

"Mu kevad algab pääle jõulu juba," õhkas Marie Under ühes oma kaunimas kirglikus ballaadis nii jõuliselt, et see luuletus tuleb mulle igal aastal veebruaris meelde. Siis, kui päike juba soojendab, linnud nokki puhastavad ja üha tihedamini lauluproove teevad, ent pakane endiselt paugub ja järvede jää sätendab. Esimeste lehtedeni on veel mitu kuud ning ootus võitleb lootusetusega. Möödunud aasta oli paljudele raske. Ka neile, kel midagi eriliselt halvasti ei läinud, mõjus too 2012 tihti kuidagi nii kurnavalt, et sõprade juttudesse siginesid teemad, kuidas end vastu kevadet ja alanud uhiuuel, loodetavalt paremal aastal, uuesti üles ehitada.

Mulle meenus üks ammune jutuajamine tuntud hingetohtriga. Tööd olid tollal väga pingelised ajad. Mitu halba asja oli korraga kokku jooksnud ja hinges oli kah torm. Nii ma siis hulpisin seal elumerel, kuni kurnatus end terava koputusega märku andis. Oleksin kohe pidanud abi küsima, aga arvasin ekslikult, et inimjõud taastub kiiremini kui teda kulutada suudad. Lõpuks läksin siiski hingetohtri manu, keda ülikooli päevilt mäletasin. Meievaheline vestlus on hoolimata kümnekonna aasta möödumisest mul täiesti selgesti meeles. Sest sel oli toona mõju ja tänagi pole tema antud nõu ajakohasus kuhugile kadunud.

"Noo, mis teid minu juurde tõi?" küsis krutskeid täis tohter, kui tema kabinetis istet võtsin. Mis seal salata, hirm oli hoolimata ülikooliaegsest pooleteise aasta pikkusest psühhiaatriakliinikus töötamisest ikkagi päris suur. Kümnekond aastat tagasi polnud sugugi levinud, et oma puntras hinge arsti juures lahti harutada ja arutada.

"Nonii, lähme siis asja juurde," pani doktor mu jutule punkti. "Te olete ju ise meditsiini õppinud. Mis te minult tahate?". Esmapäev lausa hangusin selle küsimuse peale. Mis ta mõtleb, et mine ravi ennast ise või? Ent arst hakkas mu kimbatust hoomates naerma ja täpsustas: millesse te usute, tablettidesse või looduse väge? Ahsoo, muidugi! Tablette ma ei taha! "Tore, mina ka ei taha. Aga siis kulub tööd ja vaeva, usku ja kannatlikkust."

Ja siit tuleb tema tollane nõu:

"Tehke omale kindel päevaplaan. Ärgake iga päev samal ajal, vara, kl 6-7. Pange kell 10-15 minutit varem helisema, et saaksite juba voodis tööga alustada. Hoidke silmad kinni ja palvetage. Täna loojat või kedagi teist kõrgemat algava päeva eest. Täna kõige eest, mida just sel hetkel oluliseks peate. Siis tervitage oma armsaid, võtke mõttes igaühega neist ühendust ja saatke hea energiaga hommikutere. Uskuge või mitte, see jõuab nendeni ja just

teile endale avaldab see suurimat tervendavat mõju. Siis võiksite väikse tiiru õues teha, joostes või kuidas meeldib, et nahk ikka soojaks läheb. Või võimelge – näiteks need kuulsad viis tiibetlast tõesti toimivad. Ja siis – peale pesu, külm dušš! Kui elate veekogu lähedal, hüpake looduslikku vette, iga ilmaga, aga alustada tuleb soojal ajal. Ent külm dušš või vann teevad töö samuti ära.

Sööge kindlasti hommikust, ka teised söögikorrad võiks regulaarsed olla. Tehke puhtad ja kerged valikud. Katsuge stimulantidest loobuda. Jah, kohv, must tee, alkohol, suhkur jne – need vaid kurnavad teie närvisüsteemi. Kui võimalik, käige turul ja varuge puhtaid maa ande. Tehke endale ise süüa. Siis näete, kuidas keskendumine näiteks köögivilja hakkimisele viib halvad mõtted eemale. Sest kaks asja korraga pähe ei mahu ja kui te toidutegemisele ei pühendu, lõikate endale näppu. Pealegi tuleb toit maitsev siis, kui panete sinna oma armastuse. Viimane söögikord peaks olema vähemalt 3 tundi enne magamaminekut.

Püüdke valida inimesi ja olukordi, ärge pigem laske neil ennast valida. Mitte alati, aga sageli on see siiski teie võimuses. See on teie elu. Hoiduge kurjadest eemale, ärge laske neid endale lähedale.

Sport peab kuuluma igasse teie päeva. Selline, mis tõesti meeldib. Sportimine on looduslik depressiooniravi, see paneb teie oma keha tootma sedasama hormooni, mida muidu kurvameelsuse raviga keemiliselt sisse võetakse. Ent kui te olete väsinud ja magamata, on kole raske end liigutada. Aga peab. Võtke näiteks koer. Ta viib teid iga päev kolm korda välja. Teil juba on? Väga hea!

Tehke oma kodu korda. Andke kõik ära, mida teil vaja pole. Lõhnaõlist riidehilbuni. Asjad ahistavad meid. Korratus toodab korratust ka meie peades.

Unustage meedia ja lugege raamatuid, aga ainult positiivseid. Minupärast kasvõi kokaraamatuid. Eelistage vaikust või klassikalist muusikat kergemeelsele diskole või raskele rokile. Nii kaua, kui olete taas enda peremees. Muide, olen kuulnud, et ühes linnas olla ühistransporti Mozart mängima pandud ja inimesed lõpetasid trügimise...

Proovige mediteerida, leida vaikus endas üles, kasvõi kord-paar 5-minutilist seanssi päevas. See puhastab ja värskendab. Muide peapealseis on ülivõimas tervendaja. Kui see pole teile,

tehke turiseisu, lugege näiteks 10ni. Igal õhtul. Ja magama minge vara. Kasvõi kell 10, mis võib olla teile paras aeg, et lõpuks tõesti välja puhata. Kui tunnete, et ei saa ikka üksi hakkama, mõelge nõelravile või massaažile. Proovige, mis mõjub just teile. Olge järjekindel ja kannatlik, ärge jätke päevagi vahele. Distsipliin on teie raviskeemi kõige tähtsam termin. Kirjutage see endale külmkapi peale. Head aega!"

Kõik ei läinud üldsegi libedalt. Täiesti uskumatu, et minusugusele sporditüdrukule osutus kõige raskemaks taas regulaarselt treenima hakata. Ükskord panin lausa riietusruumist plehku, nii väga ma ei tahtnud. Aga siis kohtasin seal vana tuttavat, kel oli vaja 20 kilo maha saada ja mulle tundus minu eesmärk suits realistlikum. Nii me üksteist oma utoopiliste tegemistega toetasime. Hakkasin hommikuti sörkima ja meres ujuma. Tegin seda suvest kuni 3. jaanuarini, siis läks meri jäässe. Külma vee antud "energialaks" kestis alati keskpäevani ja ma sain teada, miks talisuplejatel raske lõpetada on. Külma vesi on jäänud minu hommikutesse tänaseni. Nagu ka mõtteline hommikutere kallitele inimestele. Tookord leidsin peale katsetamist ka massööri ning lõpuks läksin oma unetusega veel nõelravisse. Vahepeal oli uskumatult raske, aga ma sain üle. Endasse ja tasakaalu tagasi. Pikkamisi lahenesid probleemid töö ning elujõgi võis oma sängis rahunenult edasi voolata.

See oli suur õppetund. Sain teada, kuidas läbipõlemist ära tunda. Ja seda, et on olukordi, kus ei tohi häbeneda, minna targematelt nõu küsima. Ka seda, et kõik tuleb sinu enda seest ja sealsamas on ka ravi alati olemas. Ei tohi lihtsalt ennast ära unustada. Ja tuleb alati tänulik olla.

Kevad on lootuste aeg. See on hea aeg endaga (taas) sõbraks saada. Maailmale oma paremat poolt näidata. Palged päikese poole pöörata ja talle tere öelda. Muidugi algab kevad peale jõulu juba!