

**SAADI AKADEEMIA**

Tasuta juhend · Uitnärv

# Kui hästi su keha stressist taastub?

10 küsimust närvisüsteemi tasakaalu ja taastumise kohta.

**Dr Sergey Saadi**

saadiacademy.ee · kursused@synage.ee

Hariduslik materjal · Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027

## ENESETEST

## Kui hästi su keha stressist taastub?

Uitnärv aitab kehal pärast pinget rahuneda. Test näitab, kas sinu taastumine võib vajada tuge.

Vali iga küsimuse juures üks vastus, mis kirjeldab sind viimase kuu jooksul kõige paremini. Märgi punktid üles ja liida lõpus kokku. Aega kulub umbes 5 minutit.

| Küsimus                                                            | 0 punkti                          | 1 punkt                           | 2 punkti                              |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Kas sul on raske pärast stressi maha rahuneda?                  | <input type="checkbox"/> Harva    | <input type="checkbox"/> Mõnikord | <input type="checkbox"/> Sageli       |
| 2. Kas hingad sageli pinnapealselt või hoiad hinge kinni?          | <input type="checkbox"/> Harva    | <input type="checkbox"/> Mõnikord | <input type="checkbox"/> Sageli       |
| 3. Kas sul on puhumist, kõhukinnisust või ärritunud soole kaebusi? | <input type="checkbox"/> Ei       | <input type="checkbox"/> Mõnikord | <input type="checkbox"/> Sageli       |
| 4. Kas puhkeoleku pulss on viimasel ajal tõusnud?                  | <input type="checkbox"/> Ei       | <input type="checkbox"/> Ei tea   | <input type="checkbox"/> Jah          |
| 5. Kas veedad iga päev aega õues või looduses?                     | <input type="checkbox"/> Jah      | <input type="checkbox"/> Mõnikord | <input type="checkbox"/> Harva        |
| 6. Kas sul on lähedasi, kellega regulaarselt suhtled?              | <input type="checkbox"/> Jah      | <input type="checkbox"/> Mõnikord | <input type="checkbox"/> Harva        |
| 7. Kas ärkad väsinuna isegi pärast piisavat und?                   | <input type="checkbox"/> Harva    | <input type="checkbox"/> Mõnikord | <input type="checkbox"/> Sageli       |
| 8. Kas jood alkoholi rohkem kui 3 korda nädalas?                   | <input type="checkbox"/> Ei       | -                                 | <input type="checkbox"/> Jah          |
| 9. Kas teed hingamis-, lõdvestus- või meditatsiooniharjutusi?      | <input type="checkbox"/> Iga päev | <input type="checkbox"/> Mõnikord | <input type="checkbox"/> Mitte kunagi |
| 10. Kas oled pikka aega elanud suure pinge all?                    | <input type="checkbox"/> Ei       | <input type="checkbox"/> Ei tea   | <input type="checkbox"/> Jah          |

## TULEMUS

## Mida sinu punktid näitavad

Liida kokku kõigi vastuste punktid. Test ei ole diagnoos – see aitab märgata, millisele teemale tasub tähelepanu pöörata ja mida oma arstiga arutada.

| Punktid | Mida see üldiselt tähendab                                                          |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 0–6     | Taastumine paistab toimivat hästi.                                                  |
| 7–13    | Närvisüsteem võib vajada rohkem puhkehetki. Proovi 5-minutilist igapäevast rutiini. |
| 14–20   | Märke on palju. Kui kaebused segavad elu, aruta neid arstiga.                       |

Kui sul on kaebusi, mis segavad igapäevaelu, või sa võtad ravimeid, aruta tulemust oma perearstiga. Akadeemia on hariduskeskkond ega anna personaalseid meditsiinilisi soovitusi.

Loe artikkel uuesti läbi: [saadiacademy.ee/akadeemia/teemad/uitnarv](https://saadiacademy.ee/akadeemia/teemad/uitnarv)

## KUIDAS SEE TÖÖTAB

## Uitnärv - keha piduripedaal

Uitnärv on kümnes ajunärv. See ühendab aju südame, kopsude ja seedetraktiga ning aitab kehal pärast pinget rahuneda. Kui närvisüsteem on pikalt „gaasipedaali“ režiimis, võib taastumine aeglustuda.

| Märk                                         | Mida see võib tähendada                  |
|----------------------------------------------|------------------------------------------|
| Kiire puhkeoleku pulss                       | Närvisüsteem püsib pinges.               |
| Madal HRV (südame löögisageduse varieeruvus) | Taastumisvõime võib olla vähenenud.      |
| Seedekaebused stressi ajal                   | Soole ja aju side töötab mõlemas suunas. |
| Pinnapealne hingamine                        | Keha hoiab „valvel olemise“ seisundit.   |

HRV on individuaalne näitaja – võrdle ennast iseendaga, mitte teistega. Ühe päeva mõõtmine ei ütle palju, oluline on suund nädalate jooksul.

Tasuta juhend „Uitnärv“ sisaldab 5-minutilist rutiini: [saadiacademy.ee/tasuta-materjalid](https://saadiacademy.ee/tasuta-materjalid)

## PRAKTILINE PLAAN

# Harjutused, millel on uuringutes tuge

| Harjutus            | Kuidas teha                                                                     | Aeg     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Aeglane hingamine   | Sisse 4 sekundit nina kaudu, välja 6 sekundit. Pikem väljahingamine rahustab.   | 5 min   |
| Kõhuhingamine       | Käsi kõhul, kõht tõuseb sissehingamisel, rindkere püsib rahulik.                | 3 min   |
| Ümisemine, laulmine | Häälepaelte vibratsioon on seotud uitnärvi harudega.                            | 2–3 min |
| Kuristamine         | Kuristamine veega hommikul hambapesu ajal.                                      | 1 min   |
| Külm vesi näole     | Jahe vesi näole või lõpus jahe dušš. Talisuplus ainult tervena ja järk-järgult. | 30 s    |
| Kõnd looduses       | Rahulik tempo, telefon taskus.                                                  | 20 min  |

Südamehaiguse, rütmihäire või kõrge vererõhu korral aruta külmaharjutusi enne arstiga.

| Nädal | Fookus              | Mida teha                                                          |
|-------|---------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1     | Hingamine           | Iga päev 5 minutit aeglast hingamist samal kellaajal.              |
| 2     | Lisa heli           | Hingamisele lisaks ümisemine või laulmine.                         |
| 3     | Liikumine ja loodus | Igapäevane jalutuskäik õues.                                       |
| 4     | Ühendus             | Kohtumine või kõne lähedasega – sotsiaalne side toetab rahunemist. |

## IGAPÄEV

## Mis uitnärvi koormab ja mis toetab

| Koormab               | Toetab                            |
|-----------------------|-----------------------------------|
| Pidev teavituste voog | Kindlad ajad telefoni vaatamiseks |
| Alkohol õhtuti        | Ühtlane une- ja ärkamisaeg        |
| Kiirustades söömine   | Aeglane söömine, toidu närimine   |
| Pikk istumine         | Liikumispausid iga tunni järel    |
| Üksindus              | Regulaarne suhtlus lähedastega    |

## Seedimine ja närvisüsteem

Sool ja aju suhtlevad muu hulgas uitnärvi kaudu. Kiudainerikas toit, käärinud toidud (hapukapsas, keefir) ja rahulik söömine toetavad seda sidet. Kui seedekaebused on püsivad, aruta neid arstiga.

Stressist, unest ja taastumisest räägime Akadeemia veebinarides: [saadiacademy.ee/veebinarid](https://saadiacademy.ee/veebinarid)

## TÖÖLEHT

## 7 päeva taastumise leht

| Päev | Hingamine (min) | Õues (min) | Pinge öhtul (0-3) | Uni (h) | Puhkeoleku pulss |
|------|-----------------|------------|-------------------|---------|------------------|
| 1.   |                 |            |                   |         |                  |
| 2.   |                 |            |                   |         |                  |
| 3.   |                 |            |                   |         |                  |
| 4.   |                 |            |                   |         |                  |
| 5.   |                 |            |                   |         |                  |
| 6.   |                 |            |                   |         |                  |
| 7.   |                 |            |                   |         |                  |

Nädala lõpus vaata: millistel päevadel oli pinge madalam? Mis neil päevadel teisiti oli?

- ☐ Leidsin ühe harjutuse, mida teen iga päev.
- ☐ Panin telefoni öösel teise tuppa.
- ☐ Kõndisin vähemalt 3 korda õues.
- ☐ Rääkisin vähemalt kord lähedasega.

Dr Saadi Klubis on iga kuu üks teema koos protokolliga ja otseülekandega: [saadiacademy.ee/klubi](https://saadiacademy.ee/klubi)

## MIS EDASI

## Süvene teemasse Akadeemias

Tasuta juhend „Uitnärv“ sisaldab 5-minutilist igapäevast rutiini ja nädala jälgimislehte.

| Samm              | Mis see on                                                                       | Kust leida                         |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Tasuta materjalid | Praktilised juhendid töölehtedega: veresuhkur, uni, uitnärv, põletik, analüüsid. | <a href="#">/tasuta-materjalid</a> |
| Veebinarid        | Üks teema korraga, koos küsimuste ja vastustega.                                 | <a href="#">/veebinarid</a>        |
| Dr Saadi Klubi    | Iga kuu videoloeng, protokoll ja otseülekanne. Facebooki kogukond.               | <a href="#">/klubi</a>             |
| Ainevahetuse Kood | 8-nädalane põhikursus ainevahetuse mõistmiseks ja igapäevaseks plaaniks.         | <a href="#">/kursused</a>          |
| Raamat            | „Veresuhkru ohtlikud saladused“ (kirjastus Varrak).                              | <a href="#">varrak.ee</a>          |

Küsimused: [kursused@synage.ee](mailto:kursused@synage.ee). Vastame esimesel võimalusel. Kõik artiklid: [saadiacademy.ee/artiklid](https://saadiacademy.ee/artiklid). © Saadi Akadeemia (OÜ Süsivesik). Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027.