

JÜRI O.-M. ja HANNA-LIISA

E N N E T

V Ä L J A V A L I T U



2009

SISUKORD

I OSA VÄLJAVALITU Jüri O.-M. Ennet	9
VÄLJAVALITU!	11
1. HINGEARST	13
1.1. ENNETI AJAVORMID	13
1.2. JÜRI O.-M. ENNET: MÕNI EI SAAGI TEADA, ET TA HULL ON!	14
1.3. OHMUSUSE SÜNDROOM: TÖÖHULL HÄVITAB NII OMA HINGE KUI KA KEHA	22
1.4. JÜRI O.-M. ENNET: ELAN – JÄRELIKULT OLEN ÕNNELIK!	28
2. INIMKAPITALI 4T-d	33
2.1. TÖÖTAJA	37
2.2. TOOTMINE	40
2.3. TURG	47
2.4. TARBIMINE	50
3. GEENIUS JA ANTIGEENIUS	53
3.1. PIIRID	56
3.2. GAUSSI KÕVER ehk KAABU	59
3.3. ENNETI HOBURAUD ILMA KAUSSIDETA	62
3.4. KAUSID JA ENNETI HOBURAUD TERVIKUNA	67
3.5. VIIS TÄITUNUD UNISTUST	73
4. HAIGUSTEMÄED	79
4.1. RHK-10 PSÜÜHIKA- JA KÄITUMISHÄIRED	83
5. TUNNETAMINE JA TEGUTSEMINE	87
5.1. ENNETI AKEN	89
5.2. ENNETI MÕRANENUD AKEN	93
6. ENNETI PAARISMAJA: HAIGEMAJA-TERVISEMAJA	97
6.1. HAIGEMAJA 1. KORRUS	101
6.2. HAIGEMAJA 2. KORRUS	107
6.3. HAIGEMAJA 3. KORRUS	112
6.4. HAIGEMAJA 4. KORRUS	120
6.5. HAIGEMAJA 5. KORRUS	122
6.6. HAIGEMAJA 6. KORRUS	127
6.7. HAIGEMAJA 7. KORRUS	132

7. TERVISEMAJA	139
8. GEENIUSE TÖÖVANKER ehk TERVISEMAJA 7. KORRUS	143
8.1. JUHI MOODSAD HAIGUSED	146
8.2. JUHI OLIGOFREENIA ehk OHMU	149
8.3. JUHI DEMENTSUS ehk JOBU	153
8.4. JUHI HÜPOMNEESIA ehk LILLEKE	156
9. GEENIUSE LAPSEVANKER ehk TERVISEMAJA 6. KORRUS	163
9.1. TÄIDAME MAA LASTEGA?	167
9.2. MILLAL ON INIMENE ÖNNELIK	170
9.3. KORRATES ÜHT KALLIST NIME	173
9.4. ISIKSUSE SPETSIIFILISUS – MINU EELIS	176
9.5. NORMAALNE SEKS	178
10. ANDEKAS TREENIJA ehk TERVISEMAJA 5. KORRUS	181
10.1. EDENDAMINE	185
10.2. VIINA KATK – RAHVUSE AEGLANE SUITSIID	195
10.3. TÖÖTUS – SOTSIAALNE REGRESS	204
10.4. EDENDAMISE EESKUJUD ESIVANEMAD	210
10.5. TÖÖ JA PUHKUSE KAKSAINSUS	212
11. JUMALIK VALIK JA TEGU ehk TERVISEMAJA 4. KORRUS	219
11.1. MOTIVATSIOON	223
11.2. ARISTOTELES JA RAAMATURAHVAD	227
11.3. MURE- JA RÕÕMUPUUD	230
11.4. TUNNETAMINE-TEGUTSEMINE	234
11.5. TAARA	237
12. MOTIVEERIJAJA ehk TERVISEMAJA 3. KORRUS	241
12.1. MINA – GEENIUS	245
12.2. MEIE JA ESIVANEMAD	247
12.3. MISSIOON JA EESKUJUD	252
12.4. MOTIVATSIOON JA MORAAL	255
12.5. MOTIVATSIOONI 5M-i	258
13. LOOJA JA LOOMING ehk TERVISEMAJA 2. KORRUS	261
13.1 ET MITTE OLLA ÕPETATUD JOBU – TEGUTSE	266
13.2. RELIGIOOSNE EKSTAAS – ENESEREGULATSIOONI JA LOOMINGU IME	270
13.3 EDU VÕTI – 3E-d	273
13.4 PARACELSUS JA ENNET	276

14. PIIRIÜLETAJA JA PIIRINIHUTAJA ehk	
TERVISEMAJA 1. KORRUS	279
14.1. ENNETI PALVE-MEDITATSIOON ehk	
ALGAB ENESEREGULATSIOON	282
14.2. ENNETIMEETER	287
14.3. SKAALAD	292
14.4. JANTRA JA PÄEVIK	296
15. ENNETI AURUKATEL	301
16. ENNETI RISTKÜLIK DIAGONAALIGA JA UUED PRILLID	309
17. ENESEABIVÕTTED – RIIK JA RAHVAS	315
17.1. SOTSIAALSED ENESEABIVÕTTED	318
17.2. KEHALISED HARJUTUSED	324
17.3. MEELEHARJUTUSED	328
17.4. HINGEELU JUHTIMINE	332
17.5. VAIMSED HARJUTUSED	335
18. BUDDHA 8-ASTMELINE JA ENNETI 9-ASTMELINE TEE	337
19. KOOL	343
19.1. SINITAEVA ALL ON KÕIK ERAKORDSED	348
19.2. KOOLIRÖÖM?	351
19.3. KOOL JA PSÜHHIAATRI “SUNDMÕTTED”	357
19.4. EKSAMIRÖÖMUD	362
20. KURIKAVAL A.N.T.S.	365
21. ARVUTI	373
22. ISIKSUSE KUJUNDAMINE	379
22.1. ISIKSUSE ARENG	381
22.2. KOOLILAPSE MOTIVATSIOON	385
22.3. SA OLED ANDEKAS	388
22.4. TÛLIÕUN JA RÕÖMUÕUN	392
22.5. MINA JA MEIE	395
22.6. MÕNUSALT TÖÖTAV PÄÄAJU	399
23. KAKS KÄRU: ERIALAKÄRU JA LASTEKÄRU	403
24. VÄLJAJUHATUS	409
24.1. JA MA LÄEN JA MA LÄEN JA JÄLLE ALGUSOTS	410
25. RETSEPTID	415
26. ENNETI MÄRGISÜSTEEM	417

II OSA ARUTELU	
TERVISEST JA HAIGUSEST	
JA NENDEVAHELISEST SEOSEST Hanna-Liisa Ennet	425
1 Tervise	429
1.1 Sissejuhatuseks	429
1.2 Tervise definitsioonid	432
1.3 Terviseteeooriate üldjaotus	433
1.4 Lennart Nordenfeldti	
Holistlik terviseteeooria	434
2 Haigusest	440
2.1 Haigused kui interaktiivsed liigid	441
2.2 Episoodi kateooria	442
2.3 Episoodimõistest haigusmõisteni	444
3 Haiguse sotsiaalsest mõõtmest	447
3.1 Seosed eelnevaga	447
3.2 Tervisearutelu sotsioloogilisest	
mõisteraamist	448
3.3 “SICKNESS”	448
3.4 “SICK ROLE”	451
3.5 Medikaliseerimine	456
4 Tervise parandamisest	458
4.1 Milleks siis ikkagi tervisearutelu?	458
4.2 Meditsiinipraktika	459
4.3 Terviseedendus ja tervishoid	460
4.4 Tervise sotsiaalne mõõde	462
Lõpetuseks	464
LISA	465
Bibliograafia	466
RAAMATUS ESINEVAD NIMED	468

VÄLJAVALITU!

Me kõik tuleme siia maailma, kaasas esivanemate pärandus. Kõigis meis on soodumusi ühe või teise haiguse tekkeks. Nii on meil ka soodumus olla terve, olla andekas ja lausa geniaalne. Oluline on oma anded ja geniaalsus ära tunda, välja arendada ja ellu rakendada.

Haigustel ja nende ravil on oma loogika. Nii on oma loogika ka tervisel. Tihti vaadeldakse neid kaht teemat – haigust ja tervist – teineteisest lahus. Nende koos vaatlemine aga annab võimaluse kasutada haiguste süsteemsust ära süsteemse tervisekäitumise loomiseks. Nii kujuneb haiguste loogikast tervise loogika.

Raamatu teises osas (kirjutet Hanna-Liisa Enneti poolt) on vaatluse all mõnede teadlaste käsitlused haige-terve probleemi mitmetahulisusest.

Kasutan selles raamatus palju erinevaid märke ja sümboleid, toetudes tarkade semantikute veendumusele, et märgisüsteem annab võimaluse tunnetada käsitletavat teemat sügavamalt ja laiahaardelisemalt.

Enamik kasutatavatest märkidest on seotud minu nimega. Iga lehe poole, kus on minu nimi, võite Te, lugupeetud Väljavalitu, asetada enda oma. Teie olete geenius! Aga kuna ma Teie nime ei tea, kirjutasin enda oma.

Käesolev raamat on valminud minu neljakümne aasta pikkuse tohtripraktika tulemusena. Oma töös olen õppinud paljudelt erinevatelt inimestelt. Oma õppejõududelt, erinevate raamatute autoritelt üle maailma, oma kolleegidelt ja patsientidelt. Siinkohal siiras tänu kõigile, kes mind tahtlikult või tahtmatult õpetanud on.

