

Ole oma elu peremees!

Impulsiivsus ja riskikäitumine I osa

Riskikäitumine on käitumine, mis võib endale või teistele halvasti mõjuda



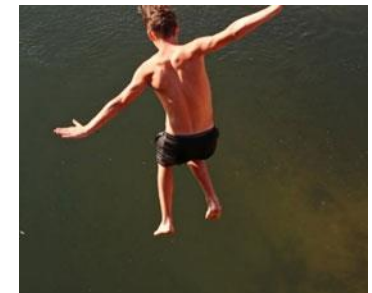
- Risk jääda haigeks, saada viga või surma
- Vaimne tervis ja suhted teistega halvenevad
- Tekib varaline kahju ja satutakse majanduslikesse raskustesse
- Satutakse seadusega pahuksisse
- Õppetulemused halvenevad või õpingud katkevad
- Rasestutakse soovimatult



Levinumad riskikäitumised



- Ebapiisav kehaline aktiivsus ja unerežiim ning ebatervislik toitumine
- Tubaka, alkoholi jt uimastite tarvitamine
- Ülemäärane tarbimis- ja ostukäitumine
- Hooletu sõiduki juhtimine
- Seksuaalne riskikäitumine
- Kõrgelt hüppamine



Käitumiste automaatne jada

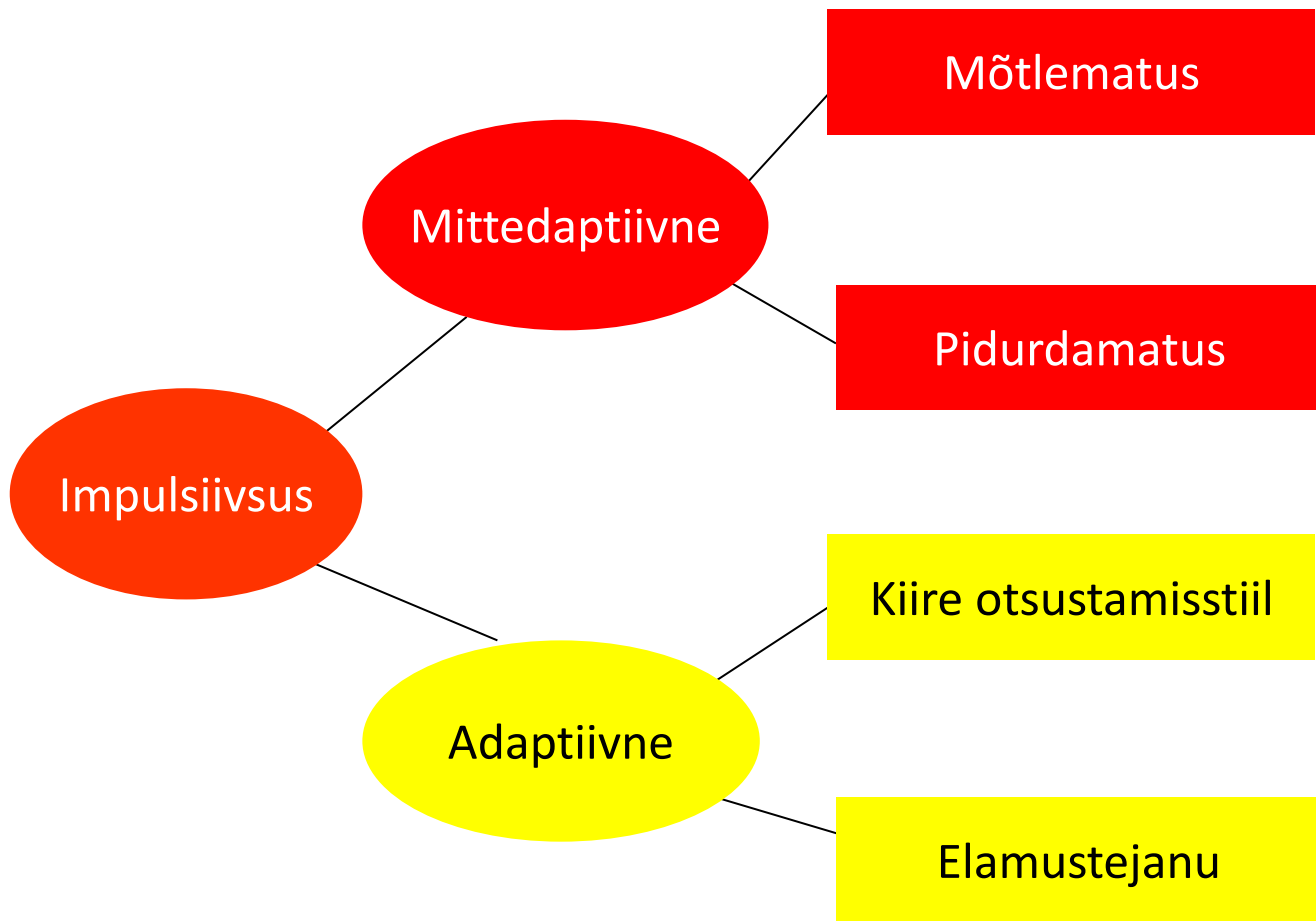
- Käitumine ja sellele eelnev olukorra tõlgendus võivad olla teadvustamata või teadvustatud.
- Automaatne käitumine on tingitud harjumustest, refleksidest või automaatsetest reageeringutest, mis tulenevad varasematest kogemustest või sisseharjunud mustritest.



Impulsiivsed inimesed võivad ...

- ... olukordadele reageerida kiiresti ja automaatselt ilma, et nad pikalt mõtleksid või teisi võimalusi kaaluks.
- ... käituda hetkeemotsioonide ajel, ilma tagajärgedele mõtlemata, mistõttu võivad tekkida probleemid endale ja/või teistele.





Impulsiivsus – kognitiivne kalduvus otsustada ja tegutseda kiiresti mõtlemata tagajärgedele.

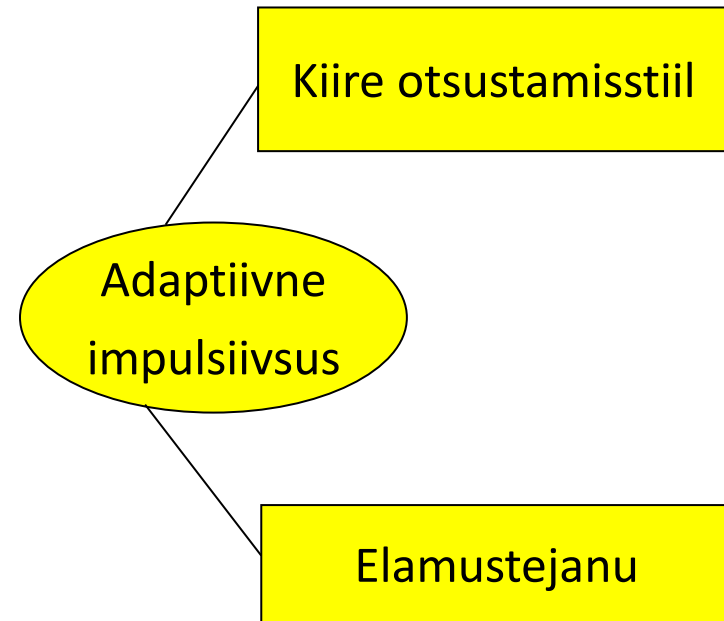
Kalduvus ignoreerida tegelikku olukorda otsuste tegemisel, käituda kiirustades, mõtlemata tagajärgedele, tehes vigu olukorra analüüsimisel.

Kalduvus järgida hetkeimpulsse ja käituda sõltuvalt juhusest, tujust; raskused oma soovide ja ihade kontrollimisel.

Võime mõelda ja analüüsida olukorda kiiresti, käitudes olukorrale kohaselt (parimal võimalikul viisil).

Kalduvus otsida ja leida oma elus vaheldust ja teravaid elamusi, vajadus muutuse, uudsuse ja erutuse järele, mis ei lase kaua ühe koha peal püsida.

“Adaptiivne” impulsiivsus võib olla positiivne ja kasulik (olukorrale kohane)



Võime mõelda ja analüüsida olukorda kiiresti, kätitudes olukorrale kohaselt (parimal võimalikul viisil)

“Suudan ka ootamatutes olukordades välkkiirelt otsuseid vastu võtta”

1 2 3 4 5



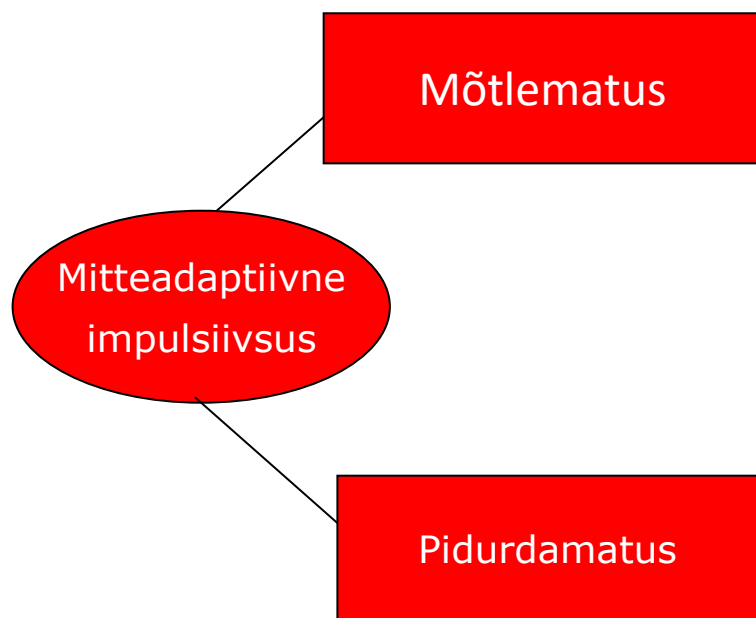
Kalduvus otsida ja leida oma elus vaheldust ja teravaid elamusi, vajadus muutuse, uudsuse ja erutuse järele, mis ei lase kaua ühe koha peal püsida

“Mulle meeldib viibida sündmuste keskel”

1 2 3 4 5



“Mitteadaptiivne” impulsiivsus võib olla probleemne (olukorrale mittekohane)



Kalduvus ignoreerida tegelikku olukorda otsuste tegemisel, käituda kiirustades, mõtlemata tagajärgedele, tehes vigu olukorra analüüsimisel

“Üsna sageli ütlen või teen midagi tagajärgedele mõtlemata”

1 2 3 4 5

Kalduvus järgida hetkeimpulsse ja käituda sõltuvalt juhusest, tujust; raskused oma soovide ja ihade kontrollimisel

“Lähen tihti asjadega liiale”

1 2 3 4 5



Kes või mis kontrollib meie elu?

Impulsi kontroll hõlmab inimesest endast olenevaid ja endast mitteolenevaid tahke:

- Kaasasündinud (neuro)bioloogilised eripärad
- Elusündmused ja olukorrad, milles meil tuleb tegutseda
- Elu jooksul omandatud eneseregulatsiooni oskused

Vastutus oma tegude ja käitumise tagajärgede ees - liikluskahjud, vigastused, surmajuhtumid, emotsionaalsed läbielamised, seadustega ettenähtud karistused



Impulsiivsus ja vanus

A smiling woman with shoulder-length brown hair, wearing a white t-shirt, is holding a large white rectangular sign. The sign has the text "OLE OMA ELU PEREMEES!" written on it in bold, black, uppercase letters. The background is a solid light blue color.

**OLE OMA ELU
PEREMEES!**

- Impulsside kontroll areneb välja 20-ndateks eluaastateks.
- Impulsiivsus - noore inimese “tööriist” abiks iseenda ja maailma avastamisel
- Tööriistu tuleb aga õppida ohutult kasutama