

Perevägivald all kannatanud naine on pingetest väsinud. Eelkõige vajab ta rahunemist ja pingete maandamist. Rahunenuna leiab ta endas ka jõudu vägivallatsejast eraldumiseks. Pinged, mis on kujunenud aastate jooksul, ei kao iseenesest ja vajaliku toetuse puudumisel saab naine end ka ise aidata.

HELID AITAVAD

Väga hästi sobivad meeleolu mõjutamiseks helid, sest muusika abil on võimalik vähendada valu, leevendada lihaspingeid ja kahandada emotsionaalset stressi. Muusikal on täheldatud ka soodsat toimet hormoon- ja immuunsüsteemile.

Muusika vastuvõttu mõjutavad peale helides peituva sõnumi ja rütmi ka naise endaga seotud asjaolud, näiteks tema hetkemeeleolu ja varasemad muusikakogemused, kuid ka situatsioonitegurid - rahulike ja kriisihetkedega seotud muusika. Nii võib armastuslaul tekitada ühes naisel lemmemeeleolu, teine aga vajub tõsisesse masendusse. Muusikapalade mõju sõltub seega emotsioonidest, mida on saadud koos mehega veedetud hetkedest, andes neile tagantjärele erilise tähenduse. Pealegi pole üheselt selge, millal heli muutub muusikaks ja mõnele võib see tunduda tüütu mürana.

Vali endale mugav tool või heida pikali, lõdvestu ja lase muusikal endast läbi voolata. Jälgi, millised kujutluspildid sul tekivad ja kuhu muusika sind viib. Kui lubad endal tekkivate kujutlustega kaasa minna, võid leida lahenduse. Ära karda erinevaid meeleolusid ega pisaraid, vaid luba oma tunnetel vabalt voolata, sest meeldivat muusikat saad kasutada emotsionaalseks puhastumiseks. Lase muusikal minema uhta see, mis hinge rõhub ja meeli mürgitab. Tee muusika saatel mõttematk lilleõites aasale, metsa, merele, mägedesse või korallimere põhja - kuhu iganes.

Rahustava toimega on loodushääled, klassikaline muusika ja praegusel ajal kõikjal müügil olev stressimaandav muusika (feng shui jne). Head meeleolu võib tekitada operetimuusika, Meie Mees jm. just Sulle meeldiv muusika. Agressiivne muusika võib aga ainult pingeid lisada.

KA VÄRVID RÄÄGIVAD

Värvid nagu muusikagi on tundeelu kandjad ja nendega saab mõjutada oma meeleolu. Erksad värvid edastavad optimismi, suhtlemisjulgust, pastelsed toonid vaoshoitust, tumedad viitavad omaete olemise tarbele.

Tasakaalustamiseks vali värvid, milles end meeldivalt tunnend.

Rikasta oma kodu vikerkaarevärvidega. Kõige lihtsam on kasutada erineva värvitooniga linikuid või patju. Muuda oma kodu värve peale muutusi suhetes ja naudi uut olukorda.

Otsi värve looduses. Too neid värve koju kaasa (lilled, lehed, oksad, kivid).

Riietu värvidesse. Must ja valge ei ole värvid. Erksanäolised riided tõstavad enesetunnet.

LIIKUMINE VÄHENDAB LIHASPINGEID

Pinged hinges annavad endast märku lihaspingete kaudu. Allasurutud negatiivsed tunded blokeerivad energia vaba voolu kehas ning võivad pingestada lihaseid sedavõrd, et see mõjutab

kehahoiakuid ja tekitab valu liikumisel. (soovitatav kirjandus: Debbie SHapiro "**Sinu Keha räägib sinuga. Mõtete ja tunnete mõju tervisele.**"Nebadon, 2005)

Võimlemist võib alustada lihtsate harjutustega. Alustuseks sobib hästi kõndimine ja soovitatavalt looduses. Hakka kõndima ja püüa tabada oma sisemist rütmi. Aeglusta ja kiirenda sammu, kuni tunned end liikudes mugavalt ja jätkka selles rütmis mõnda aega. Nüüd muuda liikumist, pikenda ja lühenda sammu, siruta end, püüdle kõrgusi ja proovi, kuidas on liikuda kükakil.

Lisa liikumisele kõike, mida võimaldavad lihased ja liigesed, jätkka ja katseta, kuidas tempo muutused mõjuvad. Seisa vahepeal ja tunneta, mis juhtub, kui tõmbad keha pingesse ,harjuta tasakaalu.

Pingeid saab ka maandada rutiinsete liigutustega. Kui sa ei suuda midagi uut ette võtta, pese põrandat, triigi pesu, korista või tee mõnda muud tööd, mis on varasemast harjumuseks saanud. Rütmiline tegevus aitab mõtteid kontrollida. Mitmed naised on hakanud tikkima, kuduma või muud näputööd tegema.

KIRJUTAMINE, LUULETAMINE, SÕNAMÄNG

Mõttele mõnele sinu jaoks olulisele väärtusele(näiteks armastus või abielu). Kirjuta seda iseloomustav sõna keset paberilehte ning korda seda endale mõttes. Millised teised sõnad sulle seejuures meenuvad? Kirjuta need meenumise järjekorras samale lehele, eelnevalt kaalutledes, kui kaugel ning millises suunas need peasõnast võiksid asuda. Milliste juba kirjutatud sõnade kõrvale need sobivad ja milliste kõrvale ei sobi? Nii kujundad enesele kaardi sulle oluliste väärtustega seonduvatest mõistetest, mis kindlasti annab ainet mõtisklemiseks ning võib selgitada mõnegi argielu probleemi.

Sõnasta eesmärk, milleni tahad jõuda ja kirjuta ideaalne stsenaarium selle saavutamiseks. Kasuta enesest kirjutades "mina" vormi ning oma eesnime. Kujutle eesmärgi saavutamist.

Mõttele oma mehele(elukaaslasele), suhetes kellega sa tahaksid midagi muuta. Kirjuta talle kiri. Kujutle end tema rolli ja loe nüüd selles rollis see kiri läbi. Märki ära olulised lõigud ja võtmesõnad. Vasta enesele, nagu tema seda võiks teha. Kehastu uuesti endaks ja loe saadud vastus läbi. Eralda sellest olulisemad lõigud ja sõnad. Mõttele järele, mida see harjutus sulle õpetas.

TASAKAALUSTAVA KIRJANDUSE LUGEMINE

Ilukirjandusliku teksti tõlgendamise ja seostamine oma elukogemustega võimaldab isiklikke probleeme sügavamalt lahti mõtestada ja ümber hinnata. Mõni hea mõttekild aitab jõuda endagi elutarkuse sõnastamiseni.

Kui tunned, et ei taha lugeda midagi tõsist, võta kätte ajaviitekirjandus või ajalehed-ajakirjad. Kõige tähtsam on see, et ajal, mil sa loed positiivsemaid emotsioone tekitavat kirjandust, ei mõtle sa negatiivseid mõtteid. Loo endale väike kogu, mida saaksid kasutada kriisiolukordades. Tuleta meelde, mida sa oled elus sellist lugenud, mis on sulle tekitanud positiivse meeleolu. Sobib kõik - anekdoodikogudest lapsepõlve lemmikraamatuni.

Valik eneseabiraamatuid on toodud ka meie kodulehel.