama saada ilma alkoholita? Mida võiks veel selle asemel teha?
10. Kuidas mõjutavad sinu arvates teised inimesed Sinu alkoholi tarvitamist? Kas nad saavad panna sind rohkem või vähem alkoholi tarvitama? Mismoodi? Milline mõju on seltskonnal, kaaslastel, grupil selles, kui palju sina alkoholi tarvitad? Mida siis teha, kui keegi käib peale, aga sina ei soovi juua?

Vastused:

1. Arutelu.
2. Arutelu. Arutelu lõpus võib noorsootöötaja välja tuua, et purjus inimese kõne ja tasakaal on tavaliselt häiritud, ta võib rääkida tavalisest valjema häälega ja rohkem. Samuti võib mõni inimene muutuda lõbusamaks, mõni kurvemaks või kurjemaks. Kõige kergem on aru saada, kui inimese hingeõhk lõhnab alkoholi järele.
3. Arutelu. Paljud inimesed tarvitavad alkoholi murede unustamiseks, julguse saamiseks või ka lihtsalt harjumusest. Kuigi alkohol võib mõjuda lõõgastavalt ning tekitada tunde, et ollakse muretumad ja julgemad, ei ole niisugune mõju pikk. Alkohol vähendab meie kontrolli oma tunnete ja keha üle ning me ei pruugi arugi saada, et soovitud kasu asemel teeme endale hoopis kahju. Purju joomine sooviga oma probleeme lahendada ei aita, sest probleemid on kaineiks saades ikka alles – ja võivad purjus peaga isegi süveneda. Alkohol mõjutab otsustusvõimet, mis tähendab, et on võimalik sattuda igasugustesse probleemidesse – kaklused, ohtlikud ettevõtmised jms.
4. Arutelu. Alkohol võib oluliselt mõjutada jooja meeleolu. Kas alkoholi tarvitades tuju langeb või tõuseb, sõltub väga palju sellest, kuidas inimene ennast enne jooma hakkamist tunneb. Alkohol võib võimendada seda enesetunnet, mis inimesel enne alkoholi tarvitamist juba on. Näiteks kurva või vihasena jooma hakates võidakse muutuda veel kurvemaks või vihasemaks.
5. Arutelu. Näiteks:
 - a. võib sattuda sekeldustesse politseiga (Eestis on alla 18-aastastel keelatud alkoholi tarvitada)
 - b. see võib tõsiselt kahjustada tervist ja panna inimesed igasugustesse ohtlikesse olukordadesse (kaklused, liiklusõnnetused jms)
 - c. pikemaajaline alkoholi liigtarvitamine võib tekitada alkoholisõltuvuse
6. Arutelu. Võidad näiteks:
 - d. säilitad kontrolli selle üle, mida ütled ja teed
 - e. väheneb oht sattuda erinevatesse ohtlikesse olukordadesse, kus võid viga saada
 - f. alkohol ei kahjusta su tervist

- g. sul ei ole pohmelli ning sa oled heas füüsilises ja vaimses vormis
- h. sa ei pea lahendama purjus peaga alguse saanud tüülisid sõpradega ega tundma süüd, et jõid
- i. sinu lõbus tuju on ehtne, mitte alkoholist tingitud

Noorsootöötaja ülesanne on küsimuse „Mida kaotad?“ puhul suunata noori mõtlema ja arutlema, kas see, mida nad kardavad kaotada, on hoidmist väärt. Näiteks sõprussuhted, mille keskmes on alkoholi tarvitamine.

7. Arutelu. Pohmell on ainult üks alkoholi tarvitamisega kaasnevatest probleemidest. (Vt peatükk Alkohol). Selle punkti all tuleks kindlasti käsitleda ohtu sattuda erinevatesse õnnetustesse, riskivat käitumist ning alkoholimürgistuse saamise ohtu.
8. Arutelu. Alkohol mõjub inimestele erinevalt. Alkoholi mõju sõltub inimese soost, vanusest, kehakaalust jm teguritest. Samuti sellest, kas inimene on söönud või joob tühja kõhu peale. Noorele inimesele mõjub alkohol kiiremini ja tugevamalt kui täiskasvanule. Samuti mõjub alkohol kiiremini, kui inimesel on kõht tühi. Alkoholi mõju sõltub ka sellest, kui palju inimese organismis on vett. Kuna enamasti on seda naiste organismis vähem, siis mõjub ka alkohol naistele kiiremini ning väljub organismist aeglasemalt.
9. Arutelu. Kindlasti peaks arutelu lõpus jääma kõlrama, et kõiki noorte pakutud tegevusi on võimalik nautida ka ilma alkoholita.
10. Arutelu. Mõnikord võivad sõbrad ja tuttavad püüda panna alkoholi tarvitama seltskonnast kedagi, kes seda ise ei soovi. Teda võidakse tagant õhutada, keelitada või nimetada argpüksiks ja igavaks. Sageli ei saa inimesed aru, et selline peale käimine on ebaviisakas ja tõelised sõbrad nii ei käitu. Kui oled olukorras, kus sind sunnitakse alkoholi jooma, kui sa seda tegelikult ei taha, siis on täiesti normaalne öelda „ei“. Keegi peale sinu enda ei saa öelda, mis on sinu jaoks hea ja õige. Kaaslaste surve võib jätta mulje, et igal peol ennast hästi purju juua on normaalne. Samas kinnitavad kõik uuringud, et enamik noori ei tarvita alkoholi ega pea seda normaalseks peo osaks. (Vt ka Vaimse tervise peatüki alt „enesekehtestamine“).

5.6.2 Müüdid alkoholist

Eesmärk: Osalejad teavad, millised müüdid alkoholi kohta on õiged ning millised valed

Vahendid: Tööleht müütide ja õigete vastustega, kirjutusvahendid

Aeg: u 60 minutit

Kellele: Sobiv noortele alates 14. eluaastast

Protsess: Jagage laiali **töölehe** koopiad ja paluge rühmal töötada paarides otsustamaks, milline järgmistest väidetest on õige või vale. Seejärel arutage vastuseid terves grupis.

Vaata tööleht number 9!

Vastused:

1. Vale. Kofeiin võib küll mõjuda ergutavalt, aga ei muuda kainemaks. Ainus, mida saab teha, on oodata, kuni alkohol on kehas lagunenu.
2. Vale. Segamini juues on raskem jälgida ärajoodud alkoholi kogust ning te võite tunda end halvasti erinevate alkoholis sisalduvate toksiinide tõttu, mida tarbisite. Rohkem purju sellepärast siiski ei jää.
3. Õige. Inimesel võib juues soojem hakata (kuna alkoholi toimet laiendavad naha lähedal paiknevad veresoone), aga tegelikult tema kehatemperatuur langeb. See omakorda võib põhjustada alajahtumist ning talvel ka külmumist (nt kui inimene jääb väljas magama ega tunne alkoholi mõjul külma).
4. Vale. Paljud noored siiski ei joo. Selleks võib olla palju erinevaid põhjuseid alates sellest, et nad lihtsalt ei taha, kuni nende usuni või soovini saavutada häid tulemusi spordis vms.
5. Õige. Alkoholis on palju kaloreid, mis võivad põhjustada kehakaalu tõusu. 0,5-liitrine pudel 4,7% õlut annab 195 kcal ja pudel veini (750ml) enam kui 500 kcal ehk umbes niisama palju kui 100-grammine tahvel šokolaadi.
6. Vale. Joobnuna on uni sageli häiritud ja pinnapealne, mistõttu ei puhata ennast hommikuks välja.
7. Õige. Alkohol imendub kõhu kaudu, jõudes peensoolde ning seejärel verre. Kui kõhus või peensooles on osaliselt seedunud toitu, siis aeglustab see alkoholi imendumist verre. See tähendab, et inimene ei jää nii kiiresti purju.
8. Õige. Pohmell näitab, et organismis on alkoholist tingitud tõsine vedelikupuudus ning madal vitamiinide ja mineraalainete tase. Sellest ongi tingitud joogijanu ja peavalu järgmisel hommikul.
9. Vale. Vähem kui 2% joodud alkoholist väljub uriini kaudu. Kuni 10% alkoholist väljub uriini, hingeõhu, sülje ja higinäärmete kaudu. Ülejäänud alkohol töödeldakse maksas. Ehk siis tihedamini tualetis käies ei saa inimene kiiremini kaineks.
10. Vale. Alkoholi toimet mõjutavad teised uimastid ja vastupidi. Konkreetne koostoime sõltub tarbitud uimasti(te) liigist, nende võtmise viisist, uimasti(te) hulgast ja veres oleva alkoholi hulgast. Alkoholi

segamine teiste uimastitega on väga ohtlik.

11. Õige. Naistel on üldjuhul kehas rohkem rasva ja vähem vett kui meestel ning nad on üldjuhul väiksemad, seega on alkoholil naistele tugevam mõju. Alkohol mõjub naistele tugevamini samuti ovulatsiooni ja menstruatsiooni ajal. Samuti on naistel suurem võimalus jääda alkoholist sõltuvusse.
12. Õige. Alkohol mõjutab meie reageerimiskiirust ja otsustamisvõimet. Isegi väikesed kogused alkoholi suurendavad ohtu sattuda liiklusõnnetustesse. Uurimused näitavad, et ka sellise joobe puhul, mis pole seadusega karistatav, on neli korda suurem tõenäosus õnnetusse sattumiseks. Joobes juhtimise tõttu hukub igal aastal kümneid ja saab raskelt vigu sadu inimesi.¹²⁴
13. Õige. Lahjemad alkohoolsed joogid nagu õlu ja siider sisaldavad vähem alkoholi, veinid juba rohkem ja viina alkoholisisaldus on väga kõrge.

5.6.3 Millised on Sinu tõekspidamised?

Eesmärk: Osalejad teavad, millised on alkoholiga seotud käitumisnormid ühiskonnas ning kas need ühtivad nende endi arvamusega sellest, mis on aktsepteeritav, mis mitte ning miks.

Vahendid: Töölehe koopiad kõikidele osalejatele, kirjutusvahendid

Aeg: u 45 minutit

Kellele: Sobiv noortele alates 13. eluaastast

Protsess: Enne alustamist rõhutage, et igaühel meist on erinevad uskumused, kogemused ja teadmised alkoholi tarvitamise kohta. Need on mõjutatud meie kultuurist, perekonnast, sõpradest, eeskujudest. Kõnealuse harjutuse abil uuritakse, millistes olukordades peetakse „normaalseks“ alkoholi tarvitada ja millistes mitte. Arutage, kas alkoholi tarvitamine nendes olukordades on tingimata vajalik. Vastata tuleb nii sellest vaatenurgast, mida noor ise arvab, kui ka sellest aspektist, mis noorele tundub olevat ühiskonnas levinud arusaam.

Ulatage igaühele paberileht ja kirjutusvahend ning paluge neil allolev tabel ära täita, ilma et vahepeal toimuks arutelu. Kui kõik on lõpetanud, arutage kõik väited läbi ja kutsuge noori üles kommenteerima, miks nad valisid teatud vastusevariandi.

Vaata tööleht number 10!

5.6.4 Alkoholireklaam

Eesmärk: Osalejad oskavad märgata alkoholireklaamide sõnumeid ning teavad, et alkoholi tarvitades ei juhtu nendega reklaamides pakutud sündmused. Eesmärk on ühiselt jõuda tõdemuseni, et alkoholireklaamid reklaamivad paljuski ilusat ja säravat elustiili, mitte toodet ennast.

Vahendid: Paber- või plakatilehed, värvipliiatsid või markerid

Aeg: u 45 minutit, sõltuvalt sellest, kui üksikasjalikult seda läbi viia soovite

Kellele: Sobiv noortele alates 14. eluaastast

Protsess: Pange noored tööle individuaalselt või väikeste gruppides (mitte rohkem kui 3 inimest grupis).

Vaata tööleht number 11!

Andke gruppidele küsimustele vastamiseks ja arutlemiseks 15 minutit aega. Seejärel arutage iga grupi tööd suures ringis. Arutlege noortega, mida nad igast valitud reklaamist arvavad, kas reklaamis lubatav (oled julgem, seksikam jne) on reaalne jne. Arutelu peaks lõppema järeldusega, et tegelikult on alkoholireklaamides palju üleliigset infot, millega hajutatakse tähelepanu ning pannakse inimene soovima midagi, mida alkohol talle tegelikkuses ei paku. Seega ei saa alati uskuda kõike, mida reklaamis näidatakse.

5.6.5 Väitlus

Eesmärk: Osalejate teadlikkus suitsetamisega kaasnevatest tagajärgedest tõuseb

Vahendid: Paberid ja kirjutusvahendid

Aeg: 60 minutit

Kellele: Sobiv noortele alates 13. eluaastast

Protsess: Noored jagatakse kahte gruppi. Ühele grupile antakse ülesandeks mõelda 15 minuti jooksul võimalikult palju põhjuseid, miks peaks inimene suitsetama hakkama ja mis kasu ta sellest tegevusest saab, ning teise grupi ülesandeks on sama aja jooksul mõelda välja argumendid, miks ei tohiks suitsetama hakata ja mis kahju suitsetamine endaga kaasa toob.

15 minuti möödudes hakkavad kaks gruppi omavahel tulemusi ette lugema ning arutama, kumma grupi põhjendused on piisavalt argumenteeritud. Kas suitsetama hakkamine on piisavalt

124 Maanteeamet <http://www.mnt.ee>.

põhjendatud? Kummal grupil on rohkem argumente? Milline oleks nende argumentidele toetudes õige otsus? Grupid peaksid omavahel analüüsima, kas näiteks argument "suitsetamine on lahe tegevus" on piisav, kui vaadata tagajärgi, mis suitsetamisega kaasnevad?

Oodatav tulemus: Grupil, kes peab tooma välja suitsetamisega seotud kasutegurid, on tõenäoliselt 15 minutit lõppedes mitmekordselt vähem argumente kui teisel grupil. See ongi ülesande võti – tõsta noorte teadlikkust, et suitsetama hakkamine ei ole kunagi piisavalt põhjendatud. Noorsootõotaja peaks jälgima, et lõpus oleks põhjuseid mittedisuitsetamiseks rohkem – selleks tasub üle vaadata esimese grupi esitatud suitsetamise poolt esitatud põhjendused ning arutleda, kas need on üldse seotud suitsetamisega (kas näiteks tubakas tegelikult aitab inimesel lõõgastuda, kas lahe saab olla ka muudmoodi jne). Pärast poolt- ja vastuväidete väljatöötamist tasuks vaadata pooltväiteid ning mõelda, kas ja kuidas oleks neid võimalik saavutada ka suitsetamata? Millised viisid oleks näiteks veel võõrastega tutvuse loomiseks?

5.6.6 Pantomiiim

Eesmärk: Osalejad teavad alkoholi ja tubaka tarvitamise mõjudest

Vahendid: Paber ja värvilised markerid, kriidid, liim, nõör ja papp

Aeg: u 60 minutit

Kellele: Sobiv noortele alates 10. eluaastast

Protsess: Selgitage, et kõnealuse harjutuse eesmärgiks on tulla välja teatraalse etteastega üldisest nägemusest alkoholi või tubaka tarvitamise positiivsete ja negatiivsete tagajärgede kohta ning näidata, millist mõju see võib inimestele avaldada.

Jagage osalejad väikestesse, 4-6 inimesest koosnevasse rühmadesse ja andke igale rühmale paberileht ja pliiatsid. Andke rühmale kõigepealt 10 minutit arutlemiseks, millised võivad olla alkoholi ja tubaka tarvitamise positiivsed ja negatiivsed tagajärjed. Seejärel valib iga rühm välja nende arust 3 kõige olulisemat tagajärge, mis nende uimastite tarvitamine endaga kaasa võib tuua.

Siis andke rühmadele ülesanne valmistada ette samu tagajärgi kirjeldav pantomiim, rühmal on 15 minutit aega oma lühinäidendi väljatöötamiseks ja harjutamiseks. Selgitage osalejatele, et nad ei tohi sõnu kasutada, eesmärgiks on kasutada ainult miimikat. Rühmad võivad soovi korral kasutada lisamaterjale või rekvisiite. Selgitage, et tegemist peab olema kollektiivse etteastega ja igaühel peab selles oma roll olema.

Pärast 15 minuti möödumist koguge rühmad uuesti kokku ning laske rühmadel pantomiimid ette kanda. Jätke pärast iga esituse lõppu mõned minutid aega tagasiside andmiseks ja aruteludeks. Paluge vaatajatel pakkuda välja oma tõlgendused selle kohta, mida nad just nägid, ja püüda tuua välja kõige olulisemad ideed, mida antud esitusega püüti näidata.

Seejärel andke rühmale endale võimalus selgitada lühidalt kõiki punkte, mida tagasiside andmise ajal ei arutatud. Korrake mainitud tegevust iga esituse järel.



5.6.7 Mida sa teed, kui...?

Eesmärk: Osalejad oskavad oma seisukohtadele kindlaks jääda ning ennast kehtestada

Vahendid: Tahvel, suur seinale kinnitatud paber, markerid

Aeg: u 45 minutit

Kellele: Sobiv noortele alates 12. eluaastast

Protsess: Noorsootõotaja joonistab tahvlile või suurele paberile kriipsujukud ning nende kohale mõtte- ja jutumullikesed. Iga kriipsujuku kohta peab olema nii jutumull kui mõttemull. Noored peavad siis vastavalt alltoodud teemadele kirjutama mullidesse nii selle, mida üks või teine kriipsujuku võib mõelda, kui ka selle, mida ta siis tegelikult välja ütleb (vt näide allpool). Andke noortele natuke aega mõelda ja arutage siis erinevad vastusevariandid läbi. Arutage, kuidas võiks alltoodud olukordades käituda ja miks vahel on raske välja öelda seda, mida tegelikult mõeldakse.

Noorsootöötaja toob noortele näiteks erinevaid olukordi. Mida mittediagnoosiv noor mõtleks ja teeks olukorras, kus:

- keegi pakub talle suitsu
- sõber suitsetab
- lapsevanem suitsetab
- poiss-sõber või tüdruksõber suitsetab
- Mida mõtleb ja ütleb suitsetav noor, kui:
 - pakub suitsu mittediagnoosivajale
 - sõber teeb märkuse tema suitsetamise kohta
 - lapsevanem suitsetab
 - hea sõber ei suitseta

Näide



5.6.8 Aitame sõpra!

Eesmärk: Osalejad oskavad uimastitega seotud probleeme ning olukordasid lahendada

Vahendid: Töölehed, pliiatsid

Aeg: u 60 minutit

Kellele: Sobiv noortele alates 13. eluaastast

Protsess: Jagage osalejad väikestesse, maksimaalselt 3 inimesest koosnevatesse rühmadesse. Andke igaühele Peetri probleeme käsitleva teksti koopia. Jätke rühmadele lugemiseks ja esmasteks mõteteks 5 minutit aega. Eesmärk on leida võimalikke lahendusi Peetri sõbra aitamiseks. Seejärel andke igale rühmale paberileht "võimalikud lahendused". Selgitage, et nende ülesanne on töötada välja võimalikud lahendused Peetri probleemidele. Neil on 30 minutit aega antud ülesande täitmiseks ja endi hulgast sobiva esindaja leidmiseks hilisema tagasiside andmiseks. Kokkuvõtete tegemiseks moodustage noortest ring ning laske rühmadel esitleda oma lahendusvariante iga lahtri kohta. Tehke kõikidest esitatud ideedest tahvlil kokkuvõtte. Soovi korral võite arutleda esitatud ideede üle, aga ärge sealjuures unustage ajalisi piiranguid! Pärast Peetri loo läbitöötamist võite lasta noortel koostada sarnaseid lugusid ning püüda seejärel rühmades neile välja mõelda lahendusi.

Vaata tööleht number 12!

5.6.9 Miks loobuda illegaalsete uimastite proovimisest

Eesmärk: Osalejad teavad, miks inimesed võivad tarbida või mitte tarbida illegaalseid uimasteid

Vahendid: Paberid, pliiatsid, tahvel

Aeg: u 45 minutit

Kellele: Sobiv noortele alates 13. eluaastast

Protsess: Jagage noored väiksemateks, neljast või viiest inimesest koosnevateks rühmadeks. Paluge igal rühmal kirjutada paberilehele üles kõik põhjused, mis nad oskavad välja tuua selle kohta, miks mõned noored proovivad illegaalseid uimasteid. Andke selle jaoks mõned minutid aega. Paluge igal rühmal jagada oma vastuseid teistega ja kirjutage need tahvlile üles, pannes pealkirjaks "**Miks noored otsustavad proovida narkootikume**".

Seejärel laske igal rühmal koostada nimekiri selle kohta, miks paljud noored otsustavad MITTE proovida illegaalseid uimasteid. Toimige nagu ennegi, kirjutades nende vastused üles ja pannes pealkirjaks „Miks noored otsustavad MITTE proovida narkootikume“. Te võite vajadusel nende koostatud nimekirju täiendada. Jälgige, et põhjused nagu näiteks kaaslaste surve, meedia mõju, tahtmine olla lahe või populaarne, uudishimu, sõprade ja/või perekonna poolne tarvitamine ning stressi, üksinduse, kurbuse või igavuse leevendamine oleksid lisatud loetelusse pealkirjaga "Miks

mõned noored otsustavad proovida narkootikume". Sellised põhjused nagu tahtmine olla edukas koolis või spordis, võimalus jääda sõltuvusse, probleemid politseiga, probleemid rahaga, oht olla planeerimata vahekorras, kunagi ei tea, mis ainet tegelikult võtad, enesekontrolli kaotamine, üledoosi risk, sõbrad ja/või perekond ei tarbi, tahtmine end hästi tunda, mitte tunda end süüdi ja mitte tahta oma tervist kahjustada, peavad olema lisatud loetelusse pealkirjaga "Miks noored otsustavad mitte proovida narkootikume". Paluge noortel kõnealuseid loetelusid arutleda ja võrrelda.

- Kas illegaalsete uimastite proovimiseks on olemas "häid" põhjusi?
- Milliseid on tervislikud viisid, läbi mille saaks saavutada eesmärke nagu olla lahe, vähendada stressi, saada hea tuju jne?

Kirjutage need ideed paberile. Rõhutage asjaolu, et enamik noortest EI proovi illegaalseid uimasteid ning enamiku noorte meelest ei ole illegaalsete uimastite tarvitamine „lahe”.

5.6.10 Sõltuvus

Eesmärk: Osalejad teavad, kuidas tekib uimastisõltuvus

Vahendid: Paberid, pliiatsid

Aeg: 30 minutit

Kellele: Sobiv noortele alates 13. eluaastast

Protsess: Paluge noortel kirja panna kolm põhjust, miks uimastid on nende arvates ohtlikud. Seejärel paluge noortel kirja panna erinevaid põhjuseid, **miks inimesed jäävad uimastitest sõltuvusse.**

Pärast lühikest mõtlemisaega arutlege koos noortega leitud põhjuste üle. Paluge neil oma arvamust põhjendada. Tooge noortele välja, et sõltuvuse teket ei saa kontrollida – see ei sõltu tahtejõust. Kõik uimastid tekitavad sõltuvust ehk soovi saada uimastit üha uuesti. Reeglina peavad ainult paadunud narkomaanid ennast narkosõltlasteks.

5.6.11 Ütle ei

Eesmärk: Osalejad oskavad öelda „ei” ning teavad, miks inimesed ei pruugi uimastitest keelduda, isegi kui nad tegelikult neid tarvitada ei soovi

Vahendid: Müts, paberilipikud, pliiats

Aeg: u 40 minutit

Kellele: Sobiv noortele alates 10. eluaastast

Protsess: Noored jaotatakse paaridesse ning neile antakse 10 minutit, et paberile kirja panna stsenaarium, kus tehakse kellelegi ettepanek, mis puudutab uimastite tarvitamist. Kui rollimängu ülesanne on kõigil kirja pandud, siis volditakse paberid kokku ning kogutakse need ühe mütsi sisse. Noorsootöötaja võtab sealt kõigepealt ühe paberi, loeb selle ette ning palub kõigil pakkuda välja erinevaid variante antud olukorras uimastist keeldumiseks. Seejärel valib iga paar mütsi seest endale loosiga rollimängu, mida hakatakse läbi mängima. Üks paarilistest peab kaaslast veenma, et ta kirjas oleva tegevusega iga hinna eest kaasa tuleks, ning teine üritab sellest keelduda. Selleks andke noortele aega 5-10 minutit. Kui esimene ülesanne on lahendatud, vahetavad olemasolevad paarid rolle, voldivad juba läbi viidud ülesandega lipiku kokku ning valivad mütsi seest uue olukorra. Mängitakse läbi ka järgmine ülesanne.

MÕNED NÄITED SITUATSIOONIDEST:

- Üks tuttav pakub sulle peol ecstasy tabletti
- Sõber pakub sulle suitsu
- Peol pakutakse sulle alkoholi
- Sulle pakutakse sinu vanema venna korteris kanepit põhjendusega, et see ei tee sulle midagi, vend on ka proovinud
- Su poiss/tüdruk pakub sulle amfetamiini ning toob põhjenduseks, et see muudab sind veelgi vabamaks

Pärast seda proovige mängida läbi sarnaseid olukordi, kus üks noor peab korraga mitmele kaaslasel ei ütlemata. Seeläbi õpivad noored ka kambasurvele vastu hakkama.

Kui rollimäng on lõppenud, siis küsige noortelt tagasisidet. Kas keeldumine oli väga raske? Kas ta oleks tavaelus suutnud ka sama veendunult „ei” vastata või mitte? Oleks ta tavaelus tõenäolisemalt aja möödudes järele andnud ja sõbraga kaasa läinud? Küsige ka põhjendust, kas ja miks see ülesanne raske tundus. Rääkige noortele, et „ei” ütlemine ei ole märk nõrkusest, vaid näitab, et tal on oma arvamus, millele ta suudab ja oskab kindlaks jääda.



6 Seksuaalkasvatus

6.1 Seksuaalkasvatuse eesmärgid ja põhimõtted ning olulised teemad

Seksuaalkasvatuslikuks tööks sobivad hästi õppemeetodeid, mis on noortele kergemini vastuvõetavad ning mis hõlbustavad oluliste seksuaalkasvatuslike teadmiste ja oskuste edastamist. Ka kaasaegsed õpetamise teooriad toetavad kaasavate meetodite nagu ajurünnak, rollimäng, rühmatöö, arutelu ja teiste aktiivmeetodite kasutamist. Aktiivtööd võimaldavad juhendajal saada noortega kergemini kontakti, mõista neid paremini, luua avatud ja turvaline keskkond õppimiseks.

Järgmises peatükis on selgitatud seksuaalkasvatuse eesmärgid ning põhimõtteid ja toodud valik aktiivtöödest, mis sobivad kasutamiseks seksuaalkasvatuslikus töös avatud noortekeskustes.

Käesoleva käsiraamatu seksuaalkasvatusliku peatüki lähtekohaks on seksuaalkasvatus, mis keskendub noore inimese arengule, seksuaalsele küpsemisele, inimsuhetele ja tervisele. Seksuaalharidus toetab isiksuse turvalist seksuaalset arengut; toetab seksuaalsusega seotud isiklike väärtushinnangute kujunemist; arendab sotsiaalseid toimetulekuoskusi riskikäitumise ennetamiseks.

Laiapõhjalise seksuaalhariduse eesmärgid:

1. Toetada isiksuse turvalist seksuaalset arengut, seesmist eneseväärtustamist ja soovi oma tervise eest hoolt kanda.
2. Anda teadmisi – head ja faktidel põhinevad teadmised arengust, tervisest, haigustest, oma seksuaal- ja reproduktiivõigustest ja abisaamise võimalustest.
3. Kujundada avatud ja positiivseid hoiakuid ja väärtushinnanguid (enesest ja teistest lugupidamine, mittehinnanguline suhtumine, vastutusvõime, positiivne hoiak seksuaaltervise suhtes).
4. Arendada toimetulekuoskusi.

Seksuaalkasvatuse põhimõtted:

Olulised põhimõtted, mida tuleb silmas pidada seoses seksuaalkasvatusega avatud noortekeskustes, on järgmised^{125, 126}:

1. oluline on noorte seksuaalsete õiguste aktsepteerimine;
2. oluline on keskenduda noorte seksuaalse arengule, seksuaalharidus peab olema eakohane;
3. seksuaalharidus peab olema positiivselt edastatud;
4. teadvustada tuleb soohoiakute mõju poiste ja tüdrukute arengule ja seksuaalkäitumisele; seksuaalhariduse teemasid käsitletakse nii poistele kui ka tüdrukutele ühtseid põhimõtteid järgides, soovitatavalt segarühmas;
5. seksuaalhariduses peab olema selge keskne sõnum;
6. seksuaalharidus peab olema järjepidev;
7. seksuaalharidus peab edastama sama sõnumit erineval meetodilisel moel ;
8. kesksel kohal seksuaalhariduse edastamisel noortele on aktiivõppemeetodid.

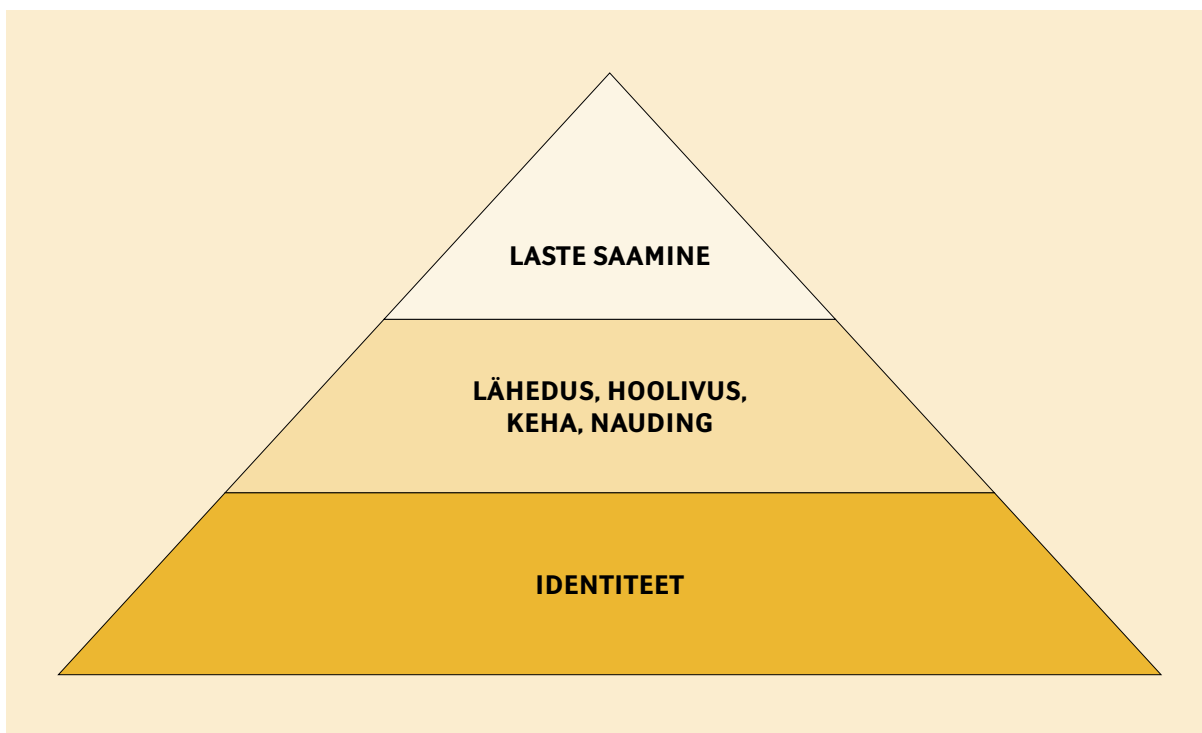
6.1.1 Kuidas rääkida seksuaalsusest?

Seksuaalhariduslike aktiivtööde läbiviimisel ja rääkides seksuaalteemadel tuleks alustada identiteediga seonduvast, kuna see on kõige alus. Seega ka kõige suurem osa püramiidist. Eialgu peaks rääkima noori huvitavatest küsimustest nagu: kes ma olen, kust ma tulen? Väga olulisel kohal on rääkida noortega armastusest, tunnetest, nende väljendamisest, väärtushinnangutest, suhetest. Teiseks tuleks noortega rääkida füsioloogiast ehk nõ füüsilisest poolest – teisisõnu olulised on teadmised inimese füsioloogiast ja anatoomiast, seksuaalsusest, seksuaalorganitest ning erinevustest ja sarnasustest.

Viimase osana seksuaalsusest rääkides on hea käsitleda tagajärgi nagu haigused, soovimatu rasedus vm. Selleks, et jõuda püramiidi tippu, tuleks alustada püramiidi vundamendist.

125 Braeken D, Shand T, de Silva U. (2010). IPPF framework for comprehensive sexuality education (CSE). From choice, a world of possibilities. London: IPPF

126 Kagadze M, Kiivit R, Kull M, Part K.(2005). Seksuaalkasvatus. II ja III kooliaste. Õpetajaraamat. Tallinn: Tervise Arengu Instituut



(Allikas: E Centerwall, "Armastus! Tead, see ON olemas! Eesti Pereplaneerimise Liit, Tallinn 1996)

6.1.2 IMKR mudel

(ingl k IMBR – information, motivation, behavioural skills, resources).

IMKR mudel käsitleb tervisega seotud käitumist arusaadavalt ja selgelt ning on kohandatav erinevatesse valdkondadesse. Mudel keskendub informatsioonile ("mis"), motivatsioonile ("miks"), käitumuslikele oskustele ("kuidas") ja ressurssidele/vahenditele ("kus"), mida saab kasutada riskikäitumise mõjutamiseks.

INFORMATSIOON	MIS? MIDA?
MOTIVATSIOON	MIKS?
KÄITUMISOSKUSED	KUIDAS?
RESSURSID (vahendid, viited)	KUS?

Näiteks võivad noored teada, et kondoomi õige kasutamine aitab ennetada HIV-i nakatumist, nad võivad olla motiveeritud kondoomi kasutama ning osata seda õigesti teha, kuid nad ei saa kondoomi kasutada, kui neil pole võimalik seda osta. Just eeltoodud põhjusel on mudelisse olulise käitumist mõjutava tegurina lisatud ka ressursside/vahendite mõiste.

Näide:

- Mille jaoks on kondoom? → on olemas selline vahend
 Miks kasutada kondoomi? → ma tahan kasutada
 Kuidas kasutada? → ma oskan vajadusel kasutada kondoomi
 Kust hankida kondoom? → ma tean ka, kust kondoomi leida

Avatud noortekeskuse töötaja saab julgustamise ja valeinformatsiooni korrigeerimisega aidata vähendada noorte poolt tajutud takistusi. Näiteks juhul, kui noor ei pöördu kohaliku tervishoiuasutusse, kuna ta tunneb, et seal ei austata tema konfidentsiaalsust, saab avatud noortekeskuse töötaja anda talle informatsiooni noortesõbralike terviseteenuste (nt noorte nõustamiskeskused) kohta, aidates sel viisil ületada tajutud takistust.

Koolituses, mis ei kätke IMKR mudeli kõiki nelja komponenti, puuduvad esmavajalikud komponendid tervisliku eluviisi edendamiseks. Mõni koolitus ja meetod võib näiteks noortele küll selgitada rasestumisvastaste vahendite vajadust ja kirjeldada erinevaid meetodeid, kuid vahele jätta nende õige kasutamise õpetamise. Osalejad on sellisel juhul teavitatud sellest, mida teha, aga mitte sellest, kuidas seda teha. Teised koolitused võivad osalejatele pakkuda infot ja oskusi tervislikuks käitumiseks, kuid jätta need emotsionaalselt või

mõistuslikult piisavalt põhjendamata, et sellist käitumist ka tegelikkuses rakendada. Kuigi ressursse/vahendeid saab arvestada informatsiooni osana, on oluline anda noortele infot selle kohta, millised on nende võimalused väljaspool noored noortele koolitust pääseda ligi mitmetele ressursidele või teenustele. Ressurside/vahendite alla tuleks hõlmata noortesõbralikud nõustamisteenused, HIV-i ja teiste seksuaalsel teel levivate haiguste ning raseduse testimise võimalused, erinevad noortele suunatud programmid, samuti kõikvõimalike vahendite (näiteks kondoomide ja rasestumisvastaste vahendite) kättesaadavust puudutav info¹²⁷.

6.1.3 Seksuaalne areng ja identiteet

Inimese seksuaalsuse areng on protsess, mis toimub läbi kogu elu. Seksuaalsuse alusmüüri laavad lapsele lähedalseisvad täiskasvanud lapsepõlves ja teismeliseeas. Lapsepõlve ja teismeliseeas seksuaalsest küpsemisest sõltub suuresti see, kuidas inimene ennast ja oma partnerit täiskasvanuna tajub, kuidas ta tunnetab ennast mehe või naisena, suhetes ümbritsevaga, ning milline on tema võime luua ja hoida lähisuhteid.

Seksuaalne areng on üldise arengu loomulik osa, mida ei saa eraldada ülejäänud kasvamisest ja arenemisest, samuti nagu ei saa seksuaalsust eraldada ka ülejäänud inimeseks olemisest. Seksuaalne areng toimub astmeliselt, indiviidi psüühilise, füüsilise ja sotsiaalse arengu osana ja nendega kõrvuti. On oluline, et laps ja noor kogeks oma arenguteel täiskasvanu mõistmist ja toetust, siis on tal võimalik rahulikult viibida just selles arenguetapis ja olla just niisugune, nagu ta parajasti on. **Iga laps on eriline ja tema arengu teel liikumine võib olla erinev.**

Murde- ehk teismeliseiga on aeg üleminekul lapsest täiskasvanuikka. Murdeea algusaeg võib olla indiviiditi erinev – alates 8. kuni 16. eluaastani. Teismeliseiga toob endaga kaasa suured kehalised muutused, järjest suureneva iseseisvumise ja eemaldumise vanematest, suhete muutumise täiskasvanutega ja aktiivse suhtlemise eakaaslastega, eetiliste põhimõtete väljakujunemise, intellektuaalse kompetentsuse arengu, sotsiaalse ja isikliku vastutuse kujunemise. Teismeliseeas otsitakse vastuseid erinevatele eksistentsiaalsetele küsimustele – *kes ma olen? miks ma olen? milline on minu koht selles maailmas? kas leian kedagi, keda võiksin armastada? kas leidub keegi, kellele võiksin meeldida?*

Seksuaalne areng hõlmab murdeeas erinevaid tasandeid:

1. **Kehaline areng. Keha ja selle seksuaalsete reaktsioonide ja vajaduste tundma õppimine.**

Murdeeas toimuvad kehalised muutused on ulatuslikud ja kiired, kõiges, mis seondub välimuse ja kehaga ollakse tundlikud ja haavatavad, enesehinnang on ebakindel ja identiteet alles kujunemas. Kriitilised kommentaarid välimusele puudutavad tundlikku ala ja võivad kõigutada niigi habrast enesehinnangut. Teismeliseeas jätkub oma keha avastamine ja tundmaõppimine. Keha arengu ja muutustega seoses kogetakse enda jaoks uusi olukordi – ootamatud erektsioonid, iseeneslikud seemnepursked, menstruaalsioonid, rindade kasvamine jne. Muutuva kehaga toimetulemine nõuab aega ja kohanemist, uuritakse oma peegelpilti, kasutatakse mõõdulinti, otsitakse oma stiili, harrastatakse esinemisega seotud hobisid ja fotograafiat. Keha avastades jõutakse eneserahuldamiseni, mis on teismeliseeas üks levinumaid viise oma seksuaalsuse tundmaõppimisel.

2. **Seksuaalse identiteedi, orientatsiooni ja väärtushinnangute kujunemine.**

Seksuaalse identiteedi otsimine kuulub teismeliseeas arenguülesannete hulka.

Bioloogiliste tunnuste alusel jagunevad inimesed nais- ja meessooks.

Sooline identiteet ehk enese tunnetamine mehe või naisena on enamikul inimestest vastavuses nende bioloogilise sooga. Kuid sooline identiteet ei ole must-valgelt mõistetav ja määratletav. Mõlema soo esindajad võivad mingil määral tunnetada ja kanda vastassoole omast identiteeti.

Transsoolise ehk transseksuaalse inimesega on tegemist, kui bioloogiliselt mehe sootunnustega inimene tunnetab ennast peamiselt naisena või naise sootunnustega inimene tunnetab ennast peamiselt mehena. Siis on vastuolus sooidentiteet ja bioloogiline sugu ja inimene tajub oma keha võõra ning ebameeldivana. Transsoolisele inimesele on võimalik teha sugu muutev operatsioon.

Inimest, keda erutab seksuaalselt vastassugupoole riiete kandmine, kuid kelle puhul identiteet ei ole vastuolus bioloogilise sooga, nimetatakse *transvestiidiks*.

Sooroll on käitumisviis, mida ühiskonnas seostatakse mees- ja naissooga. Sugupoole rollimallid õpitakse ja omandatakse täiskasvanutelt, keda kohatakse igapäevaelus, samuti erinevatest lugudest ja meediast.

Soostereotüüp on lihtsustatud ettekujutus inimesest, mis lähtub ainuüksi tema soost ja omistab või välistab mõlemale soole teatud kindlad omadused (n. mees on jõuline ja julge, naine nõrk ja sõltuv). Soostereotüübid on kujunenud läbi ajaloo. Inimeste isiklikku arusaamist soorollidest mõjutab kasvatus ja ühiskond.

Seksuaalne orientatsioon näitab, millise sugupoole suhtes tunneb inimene seksuaalset ja emotsionaalset külgetõmmet. Eristatakse kolme erinevat seksuaalset orientatsiooni:

127 Noored noortele koolitus (2004). Koolitajate koolituse käsiraamat. Tallinn: ÜRO Rahvastikufond.

Heteroseksuaalsus – seksuaalne ja emotsionaalne tõmme vastassooliste vastu.

Homoseksuaalsus – seksuaalne ja emotsionaalne tõmme omasooliste vastu.

Biseksuaalsus – seksuaalne ja emotsionaalne tõmme nii meeste kui ka naiste vastu.

Murdeas võivad paljud noored tunda homoseksuaalseid fantaasiaid ja külgetõmmet samasoolise inimese vastu. Sellistes tunnetes ei ole midagi ebaharilikku, samuti ei pruugi need tunded olla märgiks homoseksuaalsest orientatsioonist. Teismeliseas esineb kiindumist nii oma- kui vastassoo suhtes, kuid igasugune erilisus tekitab segadust, kuna tuleb olla „õiget moodi”. Kui teadvustatakse ennast homo- või biseksuaalina, võib eelarvamuste ja negatiivse suhtumise tõttu olla hirmutav oma tegelikku orientatsiooni ja tundeid tunnistada. Arusaamine, et ollakse teistest erinev ja üksinda, võib noores tekitada ängistust, isegi suitsidaalsust.

Seksuaalsete orientatsioonide kujunemise kohta on hulk seletusi, kuid siiani ei ole päris selge see, kuidas kujunevad välja erinevad eelistused. Homoseksuaalsusega on seotud mitmeid müüte, näiteks usutakse, et inimese enda võimuses on soovi korral muuta oma seksuaalset orientatsiooni. Väärarusaamade taga on sageli eelarvamused, vähesed teadmised ja isiklik teadvustamata hirm.

3. **Armastus- ja seksuaalsuhete kujunemine, suhetes olemise ja tunnete väljendamise õppimine.**

Teismeliseas toimub kasvamine ja arenemine üha jõulisemalt eakaaslaste vahel tekkivate suhete kaudu. Sõprussuhetes avastatakse iseennast ja kaaslast, õpitakse teise inimesega koos olema. Esialgu arendatakse suhtlemisoskusi üksikute kaaslastega suheldes, seejärel väiksemates gruppides ja paarissuhetes olles. Suhete ja suhtlemisoskuse arenedes suureneb eneseväljendamisjulgus ja -oskus, suurenevad enesekehtestamis- ja läbirääkimisoskused. Teismeliseas kogetud sõprussuhted kujundavad lähisuhteks vajalikke oskusi ja võimet tunda kaaslaste suhtes emotsionaalset lähedust.

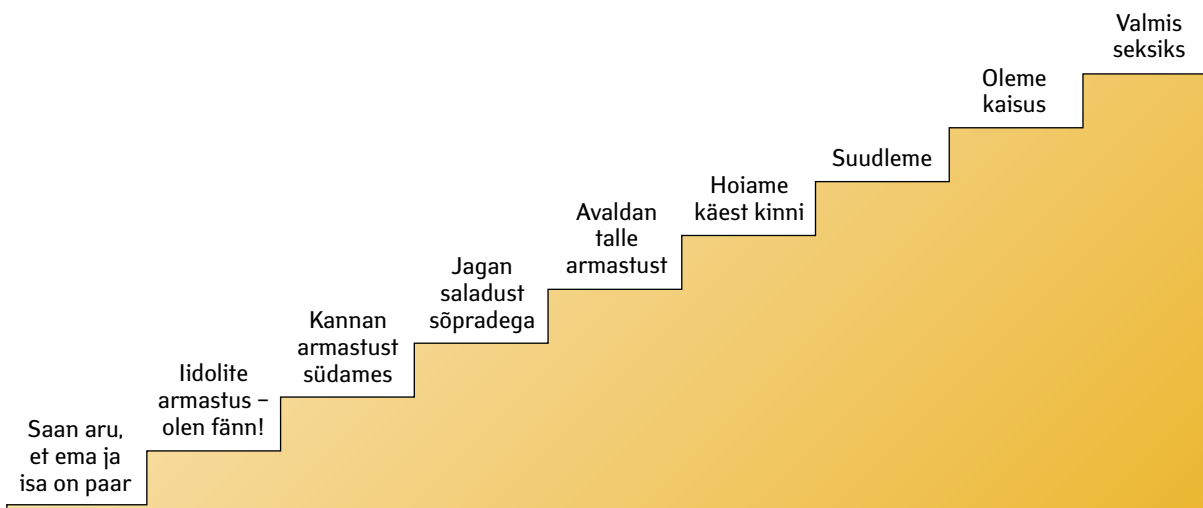
Soorollidest rääkides saab arutada, kuidas olla naine või mees, mida oodatakse vastassugupoolelt ja lähisuhtelt. Naiseks ja meheks olemist ei saa ega tohi normeerida. Vabadus eelarvamustest ja tolerantsus julgustavad noori jääma iseendaks, väärtustama iseennast ja teisi just sellisena, nagu ollakse.

Inimesed on erinevad ka oma seksuaalselt orientatsioonilt. Erineva seksuaalse orientatsiooniga inimestesse tuleb suhtuda tolerantselt. Kõik inimesed ja kõik armastused on samaväärsed. Igaüks võib armastada seda, keda soovib.

Seksuaalkasvatus saab anda noortele sõnumi, et seesmine segadus, iseenda otsimine kuulub arengu juurde, on normaalne ja vajalik. Iga inimene on eriline, kõikidest teistest erinev ja väärtuslik.

6.1.4 „Seksuaalsuse trepp”

Soome seksuaalkasvatuse eksperdid R. Cacciatore ja E. Korteniemi-Poikela on seksuaalse arengu käsitlemiseks loonud mudeli, mis järgib treppi, mida mööda inimene liigub oma arengus väikelapsest täiskasvanueani. Mudeli tutvustamine annab noortele võimaluse luua ettekujutus arengu erinevatest astmetest ja määratleda iseenda arengut. Arenguastmeid on võimalik läbida erinevalt ja teha seda oma tempos. Iga inimene ja tema arengutee on unikaalne. Erinevad võimalused ja enda positsiooni määratlemine sellel arenguteel aitavad suurendada noorte enesekindlust, tõsta enesehinnangut ja aidata seista vastu eakaaslaste survele.



(Allikas: Korteniemi-Poikela, Cacciatore, Seksuaalsuuden portaati, Helsinki 1999)

Seksuaalne areng algab varakult. Vastsündinu- ja imikueas on lapsed täielikult nende eest hoolitsevate täiskasvanute meelevaldas. Vanemate ülesanne on pakkuda lapsele turvatunnet. Koosolemise ja kokkukuulumise tunne annab lapsele läheduse ja turvatunde kogemuse, mõjutab tema julgust läheduseks ja hilisemas elus lähisuhete kvaliteeti. Heas vastastikusel suhtluses tugevneb baasturvalisuse kogemus. Läbi kehalise kontakti, soojuse, läheduse ja turvatunde kujuneb alus positiivsele enesehinnangule ja kehapildile, mis on hilisemas elus abiks iseennast puudutavate otsuste langetamisel (*Ma olen väärtuslik! Ma hoolin endast! Ma hoolitsen enda eest!*).

Vähene emotsionaalne tähelepanu ja omavaheline suhtlemine ning kehalise kontakti puudumine võib põhjustada ärevust ja agressiivsust. Emotsionaalse tähelepanuta lapsed kalduvad hilisemas elus enam riskikäitumisele.

Lapsea seksuaalsus on mänguline, uudishimulik, täis iseenda ja maailma avastamist. Vanemate eeskuju aitab luua ettekujutust emast ja isast, mehest ja naisest. Laps näeb, et vanemad on ja tegutsevad koos. Ta mõistab, et **ema ja isa moodustavad paari**, et on olemas armastus ja seetõttu ongi vanemad koos. Paljud lapsed armuvad oma vanemasse, soovivad nendega abielluda ja kokku jääda. Lapsevanem saab tunnustada lapses tärganud tunnet ja kinnitada oma armastust lapse vastu, kuid mitte toetada lapse unistust abielluda tulevikus ühe vanemaga. Laps võib äraütlemise tõttu tunda ennast õnnetuna, kuid mõne aja pärast mõista, et vanemaga abiellumine on võimatu. Autorite arvates vabaneb seeläbi „armastuse energia”, mis saab nüüd suunduda perest väljapoole.

Järgmisena ilmub lapse ellu **igatsus**, mis on omamoodi eelaste armumisele ja armastusele. Areneb seesmine seksuaalsus – fantaasiad, tunded, unistused, lootused, hirmud. See kõik on aluseks naudinguvõimele.

Teismeline hakkab otsima kiindumusobjekti väljaspool kodu – armutakse inimesesse, keda saab eemalt imetleda ja kellega puudub personaalne kontakt (mõni kuulus muusik, näitleja, sportlane, jne). Lapse ellu tuleb **iidoliarmastus**.

Igatsus kasvab ja toob kaasa armumise kellessegi, kes on päriselt olemas. **Salajast armastust kantakse südames**, väljavalitud imetletakse vaikumisi eemalt ja saladust ei avaldata. Salajase armumise ja iidoliarmastuse perioodi iseloomustab häbelikkus.

Järgmise sammuna ollakse valmis oma **saladust avaldama, tuntakse vajadust ja valmisolekut sellest kellelegi rääkida**. Arutatakse sõpradega, mida teised väljavalitud arvavad. Samuti võib juhtuda, et ollakse armunud ühte ja samasse inimesse. Armumine võib kaasa tuua kohanemiskursusi. Noore ellu tulevad uued olukorrad (tähelepanu püüdlemine, kohtamas käimine, uued jututeemad jne), milleks vajalike sotsiaalsete oskuste puudumine tekitab ebakindlust, sest ei teata, kuidas uutest olukordades olla ja käituda. Võrreldes eelmiste arenguastmetega ollakse siin julgemad ja agressiivsemad, sest võita tuleb vastassoo tähelepanu. Sel arenguastmel liigutakse gruppides koos ega häbeneta kaaslasel käest kinni hoida või üksteist ettevaatlikult puudutada. Esimesed kohtamised toimuvad tavaliselt grupis, alles pärast seda hakatakse käima väljas kahekesi.



Kasvav seesmine igatsus ja armumine panevad noore otsima võimalusi, kuidas anda märku oma tunnetest, **avaldada armastust** ja öelda „*Sa meeldid mulle, ma armastan Sind!*”. Esimest korda julgetakse läheneda väljavalitule ja anda märku oma tunnetest. See võib väljenduda **käest kinni hoidmises**. Käest kinni hoidmisel ja puudutamisel on tugev iseseisev väärtus. Tunnete avaldamine võib tähendada ka riski ja võimalust, et need ei leia oodatud vastust. Vastuarmastuse puudumine võib noore ellu tuua kaasa südamevalu ja peptumise.

„**Käimine**” ehk **kohtamine** annab teismelisele võimaluse õppida tundma erinevaid isiksusi, annab kogemusi, kuidas tulla toime erinevates olukordades, ja lisab kindlasti populaarsust eakaaslaste hulgas. Eakaaslaste sotsiaalne surve võib olla üsnagi tugev, üksteisele lastakse välja paista, et kõigil on keegi, kellega käia. Noor võib tunda ennast grupist kõrvale jäätuna, kuna paljud grupi liikmed on paarides ja paljud ühised tegevused on mõeldud paaridele. Kuid sugugi kõik noored ei käi kohtamas ning selle põhjused võivad olla

erinevad. Kohtamise kogemusi on vähem noortel, kelle vaba aeg on täidetud huvialadega või kes on füüsiliselt ebaküpsamad ja kelle sotsiaalsed oskused on nõrgemad.

Esimene suudlus on suur samm eelmiselt astmelt edasi. Teismeline võib olla tõsiselt mures ja tunda huvi, kuidas päriselt suudeldakse. Keegi ei saa öelda ega õpetada, milline peaks olema õige suudlus, kuid seda saab ette võtta alles siis, kui see tõesti hea ja soovitu tundub. Sellisel juhul peab ka partner pärisuudlusteks valmis olema. Esimene suudlus on seksuaalselt erutav. Vastastikused silitused ja hellitused on esialgu arglikud ja piiritletud, söandatakse üksteisel ümbert kinni hoida, kallistada, silitada nägu, juukseid, kaela. Järk-järgult õpitakse vastastikku seksuaalset erutust pakkuma ja sellest kõnelema. Puudutuste ja hellitustega ei kaasne riske. Rohkem kui soovi edasi minna tuntakse kartust tundmatu ees.

Enne seksuaalvahekorra jõudmist ollakse tavaliselt **valmis puudutusteks ja hellitusteks ning olema teineteise kaisus**. Valmisolek seksuaalvahekorra ei tähenda kohustust selle alustamiseks. Oluline on, et noor mõtiskleks, millal võiks tema jaoks õige aeg olla, mida soovitakse ja mida mitte. Suguelu alustamise otsus langetatakse mõistuse abil, mitte vajadusest kellelegi meeldida või hetkelise mõtteväljatuse või purjus pea tõttu. Need, kes on juba küpsed, oskavad nõuda lugupidamist ega avalda ise survet.

Seksuaalsus areneb ja muutub kogu elu. Areng toimub astmeliselt ja seda ei saa ega tule kiirendada. Ülemistele astmetele jõudmisega ei ole kiiret. Kui ollakse astmel, kus unistatakse armumisest, siis see ongi õige ja tore, kuigi ei olda veel armumist tundnud. Või kui ollakse käest kinni hoidmise astmel, siis ei ole vaja kiirustada suudlema, vaid võib nautida just seda, mis endale tundub hea ja sobiv. Ühegi arenguastme teemad ei tundu mõnusad, kui nendega tegeletakse siis, kui ei olda veel selleks küpsed ega tunta sisemist vajadust ning soovi.

Seksuaalsus on inimese individuaalne, sisemine omadus. Seksuaalsus tähendab tundeid, tunge, teadmisi, kujutlusi, uskumusi, lootusi. Seksuaalsus ei ole tegemine, vaid olemine, ja iga inimese seksuaalsus on pisut erinev.

6.1.5 Aktiivtööd teemal seksuaalsuse areng, identiteedi kujunemine, suhted

Seksuaalsuse astmed

Eesmärk: Tutvustada õpilastele seksuaalsuse arengut, arengu individuaalsust, läbi arutelu tekitada osalejates enesekindlust

Vahendid: Seksuaalsuse trepp (vt lk 88), paberitel ettevalmistatud lood

Aeg: 30 minutit

Kellele: Alates 11. eluaastast

Protsess: Jagage osalejad u neljaliikmelisteks gruppideks ja andke igale rühmale paljundatud tööleht. Paluge osalejatel arutleda: kui vanad on loo peategelased, millisel seksuaalse arengu trepiastmel nad on, mis võib mõjutada seda, kui kiiresti nad trepiastmetel edasi liiguvad. Igale loole võivad nad ise mõelda uue lõpu.

Märkused: Pärast arutelu rõhutage, et inimesed on erinevad ja nende seksuaalne areng on erinev. Vahel on kasulik kuulata, mida teised arvavad, aga igaüks saab ja igaühel tuleb ise otsustada, millisel seksuaalse arengu trepiastmel ta soovib olla¹²⁸.

Vaata tööleht number 13!

Mida peidab endas sõna seksuaalsus?

Eesmärk: Selgitada õpilastele seksuaalsuse laiapõhjalist tähendust

Vahendid: Pabertahvel, markerid

Aeg: Ajourünnak 5 minutit+ vestlus 20 minutit

Kellele: Alates 12., 13. eluaastast, grupi suurus alates 5 osalejast

Protsess: Paluge õpilastel vabalt öelda sõnu, mõtteid, tundeid, asju, mis seostuvad sõnaga „seksuaalsus“, ning kirjutage nende pakutud variandid tahvlile. Oluline on mitte anda õpilaste vastustele hinnanguid. Kui sõnade-pilt on koos, püüdke arutleda osalejate pakutud sõnade üle. Ajourünnaku lõpus rõhutage, et seksuaalsuse mõiste on laiem kui ainult seksuaalvahekord. Siia alla kuulub identiteet (meheks ja naiseks olemine), järglaste saamine, nauding ja tunded. Seksuaalsus on elu loomulik osa.

Kokkuvõte: Aktiivtöö on väga hea avamaks seksuaalsusega seotud teemaderinge.

4 omadust

Eesmärk: Arutleda grupis suhete ja omaduste üle, mis on erinevates suhetes olulised ja kujundada seeläbi grupi väärtushinnanguid

Vahendid: Pabertahvel, markerid, valged paberid

Aeg: 30 minutit

Kellele: Sobib igas vanuses noortele, grupi suurus 5-20

Protsess: Jaga osalejad 3-4-liikmelistesse gruppidesse, iga grupp saab 2 paberit ning ülesande mõelda, arutleda ja leppida 10 minuti jooksul kokku järgmises:

1) millised on 4 kõige olulisemat omadust, mis peaksid olema tüdrukul/neiul (paluda grupil märkida need ühele paberile)

2) millised on 4 kõige olulisemat omadust, mis peaksid olema poisil/noormehel (paluda grupil märkida need teisele paberile).

Kui ülesanne on täidetud, paluda gruppidel oma otsused ette lugeda. Kõik omadused kirjutatakse pabertahvlile, arutletakse koos suure grupiga, mis on kõige olulisem ning mis võib olla suhetes (nii sõprus- kui ka armastussuhetes) vähem tähtis.

Kokkuvõte: Noorematele osalejatele tuleks eelnevalt selgitada, mida on mõeldud sõna „omadus“ all (omadused võivad olla seotud iseloomujoontega, käitumisega, harjumustega jne).

NB! Oluline on juhtida osalejate tähelepanu sellele, et omaduste all ei ole mõeldud välimust, ning koolitajana arutelu suunata. Eesmärk ei ole saada poistele ja tüdrukutele erinevaid väärtuslikke omadusi.

128 Aktiivtöö allikas: Kagadze M, Kiivit R, Kull M, Part K.(2005). Seksuaalkasvatus. II ja III kooliaste. Õpetajaraamat. Tallinn: Tervise Arengu Instituut

Mis tingib hea suhte?

Eesmärk: Arutleda grupis suhte ja väärtuste üle, mis on erinevates suhetes olulised, ja kujundada seeläbi grupi väärtushinnanguid

Vahendid: Ettevalmistatud töölehed, pliiaitsid

Aeg: 30-35 minutit

Kellele: Alates 11. eluaastast, grupi suurus 5-20

Protsess: Osalejad jagada 3-4-liikmelistesse gruppidesse ja jaotada igale grupile töölehed ning anda osalejatele selgitus töölehel sisalduvate sõnade kohta (et kõigil oleks üks arusaam). Seejärel anda gruppidele ülesanne 10 minuti jooksul mõelda, arutleda ning töölehtedele kirjutada oma grupi arvamus, mis tingib hea suhte, märkides nr 1-ga kõige olulisema ning nr.11-ga loetelust kõige ebaolulisema.

Kui ülesanne on täidetud, paluda gruppidel oma tulemused ette lugeda. Juhendaja märgib kõigi arvamusel ka oma töölehele ning moodustab „edetabeli“ grupi arvamusel. Arutletakse koos suure grupiga, mis on kõige olulisem ning mis võib olla suhetes (nii sõprus- kui ka armastussuhtes) vähem oluline.

Kokkuvõte: Kokkuvõtvalt võib rühmaga võrrelda moodustunud „edetabeleid“. Tasub rõhutada, et üldjuhul hindame kõik sarnaseid häid väärtusi, enamasti näitavad seda ka rühmade sarnased edetabelid.

Vaata tööleht number 14!

Stereotüübid

Eesmärk: Selgitada ning arutleda stereotüüpse suhtumise ja „sildistamise“ teemadel. Arutleda tolerantsuse teemadel. Grupi liikmetel on võimalus tunnetada või läbi mängida erinevaid rolle, mõista enda ning teiste suhtumist. Saada tagasisidet, mis tunne on olla „sildistatud“

Vahendid: Paberist või riidest lindid, kuhu peale on kirjutatud märksõna inimese kohta. Näiteks: „Eesti president“, „superstaar“, „HIV-positiivne“, „kodutu“, „multimiljonär“, „mustanahaline“, „lesbi“, „arst“, „prostituut“ vm

Aeg: 10 + 30 minutit

Kellele: Alates 13. eluaastast, grupi suurus 7-25

Protsess: Paluda osalejatel seista ringi näoga väljapoole ning üksteist mitte vaadata. Siduda osadele ringis seisjatele lint märksõnaga ümber pea, seda nii, et lindikandja ise ei teaks, mis sinna kirjutatud on. Anda osalejatele selgitus, et märguande peale tuleb hakata ruumis läbisegi ringi liikuma ning kohates lindiga osalejat, tuleb väljendada talle oma suhtumist lindi peal oleva märksõna suhtes. Lindiga osalejale ei tohi öelda, mis sõna tema lint kannab, ning temaga peab püüdma suhelda nii, et ta mõistaks, mis stereotüüpi ta esindada võib. Anda märguanne, et nüüd võib alustada ringi käimist ning oma suhtumise näitamist. Pärast 10 minutit ruumis ringlemist paluda osalejatel taas ringi koguneda, näod sissepoole.

Tagasiside: Paluda lindikandjatel ükshaaval kõigile jagada 1) kuidas oli teiste reageering neid kohates 2) kuidas nad end tundsid 3) kas nad said aru, mis võib olla kirjutatud nende lindile. Mõistlik oleks teemade üle ka pikemalt arutleda ning rääkida, et paljuski otsustatakse tegelikkuses tihti inimeste üle vaid ühe detaili/omaduse põhjal.

Kokkuvõte: Rollimäng sobib kasutamiseks ka teistes käsiraamatus kirjeldatavates teemavaldkondades.

NB! Kindlasti tuleb nii enne kui ka pärast rollimängu öelda, et sildistatud täitsid vaid rolli ja nüüd on nad taas nemad ise.

Ta meeldib mulle – mis ma pean tegema?

Eesmärk: Selgitada, et on olemas palju erinevaid võimalusi, mida teha koos sümpaatse inimesega. Võimalikud alternatiivsed tegevused on soovimatu rasestumise ja suguhaigustesse nakatumise seisukohalt tunduvalt ohutumad (nt. käest kinni jalutamine, koos koomiksile lugemine, teineteisele silma vaatamine, lillede kinkimine, kallistamine, suudlemine, muusika kuulamine, tantsimine jne)

Vahendid: Paberid igale moodustatud grupile, pabertahvli paber, pliiaitsid, markerid

Aeg: 10 minutit+ vestlus 15 minutit

Kellele: Alates 7. eluaastast, alates 6-st osalejast

Protsess: Jagage osalejad 3-4-liikmelisteks rühmadeks ja paluge viie minuti jooksul välja mõelda erinevaid võimalusi, kuidas anda teisele inimesele märku, et ta sulle meeldib, ning mida koos ette võtta. Vastused tuleb kirjutada eraldi lehele. Ettevalmistusaja lõppedes paluge iga rühma esindajal ette lugeda mõned variandid nii, et ei korrata juba öeldut.

Kokkuvõte: Aktiivtöö on kohandatav ka teistesse antud käsiraamatus käsitletavasse teemavaldkondadesse.

6.2 Suguelundite ehitus ja talitlus

6.2.1 Naise suguelundite ehitus ja talitlus

Välimised suguelundid on suured ja väikesed häbememokad, kõdisti ja tupeava. **Häbemekink** kattub murdeas häbemekarvadega. Karvastik võib olla erineva värvuse ja tihedusega. **Suured häbememokad** – häbemekink lahkneb allpool kaheks suureks häbememokaks, mille vahele jääb häbemepilu. Suured häbememokad on samuti kaetud häbemekarvadega.

Väikesed häbememokad asuvad suurte häbememokkade vahel ja ümbritsevad tupeesikut. Nad on kaetud limaskestast meenutava roosa nahaga.

Kõdisti ehk kliitor asub väikeste häbememokkade eesmises kokkupuutekohas. Kõdisti on väga tundlik ja mängib naise seksuaalse erutuse tekkes tähtsat osa. Kõdisti ja tupeava vahel paikneb kusitiava, mille kaudu väljub kehast uriin. Tupeava on tupe väline avaus kehapiinal. Tupeavas asuv neitsinahk on veniv tupe limaskestast vool, mis katab osaliselt tupeavaust ja venitub või rebeneb esimese seksuaalvahekorra ajal. Neitsinaha venimine ei põhjuste reeglina valu ega vereeritust, harva võib see endaga kaasa tuua vähese vereerituse. Naine saab oma välissuguelunditega tutvuda, kasutades peeglit.

Seesmisel suguelundid

Tupp on ~10 cm pikk, torujas elund, mis jääb emakakaela ja tupeava vahele. Tupp on väga elastne, seetõttu saab tupp vahekorra ja sünnituse ajal oluliselt avarduda. Tupp ja emakakael toodavad valgevoolust, mis aitab säilitada tupe loomulikku keskkonda. Täiskasvanud naise **emakas** on pirnukujuline, umbes 7 cm pikk ja 5 cm lai. Emakas areneb raseduse ajal loode. Emakas on seest vooderdatud **emaka limaskestaga**, millest osa väljub koos verega menstruaatsiooni ajal.

Emakakael asub emaka alaosas. Emakakaelas on avaus, mille kaudu liiguvad seemnerakud tupest emakasse, väljub menstruaalveri ja tuleb sünnitusel ilmale laps.

Munajuhad on peened umbes 10 cm pikkused torud, mis ühendavad emakat munasarjadega. Munaraku viljastumine toimub munajuhas.

Munasarjad on naise sugunäärmed, mis asuvad munajuhade otste läheduses. Munasarjadel on kaks peamist ülesannet: munasarjades valmivad **munarakud** e. naissugurakud ja seal toodetakse naissuguhormoone. Naissuguhormoonide toimel kujuneb tüdrukul naiselik kehakuju, arenevad rinnad ja suguelundid, tekib valgevoolus, samuti hakkavad munasarjades igal kuul küpsema munarakud ja algavad **menstruaatsioonid**.

Menstruaatsioonid algavad 10.–16. eluaasta vahel ja kestavad ligikaudu 50. eluaastani. Murdeast alates valmib igal kuul üks munarakk ja samal ajal pakseneb emaka limaskest. Küps munarakk eraldub munasarjast ~14 päeva enne oodatavat menstruaatsiooni – seda nimetatakse **ovulatsiooniks** – ja liigub piki munajuha emakasse. Juhul, kui viljastumist ei toimunud, väljub hukkunud munarakk koos emaka limaskestast pindmise kihiga menstruaatsiooni ajal emakast.

Kui munarakk viljastub, siis oodatavat menstruaatsiooni ei järgne. Viljastatud munarakk kinnitub emaka limaskestale ja hakkab arenema rasedus. Kui munasarjades hakkavad valmima munarakud, siis on tüdruku keha suguküps, st ta võib raseduda, kui ei kasuta seksuaalvahekorra ajal rasedumisvastaseid vahendeid.

6.2.2 Mehe suguelundite ehitus ja talitlus

Mehe välissuguelundid on peenis ja munandikott, seesmisel suguelundid on munandid, munandimanused, seemnejuhad, seemnepõiekesed ja eesnäärre.

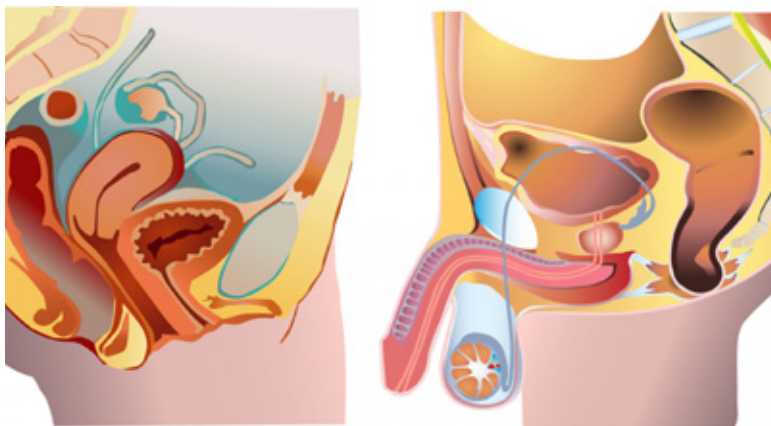
Peenis e. suguti koosneb peenisepeast ja peenisekehast. Peenisepea on väga tundlik ja see on kaetud veniva eesnahaga, mida saab tõmmata üle peenisepea. Eesnahal on kaitsefunktsioon. Eesnaha alumisel küljel asub eesnaha kida, mis võib vahekorra ajal venituda ja rebeneda, tekkiv väike vereeritus mõeldub tavaliselt iseenesest.

Peenisepea servas asuvad väikesed valged valutud moodustised, mis sarnanevad rasunäärmetega. Peenisepea tipul avaneb **kusitiava**. Peenisel on täita kaks ülesannet: urineerimine ja seks. Kui suguti on jäigastunud, pole urineerida võimalik, sest kusiti ja põie vahel on ühendus suletud. Ereksioonid toimuvad mehel igas eas, seda nii vanadel meestel kui ka väikestel poistel.

Paljud poisid võivad tunda muret oma peenise suuruse pärast ja võrrelda seda teistega. Meeste suguti kuju ja suurus võivad küll erineda, aga mitte oluliselt. Peenis võib tunduda väiksem üldtundes, kuid kõrvalt vaadates on selle suurus paremini näha. Rahulolekus tõmbub suguti tavaliselt kokku, sama juhtub külma ja ärevuse korral. Mida suurem on peenis rahulolekus, seda vähem suureneb ta erutudes. Täiskasvanud mehe peenise keskmine pikkus on lõdvenenult tavaliselt 6–10 cm ja jäigastunult umbes 13 cm. Jäigastunud peenise läbimõõt on umbes 3–4 cm. Peenise suurus ei määra mehe võimekust seksuaalvahekorras ega ole mehelikkuse mõõdupuuk.

Meestel on kaks **munandit**, mis paiknevad munandikotis otse suguti taga. Üks munanditest, tavaliselt vasem,

asetseb sageli pisut madalamal kui teine. Munandikott asub kehas veidi eemal, sest seemnerakud vajavad küpsemiseks kehatemperatuurist veidi jahedamat temperatuuri. Tavaliselt on munandikott ülejäänud keha nahast veidi tumedamat värvi ja kaetud karvadega. Külma muutub munandikott kortsuliseks ja tõmbub kehale lähemale, soojas aga lõdveneb. Munandid on mehe kõige tundlikum kehaosa. Munandite vahetus läheduses paiknevad munandimanused, mis koosnevad tihedasti kokku pakitud seemnejuhast. Munandimanused osalevad seemnerakkude küpsemisel ja säilitamisel.



Munandites toodetakse **seemnerakke ehk spermatooside** ning **meessuguhormoone**, millest olulisim on **testosteroon**. Testosterooni toimele kujuneb murdeas mehelik kehakuju, arenevad lihased ja kõrikõhr, tekib karvakasv ja akne, hakkab kasvama peenis ja tekivad **peenise jäigastumised ehk erektsioonid**. Testosteroon tekitab seksuaalset iha, peenis muutub tundlikumaks ja reageerib seksuaalsele erutusele.

Erektsioon tekib spontaanselt või seksuaalse erutuse korral ning sel puhul täituvad peenises paiknevad **korgaskehad** verega, peenis jäigastub, muutub pikemaks ja jämedamaks ning tõuseb kehas eemale. Erektsioon võib tekkida ja kaduda täiesti ootamatult. Iseeneslikud erektsioonid on täiesti normaalsed.

Murdeast alates toodetakse munandites üha rohkem seemnerakke, surve suguteedes suureneb ja kaitseventiilina tekivad magades iseeneslikud seemnepursked ehk pollutsioonid ehk "**märjad unenäod**". Neid esineb kõikidel poistel.

Seemnepurske ajal võivad noormehed kogeda mitmesuguseid kujutluspilte, seksuaalset erutust ja naudingut. Meestel on seemnepurse ja orgasm peaaegu alati üheaegselt.

Kui munandites valmivad seemnerakud, siis on poiss suguküps, st. ta on viljastamisvõimeline.

Seemnepurse ehkejakulatsioon – seksuaalne erutus põhjustab suguti põhimiku lihaste tugeva kokkutõmbe ja sperma purskub välja. Mehe orgasmi ajal toimuvad neis lihastes kokkutõmbed, millest esimesed kolm on tavaliselt intensiivsemad. Mõnikord võib sperma suure hooga välja purskuda, vahel see vaid voolab välja.

Sperma on valkjat värvi sültjas vedelik, mis sisaldab **seemnerakke ehk spermatooside**. Ühest seemnerakust piisab, et viljastada munarakk. Ühes seemnepurskes (2–5 ml ehk pool kuni üks teelusikatäit) on keskmiselt 80–400 miljonit seemnerakku. Seemnerakk on inimkeha üks väiksemaid rakke, mis on liikumisvõimeline ja väliselt konnakullese sarnane.

Murdeas muutub inimene mõne aasta jooksul rohkem kui kunagi elu jooksul enne või pärast seda. Paljud noored tunnevad tõsist muret oma välimuse ja kehaehituse pärast. Teave ees ootavatest muutustest, kehalisest arengust aitab taluda ebaküpsust, muutustega kaasaskäivat hämmingut ja segadust. Oma keha tundmine soodustab positiivse kehapildi tekkimist ja aitab olla iseendaga rahul.

6.2.3 Aktiivtööd teemal suguelundite ehitus ja talitlus

Kunstitud – Suguelundite kujutamine

Eesmärk: Anda ülevaade ja baastadmised suguelundite ehitusest, talitusest

Vahendid: Valge paber igale osalejale

Aeg: 30 minutit

Kellele: Alates 10. eluaastast, grupi suurus kuni 20 osalejat

Protsess: Juhendaja jagab igale osalejale paberi ning palub 10 minuti jooksul võimalikult täpselt joonistada paberi ühele poolele naise ja teisele poolele mehe suguelundid. Keskmisele ja vanemale koolieale võib anda ülesanne kujutada ka seesmisi suguelundeid ning märkida juurde, mida on kujutatud. Kui osalejate joonistused on valmis, joonistab juhendaja ka ise tahvlile täpsed suguelundite joonised, kommenteerib ja täiendab pilti sõnadega suguelundite suurusel/talitusest/ehitusest, mille tulemusena saavad osalejad võrrelda oma joonistust ja täiendada oma teadmisi.

Kokkuvõte ja näpunäited või märkused: Osalejatele võib pilte võrreldes selgitada, et kuigi suguelundid on ehituselt sarnased, võivad need erineda kujult ja suuruselt ning see on normaalne (vt lisa ptk 6.2 suguelundid).

Millele Sa vihjad?

Eesmärk: Pingete maha võtmine; teemasse sisse elamine; seksuaalse sõnavara kasutamine, õppimine

Vahendid: Paberilehed sõnadega seksi, seksuaalsuse ja sugulisel teel levivate haigustega seotud teemadel (nt armastus, sõprus, meeldimine, kirm, neitsinahk, peenis jne), tool igale osalejale

Aeg: 15-20 minutit

Kellele: Sobib kõigile vanuserühmadele

Protsess: Osalejad jagatakse kaheks grupiks. Grupid istuvad toolidel, näoga teineteise poole. Üks grupp on arvaja, teine vihjaja. Läbiviija näitab vihjajate poolele kaarti mingi sõnaga. Arvajad ei tohi seda sõna näha. Vihjajad peavad andma ühesõnaliselt vihjeid kaardil oleva sõna kohta. Kui esimese vihje peale sõna ära ei arvata, ütleb vihje järgmine inimene vihjajate reas ja ka arvajaks on uus inimene jne.

Tegu on reeglina väga lõbusa mänguga. Samas aitab see vabaneda teemast tingitud pingest. Võimalik on ka see, et osalejad saavad teada uute sõnade tähendusi. Siinkohal peab koolitaja olema tähelepanelik, et osalejad saaksid sõnadest õigesti aru.

Kokkuvõte: Sobib enne erinevate teemade käsitlusi. Seksuaalhariduses on väga oluline eelnevalt valida sõnad vastavalt vanusegrupile.

Näiteid sõnadest erinevatele vanusegruppidele:

- armastus, sõprus, meeldimine, kallistamine, ausus, keha, musi, abielu, murdeiga jt
- armastus, kirm, kallistamine, „käimine“, seks, peenis, menstruatsioon, rasedus, suguhaigus, HIV jt

Seksuaalsuse keel

Eesmärk: Leida erinevaid seksuaalsusega seotud mõistete kohta kasutatavaid sõnu, võrrelda ja leppida kokku edaspidi kasutatavates väljendites. Rühmatöö aitab seksuaalsuse käsitlemiseks luua vabama õhkkonna

Vahendid: 3 suurt paberit, markerid

Aeg: 30 minutit

Kellele: Rühmatöö on kohandatav erinevas vanuses noortele (alates 10. eluaastast). Soovitatav osalejate arv on 6-15 osalejat. Suurema osalejate arvu korral on soovitatav moodustada rohkem töörühmi

Protsess:

- Moodustage kolm rühma ja andke igale rühmale paberileht.
- Andke osalejatele järgmine ülesanne:
 1. esimese 5 minuti jooksul pannakse kirja kõik sõnad, millega nimetatakse naiste suguelundeid
 2. teise 5 minuti jooksul pannakse kirja kõik sõnad, millega nimetatakse mehe suguelundeid
 3. kolmanda 5 minuti jooksul pannakse kirja sõnad seksuaalvahekorra kohta

Sõnad võivad olla lapselikud, meditsiinilised, vulgaarsed, folkloorised, üldkasutatavad või kõikvõimalikud muud kuuldud sõnad ja väljendid.

Seejärel paluge igal rühmal leida paari minuti jooksul oma töölehel need sõnad, mida sobib edaspidi kasutada – seksuaalhariduse tunnis, arstil käies, sõpradega või oma kallimaga rääkides jne.

Kandke need sõnad tahvlile ja arutage koos osalejatega – kui palju erinevaid sõnu leiti, mida osalejad tundsid seda harjutust tehes, miks kasutatakse vulgaarseid sõnu ja mis tundeid need sõnad võivad teistes inimestes tekitada.

6.3 Esimene seksuaalvahekord, eneserahuldamine

Vanuse lisandumine, oma keha, seksuaalsust puudutava info ja kommetega tutvumine ning unistuste arenemine viivad loomupärase iha suurenemise ja kartlikkuse vähenemiseni. Julguse kasvamine, kogemustejanu, kaaslase olemasolu viib noore varem või hiljem seksikogemuste hankimiseni.

Esimesed kogemused võivad olla turvalised ja vaimustavad, aga ka ängistavad ja hirmutavad. Kuigi kogemusi saadakse ja jagatakse koos partneriga, teeb igaüks oma sisemise otsuse seksuaalelu alustamise kohta ise. Samuti tuleb noorel endal hakata tegelema oma isiklike hirmude ületamisega ja lahendada enda jaoks soovimatut rasedust ja STLH vältimine.

Tõenäoliselt on igal inimesel sellele küsimusele erinev vastus. Pole olemas kindlat vanust "õigeks ajaks". Eesti seaduste järgi ei ole lubatud astuda seksuaalvahekorda alla 14-aastasega.

Uuringute põhjal on Eestis noorte seksuaalelu alustamise keskmine vanus 16.–17. eluaasta paiku. Seksuaalelu alustamise aeg on individuaalne ja erinev. On neid noori, kes alustavad sugulelu võrreldes uuringute poolt väljatoodud keskmise ajaga tunduvalt hiljem, ja ka neid, kes mingil põhjusel ei soovigi oma seksuaalsust kellegagi jagada. Igal inimesel on õigus ise otsustada oma seksuaalsuse üle.

Oluline on, et enne esimest korda tunneksid mõlemad partnerid soovi ja valmisolekut oma seksuaalsust jagada ning vajadusel oldaks valmis ootama ja partnerile aega andma. Kindlasti on vaja omavahel läbi rääkida see, kuidas kaitstakse ennast soovimatut rasedust ja seksuaalsel teel levivate haiguste eest.

Iga inimene hindab oma valmisolekut ise. Juhul, kui ei olda endas kindel ja tuntakse vahekorra ees hirmu või vastumeelsust, on igal noorel õigus vahekorra keelduda ja öelda "ei". Kellelgi pole õigust survestada teist inimest vahekorras või mõneks muuks seksuaalse sisuga tegevuseks.

Eneserahuldamine

Inimese ellu kuuluvad mitmed seksuaalsed tegevused, milleks ei vajata partnerit. Autoerootilised tegevused pakuvad võimalust nautida iseennast, oma keha ja seksuaalsust (nt vannis või päikese käes mõnulemine jne). Kui eesmärgiks on seksuaalse erutuse ja orgasmi saavutamine, siis räägitakse **eneserahuldamisest**. Uuringute andmetel on eneserahuldamise kogemus suuremal osal naistest ja meestest, sagedasem on see noorte hulgas. Teismeliseeas on eneserahuldamine tõenäoliselt kõige levinum seksuaaltegevus.

Keha ja suguelundite puudutamine ning hellitamine on täiesti normaalne ja turvaline viis tutvuda oma keha ja seksuaalsusega. Eneserahuldamisel on iseseisev naudinguline väärtus.

Eneserahuldamine on teema, millega on läbi aegade seotud erinevaid keelde ja väärarusaamisi. Eneserahuldamist on peetud lubamatuks, keelatuks ja isegi tervisele kahjulikuks tegevuseks. Vaatamata sellele, et seksuaalhariduses on paljud suhtumised ümber hinnatud, on eneserahuldamisega seotud hirmud ja müüdid endiselt levinud.

Esimese seksuaalvahekorra teema juures on oluline anda noortele teadmised suguelunditest, nende toimimisest, sellest, kuidas tekib seksuaalne erutus ning mis juhtub vahekorra ja orgasmi ajal. Kindlasti tuleks arutada küsimuse üle, millal ollakse valmis ja millal on õige aeg esimeseks vahekorras.

Eneserahuldamine on tundlik ja isiklik teema, mille käsitlemine eeldab sobivat õhkkonda ja privaatsusnõuetest kinnipidamist.

6.3.1 Aktiivtööd teemal seksuaalkäitumine

Kuidas öelda EI

Eesmärk: Aidata noortel arendada eneseteadlikkust ja enesekehtestamisoskusi erinevates suhete ja seksuaalsusega seotud olukordades. Õpetada osalejatele võimalusi toimetulekuks eakaaslaste poolt avaldatud survega

Vahendid: 2 tooli (võimalik mängida ka ilma vahenditeta)

Aeg: 45 minutit

Kellele: Sobib kõigile vanuserühmadele. Rollimängu teemavalik peab vastama osalejate eale. Grupi suurus alates 4-5 liikmest

Protsess: Palu osalejatel mõelda esinenud olukordadele, kus keegi samaealistest palus neil teha midagi, mida nad teha ei tahtnud (nt sõber palus laenuks Sinu uut jalgratast, et sõita mööda auklikku teed; sõber tegi ettepaneku suitsetada või kanepit tõmmata; sõber õhutas Sind kaubanduskeskusest midagi varastama).

Lisa osalejatelt saadud vastustele mõned näited, nagu näiteks:

- Sinu sõber õhutab sind öösel peole minema, kuid Sina ja Su vanemad ei ole sellega nõus.
- Sinu poiss-/tüdruksõber soovib sind suudelda, Sinul ei ole selleks soovi.
- Sinu poiss-/tüdruksõber soovib olla seksuaalvahekorras, Sinul ei ole selleks soovi ja valmisolekut.
- Sinu poiss-/tüdruksõber soovib olla vahekorras ilma kondoomita, Sina vaid kondoomiga.

Palu kahel vabatahtlikul toodud olukordadest üks välja valida ning etendada see rollimänguna. Arutage, kuidas rollimängus osaleja "ei" ütles. Küsi näitlejatelt, kuidas nad end tundsid, kui teisele ära ütlesid. Kas see oli kerge?

Rõhuta arutelus, et "ei" ütlemine ei ole alati kerge, eriti mitte sõbrale, kallimale. Lase osavõtjatel pakkuda erinevaid variante, kuidas "ei" öelda. Mõned näited, kuidas ära öelda:

• viisakas keeldumine / keeldumise põhjendamine / lahkumine olukorrast / teise lahenduse pakkumine / kaaslasega mitterõustumine / rünnaku ümberpööramine / vastavate olukordade vältimine.

Korralda uus rollimängu voor. Lase kahel vabatahtlikul esitada mõni teine harjutuse alguses välja pakutud olukord. Palu neil äraütlemiseks kasutada erinevaid keeldumise viise, mida just arutasite. Analüüsige taas esitatud olukorda koos grupiga ja hinnake, kui hästi näitlejatel õnnestus survelle vastu seista.

Mõtted ja tunded seksuaalsusest

Eesmärk: Julgustada noori arutlema seksuaalsust ja seksuaalkäitumist puudutavatel teemadel

Vahendid: Paljundatud töölehed mõtetega

Aeg: 20-30 minutit

Kellele: Alates 14. eluaastast. Grupi suurus 5-20 noort

Protsess: Jaotada osalejad 3-4-liikmelisteks gruppideks ning anda igale grupile tööleht väidetega. Grupi ülesanne on arutleda 10 minuti jooksul väidete üle ning arutelu tulemusena nõustuda väitega või mitte. Grupi liikmed võivad jääda erinevatele arvamustele või soovi korral muuta oma seisukohta, eesmärk ei ole ainuõigete või valede seisukohtade leidmine. Pärast arutelu gruppides arutletakse väidete üle koos juhendajaga.

Vaata tööleht number 15!

6.4 Murdeiga ja sellega kaasnevad muutused

Murdeiga on aeg, mil arenetakse lapsest täiskasvanuks. Murde- ehk teismeliseeas toimuvad nii füüsilised, kognitiivsed, sotsiaalsed kui ka emotsionaalsed muutused. Murdeea saabumise vanus on väga individuaalne 8.–16. eluaastani ja sõltub paljudest erinevatest põhjustest.

Murdeea kehalised muutused võivad **tüdrukutel** ilmned 8.–16. eluaastani, muutusi põhjustavad munasarjades toodetavad naissuguhormoonid.

- **Rindade kasv** – on esimeseks murdeea alguse tunnuseks. Rinnanibud muutuvad tumedamaks ja kummuvad ettepoole. Rind hakkab kasvama, sageli areneb üks rind teisest kiiremini. Rinnad võivad olla tundlikud ja valulikud.
- **Karvade teke kaenla alla ja suguelunditele** – häbemekarvade kasv järgneb rindade kasvule ja algab keskmiselt 11-aastaselt, seejärel kasvavad karvad kaenla alla. Esialgu ilmuvad mõned üksikud karvad, hiljem muutub karvastik tihedamaks.
- **Kiire kasv ehk kasvuspurt** algab tüdrukutel ~ 12-aastaselt. Kasvuspurdi käigus kasvavad tüdrukud keskmiselt 25 cm. Keha erinevad osad ei pruugi kasvada üheaegselt, käed ja jalad võivad kasvada kiiremini kui ülejäänud keha.
- Murdeeas koguneb puusadele, reitele, kõhule ja rindadele rasvkude, tüdrukud võtavad kaalus juurde ja **keha omandab** naisele iseloomulikke ümarad vormid. Sel perioodil on lubamatu piirata kehakaalu ükskõik milliste dieetidega. Kasvuaeg on hädavajalik tervislik toit, piisav uneaeg ja kehaline koormus.
- **Menstruatsioonide** algamiseks on vajalik, et kehakaal oleks vähemalt 46–47 kg. **Esimene menstruatsioon** toimub ~ 12–13-aastaselt. 6k–1a enne esimest menstruatsiooni hakkab tupest erituma **valgevoolest**, so limast eritist, mis niisutab ja kaitseb tuppe. Menstruatsioonide korrapäraseks muutumise võtab paar aastat aega. Menstruatsioonitsükli pikkus on 21–35 päeva, menstruatsiooni esimest päeva loetakse tsükli alguseks. Vereeritus kestab 3–7 päeva, mil eritub ~ 50–80 ml menstruaalverd. Soovitav on pidada menstruatsioonikalendrit. Vereerituse ajal kasutatakse sidemeid ja tampoone, kindlasti vajavad tüdrukud nende vahendite kohta igakülgset informatsiooni. Menstruatsiooniga kaasnevad emaka kokkutõmbed, mis võivad põhjustada menstruatsioonivalusid. Menstruatsiooniga seotud murede (vererohke või valulik menstruatsioon, väga varajane või hiline menstruatsioon, menstruatsiooni puudumine üle kolme kuu jne) korral tuleb pöörduda naistearsti vastuvõtule.
- Kindlasti tuleb tüdrukutele selgitada, et kohe menstruatsioonide alates on tüdrukul võimalik rasestuda.
- **Nahk muutub rasusemaks ja tekib higilõhn.** ~ 12-aastaselt hakkavad intensiivsemalt tööle naha higi- ja rasunäärmed, nahale võivad tekkida vistrikud e **akne**.

Murdeea kehalised muutused poistel võivad ilmned 9.–14. eluaastal.

Murdeea muutusi põhjustab munandites toodetav meessuguhormoon (testosteroon)

- **Peenise ja munandite kasv** algab ~ 12-aastaselt ja on esimeseks murdeea muutuseks. Munandikott suureneb ja muutub tumedamaks, peenis kasvab pikemaks, laieneb ja muutub tumedamaks.
- **Karvade teke ja kasv** – esmalt kasvavad karvad peenise juurde, järgmiseks kaenlaalustesse, näole.
- **Kasvuspurt** algab poistel ~ 14 a vanuselt. Kasvuspurdi käigus kasvavad poisid keskmiselt 28 cm. Poisid võtavad kaalus juurde ja nende kehakuju muutub mehelikumaks – õlad laienevad ja lihased muutuvad suuremaks. Kasvamise ajal on oluline toituda tervislikult, magada ja liikuda piisavalt ning hoiduda uimastitest.
- Häälepaelte kasvamise, kõrikõhre ja kõrilihaste arenemine toob kaasa **häälemurde**.
- Lõigikaudu aasta pärast peenise kasvu algust hakkavad munandid tootma seemnerakke ja poisid kogevad esimesi **seemnepurskeid ehk ejakulatsioone**.
- **Nahk muutub rasusemaks ja tekib higilõhn.** ~ 12-aastaselt hakkavad intensiivsemalt tööle naha higi- ja rasunäärmed, nahale võivad tekkida vistrikud e **akne**.

Uued tunded, huvid ja kogemused

Murdeea kehalised muutused on kiired ja üheaegsed. Hormoonitalitus avaldub jõuliste tundeseisunditena ja kehaliste muutustena. Lapsest noorukiks muutumine toimub kehaliselt kiiresti, kuid emotsionaalne ja sotsiaalne küpsemine nõuavad enam aega.

Varajases murdeeas muututakse tundlikumaks ja haavatavamaks.

- Suureneb privaatsuse ja intiimsuse tajumine, arutletakse oma sobivuse ja kõlblikkuse üle ning kaheldakse selles.
- Kehas tärkavad ja tugevnevad seksuaalsed tundmused, fantaasiamaailma täidavad rikkalikud kujutuspildid, kogetakse keha seksuaalseid reaktsioone.
- Kohanetakse muutuva välimusega – uuritakse ja mõõdetakse ennast, võrreldakse ennast eakaaslaste

ja meedias pakutavate eeskujudega. Noorte seas võib näha väljakutsuvat riietumist, soenguid, meiki, käitumist või vastupidi – soovitakse olla nähtamatu ja peidetakse ennast kapuutsi, juuksetuka või mütsi varju.

- Avastatakse enda jaoks uusi asju ja õpitakse nendega toime tulema (menstruatsioonid, erektsioonid, seemnepurse, rinnahoidjad jne).
- Meeleolu võib olla kõikuv ja tunded tugevad. Armutakse iidolitesse ja/või lähiringkonna eakaaslastesse.
- Kogetakse ümbruskonnast tulevaid uut laadi huviilmutamisi ja lähenemiskatseid ning otsitakse võimalusi oma turvalisuse eest seista.

Hilises murdees:

Jätkub uutmoodi keha järk-järguline aktsepteerimine ja seksuaalsete tundmuste kogemine enda loomuliku osana.

Otsitakse seksi kohta infot ja mõtiskletakse, kuidas oleks võimalik ise sellega hakkama saada. Hakatakse otsima kogemusi või siis lükatakse need edasi.

Väheneb ebakindlus ja kohmetus, muututakse julgemaks ja sõandatakse meeldima hakanud inimesele läheneda ning temaga suhelda. Lähenemiskatsed võivad õnnestuda, õpitakse partnerit tundma ja koos olema. Seksuaalseid lähenemiskatseid on üha rohkem ja kindlustunne ning kogemused saavad kasvada.

Selleks, et tulla paremini toime kiirete ja ulatuslike muutustega, vajavad noored teadmisi sündmustest, mis neid ees ootavad. Oluline on selgitada, missuguses järjekorras ja millised muutused toimuvad naise ja mehe kehas, rääkida suguelundite ehitusest ja talitlusest, kindlasti tunnetest, suhetest, vajadustest ja uutest huvidest.

6.4.1 Aktiivtööd teemal murdeea muutused

Murdeiga

Eesmärk: Anda osalejatele laiem ülevaade murdeest ja murdeas toimuvatest muutustest. Tekitada vestlust murdeea teemal ning vestelda üleskerkinud aktuaalsetel murdeiga puudutavatel teemadel

Vahendid: Suur tahvel või pabertahvel, markerid

Aeg: 30 minutit

Kellele: Alates 5 osalejast, sobilik alates 11. eluaastast

Protsess: Juhendaja märgib suurele pabertahvlile „murdeiga“ ning palub osalejatel pisut mõelda ning seejärel 10. minuti jooksul nimetada nendele murdeega seonduvaid sõnu / tegevusi / muutusi / probleeme / mõtteid. Läbiviija kirjutab kõik osalejate nimetatud tahvlile, sõna „murdeiga“ ümbrusesse. Seejärel arutleb juhendaja koos grupiga murdeea üle ning koos püütakse nimetatut lahterdada (Millised muutused puudutavad tüdrukuid? Millised poisse? Mis eas on murdeiga? Mis toimub kehaga? Mis mõtetega?). Läbiviija selgitab murdeas toimuvaid muutusi (näiteks pollutsioonid, menstruatsioon)

Kokkuvõte ja näpunäited või märkused: Oluline on selgitada murdealistele, et nende keha, mõtete ja tunnetega toimuvad muutused on normaalsed.

Risti-rästi küsimused

Eesmärk: Anda grupis osalejatele võimalus küsida anonüümselt küsimusi murdeea, seksuaalsuse või vastassoo kohta

Vahendid: Valged paberid, kirjutusvahendid

Aeg: 30 minutit

Kellele: 10-15 osalejat, meetod sobib paremini eri soost osalejatega gruppidele. Murdeea ja vastassoo kontekstis sobib meetod alates 12. eluaastast

Protsess: Juhendaja jagab osalejatele paberid ning kirjutusvahendid ning palub igal osalejal individuaalselt kirjutada küsimus, mis teda huvitab ning mida ta soovib küsida vastassoo või vastassoolt murdeea kohta. Küsimus ei tohiks olla isiklikku laadi, vaid peaks puudutama vastassugu / murdeiga üldisemalt. Paberile kirjutatakse ka vihje, kas küsimus puudutab poisse või tüdrukuid. Kui kõik on oma küsimuse või küsimused kirja pannud, kogub juhendaja need kokku. Kokku kogumiseks ja „jälgede segamiseks“ sobib ka lumepallisõja mängimine e osalejad kortsutavad oma küsimustega paberid kokku ning viskavad palle läbisegi. Pärast lumesõda kogutakse kõik pallid juhendaja kätte ning hakatakse ükshaaval palle avama ning üheskoos küsimustele vastuseid leidma.

6.5 Viljastumine, rasedus, lapse sünd

Igal kuul ~ 28 päeva järel vabaneb naise munasarjast küps munarakk (ovulatsioon), mille eluiga on ~24 tundi. Munarakk liigub munajuhas emaka suunas. Kui naine ei ole sel ajal vahekorras, siis viljastumist ei toimu, munarakk hakkab ja kahe nädala möödudes algab menstruatsioon. Kui naine on ovulatsiooni ajal vahekorras ja tema kehasse satuvad seemnerakud, siis liiguvad seemnerakud naise tuppest emakakaela, sealt edasi emakasse, munajuhasse. Munajuhas tungib seemnerakk munarakku. Seda nimetatakse **viljastumiseks**.

Viljastatud munarakk hakkab jagunema ja pesastub 5 – 6 päeva pärast emaka limaskestas. Nii saab alguse **rasedus**.

Rasedusele viitab menstruatsiooni ära jäämine, rindade pakitsemine, iiveldus, oksendamine ja väsimus. Rasedust on võimalik kindlaks teha rasedustesti abil, naistearsti läbivaatusel või ultraheliuuringul. Rasedustesti saab osta apteegist. Testi abil on võimalik kindlaks määrata juba 10–14-päevast rasedust.



Rasedus kestab keskmiselt 9 kuud. Viljastatud munarakust saab korduvate jagunemiste teel **embrüo**. Embrüoperioodil arenevad välja kõik elundid. Alates 8. nädalast nimetatakse arenevat elu **looteks**. Loode kasvab ja areneb intensiivselt kuni sünnini. Loode on tundlik ja aktiivne, ta kuuleb ja tajub ema sees toimuvat, reageerib tugevamatele välishelidele, liigutab, imeb oma sõrmi, näeb und jne. Sünnimomendiks kaalub laps 3–4 kg ja on 48–52 cm pikk. Enamik lapsi keerab ennast raseduse lõpuks pea alaspidi, sest nii on kergem sündida.

Sünnitusel tõmbub emakas rütmiliselt kokku, emakakael avaneb, puhkeb lootevesi ja loode surutakse tupe kaudu välja. Emaka kokkutõmmetega kaasnevad sünnitusvalud, mida on võimalik erinevate võtetega leevendada. Sünnil tungib õhk lapse kopsudesse ja see sunnib last iseseisvalt hingama hakkama. Lapse sünni järel sünnib ka platsenta. Nabaväät lõigatakse läbi ja uus elu on alanud. Mitmetel põhjustel võivad lapsed sündida enneaegsena ja tulla ilma operatsiooni abil (keisrilõige).

Rasedus teismeliseas

Rasestumine on teismeliseas sageli ootamatu olukord, millega võib noorel olla raske üksinda toime tulla. Teismeline võib olla olukorrast ehmunud, eitada rasedust, loota, et olukord laheneb iseenesest, ka ei pruugi ta teada, mida sellises olukorras ette võtta, kuhu ja kelle poole pöörduda (vt „Kasulikke internetiaadresse“).

Raseduse kahtluse korral tuleb igal juhul pöörduda kohe naistearsti vastuvõtule, et teha kindlaks raseduse suurus ja jõuda otsuseni, kuidas edasi toimida.

Rasedaks jäämine tähendab teismelise jaoks keerulist olukorda, millega on üksi raske toime tulla. Sellises olukorras vajab noor täiskasvanu igakülgset toetust.

Soovimatu rasedus. Abort

Rasedus ei ole alati oodatud ja soovitud sündmus. Soovimatut rasedust on võimalik katkestada abordiga. Abordi tegemise otsus vajab põhjalikku läbimõtlemist ja arutamist. Oluline on, et teismelisel oleks selleks piisavalt aega, tuge ja informatsiooni. Eesti Vabariigis on **omal soovil võimalik rasedust katkestada kuni 11. täisrasedusnädala lõpuni** ja vastava näidustuse olemasolul on see seadusega lubatud kuni 21. rasedusnädala lõpuni. Alla 16-aastaselt noorel peab abordi tegemiseks olema lapsevanema või hooldaja luba.

6.6 Rasestumisvastased meetodid, turvaseks

6.6.1 Rasestumisvastased meetodid



Lisaks teadmistele RVV kohta on oluline anda infot vahendite hankimise, kasutamise kohta, julgustada noori rääkima oma partneriga ja ütleva vajadusel „ei“ kaitseta vahekorrale.

- Oluline on kujundada positiivset suhtumist – elu ja tervis on väärtus, mida saab ja tuleb hoida.
- Iga inimese võimuses on teha läbimõeldud valikuid ja maandada tervist ohustavaid riske.
- RVV valik sõltub kasutaja vanusest, tervisest, suitsetamisest, seksuaalelu sagedusest, partnerite arvust ja laste saamise plaanist tulevikus.

Noortele sobivad tõhusad ja tänapäevased meetodid – **kombineeritud rasestumisvastased tabletid e pillid, plaastrid ja tuperõngas, SOS-pillid ja kondoom.**

Igal noorel on õigus olla kaitstud soovimatu raseduse eest. Seksuaalhariduse kaudu on võimalik anda vajalikku informatsiooni ja suunata noori mõtlema rasestumisvastastele vahenditele (RVV) juba enne suguelu alustamist ning kasutama neid alates esimesest vahekorrast

Rasestumisvastased tabletid e pillid sisaldavad kahte naissuguhormooni (östrogeen ja kollaskehahormoon), on väga tõhusad ja sobivad enamikule naistest.

Minipillid sisaldavad ainult kollaskehahormooni, on pisut vähemtõhusad ja sobivad kõikidele naistele, kuid neid kasutatakse harvem.

Kombineeritud pillid ei lase munarakul küpseda, takistavad ovulatsiooni toimumist, lima emakakaelas pakseneb ja muutub spermatoosidele raskesti läbipääsetavaks, emaka limaskest õheneb nii, et viljastatud munaraku pesastumine pole võimalik.

Kombineeritud pillide head omadused:

- väga tõhus meetod soovimatu raseduse vältimiseks
- menstruatsioonitsükkel muutub 28-päevaseks, vähenevad menstruatsioonivalud ja vereeritus
- väheneb emaka- ja munasarjavähi risk
- ei sega seksuaalvahekorda
- lihtne kasutada
- enamikul pillidest on aknevastane toime

Puudused:

- ei kaitse seksuaalsel teel levivate haiguste eest
- pille peab võtma iga päev, korrektne kasutamine nõuab enesedistsipliini
- osade haiguste puhul on pillid vastunäidustatud
- osadel kasutajatel võib esineda kõrvaltoimeid

NB! Oksendamine, kõhulahtisus, teatud ravimid ja pillide unustamine võivad pillide tõhusust vähendada, siis tuleb lisakaitseks kasutada kondoomi.

Pillide võtmist alustatakse menstruatsiooni alguspäeval. Võetakse 21 pilli, järgneb 7 pillivaba päeva. Pillide rasestumisvastane toime on pidev ja see algab kohe esimesest tablettist. Pärast pillide kasutamise lõpetamist lakkab nende toime ja on võimalik rasestuda.

Rasestumisvastased plaastrid ja tuperõngas toimivad pillidega sarnaselt. Plaastri puhul imenduvad toimeained vereringesse läbi naha, tuperõngast aga läbi tupe limaskesta.

Plaaster asetatakse kolmel korral järjest üheks nädalaks kõhule, tuharale, seljale või õlavarre välisküljele. Tuperõngas asetatakse kolmeks nädalaks tuppe, järgneb nädalane paus.

NB! Plaaster ja tuperõngas kaitsevad tõhusalt soovimatu raseduse eest, kuid ei kaitse STLH eest. Meetodi sobivust kasutajale hindab naiste- või perearst.

Kondoom on lateksist piklik kotike, mis rullitakse kõvastunud peenisele. Seemnepurske ajal jääb sperma kondoomi sisse ja viljastumist ei saa toimuda.

Head omadused:

- on kergesti kättesaadav (müügil vanusepiiranguta poes, apteegis, bensiinjaaamas)
- hoolikal kasutamisel kaitseb nii soovimatu raseduse kui STLH eest
- ainus meetod noormeestele

Puudused:

- võib esineda allergia lateksi vastu
- võib puruneda, peeniselt ära libiseda
- peenis tuleb tupest välja tuua kohe pärast seemnepurset

Lisaks meeste kondoomile on olemas ka naiste kondoom.

SOS-pillid on ainus rasestumisvastane meetod vahekorrajärgseks kasutamiseks, kui RVV-d ei kasutatud või kui valitud vahend vedas alt, näiteks:

- kondoom purunes või libises peeniselt maha
- unustati järjest võtta kaks või enam tabletti kombineeritud rasestumisvastaseid pille
- on kaldutud kõrvale rasestumisvastase plaastri või tuperõnga kasutamisskeemist
- on langetud vägistamise ohvriks

SOS-pillis sisalduv kollaskehahormoon pärsib ovulatsiooni ja muudab emaka limaskesta õhukeseks.

NB! SOS-pilli tuleb võtta pärast kaitsmata vahekorda **võimalikult kiiresti**, mida varem, seda kindlam on selle toime. SOS-pillid ei toimi, kui rasedus on juba tekkinud. SOS-pillid ei sobi pikaajaliseks kasutamiseks. Õigesti kasutatuna ei ole nad tervisele ohtlikud. SOS-pille saab apteegist osta ilma arsti retseptita.

NB! SOS-pillid ei kaitse STLH eest.

Noorte puhul on oluline rääkida topeltkaitse vajadusest, st lisaks rasestumisvastasele meetodile tuleb kasutada kondoomi, nii on võimalik kaitsta ennast soovimatu raseduse ja STLH eest.

Teised rasestumisvastased meetodid – emakasisene vahend ehk spiraal, emakasisene hormonaalne vahend e hormoonspiraal, hormonaalsed depoopreparaadid (süstid, nahaalused kapslid), spermiitsiidid, steriliseerimine.

Meetodid, mis ei taga rasestumisvastast kaitset:

- **Kalendermeetod** – naine jälgib erinevaid tunnuseid, mis viitavad munaraku vabanemisele, ja hoidub vahekorra viljakal perioodil. Meetod ei kaitse soovimatu raseduse ega STLH eest.
- **Katkestatud suguuhe** – seksuaalvahekord katkestatakse enne seemnepurset. See meetod ei kaitse soovimatu raseduse ega STLH eest, sest juba erektsiooni tekkides eraldub seemnerakke, mis võivad viljastada munaraku.

6.6.2 Turvaseks

Seks on osa inimese elust, mis võimaldab jagada tundeid, lähedust ja rahulolu. Kuid seksiga on seotud teatud riskid – näiteks võimalus haigestuda seksuaalsel teel levivatesse haigustesse (STLH). Riske on võimalik vähendada, toetades noorte enesehinnangut, sotsiaalseid toimetulekuoskusi, õpetades ära tundma võimalikke riskiolukordi ja neist hoiduma ning kasutama turvaseksi põhimõtteid.

Turvaseks on õpetus enese ja partneri kaitsmisest STLH eest.

Turvaseksi põhimõtete omaksvõtmine võib noorte jaoks olla mitmetel põhjustel raskendatud. Abstraktse mõtlemise ja põhjus-tagajärg seoste mõistmine on alles kujunemas, seetõttu ei suudeta alati hinnata riske ja seostada neid iseendaga („see ei puuduta mind“). Noortel ei ole alati piisavalt suhtlemis- ja enesekehtestamisoskusi, toime tuleb tulla tugevate tunnete, ootamatute olukordade ja eakaaslaste survega. Turvaseksi põhimõtete tutvustamise juures on oluline toetada noorte sotsiaalset toimetulekut seksuaalsuhetes. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste arendamise kaudu saab toetada noorte vastutustundlikku seksuaalkäitumist.

Turvaseksis ehk kaitstud seksuaalvahekorras kasutatakse erinevaid meetodeid, mis vähendavad seksuaalsel teel levivate haiguste levimise ohtu.

Meeste kondoom on peenisele asetatav ühekordne lateksist kaitsevahend. Kondoom on libestatud libestusaine ehk lubrikandiga, mis teeb kondoomi libedamaks ja vastupidavamaks. Kondoom on laias valikus, erineva värvi, maitse ja kujuga.

Kondoom on kergesti kättesaadav ja tal praktiliselt puuduvad ebasoovitavad kõrvaltoimed (harva esineb lateksiallergiat). Kondoom aitab vältida STLH-d, kuid tema rasestumisvastane kaitse on võrreldes tänapäevaste rasestumisvastaste meetoditega tagasihoidlik. Seetõttu tuleb noortele rääkida **topeltkaitse** vajalikkusest ja soovitada paralleelselt kondoomiga kasutada alati ka kindlat rasestumisvastast meetodit (nt pillid, tuperõngas, plaaster).

NB! Topeltkaitset kasutades on võimalik teha parim, et kaitsta ennast ja oma partnerit nii sugulisel teel levivate haiguste kui ka soovimatu raseduse eest.

Naiste kondoom on ühekordne polüüretaanist kondoom, mis paigutatakse tuppe.

Turvakile on ühekordseks kasutamiseks mõeldud kile- või latekskaitse, mis asetatakse seksuaalvahekorra ajal tupe või päraku peale ning puudutused toimuvad läbi kile.

Turvaseksi meetodite kasutamine aitab vähendada nakatumise riski, kuid ei kõrvalda seda täielikult. Osa haigusi levib ka puudutamisel või mujal kehal paikneda võiva haavandi kaudu (nt süüfilis). Samuti võib kondoomi kasutamine ebaõnnestuda (purunemine, maha libisemine).

Noortele turvaseksist rääkides on oluline rõhutada, et turvaline seksuaalkäitumine tähendab nii turvaseksi vahendite kasutamist kui ka hoidumist juhusuhetest, rohketest seksuaalpartneritest ja uimastite tarvitamisest.

6.6.3 Aktiivtööd teemal rasestumisvastased vahendid, kondoom

Rasestumisvastased meetodid

Eesmärk: Tutvustada osalejatele erinevaid rasestumisvastaseid vahendeid, nende kasutamist ning hankimise võimalusi, tekitada arutelu vahendite üle, kummutada müüte vahenditest, mis ei ole efektiivsed

Vahendid: Paberid, kirjutusvahendid, pabertahvel, markerid, näidised (fotod või pildid) rasestumisvastastest vahenditest

Aeg: Kuni 30 minutit

Kellele: Alates 12., 13. eluaastast

Protsess: Jagage osalejad rühmadesse ning paluge neil kirjutada paberile nii palju soovimatust rasestumisest hoidumise võimalusi, kui nad teavad. Rühmatööde tulemused kirjutage tahvlile. Arutlege koos rühmaga, millised rasestumisvastased meetodid on efektiivsed ja miks. Millised meetodid sobivad noortele kasutamiseks, kuidas vahendeid kasutada ning kuidas ja kust on võimalik vahendit hankida.

Paralleelselt vestlusele on hea võimalusel osalejatele näidata näidiseid mitmesugustest rasestumisvastastest vahenditest.

Turvaseksi Bingo

Eesmärk: Tutvustada osalejatele turvaseksi erinevaid tahkusi ja ärgitada arutelu turvaseksiga seonduvatel teemadel

Vahendid: Bingoleht igale osalejale

Aeg: 10 minutit+ arutelu (20-30 minutit)

Kellele: 13., 14. eluaastast, osalejaid ~ 17 (soovitavalt nii palju kui on bingolehel küsimusi, mängu saab läbi viia ka vähema arvu osalejatega)

Protsess: Jaga igale osalejale bingoleht. Osalejad peavad igale küsimusele leidma inimese, kes oskab sellele vastata. Samuti tuleb igasse ruutu üles kirjutada vastus (ja vastaja nimi). Võidab see, kes oma kaardi kõige kiiremini õigete vastustega täidab. Pärast kaartide täitmist vaatab mängu läbiviija kõik küsimused ükshaaval üle ja lisab vajaliku info vestluse vormis.

Kokkuvõte: Soovitav on bingoleht ette valmistada vastavalt osalejate arvule. Juhul, kui see ei ole võimalik, siis töökäsus juhendada, mitmele küsimusele üks ja sama osaleja vastata võib.

Vaata tööleht number 16!

Kondoomiralli

Eesmärk: Osalejad harjutavad korrektset kondoomi kasutamist, mis annab neile võimaluse rahulikus õhkkonnas kondoomi puudutada ja tunnetada

Vahendid: 2 peenisemulaaži; igale osalejale piisaval hulgal kondoome; pabertahvel ja markerid 30 minutit

Aeg: 30 minutit

Kellele: Alates 13., 14. eluaastast

Protsess: Korda üle kondoomi korrektse kasutamise sammud ja märgi olulisemad punktid pabertahvlile.

Jaga grupp kaheks võistkonnaks. Vajadusel võiksid 2 vabatahtlikku (osalejad või kaas-juhendajad) hoida peenisemulaaže. Iga grupiliige peab lühidalt näitama kondoomi korrektset kasutamist.

Osavõtjatel tuleb järgemööda avada kondoomipakend, rullida kondoom mulaažile ja eemaldada. Kui üks meeskonnaliige on seda teinud, on järgmise mängija kord. Võidab võistkond, kes lõpetab esimesena nii, et kõik mängijad on kondoomi kasutamist näidanud. Mängu lõpus küsi grupilt, kas kõigil mängijatel õnnestus õigesti pakk avada, kondoom peale panna ning ära võtta:

- **Kontrolli pakendilt kondoomi säilivusaega.**
- **Ava pakend ettevaatlikult, et kondoomi mitte vigastada. Ära rulli kondoomi enne kasutamist lahti.**
- **Pigista kondoomi ots kahe sõrmega kokku, nii et sinna jääks umbes sentimeeter vaba ruumi sperma jaoks.**
- **Kondoomi otsast kinni hoides rulli kondoom täies pikkuses lahti üle kõvastunud peenise.**
- **Pärast seemnepurset võta peenis välja, enne kui erektsioon täielikult kaob, ning hoi a seejuures kinni kondoomi servast, et vältida sperma väljatilkumist.**
- **Tõmba kondoomile sõlm peale ja viska ohutult ära.**

Maini ka seda, et kondoome tuleb hoida jahedas ja kuivas kohas.

Kokkuvõte: Juhi grupi tähelepanu sellele, et pärast harjutamist võtab kondoomi õige kasutamine vähem aega. Tuleta meelde, et seksist hoidumine või kondoomi kasutamine seksuaalsuhetes on ainsad võimalused ennetada nii soovimatut rasedust kui STLH-sse nakatumist.

Kondoomikasutuse sammud

Eesmärk: Arutleda grupiga kondoomi ostmise, harjutamise ning õige kasutamise üle

Vahendid: Ettevalmistatud kaardid erinevate kondoomi kasutamist puudutavate tegevustega: „kohtad meeldivat partnerit“, „olete partneriga arutanud seksi üle“, „lähed apteeki või poodi kondoomi ostma“, „ostad kondoomi“, „uurid kondoomi põhjalikumalt kodus“, „vaatad kuupäeva kondoomi panendilt“, „harjutad kondoomi kasutamist enda/mulaaži või partneri peal“, „leiad seksimiseks sobiva aja ja koha“, „saad partnerilt nõusoleku seksiks“, „saad partnerilt nõusoleku kondoomi kasutamiseks“, „eelmäng“, „võtad kondoomi pakendist välja“, „paned kondoomi peenise peale“, „seks“, „pärast seemnepurset peenise tupest võtmine“, „võtad kondoomi peenise pealt ära“, „teed kondoomile sõlme ning viskad prügikasti“

Aeg: 20 minutit

Kellele: Alates 13.-14. eluaastast

Protsess: Jaga igale osalejale kaart erineva kondoomikasutust puudutava tegevusega ning palu osalejail moodustada rivi taolises tegevuste järjestuses, mis on kondoomi kasutamise seisukohalt õige. Kui osalejad on omavahelise arutelu ja kokkulepete järel end ritta seadnud, järgneb juhendaja eestvedamisel arutelu teemal „Kas järjekord on õige?“, „Mis võib juhtuda, kui mõnede tegevuste järjekord omavahel vahetada?“ ja kondoomi õigest kasutamisest.

Kokkuvõte: Arutelu käigus võivad osalejad otsustada kaarte järjekorras ka ümber tõsta.

Soovitav on osalejatele kätte jagada kaartide arv vastavalt osalejate arvule, eelnevalt kättejaotatavad kaardid valida taolised, et kondoomikasutuse sammud saaks võimalikult loogilise järjestuse.

6.7 Seksuaalsel teel levivad haigused

Seksuaalsel teel levivad haigused on nakkushaigused, mis levivad nakatunud inimeselt seksuaalvahekorra ajal tupe-, suu- või pärakuseksi kaudu, harva ka mõnel teisel teel (suudlemine, puutekontakt, vere kaudu).

Võrreldes teiste haigustega esinevad nad tihti varjatult, sageli ilma haigustunnusteta, kuid põhjustavad tüsistusi ja nakkuse edasikandumist. Probleemid tekivad alles pikaajalise põdemise järgsete tüsistuste tõttu, mis ei pruugi enam ravitavad olla.

STLH tagajärjed: STLH-d võivad põhjustada viljatust, probleeme rasedusega, kahjustada arenevat loodet, mõjutada vastsündinu tervist, tekitada tõsiseid tervisehäireid (nakkuslik kollatõbi) või isegi lõppeda surmaga (AIDS). Papilloomviirused soodustavad emakakaelavähi teket.

STLH-d tekitavad inimestes süü- ja häbitunnet, nendest rääkimine on raske ja sageli peetakse seda tabuks.

STLHde tundemärgid: Sageli kulgevad STLH-d ilma haigustunnusteta, kuid võib esineda valu urineerimisel, rohke või halvalõhnaline eritis tupest või kusetorust, alaselja- või alakõhuvalu, valu seksuaalvahekorra ajal jms.

Enamlevinud STLH-d on: HIV/AIDS, klamüdioos, genitaalherpes, trihhomonoos, gonorröa ehk tripper, süüfilis ja B-hepatiit. Seksuaalsel teel võivad levida ka papilloomviirus, kubemetäid, sügelised jt. STLH-le sarnanevaid sümptomeid põhjustavad näiteks tupe seenpõletik või bakteriaalne vaginosis, sel puhul on häiritud bakterite tasakaal tipes.

Osa STLH-dest on ravitavad antibiootikumidega. Mõned STLH-d on ravimatud (herpes), mõned võivad lõppeda tõsise tervisehäire (süüfilis) või surmaga (AIDS). Viiruslike STLH-de suhtes ravi puudub, kuid haigusnähte saab ravimitega leevendada.

STLH kahtluse korral tuleb pöörduda arsti vastuvõtule. Võimalik on minna naistearsti (günekoloog), meestearsti (androloog), naha- ja suguhaiguste arsti (veneroloog) juurde. Noored saavad pöörduda noorte nõustamiskeskustesse. Arst diagnoosib haiguse ja määrab ravi. Oluline on teada, et STLH ei kao iseenesest ning ravi vajavad kõik seksuaalpartnerid.

Vt „Kasulikke internetiaadresse“.

6.7.1 HIV/AIDS

HIV (ingl. keeles *Human Immunodeficiency Virus*) on inimese immuunpuudulikkuse viirus, mis põhjustab AIDS-i. HI-viirus ründab ja hävitab inimese kaitse- ehk immuunsüsteemi, mis kaitseb organismi erinevate haiguste eest. Inimene võib kanda viirust aastaid ja tunda ennast tervena, enne kui tal hakkavad kujunema haiguslikud nähud ja kujuneb välja AIDS. Kuigi HI-viiruse vastu ei ole leitud vaktsiini ja seda ei saa organismist välja ravida, loetakse tänapäeval HIV-d krooniliseks haiguseks, kuna viirusevastase raviga on võimalik AIDS-i väljakujunemist kümneid aastaid edasi lükata.

HIV- positiivne on HI-viirusega nakatunud inimene.

AIDS (ingl. keeles *Acquired Immunodeficiency Syndrome*) on omandatud immuunpuudulikkuse sündroom, mida põhjustab HIV. AIDS ehk HIV-tõbi on HIV-nakkuse lõppstaadium. AIDS-i väljakujunemisel ei suuda inimese kaitsesüsteem enam oma ülesannet täita, organism muutub väga vastuvõtlikuks kõikvõimalikele haigustekitajatele, arenevad erinevad nakkushaigused (nt tuberkuloos, kopsupõletik) ja pahaloomulised kasvajaad.

AIDS-i ravitakse viirusevastaste ravimitega, mis lükkab edasi haiguse süvenemise. Praegu ei ole olemas ravimeid, mis raviks HI-viirusest kahjustatud organismi, ja seetõttu lõppeb AIDS surmaga.

Kuidas HIV levib?

Kuigi HI-viirust leidub peaaegu kõigis HIV-ga nakatunud inimese keha kudedes, levib viirus ühelt inimeselt teisele ainult **vere (ka menstruaatsioonivere), seemnevedeliku ehk sperma (ka eelsperma), tupevedeliku ja rinnapiima** kaudu ning ainult siis, kui **HIV-positiivse inimese eelnimetatud kehavedelikud satuvad terve inimese vereringesse**. Sissepääs teise inimese vereringesse toimub tupe, päraku, peenise, naha või limaskestade vigastuste või haavade kaudu.

HIV levib peamiselt:

1. Seksuaalsel teel. HIV levib seksuaalselt kaitsmata seksuaalvahekorras HIV-ga inimesega

- tupe- ehk vaginaalseksi;
- suu- ehk oraalseksi;
- päraku- ehk anaalseksi ajal.

2. Ottsel kontaktil HIV-nakatunud verega, näiteks:

- ühiste nõelte ja süstalde kasutamisel narkootikumide, ravimite, jms. süstimisel;
- HIV-ga inimese kehavedelikega kaetud nõelte jm meditsiiniliste vahenditega intiimsel kokkupuutel (näiteks kutsetöö käigus);
- nakatunud vere ülekandel või organite siirdamisel (tänapäeval nullilähedane, sest kogu doonorveri ja doneeritud organid läbivad testimise HIV suhtes).

3. HIV-positiivselt emalt lootele või vastsündinule raseduse ajal, sünnitamise käigus või rinnapiimaga toitmisel.

NB! HI-viirus ei suuda väljaspool inimese organismi elada ja paljuneda. HIV ei levi õhu ja vee kaudu, seetõttu ei ole võimalik HIV-d saada kodu-, töö- või koolikeskkonnas ning ühistranspordis olles. HIV ei levi pisarate, higi, uriini või sülje kaudu, seetõttu ei saa seda ka käteldes, kallistades, suudeldes, aevastades, köhides, sääse või mõne muu putuka nõelamisel.

HIV ei levi:

- kasutades üldkasutatavaid töövahendeid – töö- või koolilaudu, toole, arvutit, telefoni;
- kasutades ühiseid ruume – HIV-d ei saa WC-potilt, kraanikausist, paberirullist, kätekuivatist, basseinist, saunast, riietest;
- kasutades ühiseid joogi- ja toidunõusid ning söögitegemisvahendeid;
- kätlemisel, puudutamisel, kallistamisel või musitamisel, kuna HIV ei levi pisarate, higi või sülje kaudu;
- HIV-ga inimesega koos sporti või trenni tehes jne;
- ka doonorina verd andes ei ole võimalik HIV-i saada.

On levinud valearusaam, et HIV puudutab vaid kitsast riskirühma (nt süstivad narkomaanid, prostituudid jne). HIV võib ohustada kõiki, kes käituvad riskivalt oma tervise suhtes. Välimuse põhjal ei saa otsustada, kas inimesel on HIV või mitte. Viiruse olemasolu organismis on võimalik kindlaks teha testimise abil.

HIV-testi on võimalik teha pere- ja eriarsti juures, noorte nõustamiskeskustes, AIDS-i ennetuskeskuses, AIDS-i nõustamiskabinettides. Testimine on vabatahtlik ja tasuta. HIV-i eest on ennast võimalik kaitsta. Vt teema „Turvaseks“.

6.7.2 Aktiivtööd teemal seksuaalsel teel levivad haigused

Ohtlik ? Vähem ohtlik? Ohutu?

Eesmärk: Ülesanne aitab osalejatele teadvustada HIV-sse või ka STLH-sse nakatumise teid, annab teadmisi, kuidas end kaitsta HIV-sse nakatumise eest. Mänguga on võimalik kummutada müüte ja väärarusaamu haiguste levikust/mitte levikust

Vahendid: 3 suurt pabertahvli paberit, markerid

Aeg: 45 minutit

Kellele: Alates 11. eluaastast. Soovitatav grupi suurus alates 5 liikmest

Protsess: Enne harjutust on soovitatav jagada infot HIV-i olemuse kohta. Harjutus aitab välja tuua noorte seas levivaid väärarusaamu.

Riputada seintele 3 erinevat pabertahvli lehte, esimesele paberile kirjuta „OHUTU“, teisele „VÄHEM OHTLIK“, kolmandale „OHTLIK“. Iga paberi juurde jätta markerid.

Järgmiseks palub juhendaja osalejatel mõelda, käia erinevate paberite juures ning märkida igaühel paberitele mitmesuguseid tegevusi (näiteks kätlemine, suudlemine, ühest tassist joomine, sääsehammustus, seks ilma kondoomita jne), mis nende arvates vastava riskiastme juurde sobivad. Nooremale vanuseastmele on soovitatav ette valmistada kaardid erinevate valikvastustega.

Kui tegevused on märgitud, analüüsib läbiviija koos grupiga läbi kirjapandud tegevused ja nende vastavused riskiastmetele. Läbiviija täiendab omalt poolt osalejate teadmisi, andes tõeseid andmeid HIV-sse nakatumise ohtudest.

Kuidas seksuaalsel teel levivad haigused levivad?

Eesmärk: Näidata osalejatele lihtsalt ja kiiresti, kui kergelt ja kiiresti võivad seksuaalsel teel levivad haigused üle kanduda

Vahendid: Ettevalmistatud mängukaardid: väikesed paberilehed, kolme eri värvi. Ühte värvi 2 paberit, teist värvi 1 paber ja ülejäänud kolmandat värvi

Aeg: 15-20 minutit

Kellele: Alates 13. eluaastast

Protsess: Jaga grupile paberilehed. Palu grupil tõusta ning lasta oma paberilehele kirjutada kolmel erineval inimesel oma nimed. Kui see on tehtud, igaühel on paberil 3 nime, paluda neil taas istuda oma kohtadele.

Palu inimest, kellel on paberitükk ainukesena erinevat värvi, püsti tõusta. Ütle, et tema on selles mängus viirusekandja ning kõik, kes on tema lehel kirjas, on saanud samuti nakkuse, sest siin mängus tähendas oma nime kirjutamine vahekorras olemist. Nüüd palu neil ka püsti tõusta ning samuti ka neil, kes nendele omakorda oma nimed andsid, jne. Nüüd selgita, et 2 osalejat olid samuti teist värvi paberitega, nemad olid kondoomi kasutajad ning nemad nakkust ei saanud ning võivad seega istuda. Lõpetuseks tuleta meelde, et see oli kõigest mäng.

Kokkuvõte ja näpunäited või märkused: Mängu aitavad kokku võtta järgmised küsimused: Kuidas see on seotud tegeliku eluga? Kui sa oleks tõesti nakatunud nt HIV-sse, siis kui kui tõsine see sinu arvates oleks olnud? Mis on teistel STLH-tel ühist HIV-ga? Mille poolest on nad erinevad? Mida inimene, kes saab teada, et tal on HIV, võiks tunda/mõelda?

NB! Tuletage grupile meelde, et see on kõigest mäng ning paluge osalejatel etteantud rollist välja astuda. Rollist välja tulemiseks võib juhendaja osalejatele öelda „mäng on lõppenud ja kõik osalejad ei täida enam mängus etteantud rolle“ ning paluda igal osalejal valjul häälel öelda oma nimi.

6.8 Pornograafia, seksuaalvägivald

6.8.1 Pornograafia

Pornograafia on seksuaaltegevuste üksikasjalik kirjeldamine või näitamine kirjanduses, filmis, pildidel eesmärgiga tekitada seksuaalset erutust.

Pornograafias näidatakse kunstlikult suurendatud suguelundeid, seksuaalset erutust ja vahekorda kujutatakse tugevasti liialdatuna. Kindlasti on pornograafia kaugel sellest, mida enamik naisi ja mehi tegelikult seksuaalsuhetest ootab. Pornograafia on väljamõeldis, mis on sageli vägivaldne, alavääristab naisi ja kujutab neid mehe seksuaalsete vajaduste rahuldamise objektina. Pornograafias ei ole kohta tunnete, usaldusele, turvaseksile ja rasestumisvastastele vahenditele.

Pornograafia on äri, mis võib olla seotud narkomaania, prostitutsiooni ja muu kuritegevusega. Eestis reguleerib pornograafia müüki ja levitamist seadus. Pornograafilise sisuga teose levitamine ja näitamine alaealisele on keelatud.

Prostitutsioon on inimkaubanduse üks liik. Inimkaubandus on kuritegevus, mis kasutab ära ohvrite haavatavust, milleks võib olla nii psühholoogiline seisund kui ka sotsiaalne ja majanduslik olukord. Sageli petetakse või sunnitakse inimesi ähvarduste, vägivaldaga saatel prostitutsiooniga tegelema. Prostitutsiooni mõju ohvrite tervisele, suhetele ja elule tervikuna on enamasti laastav.

Pornograafia tekitab noores vaatajas segadust, küsimusi ja vastakaid tundeid – uudishimust, põnevusest piinlikkuse ja vastikustundeni.

Seksuaalhariduses on oluline seda teemat hinnanguvabalt puudutada. Pornograafia tausta selgitamine aitab kummutada väärarvamusi ning mõista fantaasia ja reaalse maailma erinevust.

Inimeste suhtumine pornograafiasse on erinev – on neid, kes kasutavad oma seksuaalelu elavamiseks pornograafilisi materjale, ja ka neid, kes taunivad seda. Igaüks on selles osas vaba kujundama oma arvamust. Siiski on pornograafiast noortele rääkides oluline selgitada, et see ei vasta tegelikule elule.

6.8.2 Seksuaalvägivald ja selle liigid

Armastusel ja seksuaalsusel on ka ebameeldivad küljed. Seksuaalvägivald on erinevaid avaldumisvorme ja seda võib esineda igas vanuses, soos, rollis ja suhtes olevate inimeste vahel. Teemast rääkides on oluline avada selgelt ja arusaadavalt seksuaalvägivald sisu – mida see võib endast kujutada, sest ebamääraseid vihjed, üldistamised ei toimi, vaid suurendavad segadust veelgi.

Vägivald teemal rääkides pea meeles, et igasugune vägivald on lubamatu ja seadusevastane. Sageli süüdistatakse vägivaldas ohvrit, kuid oluline on rääkida, et iga inimene vastutab oma tegude eest ning ohver ei ole vägivaldas süüdi. Juhul, kui langetakse vägivald ohvriks, on hea mitte jääda oma murega üksi, vaid otsida abi.

Peresisene ärakasutamine on lapse jaoks väga raske olukord, kus ta ei julge juhtunust rääkida ega tegijale vastu hakata. Peresisese ärakasutamise kahtluse korral on vajalik asjatundlik sekkumine ja professionaalne abi.

Vägivald on kahjustav käitumine teise inimese suhtes, mis sisaldab endas tahtlikku valu tekitamist kas kehalisel või vaimsel kujul.

Vägivaldse käitumise liigid on järgmised:

- **Vaimne vägivald:** näiteks ähvardamine, jälitamine, segamine, hirmutamine, alandamine, halvustamine, vaikimine jne. Vaimne vägivald on sageli varjatud ja seda on raske kindlaks teha.
- **Kehaline vägivald:** nügimine, müksamine, tirimine, löömine, peksmine, kägistamine, relva kasutamine jne.

Noored saavad seksuaalse sisuga teavet väga erinevatest allikatest, kooli ja kodu kõrval täidavad suurt rolli meedia ja internet. Kuigi seadusandlus seda keelab, on pornograafilised tooted noortele kergesti kättesaadavad, pornoleheküljele internetis võib tahtmatult paari klikiga sattuda ka iga väike laps.

Lastele ja noortele tuleb selgitada, et enda ja teiste puutumatus tuleb austada. Oluline on toetada enesemääramisõigust ja õpetada seda kaitsma. NB! Vägivalda on võimalik ära tundma ja vältima õppida!

- **Seksuaalvägivald:** igasugune soovimatu seksuaalne tähelepanu, näiteks seksuaalse sisuga meilid, telefonikõned, joonistused, pornograafilise materjali pakkumine, seksuaalne ahistamine, tahtevastane seksuaalne puudutamine, seksi pealesurumine, vägistamiskatse, vägistamine jne.

Seksuaalne ahistamine võib olla igasuguse seksuaalse loomuga toiming, mis tekitab ohvris ebamugavustunnet, vastumeelsust või hirmu, nagu puudutamine (rindade, tagumiku puudutamine, katsumine ühistranspordis), vaatamine, suudlemine, lahtiriietamine, teise lahtiriietumise vaatama sundimine, ebasüüdsate fotode vaatama sundimine, rõvetsemine, ebasüüdsate vihjete või märkuste tegemine, ähvardamine, seksuaalsetesse toimingutesse sundimine.

Seksuaalse ahistamise puhul avaldatakse inimesele survet ja sunnitakse teda tegema seksiga kaasnevaid asju, ilma et ta ise seda sooviks. Seksuaalne ahistamine on rünnak inimese isiksuse vastu, mis riivab inimese väärikust ja au.

Seksuaalne ahistamine on lubamatu ja võrdub seksuaalvägivallaga. Keegi ei või ahvatleda, survestada või sundida teist inimest tegevusele, mida ta ei soovi. Hirmutavaid ja ängistavaid kogemusi on võimalik vältida, kui öelda kohe „ei” ja lahkuda otsekohe. Oluline on õpetada lapsi seksuaalset ahistamist ära tundma, seda märkama ja sellele reageerima (teata, otsi abi, räägi usaldusväärse täiskasvanuga)

Laste seksuaalne väärkohtlemine on arenguliselt ebaküpse, sõltuva lapse või noore kaasamine seksuaalsetesse tegevusse, mida laps/noor ise ei ole võimeline mõistma ning mis on vastuolus ühiskonnas aktsepteeritavate väärtushinnangutega ja normidega. Laste seksuaalne väärkohtlemine on igasugune seksuaalse sisuga aktiivsus lapse suhtes, mis ületab temaga suhtlemise normid.

Eesti karistusseadustiku järgi on karistatav seksuaalvahekorras olemine alla 14-aastase lapsega.

Laste seksuaalne väärkohtlemine jagatakse seksuaalseks ärakasutamiseks ja seksuaalvägivallaks.

Lapse seksuaalne ärakasutamine on lapse mittevägivaldne kasutamine seksuaalobjektina oma suguiha rahuldamiseks, näiteks seksuaalse sisuga mängud, lastest pornograafiliste piltide, fotode, filmide tegemine, lastele erootiliste piltide, fotode või filmide näitamine, seksuaalsuse ja seksuaalkäitumisega seotud asjadest rääkimine lapsele mittekohaselt erootilisel viisil, seksuaalse sisuga märkused lapse aadressil jne.

Lapse vastu suunatud seksuaalvägivald on lapse tahte vastane suguiha rahuldamine lapse peal olukorras, kus laps pole suuteline sellest keeduma ja ennast kaitsma vaimsete ja füüsiliste jõudude ebavõrdsuse tõttu.

Intsest on lapse vastu suunatud seksuaalvägivalla alaliik ehk igasugune seksuaalne tegevus, mis leiab aset pereliikmete, lähisugulaste vahel, kes ei ole omavahel paarisuhtes.

Tavaliselt on intsesti ohvriteks lapsed, vägivalla tarvitajateks isa või kasuisa, ema või kasuema, õed, vennad jt pereliikmed. Laste seksuaalne väärkohtlemine võib kesta aastaid. Last võidakse hirmutada, ähvardada, kuid ka meelitada lubaduste ja kingitustega. Väärkoheldud lapsel on raske ennast kaitsta, ta võib tunda ennast kaassüüdlasena, häbeneda juhtunut ja uskuda, et teda ei usuta. Seksuaalse väärkohtlemise ohvriks langenud laps vajab kohe abi ja väärkohtlemise lõpetamist.

Vägistamisega on tegemist, kui kedagi sunnitakse jõuga või vägivallaga ähvardades seksuaalsele tegevusele või seksuaalvahekorra astuma. Vägistamise ohvriks ja vägivallatsejaks võivad olla nii mehed kui ka naised. Vägistamine ei ole seksuaalne akt, vaid kuritegu, mis on kantud vajadusest näidata üleolekut ja oma võimu ning kontrollida ja alandada teist inimest.

Vägivalla avalikustamine ja sellest teatamine võib olla psühholoogiliselt raske, kuid ainult läbi selle on võimalik aidata ohvrit ja pidada kinni süüdlane.

Seksuaalvägivald tekitab ohvris raskesti talutavaid tundeid (süü, häbi, alandus, hirm jne), halvab tema toimetulekut ja võib tuua kaasa tervisega seotud probleeme. Juhtunuga toimetulek nõuab aega ja professionaalset toetust.

Lastele tuleb õpetada riskisituatsioonis ütlema võimalikult kiiresti kuuldavalt ja selgelt „ei”, lahkuma otsekohe ja rääkima juhtunust usaldusväärse täiskasvanuga.

Seksuaalvägivalda ennetada ja ennast kaitsta aitab:

- oskus riskisituatsioon ära tunda
- teadlikkus oma enesemääramisõigusest („*minu keha kuulub mulle*“, „*mul on õigus keelduda ja öelda „ei*“)
- ennastkehtestav käitumine



6.8.3 Aktiivtööd teemal pornograafia, seksuaalvägivald ja prostitutsioon

Meediakujundite analüüs

Eesmärk: Osalejad analüüsivad, kuidas kujutab meedia mehi ja naisi ja kuidas meediakujundid võivad soopõhiseid stereotüüpe luua või küsitavaks muuta

Vahendid: Küsimustega jaotusmaterjal, pildid ajalehtedest ja ajakirjadest, pabertahvlid, kirjutusvahendid, käärid, liim

Aeg: 25 minutit

Kellele: Alates 11. eluaastast

Protsess: Enne grupitööd kogu ajalehti ja ajakirju, kus leidub meediakujundeid (reklaamid, koomiksid), mis näitavad mehi ja naisi erinevates olukordades. Materjal võiks sisaldada nii stereotüüpe taasloovaid kui ka neid küsitavaks muutvaid kujundeid ning ka positiivseid pilte – selle harjutuse ajal on osalejatel kalduvus iga kujundit kritiseerida, teadvustamata seda, et nende hulgas on ka häid kujundeid.

Jaga osalejad gruppideks, anna igale grupile suur paberileht, marker, küsimustega jaotusmaterjal ja ajakirju/ajalehti. Palu gruppidel leida nii positiivseid kui negatiivseid nais-/meeskujundeid ning panna nendest kokku kollaaž.

Selgita, et stereotüübid on uskumused või eeldused, mis näivad nii „loomulikud“, et paljud meist ei sea neid isegi mitte küsimuse alla. Isegi kui me ei jaga stereotüüpseid uskumusi, näeme ja kuuleme neid ikka ja jälle näiteks meedia vahendusel. Meil tuleb teadvustada, kuidas stereotüübid võivad mõjutada meie käitumist ja hoiakuid.

Palu osalejatel vaadata kujundeid, mis nad said, ja vastata iga kujundi kohta järgmistele küsimustele.

Vaata tööleht number 17!

Palu igal grupil oma kujunditest ühte teistele näidata ja anda selle kohta oma vastused esitatud küsimustele. Küsi teistelt osalejatelt, kas nad on grupiga nõus.

Kuum tool

Eesmärgid: Selgitada osalejatele, et inimeste arvamused ja väärtushinnangud suhetes ja seksuaalsuse osas võivad erineda ning teiste arvamust tuleb aktsepteerida ka siis, kui ise jääd teisele seisukohale

Vahendid: Ettevalmistatud väited vastavalt grupile

Aeg: 20 minutit

Kellele: Alates 13. eluaastast, 5-20 osalejale

Protsess: Osalejad istuvad ringis. Juhendaja selgitab, et kui loeb ette väite, siis kõik, kes sellega nõus on, tõusevad püsti ning vahetavad koha. Kes väitega nõus ei ole, jäävad istuma oma kohale. Teineteise paigalistumist või kohavahetust kritiseerida ei tohi mängu ajal ega ka peale seda.

Pärast väite lugemist ning kohtade vahetamist arutletakse väite üle ning juhendaja võib paluda paarilt osalejalt lühidat kommentaari, miks ta just niimoodi arvab.

Näidislausel „kuum tool“ harjutuseks:

- Seksist on kerge rääkida
- Täiskasvanud suhtuvad seksi vanamoodsalt
- Pornoajakirjad ja filmid peaksid olema olemas
- Internetiporno annab head informatsiooni seksuaalsuse kohta
- Pornograafia on erutav
- Õrnus on olulisem kui seks
- On hea omada palju seksuaalkogemusi
- Homoseksuaalid armuvad samamoodi kui heteroseksuaalid
- Gaydel ja lesbidel peaks olema võimalus abielluda
- Homoseksuaalsusest räägitakse liiga vähe
- Poisid imetlevad tüdrukuid, kel on palju seksuaalkogemusi
- Seksida raha eest on otstarbekas
- Enamik seksuaalsel teel levivaid haigusi on ravitavad
- Alkoholi ja narkootikumide tarbimine teeb seksuaalsuhte paremaks
- Kui tüdruk kannab paljastavaid riideid, tähendab, et ta soovib seksida
- Prostituitidele meeldib nende töö
- Naised ja mehed peaks olema suhtes võrdsed
- Kui keegi sind seksuaalselt ahistab, ei maksa sellest kellelgi rääkida

- Kui mu sõpra keegi seksuaalselt kuritarvitab, aitan tal leida kiirelt abi
- On hea, kui kasutatakse soovimatu raseduse vältimiseks rasestumisvastaseid vahendeid.



Kasutatud kirjandus:

1. AIDSi ennetuskeskus, www.aids.ee.
2. Braeken D, Shand T, de Silva U. (2010). From choice, a world of possibilities. London: IPPF framework for comprehensive sexuality education (CSE)
3. Cacciatore R. (2008). Laste seksuaalsus. Tallinn: Varrak
4. Centerwall E. (1996). Armastus! Tead, see ON olemas! Tallinn: Eesti Pereplaneerimise Liit
5. Eesti Seksuaaltervise Liit, www.amor.ee
6. Rasestumisvastased meetodid. (2008) Tallinn: Eesti Seksuaaltervise Liit
7. Tee õppimisest mäng! EPPL noorterühma „Noored noortele“ metoodika kogumik. (2001). Tallinn: Eesti Pereplaneerimise Liit
8. Haldre K, Part K, Toomet K, Värv S. (2007). Õpilase seksuaaltervis. Tegevusjuhend kooli tervishoiutöötajale. Tallinn: Eesti Seksuaaltervise Liit
9. Harro M, Rüütel K. (2004). HIV-nakkuse ja AIDSi olemus ning ennetamine. Tartu
10. Kagadze M, Kiivit R, Kull M, Part K. (2005). Seksuaalkasvatus. II ja III kooliaste. Õpetajaraamat. Tallinn: Tervise Arengu Instituut
11. Laanpere, M., Uusküla, A. Sugulisel teel levivad haigused. Eesti Seksuaaltervise Liit, www.amor.ee
12. Mänd K. Voldik sugulisel teel levivatest haigustest ja nendest hoidumisest
13. Noored noortele koolitus. Koolitajate koolituse käsiraamat. (2004). Tallinn: ÜRO Rahvastikufond
14. Pornograafilise sisuga ja vägivalda või julmust propageerivate teoste leviku reguleerimise seadus. Riigi teataja I 1998, 2, 42, www.riigiteataja.ee
15. Quattromed. Voldik sugulisel teel levivatest haigustest
16. Soonets, R. jt. (1997). Laste väärkohtlemine. Tartu
17. Toomet, K. jt. (2001). Juhiseid tööks seksuaalvägivalda ohvritega. Tallinn
18. Õppematerjal rasestumisvastastest vahenditest. (1996). Eesti Pereplaneerimise Liit

Kasutatud koolituste materjalid:

- Noortenõustajatele suunatud täiendkoolitused (Eesti Seksuaaltervise Liit)
- 2003-2004 "Koolitajate koolitus seksuaal- ja reproduktiivtervises ning HIV/AIDS-i ennetamises" (ESTL, RFSU)
- 2004 „The Advanced Peer Education Training of Trainers” (UNFPA, YouthNet)
- 2001 "Training of Peer Educators" (RFSU)



7 Töölehed





Tööleht nr 1 „Aga Sina?“

Küsimused:

1. Kui sa saaksid kuskil mujal riigis elada, siis kus sa tahaksid elada ja miks?

2. Mis on kõige erakordsem kogemus, mis su elus on toimunud?

3. Millist oma harjumust sooviksid sa muuta?

4. Milline päev oli eelmisel nädalal sinu arvates parim ja miks?

5. Mis sinu praegu kantavatest riidesemetest väljendab kõige rohkem sinu iseloomu ja seda, kes sa oled?

6. Vali üks ese oma rahakotist/taskust/kotist ning seleta, miks sa seda kaasas kannad?

7. Kui sulle antaks 50 000 eurot ja 24 tundi selle kulutamiseks (investeerida ja panku hoivusele panna ei tohi), siis mida sa sellega teeksid?

8. Millist võimet sa endale sooviksid?

9. Milline laul sind kõige paremini iseloomustab?

10. Kui saaksid päeva veeta ühe kuulsa inimesega (võib olla ka ajaloost tuntud), kes see oleks?

11. Mida tähendab sinu jaoks sõna „tervis“?



Tööleht nr 2 „Millest koosneb minu toit“

Toit	Leib, teised teraviljatooted, kartul	Puu- ja köögiviljad	Piim ja piimatooted	Liha, kala, kana, muna	Lisatavad toidurasvad	Suhkur ja maiustused
Hautatud sealiha						
Juust						
Kaerahelbepuder						
Kana						
Kartul						
Keedetud muna						
Keefir						
Kohupiim						
Leib						
Maasikad						
Mesi						
Moos						
Porgand						
Šokolaad						
Taimeõli						
Või						
Õun						



Tööleht nr 3 „Vali jalgadega“

Küsimused:

- 1) Sportides 3 korda nädalas või rohkem kiireneb sinu ainevahetus ka puhkamise ajal.
 - A. Õige
 - B. Vale

- 2) Kui palju sa peaksid iga päev kehaliselt aktiivne olema?
 - A. 10 minutit
 - B. 30 minutit
 - C. 60 minutit

- 3) Kui palju vedelikku kaotab inimene iga treeningutunniga?
 - A. Ühe liitri
 - B. Poolteist liitrit
 - C. Pool liitrit

- 4) Mis on parim viis dehüdratsiooni (vedelikukaotuse) vältimiseks treeningu ajal?
 - A. Joo mineraalvett või spordijooki enne treeningut, treeningu ajal ja pärast treeningut
 - B. Kuula oma keha ja joo ainult siis, kui tunned janu
 - C. Treeningu ajal peaks janutunnet eirama ning jooma alles pärast treeningut

- 5) Mitu treeninguvaba päeva peaks nädalas olema?
 - A. Üks
 - B. Mitte ühtki
 - C. Kaks

- 6) Kui tähtis on spordivigastuste vältimisel heas korras varustus?
 - A. Üldse mitte – kõige olulisem on hea tehnika
 - B. Mõistlikul määral tähtis
 - C. Määrava tähtsusega – halvasti hooldatud varustus on üks levinumatest vigastuste põhjustest

- 7) Kui tugevasti peaksid sa oma lihaseid venitama?
 - A. Kerge pingetunde tekkimiseni
 - B. Valutunde tekkimiseni

- 8) Kas lihaseid tuleb venitada mingis kindlas järjekorras?
 - A. Ei, siin ei ole mingit vahe
 - B. Vastastikku tööd tegevaid lihaseid on soovitatav venitada üksteise järel: näiteks reie esikülje lihased, seejärel reie tagakülje lihased
 - C. Kõigepealt peab venitama ülakeha lihaseid, seejärel käelihaseid ja siis jalgu

- 9) Kui pikalt peaksid lihasvenitust hoidma?
 - A. Kolm kuni viis sekundit
 - B. Viis kuni 10 sekundit
 - C. 10 kuni 30 sekundit

- 10) Kas sportimist tohib jätkata, kui tunned valu?
 - A. Jah
 - B. Ei
 - C. Võib-olla

- 11) On väga oluline käia pärast treeningut duši all.
 - A. Õige
 - B. Vale



Tööleht nr 4 „Füüsiline aktiivsus“

Väited:

1. Regulaarne kehaline tegevus vähendab südamehaigustesse haigestumise riski.

2. Enamik inimestest saab piisava füüsilise aktiivsuse kätte oma igapäevaseid tegevusi tehes.

3. Hea kehalise vormi saavutamiseks ei pea treenima nagu maratonijooksja.

4. Lühikesed treeningud võivad tõhusad olla.

5. Regulaarsest füüsilisest tegevusest on kasu ainult nendele inimestele, kellel on vaja üleliigset kehakaalu langetada.

6. Kõikidest harjutustest on ühtemoodi kasu.

7. Mida vanem olete, seda vähem peaksite liikuma.

8. Heas füüsilises vormis püsimiseks ei ole vaja palju raha või kallist varustust.

9. Treeninguga võivad kaasneda riskid ja vigastused.

10. Treeningutega alustades tegelege mitme erineva alaga.



Tööleht nr 5 „Alguse ja lõputa lood“

Kirjuta loole algus ja lõpp. Mis võis enne ja pärast seda hetke juhtuda?

Andri tegi Heigole ja Käthile ettepaneku minna salaja tema ema autoga sõitma.

Kirjuta loole algus ja lõpp. Mis võis enne ja pärast seda hetke juhtuda?

Ene, Mark, Liis ja Veronika läksid paadiga tiigile sõitma. Mark kukkus paadist vette vesikasvude vahele.

Kirjuta loole algus ja lõpp. Mis võis enne ja pärast seda hetke juhtuda?

Reimo hüppas vette peakat. Sõbrad ootasid, aga Reimo ei tulnud ikka veel pinnale.

Kirjuta loole algus ja lõpp. Mis võis enne ja pärast seda hetke juhtuda?

Kaarel ja Indrek istusid rattatee ääres pingil, kui nende juurde tuli purjus noorte kamp suitsu kūsima.

Kirjuta loole algus ja lõpp. Mis võis enne ja pärast seda hetke juhtuda?

Helenil olid sõbrannad külas ja pärast salaja veini joomist tegi Kerli ettepaneku minna linna peale hängima.

Kirjuta loole algus ja lõpp. Mis võis enne ja pärast seda hetke juhtuda?

Karmo läks pärast kooli sõprade juurde ja ühiselt otsustati minna turnima ning tagaajamist mängima mahajäetud majja.

Kirjuta loole algus ja lõpp. Mis võis enne ja pärast seda hetke juhtuda?

Kertu hakkas pärast kontserti jalgsi koju minema, kui tema kõrval peatus auto.

Kirjuta loole algus ja lõpp. Mis võis enne ja pärast seda hetke juhtuda?

Annika ja Margus läksid pärast kooli jõeääle mängima. Jää oli aga sulamas.



Tööleht nr 6 „Minu emotsioonid“

Millised mõtted võivad antud emotsiooni esile kutsuda
(näiteks mõte, et ma ei saa millegagi hakkama)?

Millised tegevused või sündmused võivad antud emotsiooni esile kutsuda
(näiteks kokkusaamine sõpradega, halva uudise teada saamine)?

Kuidas meie keha reageerib antud emotsioonile
(näiteks süda hakkab peksma, kõht valutama jne)?

Kuidas inimesed võivad käituda, kui on antud emotsiooni
võimuses (näiteks nutta, karjuda)?

Vahel on inimesed liiga emotsionaalsed, kuidas liigne emotsionaalsus
väljenduks antud emotsiooni puhul?



Tööleht nr 7 „Õpime probleeme lahendama“

Sammud otsuse langetamisel:

1. **Defineeri probleem** – mis on antud olukorras probleem?
Vastus: autoga sõitmine ilma turvavööd kinnitamata
2. **Valikuvõimalused** – mida on võimalik teha, et probleem lahendada?
Vastus: kas kinnitada turvavöö või jätta see lahti
3. **Võimalikud tagajärjed** – millised oleksid iga valiku võimalikud tagajärjed?
Vastus: kui turvavöö kinnitada, siis jään ma õnnetuse juhtudes terveks. Kui ma turvavööd ei kinnita, võin ma viga saada ning mu sõbranna isa võib trahvi saada.
4. **Minu valik** – millise võimaluse ma valin?
Vastus: Kinnitan turvavöö nii ruttu kui võimalik
5. **Viin oma plaani ellu** – kinnitan turvavöö!
6. **Mõtle oma valiku üle** – mis on sinu valiku tulemus?
Vastus: ma tunnen ennast turvaliselt ning ei riku seadust.

Iga otsust tehes mõtle järgmiste punktide peale:

- **Turvalisus** – kas kellegi turvalisus on ohus? Kas on turvaline sõita autoga turvavööd kinnitamata?
- **Tervis ja heaolu** – kuidas mõjutab sinu otsus sinu tervist? Kas turvavöö kinnitamata jätmise võib olla ohtlik sinu tervisele?
- **Perekonnas paika pandud reeglid** – kas otsus läheb vastuollu sinu perekonnas seatud reeglitega? Kas sinu perekonnas on reeglits autos alati turvavöö kinnitada?
- **Seadused** – kas sinu otsus on seadustega kooskõlas? Kas seadus näeb ette, et turvavöö tuleb autoga sõites kinnitada?
- **Austus** – kas sinu otsus näitab, et austad ennast ja teisi enda ümber? Kas sa näitad oma sõbra isa vastu austust, kui kinnitad tema autoga sõites turvavöö?



Tööleht nr 8 „Stress meie ümber“

Hommikune äratus: tüüpiline noor ei ole hommikuinimene ning äratuskella helin enne kooli ei tee teda õnnelikuks. Soovitatavalt peaks nooruk magama vähemalt 9 tundi, kuid enamik magab keskmiselt 7,5 tundi. Paljud noored tahaksid õhtuti kaua üleval olla ja hommikul kauem magada.

Kuidas oleks võimalik antud stressori mõju vähendada?

Koolitöö: tihti tekitab see suurt stressi noorte hulgas. Kontrolltööd, kodused tööd, kirjandid, testid, eksamid, lisaks on mõneks päevaks väga palju kodutööd antud. Aeg-ajalt ununevad need veel viimasele hetkele, mis tekitab veelgi rohkem stressi. Ning muidugi hinded! Kas oleks pidanud paremini selleks testiks õppima või pole vanemad su hindeid vaadates rahul.

Kuidas oleks võimalik kooliga seotud stressi vähendada? Kuidas oleks võimalik aega paremini planeerida?

Tehnoloogia: see peaks meie elu lihtsamaks tegema, aga kas ikka teeb? Mõttele näiteks SMS-ide peale – on nendest alati kasu? Kui näiteks su parim sõber on su peale vihane ning saadab sulle lühikese sisuga suurte tähtedega kirjutatud SMS-i. Mis edasi saab...? Või on sõber vihane, et sa kohe telefonile ei vastanud, kui ta helistas. Mobiiltelefonide ning e-mailidega oleme me 24 tundi kättesaadavad nagu valves olevad arstidki, peame igal ajal kohe reageerima!

Kuidas oleks võimalik tehnoloogiaga seotud stressi vähendada? Kuidas tulla toime survega olla 24/7 kättesaadav, alati valmis suhtlema?

Välimus: kui tihti vaatad sa peeglisse või mõtled oma välimuse peale? Kui tihti võrdled ennast popstaaride või lemmiknäitlejate/-lauljatega? Kui sa vaatad peeglisse, oled sa rahul sellega, mida näed?

Kuidas oleks võimalik antud stressori mõju vähendada? Kust oleks võimalik küsida nõu, kui toimuvad muutused hakkavad väga häirivad tunduma?

Perekond: kodu võib küll olla turvaline koht, kuid tihti tunneme stressi just perekonnaga seonduvatel põhjustel. Võib-olla pead sa pidevalt nooremate õdede-vendade järele vaatama? Ja vanemad – nad lihtsalt ei mõista sind! Kas prügi väljaviimine on tõesti elu ja surma küsimus?

Kuidas oleks võimalik perekonnaga seotud stressi vähendada? Mõelge selleks välja vähemalt 3 erinevat viisi.

Sõbrad: suhted võivad meile väga palju stressi põhjustada, ilma nendeta tunneme end aga üksikuna. Klatš ja kuulujutud, tülid, lahkumineked. Aeg-ajalt ütleme kõik asju, mida tegelikult ei mõtle, aga kuidas tagajärgedega toime tulla?

Kuidas oleks võimalik sõpradega seotud stressi vähendada? Mida saaks teha, et ennast pärast tülisid või lahkuminekut paremini tunda?

Koolivälised tegevused – kas tunned, et su koormus on liiga suur? Hobid, ringid, võistlused, trennid, keelte- ja muusikaõpingud... Aeg-ajalt tundub, et seda kõike on liiga palju.

Kuidas oleks võimalik antud stressori mõju vähendada? Kuidas aega maha võtta ja stressiga toime tulla? Kuidas saaksid iga päev piisavalt lõõgastuda?



Tööleht nr 9 „Müüdid alkoholist“

1. Kui oled liiga palju joonud, siis muudab musta kohvi joomine sind kainemaks.

2. Jääd rohkem purju, kui jood segamini erinevaid jooke.

3. Kui on külm, siis alkohol tekitab soojatunde.

4. Kõik noored joovad.

5. Klaasis siidris või õlles on sama palju kaloreid kui mõnes maiustuses.

6. Uni on sügavam, kui enne magamaminekut alkoholi tarvitada.

7. Tühja kõhu peale on eriti kahjulik alkoholi juua.

8. Pohmell näitab, et alkohol on kehale tõsiselt liiga teinud.

9. Enamik alkoholist väljub uriiniga.

10. Alkoholi tarvitamine koos teiste uimastitega (narkootikumid) ei mõjuta alkoholi toimet.

11. Alkoholi tarbivatel naistel on suurem tõenäosus maksakahjustuste tekkeks kui meestel, kes joovad sama suure koguse alkoholi.

12. Ka üks klaas õlut mõjutab autosõiduoskust.

13. Erinevad joogid sisaldavad erinevas koguses alkoholi.



Tööleht nr 10 „Millised on Sinu tõekspidamised?“

	Ühiskonna arvates sobiv	Ühiskonna arvates sobimatu	Minu arvates sobiv	Minu arvates sobimatu
Nädalavahetusel purjujoomine				
Alaealiste alkoholi tarvitamine				
Lapse sünnipäeval alkoholi tarvitamine				
Purjus peaga autojuhtimine				
Alkoholi tarvitamine murede leevendamiseks				
Joomine enne peole minekut enesekindluse tõstmiseks				
Alkoholi mitte joomine				
Täiskasvanu poolt alkoholi pakkumine või ostmine alaealisele				
Kainena pidutsemine				
Alkoholi tarvitamine enne või pärast sportimist				
Alkoholi viimine kingituseks				
Ebaviisaka või kohatu käitumise vabandamine sellega, et oldi purjus				



Tööleht nr 11 „Alkoholireklaam“

- mõtle ühele hetkel Eestis käimasolevale alkoholireklaamile,
- pane selle kohta kirja erinevaid märksõnu (ka jooniseid jms),
- mõtle, kas antud reklaam on suunatud pigem noorematele või vanematele inimestele,
- kirjelda, milliste sõnadega alkoholi kirjeldatakse,
- kirjelda, mis siis peaks inimesega juhtuma, kui ta just seda toodet tarvitab (leiab palju sõpru, satub järsku ägedale peole, sõidab paadiga Saaremaa poole, muutub rõõmsaks ja lõbusaks, targaks jne).



Tööleht nr 12 „Aitame sõpra!“

PEETRI PROBLEEMID.

Peetril on probleem. Ta kirjeldab seda nii: “Minu sõber, kes enne tarbis aeg-ajalt kanepit, teeb seda nüüd iga päev. Olles ka ise kanepit proovinud, ei tunne ma end kunagi talle moraali lugedes mugavalt, ehkki tema käitumine häirib mind. Nüüd on ta jõudnud nii kaugele, et tarvitab kanepit igal õhtul ja peaaegu terve nädalavahetuse. Ta väidab, et ei ole sõltlane ja et see „ei ole probleem“, aga ma enam ei usu teda. Välise mulje põhjal saab ta veel hakkama (st käib iga päev koolis), aga ma näen, kuidas see muutub järjest hullemaks.”

1. Kuidas saaksin veenda teda kanepi tarvitamist (vähemalt) vähendama või (parimal juhul) sellest loobuma, nii et meie sõprus säiliks?
2. Kas ma üldse saan teda aidata?
3. Mida ma peaksin ja saaksin teha? Mida peaksin järgmiste päevade jooksul tegema, mida järgmiste nädalate jooksul?
4. Kui mina ei saa aidata, siis kes saab?
5. Kuidas saaksin oma sõpra suunata abi saama?
6. Kas ma peaksin kellelegi sellest rääkima? Tema vanematele? Kui mitte vanematele, siis kellele?



Tööleht nr 13 „Seksuaalsuse astmed“

I lugu

Meil on koos väga lahe olla. Käisime koos kinos ning ning jalutasime minu kodulinna. Reet ei olnud enne minu kandis käinud ja seetõttu jalutasime läbi pea kogu linna. Jalutades öises linnas ei saanud me teineteise käest üldse lahti lasta. Nii hea tunne oli.

II lugu

Mul on üks lemmiklaulja, kellest viimasel ajal pidevalt mõtlen. Vaatan internetist tihti tema muusika videosid ning olen leidnud ka intervjuusid temaga. Muidugi olen oma tuppa riputanud tema postreid. Ta meeldib mulle nii väga. Jube kahju on, et minu sõbrale ta ei meeldi, tema lemmik on hoopis mingi jalgpallur. Sõber istub alati teleka ees, kui on tulemas mõni jalgpallimatš, ja loomulikult on tema seintel ka selle kena jalgpalluri postrid.

III lugu

Kirke ja Kristjan olid koos klassikaaslase sünnipäeval. Äkki avastasid nad end kahekesi toast. Teised olid õue läinud. Õhus oli tunda ärevust: Kristjan istus Kirkele lähemale ning pani käe tema põlvele. Tüdruk tundis sooja värinat, mis mõjus ühteaegu erutavalt ja hirmutavalt. Ta ei teadnud, kuidas peaks käituma, mida poisile öelda...



Tööleht nr 14 „Mis tingib hea suhte“

Mis tingib hea suhte?

Järjesta tähtsuse järjekorras (kõige olulisem tähistatakse nr 1-ga jne)

___ Armastus

___ Võrdsus

___ Truudus

___ Sõprus

___ Sinu vanemate toetus

___ Usk

___ Sarnane sotsiaalne päritolu

___ Vabadus ise valida ja otsustada

___ Seks

___ Raha

___ Ümberkaudsete tunnustus ja toetus



Tööleht nr 15 „Mõtted ja tunded seksuaalsusest“

MÕTTED JA TUNDED SEKSUAALSUSEST

1. Seks ja seksuaalsus on üks ja seesama	nõustun	ei nõustu
2. Masturbeerivad ainult noored inimesed	nõustun	ei nõustu
3. Mehed ja naised reageerivad puudutustele erinevalt	nõustun	ei nõustu
4. Seksuaalvahekorras peaks olema esimesel võimalusel	nõustun	ei nõustu
5. Seks ühe püsipartneriga on parim viis vältida sugulisel teel levivaid haigusi	nõustun	ei nõustu
6. Rasestumisvastaste vahendite kasutamine häirib inimese seksuaalelu	nõustun	ei nõustu
7. Seksi võib nautida orgasmi saamata	nõustun	ei nõustu
8. Peenise suurus ei mängi vahekorras mingit rolli	nõustun	ei nõustu
9. Seksuaalvahekorras peab tegema kõike, mida partner sinult nõuab	nõustun	ei nõustu
10. Seksuaalset vägivada kasutavad inimesed, kes pole vaimselt tasakaalus	nõustun	ei nõustu
11. Prostitutsiooni peamine põhjus on naudingu saamine	nõustun	ei nõustu
12. Homoseksuaalid on inimesed, kes tunnevad seksuaalset tõmmet samast soost isikute vastu	nõustun	ei nõustu
13. On halb, et Eestis on lubatud aborti teha	nõustun	ei nõustu



Tööleht nr 16 „Turvaseksi BINGO“

Turvaseksi BINGO

Juhised: Kõnni ruumis ringi ja leia inimene, kes teab vastust küsimusele (all ruutudes). Iga inimene võib vastata ainult ühele küsimusele! Kirjuta küsimusele õigesti vastanud inimese nimi lüngale ruudus. Kui oled kogu tabeli täitnud, hüüa BINGO!

<p><i>Õige või vale?</i> Kondoomi kasutavad need, kes ei taha seksuaalsel teel levivaid haigusi</p> <p>Nimi _____</p>	<p>Leia keegi, kes teab kirjeldada, kuidas kasutada kondoomi</p> <p>Nimi _____</p>	<p><i>Õige või vale?</i> Kondoomi peab ostma mees, kuna mees on kondoomi kasutaja</p> <p>Nimi _____</p>	<p><i>Õige või vale?</i> Suuseksi käigus võib nakatuda seksuaalsel teel levivasse haigusesse (ka HIV-sse)</p> <p>Nimi _____</p>
<p><i>Õige või vale?</i> Esimese vahekorra ajal ei saa jääda rasedaks</p> <p>Nimi _____</p>	<p><i>Õige või vale?</i> HIV levib ka sääskede kaudu</p> <p>Nimi _____</p>	<p>Leia keegi, kellel on olnud oma vanematega juttu seksist</p> <p>Nimi _____</p>	<p><i>Õige või vale?</i> Kondoomi kasutades võib libestusainena kasutada toiduõli</p> <p>Nimi _____</p>
<p>Leia keegi, kes teab, kuhu kehal asetada rasestumisvastane plaaster</p> <p>Nimi _____</p>	<p><i>Õige või vale?</i> Pärast vahekorda hoiab kiire pesemine ära soovimatu raseduse</p> <p>Nimi _____</p>	<p>Leia keegi, kes on varem osalenud seksuaalhariduse tunnis</p> <p>Nimi _____</p>	<p><i>Õige või vale?</i> Rasedust hoiab ära püstitasendis vahekorras olemine</p> <p>Nimi _____</p>
<p>Leia keegi, kes teab, mitme tunni jooksul pärast kaitsmata vahekorda peab naine võtma SOS-pilli?</p> <p>Nimi _____</p>	<p><i>Õige või vale?</i> Rasestumisvastaste pillide/plaastri ja tuperõnga kasutamine teeb paksuks</p> <p>Nimi _____</p>	<p><i>Õige või vale?</i> www.amor.ee on lehekülg, kust noor saab vastuseid seksuaaltervisealastele küsimustele</p> <p>Nimi _____</p>	<p>Leia keegi, kes teab, mis on turvaseks</p> <p>Nimi _____</p>



Tööleht nr 17 „Meediakujundite analüüs“

- Mis on peamine sõnum, mille kujund naiste või meeste kohta annab?
-

- Kas kujund näitab naist või meest heast või halvast küljest?
-

- Kas kujund taaselustab või muudab küsitavaks soopõhised stereotüübid?
-

- Kas Sulle endale (või Sinu emale, isale, vennale või õele) meeldiks olla sellisel viisil avalikkusele kujutatud? Miks?



Muud kasulikud allikad

Lisaks käesolevale juhendmaterjalile leiad huvipakkuvat informatsiooni tervise edendamise kohta paikkonnas (paikkonna terviseprofiilid, maakondlike tervisedendajate kontaktid) ka terviseinfo leheküljelt www.terviseinfo.ee ning iga maakonna ametlikult kodulehelt.

KASULIKKE INTERNETIAADRESSE

www.amor.ee – Eesti Seksuaaltervise Liidu (ESTL) kodulehekülg, millelt leiab infot seksuaalarengu, – kasvatusel, – tervise kohta. Leheküljel ka internetipõhine seksuaaltervise alane nõustamine ja noorte nõustamiskeskuste kontaktandmed.

www.aids.ee – MTÜ Aidsi ennetuskeskuse kodulehekülg. Leheküljelt leiab ülevaate HIVist, AIDSt ja teistest seksuaalsel teel levivatest haigustest.

www.hiv.ee – info HIVi ja aidsi kohta, nõustamiskabinettide kontaktid.

www.meelespea.net – teave tervise, kontratseptsiooni ja pereplaneerimise kohta.

www.sinu-elu.com – teave rasestumisvastastest vahenditest.

www.testikodus.ee – suguhaiguste diskreetne testimine.

www.tugikeskus.org.ee – abi hooletusse jäätud või väärkoheldud lastele (Tartu Laste Tugikeskus)

www.pk.ee – abi lastele ja peredele, internetinõustamine (Tallinna Perekeskus)

www.narko.ee – teave narkootikumide ja nende kasutamise võimalike tagajärgede kohta

www.toitumine.ee – teave toitumisest ja toitumissoovitused

www.terviseinfo.ee – töövahendid ja info tervise edendamise kohta

Raamatus kasutati aktiivtööde loomisel järgmisi allikaid:

1. American Council for Drug Education. <http://www.acde.org/educate/>
2. Children and Young People Now. <http://www.cypnow.co.uk/>
3. Children Opposed to Smoking Tobacco. <http://www.costkids.org/getinvolved/classroomactivities/activities.htm>
4. Council of Europe, Human Rights Education, Youth Resources. <http://eycb.coe.int/compass/>
5. Education World, Inc. <http://www.education-world.com/>
6. Euroopa Noored Eesti Büroo, SA Archimedes. www.mitteformaalne.ee
7. <http://www.mediainternational.com/>
8. Step up (2008). <http://www.stepupnc.com/>
9. Hult Center for Health Education. <http://www.hult-health.org/>
10. Kids Against Tobacco Smoke by The Roy Castle Lung Cancer Foundation. <http://kats.roycastle.org/>
11. KidsHealth by The Nemours Foundation. <http://teenshealth.org/teen/>
12. Learning Store. www.bootslearningstore.com
13. National Heart, Lung and Blood Institute. <http://www.nhlbi.nih.gov/>
14. National Institute on Drug Abuse. <http://www.drugabuse.gov/pubs/Teaching/>
15. Need to Know by Ulster Cancer Foundation. <http://www.n2k.org.uk/>
16. Nourish interactive (2008-2010). Nutrition education tools. <http://www.nourishinteractive.com/>
17. Susan P. Byrnes Health Education Center (2005-2010). Health Education Resources and Tools. www.learntobehealthy.org
18. Teens First for Health by Great Ormond Street Hospital. <http://www.childrenfirst.nhs.uk/teens/>
19. www.lookoutalcohol.co.uk
20. Youth Work Resources (2007). www.youthworker.org.uk
21. Youthwork Links and Ideas. <http://www.youthwork.com/>
22. Eesti Assotsiatsioon Anti-AIDS (2002). Harjutuste kogumik terve seksuaalkäitumise edendamiseks ja HIV/AIDS-i ning muude sugulisel teel levivate nakkuste ennetamiseks



