

Timothy Caulfield

VÕTA VABALT!

Ärevuse ajastu käsiraamat



elav teadus

Originaali tiitel
Timothy Caulfield
Relax, Dammit! A User's Guide to the Age of Anxiety

Copyright © 2020 Timothy Caulfield, by arrangement with CookeMcDermid,
The Cooke Agency International, and Andrew Nurnberg Associates Baltic.
Originally published in English by Penguin Canada.

Tõlkija Kristiina Raudsepp
Toimetaja Triin Olvet
Keeletoimetaja Katrin Ringo
Kujundaja Jan Garshnek
Küljendaja Erje Hakman

Tõlge eesti keelde © Kristiina Raudsepp ja kirjastus Argo, 2021

Kõik õigused kaitstud

www.argokirjastus.ee

ISBN 978-9949-688-41-8

Trükitud Tallinna Raamatutrükikojas

SISUKORD

SISSEJUHATUS. OTSUSED, OTSUSED...	11
I HOMMIK	23
6.30 – Äratus!	23
6.31 – Kiika telefoni	29
6.35 – Hambapesu	30
6.40 – Kiika jälle telefoni	34
6.45 – Astu kaalule	35
6.50 – Riietumine	47
6.55 – Kohv	49
7.00 – Hommikusöök	50
7.05 – Piim	55
7.15 – Vitamiinid	65
7.45 – Lapsed kooli	66
7.50 – Tööleminek	76
8.15 – Parkimine	84
8.30 – Töö alustamine	87
9.30 – Avaliku tualeti prill-laud	87
9.33 – Pese käsi	91
10.00 – Veel üks kohv?	94
10.30 – Rööprähklemine	94
11.00 – Mõtle lõunasöögile	97

II PÄRASTLÕUNA	99
12.00 – Lõunasöök	99
13.15 – Lase auru välja!	105
13.30 – Tänu kiri	112
13.45 – Tõuse püsti!	112
14.00 – Veel üks kohv?	120
14.15 – Seep	123
14.17 – Joo vett	126
14.20 – Koosolek	129
14.30 – Uinak	131
15.00 – Viie sekundi reegel	138
15.15 – E-kirjad	141
16.00 – Käepigistus	151
16.00 – Kallistamine	154
16.30 – Ajapaanika	156
III ÕHTU	165
17.00 – Liikumine	165
17.45 – Ole lastega	166
17.45 – Kiika jälle telefoni	173
18.00 – Õhtusöök	177
18.15 – Vein	181
19.00 – Nõudepesu	187
19.30 – Prill-laud üles või alla?	188
19.50 – 10 000 sammu?	192
20.00 – Teleri sarivaatamine	193
22.00 – Kiika jälle telefoni	200
22.30 – Pese pead	200
22.45 – Hammaste niiditamine	202
22.50 – Seks	207
22.55 – Võta kallim kaissu	208
23.00 – Maga	208

VABALT VÕTMISE REEGLID	215
JÄRELSÕNA	225
TÄNU	233
VIITED JA MÄRKUSED	237

Soovin, et saaksin selle info toimetada ajas tagasi 80ndatesse ja ulatada oma õlale koputajast isale.

Samal ajal kui vaidlused selle üle, kas koolipäeva algust tuleks nihutada ja kas meie kultuuri suhtumist töögraafikutesse tuleks muuta, üha kestavad, jääb teadusest kõlama üsna sirgjooneline mõte: saage sotti omaenda unerütmist (kronotüübist), võimaluse korral kohandage päevakava selle rütmile vastavaks ja üritage olla järjepidev.

Kuidas oma kronotüüpi tuvastada? Ilmselt teate juba, mis see on. Lihtsalt küsige endalt: „Kas ma olen hommikuinimene?“ Teadlaste lähenemine on loomulikult süsteemsem. Ühendkuningriigi 2018. aasta teadustöös uuriti umbes poole miljoni inimese kronotüüpe. Avastati, et umbes 27 protsenti rahvastikust on täielikult hommikutüüpi, 35,5 protsenti mõõdukalt hommikutüüpi, 28,5 protsenti mõõdukalt öhtutüüpi ja 9 protsenti täielikult öhtutüüpi. Kronotüübi määramiseks kasutati tuntud hommiku-öhtu eelistamise küsitlust. Ankeet, mida saab täita igaüks (seda on veebist lihtne leida), töötati välja 1976. aastal, et aimu saada, kuhu inimesed kronotüüpide reas paigutuvad. Küsimuste abil tehakse kindlaks, millal inimene end kõige paremini tunneb. (Testi järgi liigitun mina mõõdukaks hommikuinimeseks, mis on täpselt õige.)

Ma tean, ma tean. „Ela oma kronotüübi järgi“ on just selline soovitus, mida on lihtsam anda kui järgida. Paljud käivad tööl vahetustega, paljud peavad tööl olema kell seitse või kaheksa hommikul. Mõnel tuleb vara tõusta seetõttu, et tal on väikesed lapsed, mis eeldab pooleldi teadvusel viibiva täiskasvanu juuresolekut. Ehkki kõik ei saa oma ärkamise aega kronotüübiga klapitada, on soovitus siiski asjakohane.

Ära sunni end „varem on parem“ stereotüübiga kaasa minema. Sa pole ju The Rock (või kui oled, siis „Kiired ja vihased 7“ meeldis mulle väga!). Inimesed on erinevad. Anna oma parim, et leida sobiv elurütm oma elus esinevate piirangute raames. Teiseks – ja see on ehk kõige olulisem – ole järjepidev. Leia rütm, mida saad järgida.

Samas ära lase järjepidevuse ihalusel endale pähe istuda. Võta vabalt! „Jah, une- ja ärkamisaegades on parem olla järjepidev,“ ütles

mulle Panda. „Samal ajal on tähtis ka piisavalt magada.“ Kui oled väsinud, maga veidi kauem. Anna endale tunnike hingetõmbeaega. Õigupoolest leidub tõendeid, et kui nädalavahetusel kauem magada ainult vahetevahel ja vaid mõnda aega, aitab see väsinud organismil taastuda. Nii tervise kui ka kosutava unerütmi hoidmisel on võtmesõnaks järjepidevus. Nädalavahetustel kauem magamist ei tohiks kasutada pikaajalise unetaktikana.

Ent nagu Samuels rõhutas, on asja tuumaks isikliku rütmi leidmine. Kui küsisin temalt kõikjal jagatavate unesoovituste müriaadi kohta, vastas ta: „Ära ole rumal. Ära suru endale peale kellegi teise päevakava. Ära rakenda enda peal Tom Brady graafikut. See võib olla täiesti vastu pidine kui see, mis sulle sobib. Võluväga päevakava pole olemas!“

Võta siis ärkamisaja osas vabalt. Sa ei pea ärkama kell 3.45 koos Tim Cookiga.

6.31 – KIIKA TELEFONI

Ära seda tee.

2015. aasta uuringus leiti, et enamiku USA elanike jaoks oli ärgates esimene mõte telefon – mitte kohv, riietumine, isegi mitte kallid kaasa. Seega pole üllatav, et 61 protsenti meist viskab telefonile pilgu peale viie minuti jooksul pärast ärkamist. Umbes pooled kiikavad seda kohe pärast ärkamist. Millenniumipõlvkonna puhul on see näitaja 66 protsenti. Sellise käitumisega seostub kaks probleemi.

Esiteks võib asi lõppeda tekstisõnumi, e-kirja, Twitteri säutsu või Facebooki postitusega, mida hiljem rängalt kahetsetakse. Ärgates valdab inimest uneinerts ehk olek, kus kognitiivne funktsioon on vähenenud. Aju alles soojeneb ega tööta veel täisvõimsusel. Viimasena jõuavad levisse aju kõrgemad funktsioonid, just need, mis takistavad inimesel kirjutada teksti, mis paneb lugeja kulmu kergitama.

Teiseks ei pruugi otsekohe telefoni vaatamine olla hea viis päeva alustada. Pidevat kinnisideed telefoni kiigata seostatakse ärevuse ja

stressiga. Anna endale enne e-kirjade, Twitteri otsesõnumite, Facebooki postituste ja tekstisõnumite merre sukeldumist veidi aega.

Veel parem, otsusta juba eelmisel õhtul, et voodisse minnes jätad telefoni teise tuppä. See on ilmselt parim viis vältida päeva alustamist pudrutava sõnumiga nagu George Bushi *kerfuffle* või Donald Trumpi *covfefe*-katastroof Twitteris.*

6.35 – HAMBAPESU

Hambapastat hakati kasutama Vana-Egiptuses, kus seda juba umbes 5000. aastal eKr ilmselt oksa või sõrmega hammastele hõõruti. Hambaharjad on olemas olnud umbes 3000. aastast eKr. Esimesed harjastega hambaharjad – kasutati sigade turjaharjaseid – ilmusid Hiinasse umbes 1600. aastal pKr. Praegustega enam-vähem sarnaseid hambaharju on masstoodetud alates 1780. aastast ja ehkki enamik põhjaameeriklasi ei hakanud kombe Euroopast kaasa toonud sõdurite eeskujul korrapäraselt hambaid harjama enne Teise maailmasõja lõppu, on suuhügieen praeguseks mitme miljardi dollari äri, mis hõlmab kõrgtehnoloogilisi hambaharju, peadpöörivat valikut hambapastasid, hambaniite, suuvesi ja valgendavaid tooteid ning trobikonda uhkeid puhastusvigureid. Ent hoolimata kauaaegsest pühendumisest hammastele on tõendid paljude suuhügieeni praktikate kasulikkuse kohta märkimisväärselt ebaveenvad. Seda, mida me oma suu ja hammastega teeme, käsitleb üllatavalt vähe häid teadusuuringuid. Pole kahtlust, et hommikune halb hingeõhk võib tõsiselt mõjutada isiklikke suhteid. Ent mille üle tuleks hommikustest protseduuridest rääkides tegelikult muret tunda?

Võtan mõned suuhügieeni protseduurid luubi alla päeva lõpus, sest enamik eksperte on ühel meelel, et suurem osa hambahooldusest tuleks

* 2006. aastal kasutas George Bush avaliku esinemise käigus Ameerikas vähetuntud sõna „kerfuffle“ (tohuvabohu, tühine sekeldus), mis ajas kuulajad segadusse ja mida tuli neile selgitada. 2017. aastal postitas Donald Trump Twitterisse arusaamatu säutsu: „Ajakirjanduse pideva negatiivse covfefe kiuste...“. Mõlemast juhtumist on saanud meemid. (Tlk.)

ette võtta just siis. Kuid hommikune vannitoapeatus on suurepärase aeg mõtiskleda teravneva fluoriidiküsimuse ja vee fluorimise üle.

Tegu on hea näitega hirmu ja isegi valeinfo mõjust. Mõni arenenud riigi omavalitsus, näiteks Calgary linn Kanadas on otsustanud kraanivee fluorimisest loobuda. 2015. aasta teadusväljaandes Canadian Journal of Public Health avaldatud uuringus märgiti, et vastuseis vee fluorimisele teeb läbi võimsat taassündi. Fluorimisvastaste hääletoruks on kuulsused, näiteks dr Oz. Seda teemat kohtab tihti võltsuudiste veebilehtedel. Üks tervise-uhhuu kurikuulsamaid levitajaid Natural-News avaldas väljamõeldud pealkirjaga absurdse artikli „Sajad vaprad hambaarstid protestivad vee fluorimise vastu“. Fluorimisvastaste grupid, mis levitavad teooriaid (mille kinnituseks puuduvad veenvad tõendid), et vees leiduv fluoriid langetab laste intelligentsuskvooti (IQ) või põhjustab mõnd vähkkasvaja vormi, on viimasel ajal üha populaarsemad.

Nagu sel puhul tihti, näib suur osa avalikkuse hirmust vee fluorimise ees olevat alguse saanud pentsikutest vandenõuteooriatest. Kiire veebiotsing sõnaga „fluorimine“ viib inimesteni, kes väidavad, et see on seotud kommunistide, natside ja/või illuminaatidega. Ühe levinud teooria kohaselt lisavad fluoriidi vette valitsused, et rahvast taltsutada. Sel moel saavad valitsused allaheitlikumad kodanikud. Mõtet võiks pidada utoopiliseks, aga 2013. aasta uuringus leiti, et üheksa protsenti ameeriklastest võtab seda tõe pähe ja 17 protsenti on kõhkleva seisukohal. Need arvud on üsna jahmatavad. Üle veerandi elanikkonnast on valmis uskuma, et valitsus on kogu rahvastikule aastakümnete kaupa süstemaatiliselt rahusteid manustanud.

Teine fluorivastane meem kuulutab, et fluorimine sai alguse Hitlerist ja Stalinist ning see oli moodus koonduslaagri kinnipeetavate maha-rahustamiseks. See jutt on nii ajaloo kui teaduse vaatenurgast ilmselge totrus, mida ilmselt usub vaid väike inimrühm, kellele vee fluorimine muret teeb. Siiski on uuringud näidanud, et avalikkuse arusaama võib moonutada vaid põgus kokkupuude isegi üdini jaburate vandenõuteooriatega.