

## **Depressiooni üks suurimaid põhjusi on praeguseks teada. Ja me teeme seda iga päev! PM 27.august 2023**

**Uue aja inimesed on depressiivsemad, see on teada. Seni vaieldi vaid põhjuste üle – neid on palju ja kombineeritud. Praeguseks on kinnitatud üks väga kaalukas vaimse tervise hävitaja, mille mõju on paljud inimesed seni alahinnanud. Mis see on? Vastuse annab tippteadlane Mai-Lis Hellénus, kes on profülaktilise kardioloogia professor ja Karolinska ülikooli meditsiiniteaduskonna vanemarst**

Vaimse heaolu kahjustaja number üks on istumine. «900 teadusuuringut kinnitab istumise laastavat mõju vaimsele tervisele,» märgib tippteadlane Mai-Lis Hellénus. «Loomulikult on tõestatud, et suur ekraaniaeg päevas põhjustab otseselt ülekaalu ja depressiooni. Kuid nüüd on teada, et pilt on veel palju tõsisem. Vere koostis, insuliinitase ja üldine tervises seisund halvenevad drastiliselt. Ja veel üks karm fakt: lastel, kes veedavad päevas tunde ekraani ees, jääb kognitiivne areng seisma ja seda kahju pole hiljem võimalik.

Mida see tähendab? Lapse meeled ega vaimsed võimed ei arene, tal puuduvad eakohased motoorsed oskused ja suhtlemisoskus ning ta võib kaotada selle vastu ka huvi. Täiskasvanute rindel pole pilt parem: liigsed tunnid ekraani ees, täidetuna ajule mugavate laiskade rullimiste ja teiste tegemiste pealtvaatamisega kaotavad kiirelt huvi aju aktiveerivate tegevuste vastu. Jääme rumalamaks ja seegi protsess näib olevat pöördumatu.

Üks lahendus oleks teadlik ekraanidest eemaldumine väljaspool tööülesandeid. Teine oleks nende rangelt arukas kasutamine. «Tehnoloogial on ka palju häid külgi ja eeliseid, aga tuleb jälgida, kuidas ja kui palju tunde päevas me seda kasutame,» rõhutab teadlane. «Eelistada endale kahju tegevaid ekraani ees istumise viise on kahjuks tavaline, see on ju nii lihtne.»

### **Looduslikud antidepressandid on päriselt olemas**

Mida me ise saame muuta? Pane ahvatlev ekraan ära ohutusse kaugusse, tõuse ekraani eest ning liiguta! Ka siin on aastaid liiga äärmustesse kaldutud ja usutud, et kasu on vaid suurest pingutamisest. Tegelikult annavad püsiva ja silmanähtava tulemuse just väiksed sammud iga päev.

«Liikumine hoiab meid noorena ja vormis, aga veel palju suurem on kasu vaimsele tervisele,» selgitab Mai-Lis Hellénus. «Kui lihased töötavad, stimuleerib see sadade

tuhandete valkude tootmist, millest mitmed toimivad looduslike antidepressantidena. See resultaat on teaduslikult tõestatud juba rohkem kui kümme aastat tagasi. Ma imestan siiralt, et kõik depressiooniga hädas olevad inimesed ei kasuta seda ega lisa oma ellu iga päev liikumist!»

Positiivne mõju avaldub nii lühikeses kui ka pikas ajaperspektiivis. Inimene kogeb liikumisega kaasnevat mõju otsekohe ka ise: stressi- ja ärevustase langevad, tuju tõuseb. Inimene saavutab kehaga parema kontakti ja suudab palju paremini rahuneda, keskenduda ning suurt pilti näha. Kõige süngem tundub maailm, kui takerduda detailidesse ning näha takistusi ületamatult suurena, mida need kunagi ei ole. Madalseisus kaob motiiv elust osa võtta, samuti liikuda. Abi on rutiinist, näiteks igal õhtul jalutan ja klarin pead. Abi on ka kaaslaste toest. Inimesel endal tuleb teha ainult teadlik esimene samm – väga ruttu tulevad appi juba kehas toodetavad proteiinid.

### **Parem immuunsus ja vähem valu**

«Liikumine on tohutult võimas ravim, sel on valuvaigistav, põletikku alandav ja immuunsust tugevdav toime,» kinnitab teadlane. Ka hingevalu leeveneb, sest inimene kogeb seda füüsilise valuga sarnaselt. Kuid see on rusuvam, kuna põhjus jääb sageli arusaamatuks. «Samuti on teada, et liikuvad inimesed õpivad kiiremini ning kohanevad kergemini. Nende töövõime, tasakaal ja suhtlemisoskus on palju paremad. Taas kinnitavad seda arvukad uuringud. Küsimus pole selles, et peaksime uskuma, et liikumine on kasulik. Asi on tõsisem: teaduslikud tõendid kinnitavad, et see on vältimatu.»

Üks liikumise kasutegur, mis võiks tõesti motiveerivana mõjuda, on noorendav efekt. See süveneb iga aastaga: väheliikuv inimene hakkab manduma juba 20ndate lõpus, stabiilselt liikuva ja tervislikult toituva inimese keha võib 50ndates olla noorem ja paremate tervisenäitajatega. Teada on ka, et vananemine peatub, kui lihasetöö ja aktiivsus kuuluvad püsivalt elustiili juurde. Ka 70ndates võib püsida endiselt vitaalne, mõtteerk, heatujuline ja sale. Aastad ei mängi rolli, meid teeb vanaks hoopis istumine ja aasta-aastalt füüsilise aktiivsuse vähenemine.

Kui vaadata liikumise kasu pikas perspektiivis, avaldub veel kolossaalsem vahe: südame ja veresoonkonna haigused on sagedasim surma põhjustaja Eestis ja Rootsis, selgelt esikohal. Teisel on vähk. «Mõlema surma tõenäosus langeb püsiva liikumise mõjul tublisti: südame-veresoonkonnahaiguste tõttu 80 ja vähi tõttu 70 protsenti. Kas sa tõesti ei soovi elada?»

Halastamatute tapjate esireas on ka suitsetamine ning mistahes meelemürgid eesotsas alkoholiga. Kuid ka siin avaldub selge seos liikumisega: suitsetavad ja sageli alkoholi tarvitavad inimesed liiguvad märgatavalt vähem. Mai-Lis Hellénus on

korduvalt näinud paralleeli: sageli ei suudeta harjunud halvale harjumusele ei öelda, kuid niipea kui inimesed muudavad elustiili aktiivsemaks, loobuvad nad sageli mõlemast meelemürgist vabatahtlikult või väheneb tarbimise sagedus. Keha märguanded muutuvad selgemaks ja arusaadavamaks ning ükski keha ei ütle: mürgita mind palun!

## **Edu võti pole sundimine**

Igal sügisel täituvad spordiklubid uute treenijatega ning oktoobriks on pooled juba loobunud. Miks? Nad alustavad varest otsast ja jätavad peamise tähelepanuta. «Liikumise juures on üks väga oluline aspekt, see peab olema *fun!* Muidu pole lootustki, et jääksid seda pidevalt tegema. Rõõm on väga tõhus hea tervise tööriist, mis on selgelt alahinnatud.»

Milline treening on kõige kasulikum? Selline, mida sa naudid. Nii lihtne ongi. Ja nauditav on treening tsoonis, kus 80–85 protsenti koormusest on jõukohane ja arusaadav, kuid on ka väljakutse moment. «Kõndimine, jooksmine, mistahes kardiotreening hoiab inimese vormis, aga see on vaid üks osa pildist,» selgitab professor. «Sama vältimatu on regulaarne lihasetreening raskustega ning koordinatsiooni arendavad tegevused. Variatiivsus annab parima tulemuse.» Kuid asjatundja kinnitab, et kõiki neid efekte korraga pole üldse nii keeruline saada, kui tundub: tule iga päev treppidest jala üles ning saad korraga nii kardio-, lihase- kui ka vastupidavustreeningu. Peamine viga, mida inimesed teevad: nad seavad endale liiga kõrgeid eesmärke ja alustavad liiga aktiivselt,» hoiatab Mai-Lis Hellénus. «Kui sa pole varem liikunud ja hakkad siis suure hasardiga rabelema, juhtub kaks asja. Keha saab šoki, millega kaasneb suur väsimus ja vigastuste oht. Ja teine tulemus on isegi hullem: inimene väsib vaimselt ja jätab katki. Parim on lisada päeva väikesi liikumismomente, muuta need harjumuseks ja jäädagi nende juurde. Püsivust kroonivad hea vaimne ja kehaline tervis ja pikk iga.»

## **Enesepetmises oleme osavad**

Mai-Lis Hellénus ütleb armutult: enamik inimesi liigub märkimisväärselt vähem, kui neile endile tundub. Tõese pildi saamiseks tasub mõne nädala jooksul päevikut pidada ning minutilise täpsusega kõik liikumised ja istumised kirja panna. Ja lause «aga ma käin ju trennis» ei päästa samuti. «Kui sa istud 9 tundi päevas ja käid trennis kolm korda nädalas, siis teeb see kokku 3 tundi liikumist ning 45 tundi istumist. Ära looda, et need kolm tundi sind istumise surmast päästavad. Tõuse ja kõnni iga poole tunni tagant lisaks – vaat see juba mõjub.»

Kes poleks kuulnud legendi, et mõnel inimesel on kiirem ainevahetus ja nad püsivad saledad ning vormis, ilma et nad suurt midagi teeksid. Mai-Lis Hellénuse sõnul ongi siin saladus just palju väikesi aktiivseid tegevusi püsivalt iga päev. Rattaga tööle,

treppidest jala üles, jalutuskäigud. Isegi samas kontoris sama tööd tegevate inimeste päevase aktiivsuse erinevus võib olla mitukümmend korda! Kuidas muuta oma tööelu nii, et tervis paraneks? «Kõige parem oleks iga tund teha nii: tõuse, liigu ringi, suhtle, naera,» pakub teadlane naeratades. «See on üliefektiivne tervise parandaja!»

Isolatsioon, suhtluse puudumine – ka need kasvatavad depressiooniriski. Suhtluse elutähtsat rolli inimeste vaimses tervises näitas kujukalt pandeemia aeg ning seda kinnitas mitu uuringut Euroopas. Kui inimesel puudub võimalus suhelda, vähenevad tema liikumisaktiivsus, vaimne erksus ja motivatsioon elust osa võtta.

«Ekraani vahendusel kohtumised ei kompenseeri seda. Me peame nüüd, mil maailm on avatud, saama taas kokku ja väärtustama suhtlust ja sõbrussidemeid isegi veel kõrgemal tasemel kui varem. Tark inimene on lahke teiste vastu ja lahke enda vastu – inimesed tuleb panna ettepoole eesmärkidest ja inimesed, keda hoitakse, saavutavad suuremaid eesmärke.» Mai-Lis Hellénius soovib kõik koosolekud teha silmast silma ja veel parem – minna selleks majast välja või vähemasti teisele korrusele.

### **Tööta vähem, saad paremaid tulemusi**

Tänapäevani leidub meie keskel «tublisid töönimesi», kes usuvad: töötama peab iga minut ja paus on tööandja aja varastamine. Isegi mõni juht mõtleb veel nii! Pole ime, et tema juurest lahkuvad nii inimesed kui ka igasugune edu. Teaduslikult on tõestatud vastupidine: lühem tööaeg, väiksem ekraaniaeg – efektiivsus tõuseb. «Pausi võttes inimene ei kaota aega, vastupidi – ta võidab aega,» ütleb Mai-Lis Hellénius veendunult. «Elu on küll kiire, meil kõigil on. Aga öeldes endale, et pausiks pole aega, me valetame iseendale. Alati on! Uuringud kinnitavad selgelt: pärast paariminutilise pausi tõuseb inimese töövõime rohkem kui kolm korda. Ta on erksam, rohkem kohal, ei tee väsimusvigu ega takerdu. Aju hakkab tänu väikestele stimuleerivatele proteiinidele ja paranenud verevarustusele tööle ja asjad edenevad selgelt paremini.»

Osa inimeste uskumus on «töö on kõige tähtsam asi elus». Nad ei võta ise pause ja vaatavad viltu kõigile, kes võtavad. Selline hoiak viib alati välja ühes suunas – progresseeruvalt halvenevate tulemusteni. Seda on kasulik teada ja arvesse võtta.

Kümne aasta eest usuti, et ületöötamine on tubli inimese tunnus. Tänapäeval näitab see sootuks muud: kui keegi rõhutab uhkusega oma rabelemist, on tegu tasakaalutu inimesega, kelle hoolde ei tasu usaldada meeskondade juhtimist ega suuri otsuseid – tema otsused ei pruugi olla pädevad. Ükski üleväsinud aju ei tee tarku otsuseid.

Paraku leidub siiski ka Eestis päris palju inimesi, kes uhkustavad tohutu tempo ja vahele jäänud söögikordadega. Teadlane paljastab, mis selle tagajärjel juhtub: «Kui

jätad lõuna vahele, siis on hiljemalt kella nelja-viie ajaks vere suhkrusisaldus kehas sedavõrd väike, et ellujäämisinstinkt annab endast näljasööstuga märku. See on loomulik, su keha vajab toitaineid. Võti on aga selles, et regulaarselt süües pole inimesel keeruline teha tervislikke valikuid, näljasööstuni jõudes tal seda ressursi enam ei ole. Ta haarab, mida saab. Tavaliselt midagi magusat, ebatervislikku, kaloririkast ja toitainevaest. Kuna vajalikud toidained jäävad puudu, söövad inimesed, ilma et isegi märkaks.»

Mai-Lis Hellénus rõhutab: tasakaalu kaotada on väga lihtne. Üks vahele jäänud söögikord tekitab suurt kahju mitmeks nädalaks. Me sööme kogu selle perioodi rohkem, et kompenseerida näljakogemust. Oluliselt lihtsam on seada tasakaalu hoidmine prioriteediks ning leida iga päev samadel kellaaegadel hetk einestamiseks. «Ja suhtlemiseks! Naermiseks. Väga tähtis on ennast ka emotsionaalselt toita ja seda eesmärki kannavad terved, lähedased inimsuhted. Tänapäeval on teada, et oluliselt edukamad on ettevõtted, kus inimestevahelised suhted on head ka töö juures.

### **Retsept, mis aitab**

Mis on kõige kurvem? Kõiki neid teaduslikult kinnitatud fakte – liigu, tee pause ja suhtle, et terve olla – teavad paljud inimesed, kuid paraku vaid väike osa rakendab seda oma elus. Lühiajaline tasakaalutu elustiil on talutav, pikaajaline hävitav. Tulemuseks on stress, vaimse ja füüsilise tervise probleemid. «Stress on väga võimas riskitegur paljude tõsiste haiguste põhjustajana,» selgitab Mai-Lis Hellénus. «Ja teaduslikult on kinnitatud: stressitase tõuseb Põhjamaades iga aastaga. Hiljutiste raportite järgi on muretsemiseks põhjust: depressioonijuhtude ja teiste otseselt stressiga seotud haiguste sagedus on plahvatuslikult tõusnud. Just noorte hulgas. Näen otsesest seost suure ekraaniaja, istumise ja soojade, lähedaste suhete vähenemisega. Nii lihtne oleks püsti tõusta, teha need paar sammu ning päästa oma elu!»