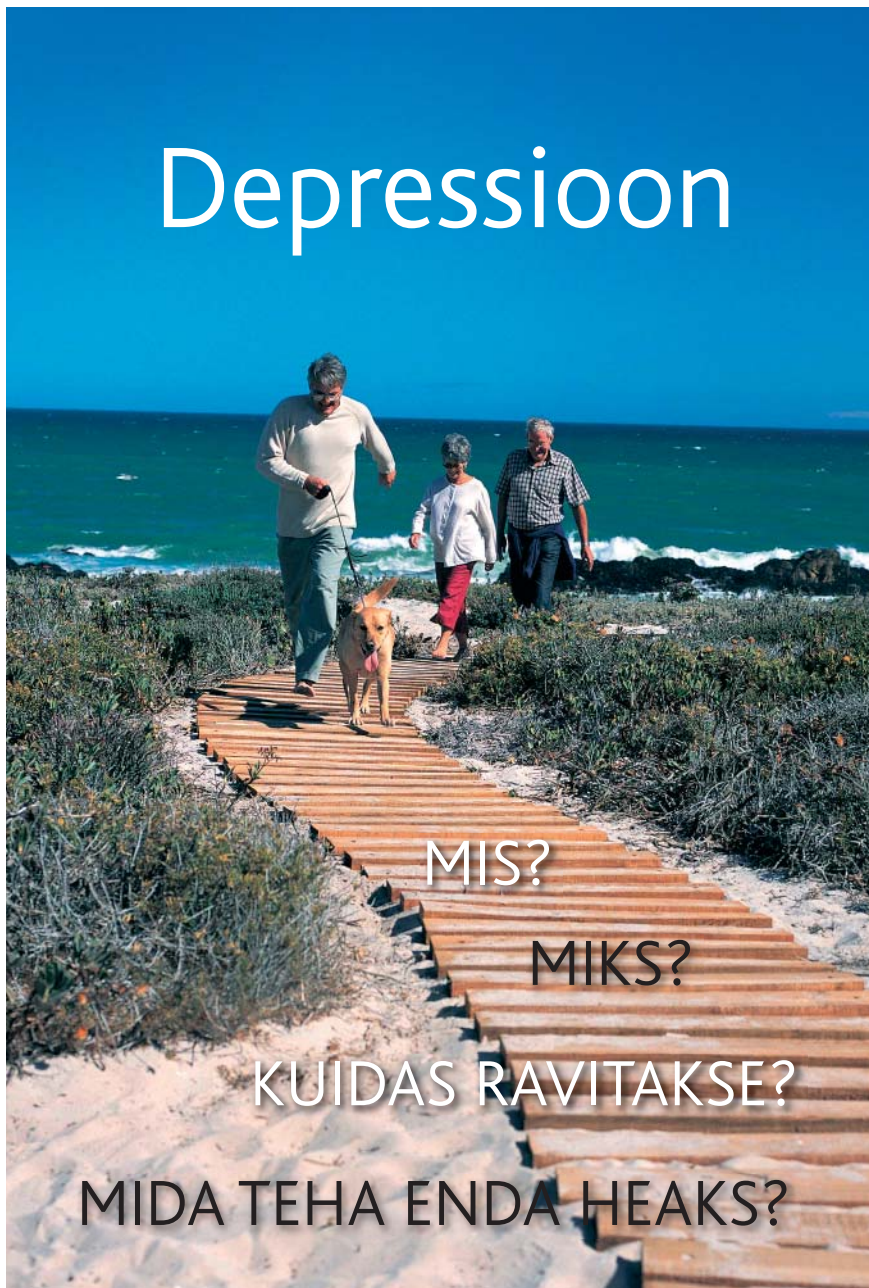


Depressioon



MIS?

MIKS?

KUIDAS RAVITAKSE?

MIDA TEHA ENDA HEAKS?

SISUKORD

Depressioon – mis see on?	1	Sa oled võib-olla juba pikka aega tundnud end halvasti ja kurvana, kuid sa ei ole selle põhjusest kuidagi aru saanud. Nüüd oled sa teinud suure sammu ja tulnud arsti juurde oma muredest rääkima. Arst on sinu seisundit, kaebusi ning omapoolseid tähelepanekuid arvestades diagnoosinud depressiooni ning määranud sobivaima ravi. See kõik võib sulle siiski veel arusaamatu ja pisut isegi hirmutav tunduda. Käesolev raamat on esimene neljast, mis püüab sulle abiks olla depressiooni mõistmisel ja sellest jagusaamisel. Esimene osa aitab sul mõista depressiooni võimalikke põhjuseid, sümptomeid ning annab lihtsaid nõuandeid, mida teha esimestel ravinädalatel.
Depressiooni sümptomid	2	
Miks tekib depressioon?	4	
Mõned müüdid, mida ei tohi uskuda	68	
Kuidas depressiooni ravitakse?	8	
Mis on antidepressandi kõrvaltoimed?	9	
Aita ennast ise!	11	

Depressioon on sageli esinev, kuid ravile hästi alluv haigus!



Ära ole endaga kuri, kui sa ei saanud hakkama. Analüüsi, miks see võis juhtuda. Äkki oli liiga vaevanõudev ja saavutamatu eesmärk või tundsid end liiga väsinuna. Vaata oma eesmärgid üle, sea uued eesmärgid. Parem on seda teha kirjalikult, siis saad oma edusamme paremini jälgida. Rohkem kui 3-4 eesmärki ei ole mõtet korraga seada, see tekitab tavaliselt ka depressioonita inimestele segadust.

Sa ei pea praegu vastama alati teiste ootustele. Ütle ei kui tunned, et sa ei taha või ei jõua midagi teha, ära tunne selle pärast süümepiinu.



- Hoia oma arstiga kontakti, ta aitab sul depressioonist võitu saada
- Mine kindlasti järgmisele arsti poolt määratud visiidile, see on parim võimalus kindlustada sinu paranemine.
- Kirjuta üles kõik küsimused, probleemid või mured, mis sul tekivad seoses haiguse, ravi, enda toimetulekuga. Siis ei lähe need meelest ja arstil on lihtsam sind aidata.

Lundbeck



Depressioon – mis see on?

Sulle võib tunduda, et oled ainus inimene maailmas, kes kannatab selle piinava haiguse käes. Tegelikult arvatakse, et iga viies inimene põeb elu jooksul depressiooni. Depressioon võib tekkida igäihel sõltumata vanusest, soost, rahvusest, haridusest, ametist või jõukusest. Depressioon on palju enam kui tavaline kurbus, halb tuju või pettumus, mis võivad mööduda juba järgmisel päeval. Depressioon haarab inimest tervikuna, võttes kogu elujõu, energia, huvid, lootuse, kõike nähakse ainult negatiivses valguses.

Inimesed väljendavad depressiooni erinevalt, näiteks võib sul olla järgnevaid tundeid ja mõtteid:

- Mul ei ole mingit mõtet midagi teha
- Mul ei ole mitte midagi tulevikult oodata
- Ma olen täielik käpard
- Ma tunnen ennast täiesti kasutuna
- Ma olen nii üks
- Ma vihkan hommikuid ja eriti seda äratuskella helinat
- Ma olen kogu aeg pinges ja närvis
- Ma ei taha kedagi näha
- Ma olen kohutavalt kole
- Mulle tundub, et ma suren varsti ära



Depressiooni sümptomid

Depressioon on keeruline, väga mitmete erinevate sümptomitega haigus. Inimestel võivad väljenduda erinevad sümptomid. Nendel lehekülgedel on ära toodud mitmeid depressiooni korral esinevaid sümptomeid. Kui sul on samad kaebused, on need suure tõenäosusega põhjustatud depressioonist.

Piinav ja pidev kurvameelsus, meelelehide, tühjustunne. Kui vahepeal on ka rõõmsamaid hetki, jätkub seda vaid väheseks ajaks. Meeleolu võib päeva jooksul muutuda, tavaliselt on see kõige halvem hommikul ja paraneb õhtuks. Mõnikord võib meeleolu ka vastupidiselt kõikuda või olla pidevalt samasugune.

Lootusetus ja abitusetunne tuleviku suhtes. Ei suudeta teha mingeid muudatusi oma olukorra parandamiseks. Tundub, et miski ei muutu enam kunagi paremaks.

Keskendumisraskused. Ükski tegevus ei suju, mõtted liiguvad aeglaselt, asjad ei seisa meeles, ei suudeta teha otsuseid.

Võimetus tunda rõõmu (anhedoonia). Puudub igasugune aktiivsus ja teotahe, varem huvi ja naudingut pakkunud tegevused ei paku seda enam.

Väsimus ja energia kadumine. Kogu aeg vaevab kurnatus ja väsimus, magamine seejuures ei aita. See võib tekitada inimestest eraldumist, sest isegi suhtlemine tundub üle jõu käiv.

Pinge ja ärrituvus. Iga väiksemgi asi viib endast välja, inimene on ülemääraselt tundlik, hakkab kergesti nutma. Pidev pahurus, noriv olek, rahutus ja agressiivsus on rohkem omased meeste depressioonile.

Madal enesehinnang ning süü- ja väärtusetunne. Tuntakse end elus läbikukkununa, ollakse liialt enesekriitiline. Mõnikord võib tugev süütunne tekitada mitmeid vääramusi nagu:

- keegi ei taha olla koos sellise kurva inimesega
- minust on rohkem kahju kui kasu
- kõigile oleks parem kui ma oleksin surnud.

Suhtlemisprobleemid. Teistega koosolemine on ebamugav, puudub tahtmine suhelda lähedaste või sõpradega. Teistest eraldumine aitab kahjuks kaasa depressiivse meeleolu süvenemisele.

Negatiivne mõtlemine. Inimene näeb kogu elu ebaloomulikult pessimistlikult, rõhutab halba ja hirmutavat, eitab kõike positiivset. Negatiivsed mõtted on kurva meeleoluga tihedalt seotud.

Unehäired. Depressioonis inimene hakkab väga vara hommikul ärkama ega jää enam magama. Võib esineda ka öine ärkamine ehk katkendlik uni, mis muudab hommikul väsinuks. Une kvaliteet on halb, see arvatakse olevat seotud depressiooni mõjul lühenenud sügava une faasiga, mis on vajalik organismi taastumiseks. Paljud inimesed peavad hommikust varast ärkamist väga kurnavaks, sest jäävad siis oma kurbade mõtetega üksi.

Söögiisu muutus. Kas puudub huvi toidu vastu ja kaotatakse kaalus või kaal kasvab, sest söömisega püütakse oma halba enesetunnet leevendada.

Häired seksuaalelus. Partneri vastu ei suudeta tunda huvi ega erutust. Huvi vähenemine seksuaalelu suhtes võib tekitada lisaks süütundeid.

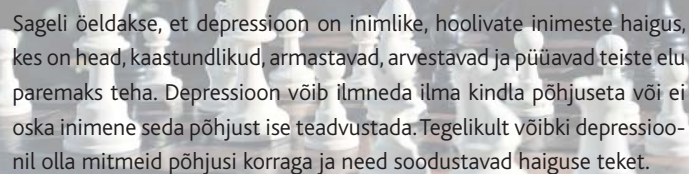
Kehalised kaebused. Seletamatud valud ja kehalised kaebused, sagedamini peavalu, kõhuvalu, seljavalu, südamekaebused, lihaste või liigeste valulikkus. Sageli minnaksegi valu pärast arsti juurde, kuid mingit põhjust konkreetse haiguse näol ei leita.

Alkoholi või uimastite kuritarvitamine, mille abil püütakse leevendada depressioonist tingitud kaebusi ja piinavaid tundeid.

Enesetapumõtted. Kui tulevik tundub lootusetu, võivad raskematel juhtudel tekkida mõtted surmast, oma elu lõpetamisest. Kõik tundub nii tühi, negatiivne, lootusetu. Korduvad enesetapumõtted on väga ohtlikud, inimene vajab siis kiiret arstiabi.



Miks tekib depressioon?



Sageli öeldakse, et depressioon on inimlike, hoolivate inimeste haigus, kes on head, kaastundlikud, armastavad, arvestavad ja püüavad teiste elu paremaks teha. Depressioon võib ilmuda ilma kindla põhjusega või ei oska inimene seda põhjust ise teadvustada. Tegelikult võibki depressioonil olla mitmeid põhjusi korraga ja need soodustavad haiguse teket.

Psühholoogilised või emotsionaalsed põhjused. Pikaajaline stress ja trauma võivad vallandada depressiooni. Mõned inimesed on vastuvõtlikumad stressirohketele elusündmustele. Näiteks töökoha kaotus või lahutus on depressiooni sagedased põhjused, aga ka sobimatu töökoht, pikaajaline töötus, üksindus, emotsionaalselt kurnav või tülirohke suhe partneriga.

Minevikus toimunud kurvad ja õnnetud sündmused. Oluline osa on lapsea läbielamistel nagu näiteks vanemate kaotus, armastuse ja läheduse puudumine, füüsiline ja seksuaalne vägivald võivad kaasa aidata depressiooni tekkele.

Muutused aju keemilises tasakaalus. Depressiooni korral on tegemist

teatud keemiliste ainete (serotoniin, noradrenaliin, dopamiin) sisalduse muutusega ajus. Muutused aju keemilises tasakaalus mõjutavad inimese meeleolu ja seda, kuidas ta mõtleb või käitub. Need muutused võivad tekkida ka näiteks ravimite kõrvalnähtudena, pideva alkoholi või uimastite tarvitamise tagajärjel, haiguste korral, hormonaalsetest muutustest, päikesevalguse puudumisest.

Isiklik kaotus. Lein on loomulik reaktsioon, kuid pikalt kestev leinamine on üks depressiooni riskitegureid.

Keskkond võib kaasa aidata depressiooni tekkele. "Sinised esmaspäevad" ja talvemasendus võivad tundlikemal inimestel vallandada



depressiooni. Üksindus on samuti oluline riskitegur depressiooni tekkeks.

Haigus ja ravimid. Depressiooni risk on suurem kroonilise haiguse olemasolul.

Pärilikkus. Nii nagu geenid võivad muuta inimese vastuvõtlikumaks kaaluprobleemidele või südamehaigustele, võivad need muuta teda vastuvõtlikumaks depressioonile. Pärilikud tegurid soodustavad depressiooni teket.

Hormonaalsed muutused naistel. Viljakas eas toimuvad muutused nagu premenstruaalne sündroom,

rasedus, sünnitus ja menopaus võivad põhjustada meeleolukõikumisi ja ka depressiooni. Hormoonid mõjutavad aju neid osasid, mis kontrollivad emotsioone ja meeleolu.

Naissugu. Naistel esineb depressiooni kaks korda sagedamini kui meestel. Viimasel ajal räägitakse üha enam sellest, et mehed lihtsalt ei otsi depressiooni korral abi.

Isiksus. Liigne emotsionaalne tundlikkus, negatiivne mõtlemine, passiivne käitumine ja liigne perfektsionism võivad kaasa aidata depressiooni kujunemisele.



Mõned müüdid, mida ei tohi uskuda

Depressioon on sinu enda süü.

Ei, kindlasti mitte. Sa ei tunne ju ennast süüdi, kui grippi jääd. Depressioon on haigus, millel on kindlad põhjused ning isegi kõige õnnelikumal inimesel võib tekkida depressioon.

Edukas inimene ei ole depressioonis.

Mitmetel võimekatel, intelligentsetel, kuulsatel ning palju saavutanud inimestel on esinenud depressiooni. Olla depressioonis ei tähenda, et sa oled nõrk. Sa ei saa depressioonist üle lihtsalt ennast "kokku võttes". Ära looda sellele, mis siis, et teised inimesed seda sinult võivad oodata või sa ise arvad, et pead seda tegema.

Depressioon on häbiasi ja kaob iseenesest, sellest peab ise üle saama.

Ei pea ega saagi saada. Kui depressiooni ei ravita, muutub see krooniliseks ja inimene kannatab üha enam haiguse käes, see mõjutab rohkem sinu elu ega lase sul elust mõnu tunda.

Inimene on lihtsalt laisk.

Ei ole, depressioonis inimene ei leia endas jõudu millegagi tegeleda.

Antidepressandid tekitavad sõltuvust.

Kindlasti mitte, sest antidepressandid aitavad taastada aju keemilist tasakaalu, kuid ei tekita õnnetunnet, mis võimaldaks sõltuvusel tekkida.



Kuidas depressiooni ravitakse?

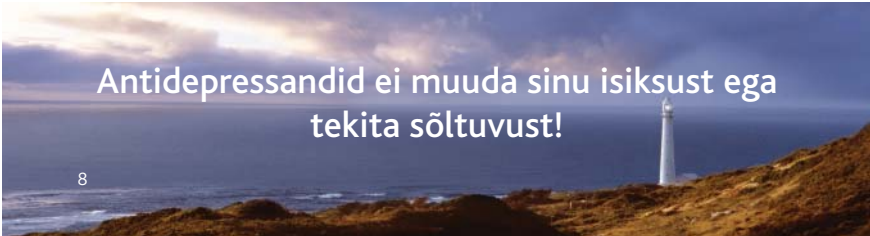
Depressioon on haigus nagu iga teine ning vajab korralikku ravi. Aju keemilise tasakaalu taastamiseks on vaja võtta ravimeid – antidepressante. Antidepressandid tekitavad ajus muutusi, taastades närvisüsteemi teatud osade loomuliku ja normaalse talitluse. Seeläbi paraneb meeleolu ja teised depressiooni sümptomid. Kuid antidepressant ei võta ära depressiooni tekele kaasa aidanud psühholoogilisi probleeme. Nendest saad jagu koostöös arsti või psühhoterapeudiga. Psühhoteeraapia on lisaks ravimitele tõestatud efektiivne viis depressioonist paraneda, kuid sellest on sageli rohkem abi siis, kui antidepressandi toimel on sinu meeleolu, motivatsioon, energiatase ja keskendumisvõime paranenud.

Antidepressandid annavad tagasi võime tunda elust rõõmu, kuid nad ei ole kindlasti õnnetunde tekitajad.

Arstil on võimalus valida mitmete erinevate antidepressantide hulgast. Ta valib ravimi arvestades sinu eelnevaid haigusi, sinu hetke tervislikku seisundit, depressiooni sümptomeid, teisi sinule määratud ravimeid. Kui esimesena valitud ravim ei aita, ei tähenda see, et antidepressandid on ebaefektiivsed ja kasutud. Pigem tuleks arsti soovitusel teisi antidepressante proovida.

Antidepressandid on hea valik, sest:

- toimivad suhteliselt kiiresti
- toimivad hästi erinevatele depressiooni sümptomitele
- neil on üldiselt vähe ja kergeid kõrvaltoimeid
- ei tekita sõltuvust



Antidepressandid ei muuda sinu isiksust ega tekita sõltuvust!


Mis on antidepressandi kõrvaltoimed?

Nagu kõigil teistel ravimitel võib ka antidepressantidel esineda kõrvaltoimeid. Võimalikud kõrvaltoimed on pandud kirja ravimikarbis oleval patsiendi infolehel. Sellel infolehel võib olla toodud väga palju kõrvaltoimeid. Kindlasti ei tähenda see, et sul võiksid kõik kõrvaltoimed tekkida, võib-olla ei teki ühtegi. Vastavalt seadustele peavad infolehel olema toodud kõik maailmas ravimi kasutamisel esinenud kõrvaltoimed.

Kõrvaltoimed võivad olla ebameeldivad, kuid üldjuhul ei ole need sulle ohtlikud. Kõrvaltoimed näitavad, et ravim toimib sinu organismis. Hiljemalt kahe nädala jooksul peale ravi alustamist kõrvaltoimed kaovad, sest selleks ajaks oled juba ravimiga harjunud. Kui sa arvad, et ravim muudab sinu igapäevaelu siiski väga ebamugavaks, räägi sellest kindlasti arstiga.

Kõige tavalisemate kõrvaltoimetena võivad esineda:

- iiveldus
- rahutus
- suukuivus
- peavalu
- unehäired (unetus või unisus)
- seksuaalelu häired



Kui kõrvaltoimed sind tõeliselt häirivad, räägi sellest arstile. Palun ära katkesta ise ravi!

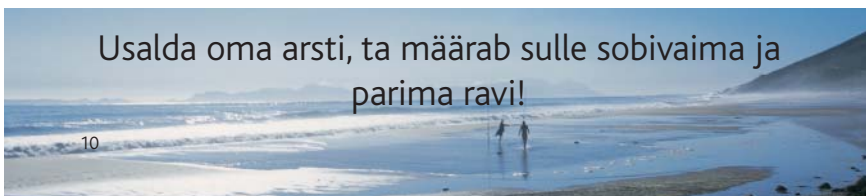


Arst selgitab sulle, kuidas sa pead ravimit võtma ning kui pikalt. On oluline, et sa järgid arsti soovitusi, siis saavutate parima ravitulemuse ning paranemise.

Pea meeles!

- võta ravimit regulaarselt, iga päev ühel ajal
- võta ravimit alati õiges annuses ja sellisel viisil nagu arst on määranud
- tee endale selgeks, kas ravimit tuleb võtta hommikul või õhtul, kas söögiga või ilma
- antidepressant ei hakka kohe mõjuma, toime tuleb tavaliselt 2-3 nädala jooksul, mõnel juba esimesel nädalal. Ole kannatlik, antidepressant ei ole valuvaigisti, mis aitaks esimese poole tunni jooksul
- kui antidepressant on hakanud toimima, paraned sa tasapisi mitmete nädalate vältel
- kui sa juba kasutad muid ravimeid või loodusravivahendeid, anna sellest kindlasti arstile teada. Ära hakka kasutama muid ravimeid, kui sa ei ole eelnevalt konsulteerinud oma arstiga
- kui mõne teise eriala arst määrab sulle ravimeid, teavita teda alati sellest, et võtad antidepressanti. Ravimid võivad üksteise toimet mõjutada ja tekitada ettenägematuid koostoimeid.
- alkohol ja antidepressandid ei sobi omavahel kokku
- kui sul on enesetapumõtted, otsi kindlasti abi ka lähedastelt, sõpradelt. Keegi ei mõista sind hukka, kui sa vajad abi. Sinu elu on väärtuslik ja sina oled väärtuslik. Enesetapumõtted ei pruugi kaduda kohe antidepressantide võtma hakkamisel, ole ise tähelepanelik, kui sul hakkab halvem, kontakteeru arstiga. Püüa olla kogu aeg kellegagi koos, kui oled üksinda, helista kellelegi.

Usalda oma arsti, ta määrab sulle sobivaima ja parima ravi!



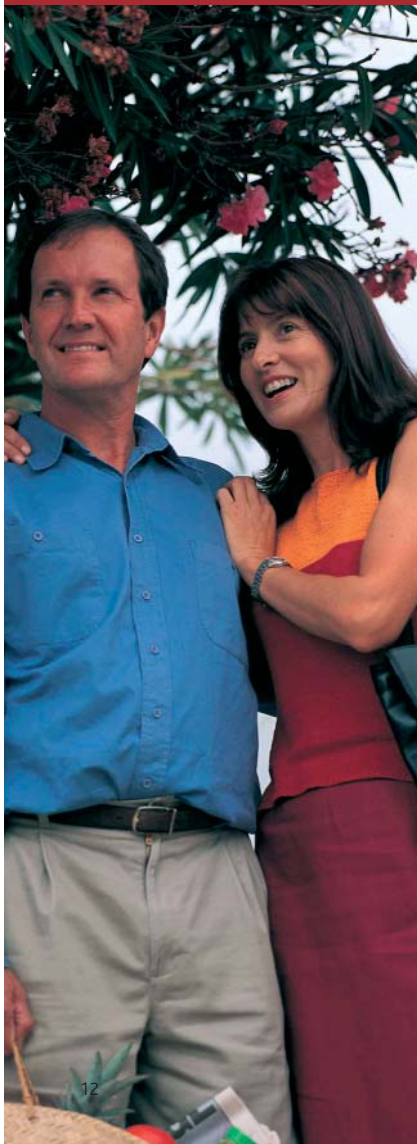
Aita ennast ise!

Lisaks ravimitele on palju võimalusi, mida saad teha enda aitamiseks. Need aitavad sinu paranemisele kindlasti kaasa.

10 väikest nõuannet

1. Otsi teistelt abi, kui sa tunned, et vajad seda. Ära kannata üksinda!
2. Tee korraga ühte asja. Ole kannatlik, sa saad sellega hakkama!
3. Jaga oma probleemid väikesteks tükkideks. Ära püüa teha kõike korraga.
4. Leia endale igasse päeva positiivseid tegevusi.
5. Ole tähelepanelikum oma tunnete ja mõtete suhtes. Mõtteid saab muuta.
6. Õpi mõistma oma mõtteviisi. Märgi üles, mida sa ütled enda kohta, kuidas sa endaga räägid ja ennast kohtled. Ole enda vastu hea, seda vajad sa praegu kõige rohkem.
7. Püüa iga päev kirjutada oma mõtted ja tunded paberile. Pea päevikut oma tegevustest, nendega seotud mõtetest ja tunnetest. Püüa asendada negatiivsed mõtted positiivsete, edasiviivate mõtetega.
8. Õpi enda eest õrnalt hoolt kandma. Siis on ka sinu ajul kergem depressiooniga toime tulla.
9. Pea meeles, et magaksid piisavalt, sööksid ja annaksid oma organismile mõõdukalt koormust.
10. Jaga oma probleeme perekonnaga ja lähedaste sõpradega.





Arvatavasti arvad sa, et ei ole hetkel just parim kaaslane, sõber, abikaasa ega lapsevanem. Kõigepealt ütle oma perele ja lähedastele, et sul on depressioon. Siis on neil lihtsam mõista sinu tundeid ning reaktsioone, sind toetada ja aidata. Ütle neile, et sa armastad neid ja hoolid neist endiselt, kuid sul ei ole hetkel lihtsalt jõudu oma tundeid näidata. Püüa ikka lähedastega suhelda, teised mõistavad sind. Tee kasvõi üks telefonikõne sõbrale, kirjuta üks kiri, räägi abikaasa või lapsega, kutsu sõber jalutama.



Sulle võib tunduda, et on mugavam, kui sa ei peaks kodus ega tööl millegagi tegelema. Tegelikult tekib seeläbi nõiaring: depressioon toob kaasa tegevusetuse, kuid tegevusetus viib sügavamasse depressiooni. Voodis lamamine või lihtsalt istumine ja oma probleemide üle mõtlemine võib muuta need sinu jaoks isegi hullemaks. Tegutsemine seevastu tõstab sinu enesekindlust. Püüa järk-järgult hakata tegelema igapäevaste toimetustega. Kui ravim hakkab sinu organismis toimet avaldama, suudad sa üha rohkem korda saata.

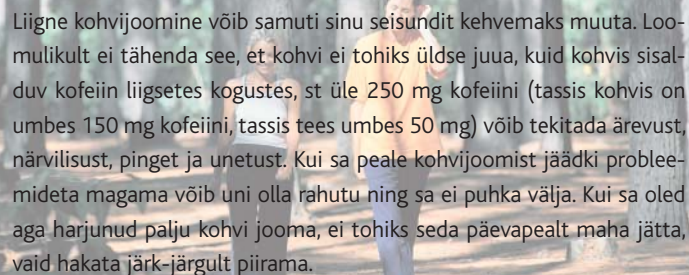
Lisaks kodustele toimetustele ja töötegemisele vali endale igasse päeva röömupakkuvaid tegevusi:

- puhka nii palju, kui sa tunned end vajavat
- tegele enda lemmikhobiga
- tee endale tõeliselt hõrgutav õhtueine ja naudi seda
- kuula head muusikat
- loe tõeliselt huvitavat raamatut
- vaata head filmi
- mine kusagile kenasse kohta
- külasta seda sõpra, kellega tunned end turvaliselt ja hästi
- osta endale midagi, mis teeb sind õnnelikuks ja mida sa vajad
- mine jalutama, eriti ilusa päikesepaistelise ilmaga
- võta vanni, lõõgastu

Ära võta vastu olulisi otsuseid. Kui sul on tingimata vaja seda teha, pea nõu kellegagi, keda usaldad, ta näeb antud hetkel asju selgema pilguga ja objektiivsemalt kui sina ise.

Oluline on ennast välja magada, sest magamatus muudab sind järgmisel päeval emotsionaalselt tundlikumaks, ärritunuks, hajevil olevaks ja loomulikult väsinuks. Kui sa oled välja puhunud, tuled igapäevaeluga paremini toime ja terved ka kiiremini. Arvatakse, et magamatus süvendab depressiooni sümptomeid veelgi.

- Mine õhtul magama ja püüa ärgata alati samal kellaajal. Keha harjub kindla rütmiga ning sul on päev-päevalt kergem uinuda. Tundub liiga lihtne, kuid tasub igal juhul proovimist.
- Ära maga liiga kaua, sest siis tunned end ka päeval uimasena.
- Kui sul on probleeme uinumisega, ära lama voodis oma muremõtete ega probleemide käes vaeveldes. Tee midagi, mis hoiab su mõtted muredest eemal: loe midagi huvitavat või kuula raadiot.
- Püüa päevaalguses vähemalt üks tund õues veeta. Ka talvisel ajal vajab organism valgust ja uni tuleb kosutavam.
- Magamistuba peaks olema pime, vaikne ja õdus. Voodi on mõeldud magamiseks, mitte televiisori vaatamiseks või töötamiseks.



Liigne kohvijoomine võib samuti sinu seisundit kehvemaks muuta. Loomulikult ei tähenda see, et kohvi ei tohiks üldse juua, kuid kohvis sisalduv kofeiin liigsetes kogustes, st üle 250 mg kofeiini (tassis kohvis on umbes 150 mg kofeiini, tassis tees umbes 50 mg) võib tekitada ärevust, närvilisust, pinget ja unetust. Kui sa peale kohvijoomist jäädki probleemideta magama võib uni olla rahutu ning sa ei puhka välja. Kui sa oled aga harjunud palju kohvi jooma, ei tohiks seda päevapealt maha jätta, vaid hakata järk-järgult piirama.

Sageli sööb depressioonis inimene korrapäratult ja ebatervislikult. Toitumisel kehtib reegel, mida palju korratakse: süüa tuleb korrapäraselt ja tasakaalustatud toitu, mis sisaldab vajalikke toitaineid ning vitamiine. Välti söömisest halva enesetunde, närvilisuse ning kurbuse leevendamiseks abi otsimist. Selle asemel mine jalutama, tegele millegi meeldivaga, loe, suhtle sõpradega.

Püüa iga päev tegeleda füüsilise tegevusega, see aitab sul hoida end muremõtetest kaugemal. Regulaarne keheline koormus aitab kaasa depressioonisümptomite vähendamisele. Alustamiseks kutsu sõber kaasa ja mine lihtsalt õue jalutama. Jalutamisel on mitmeid positiivseid omadusi: parandab und ja isu, vähendab pinget ja ärevust.

Ära püüa muresid pudelisse uputada ega alkoholist uinumiseks abi otsida. Alkohol süvendab depressiooni ning muudab selle halvemini ravitavaks. Lisaks mõjub alkohol halvasti une kvaliteedile, mis on aga depressioonist tervenemiseks väga tähtis.





Sea oma tegevustele iga päev eesmärgid. Nii saad oma elu paremini kontrollida ning edusamme jälgida.

Pane täpselt paika, mida tahad teha. Kui sul on vaja ära teha igapäevased toimetused, alusta esialgu väikestest: maksa arved, vasta kirjale, käi poes, tee süüa. Vali alguses tegevusi, mis edenevad, siis tunned end paremini. Suuremad ülesanded jaga väiksemateks ja tee need ära mitme päeva vältel.

Ole realistlik, pea meeles, et depressioonis olles ei ole sinu saavutusvõime tavapärasel tasemel, seega võiksid eesmärgid olla pigem madalamad. Näiteks, kui otsustad koristada oma kodu, sea eesmärgiks koristada korraga ära üks tuba. Kui oled eesmärgi saavutanud, tunned sellest palju enam rõõmu.

Sea oma tegevusele ajaline raamistik: kui kaua sul eesmärgi saavutamiseks kulub (näiteks koristad toa ära tunni aja jooksul). See aitab sul enda tegevusi paremini planeerida.

Kui oled eesmärgi saavutanud, premeeri ennast. Sa oled tubli!