



Taastumisloo näide

Pööra tähelepanu osade tasakaalule: raskuste vs. taastumise kirjeldamine.

Vähemalt pool Minu loost peaks **keskenduma taastumisele**: kuidas kutsusid ellu muutused ja kuidas tuled toime praegu.

Minu lugu

Mina olen Merle. Mulle meeldib endast mõelda kui kellestki, kes suudab seda maailma muuta kasvõi veidike paremaks kohaks. Ent mu suurim õppetund on, et enne, kui saan anda maailmale, pean hoolitsema enda eest.

Mul on kogemusi mitmete vaimse tervise väljakutsetega, aga täna jagan oma läbipõlemise lugu. Elu jooksul on mu eneseväärtus olnud sageli seotud sellega, kui palju ma teen või saavutan. Ühel hetkel oli aga mu soov alati abivalmis olla, oskamatus öelda "ei" põnevatele projektidele või tuge küsivatele inimestele, üheskoos perfektsionismi ja puudulike ajajuhtimisoskustega viinud mind täieliku krahhini. Kippusin ka oma tervist vaatama vildakalt – mõtlesin "Kuniks mul läheb koolis hästi, on minuga hästi." Isegi siis, kui jõudsin eksamisessioonide ajal koost lagunedes vaimse tervise spetsialistideni, tahtsin end lihtsalt "korda saada," et võetud ülesannetega toime tulla. Aga tuumprobleemid, mis viisid mind kõigi nende kohustuste võtmiseni – eneseväärtuse ja enesekaastunde nappus – see jäi tähelepanuta.

Üheks hetkeks olin võtnud enda õlgadele liiga palju. Ma ei tulnud toime süütundega, mis võrsus ülesannetega mitte hakkama saamisest. Aina tihenesid õõ otsa üleval olemised, et püüda kooli- ja tökohustusi une arvelt ära teha. Enda vajaduste eest hoolitsemine – või ainuüksi nende märkamine! – oli prioriteetide listis nihkunud viimaseks. Mu ärevus ja depressioon süvenesid. See oli periood, kui sõbrad ütlesid mind nähes "Tšau" asemel "Sa näed nii väsinud välja." Esimest korda elu jooksul tundsin end suitsidaalselt, ja see ehmatas mind ennastki.

Umbes tol ajal tegid kaks lähedast sõpra mulle sõna otseses mõttes intervention'i. Nad istutasid mu maha; ja ütlesid, et nad näevad mind liigselt kannatamas, ja palusid, et ma kaaluks haiglasse minemist. Leevendasid mu hirme, rääkides, mis mind seal ees ootaks – üks neist teadis rääkida enda kogemusest. Õnneks ei olnud ooteaeg liiga pikk, umbes kuu. Ja seal sain abi ja tuge, mida vajasin. Keskkond, spetsialistid, õige ravimite kombinatsioon, teraapia. Eriliselt hindan üht vaimse tervise öde. Tundus, nagu ta näeks must kõige paremas mõttes läbi; teadis, mida öelda või küsida. Pärast esimest kohtumist ütles ta: "Merle, tee endale kingitus, ja ära püüa siin olla "tubli patsient"." See tähendas minu jaoks luba, palvet olla mina ise, ja oma raskusi välja näidata. Tema utsitusel hakkasin ma otsima ja väärtust leidma selles, kes ma olen, mitte sellest, mida olen saavutanud või sellest, kui palju ma teen.

Ja sellest haiglaperioodist saadik hakkasin asju tasapisi teisiti tegema. Umbes aasta käisin iga nädala-paari tagant teraapias, et oma oskuseid ja eneseväärtust üles ehitada. Nüüd hoian õppimise-töötamise tunde igapäevaselt kahe ja kaheksa vahemikus – ja öösiti magan! Hoian au sees puhkepäevi ja kokkuleppeid iseendaga. Annan endale sotsiaalmeedia-vaba aega. Olen leidnud alustalad, mille igapäevaselt enda vaimset tervist hoida ja märgata.

Meie lugu

Enamgi veel – püüan silma peal hoida ülepingutajatel ja perfektsionistidel enda ümber. Meid on päris palju! Mulle tundub, et aina tihemini kogevad juba koolinoored läbipõlemisele sarnaseid raskuseid.

Praeguse hetke lugu

Mul läks tarvis vaimset kokkukukkumist, enne kui sain aru, et võin olla väärtuslik selle eest, kes ma olen, mitte selle eest, mida ma teen. Tahan üles kutsuda teid end väärtustama lihtsalt inimesena, kes te olete.

Tahan teist igaüht kutsuda üles küsima endalt – kas minu jaoks on olulisem, et ma olen sõbra päriselt jaoks olemas, kui ta minuga oma röömu või muret jagada tahab; või see, et ma saan kõik need meilid täna saadetud? Kas mul on vaja seda ülikoolikraadi või tervist, et elu täisväärtuslikult kogeda? Tahan ma tööl tähtsamat positsiooni või elutahet? Ja kõigile, kes märkavad ülepingutajaid endas või enda ümber – meenutage neile, et sa oled piisav; you are enough – isegi ja eriti siis, kui sa seda ei tunne. Sest sa päriselt oled.

- raskused
- probleemi juured
- mõtted, tunded keerukatel perioodidel

- pöördepunktid
- muutuste tegemine
- taastumine
- tugi
- kuidas mul praegu läheb

- kuidas minu kogemus suhestub teiste omaga

- põhisõnum(id)
- üleskutse - mida saavad inimesed teha?
- lootuse sisendamine
- lõpetamine positiivsel noodil

Kolmeosaline struktuur, inspireeritud Marshall Ganzi avaliku narratiivi struktuurist

Lugu on koostatud jagamiseks:
- suulises esituses
- vaimse tervise teadlikkuse tõstmise üritusel
- üliõpilastele
Autor: Merle Purre