

NO48





NO48
poh, YOLO

Lavastaja Tiit Ojasoo
Dramaturg Laur Kaunissaare
Graafika Jaan Rõõmus

Mängivad

Helena Pruuli
Jarmo Reha
Simeoni Sundja
Ragnar Uustal

Aitäh Katrin Karolin ja Triinu Täht (Sotsiaalministeerium), Riina Raudne ja Silja-Riin Voolma (Terve Eesti SA), Anne Kleinberg (Tallinna Lastehaigla), Maris Jesse ja Helen Noormets (Tervise Arengu Instituut), Tallinna Südalinna Kool, Kaubamaja AS ja Anne-Liis Ostov, Metroprint Systems

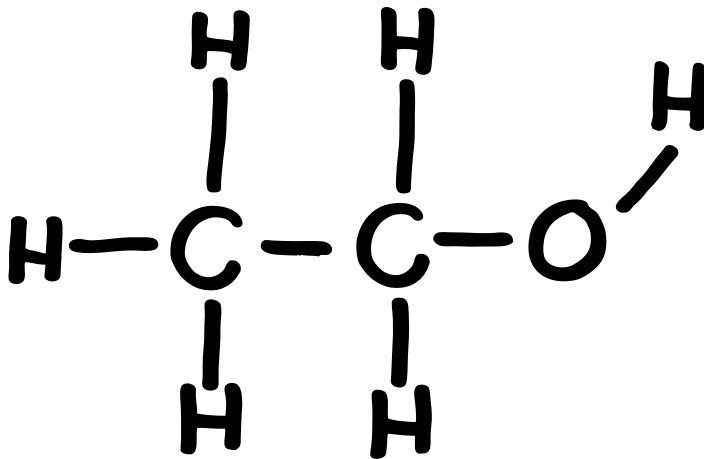
Kava fotod on tehtud Pelgulinna Gümnaasiumi 7. AK klassis. Aitäh.

Lavastuse väljatoomist toetab Sotsiaalministeerium

Esietendus 2014. aasta 14. oktoobri varahommikul Tallinna Ühisgümnaasiumis

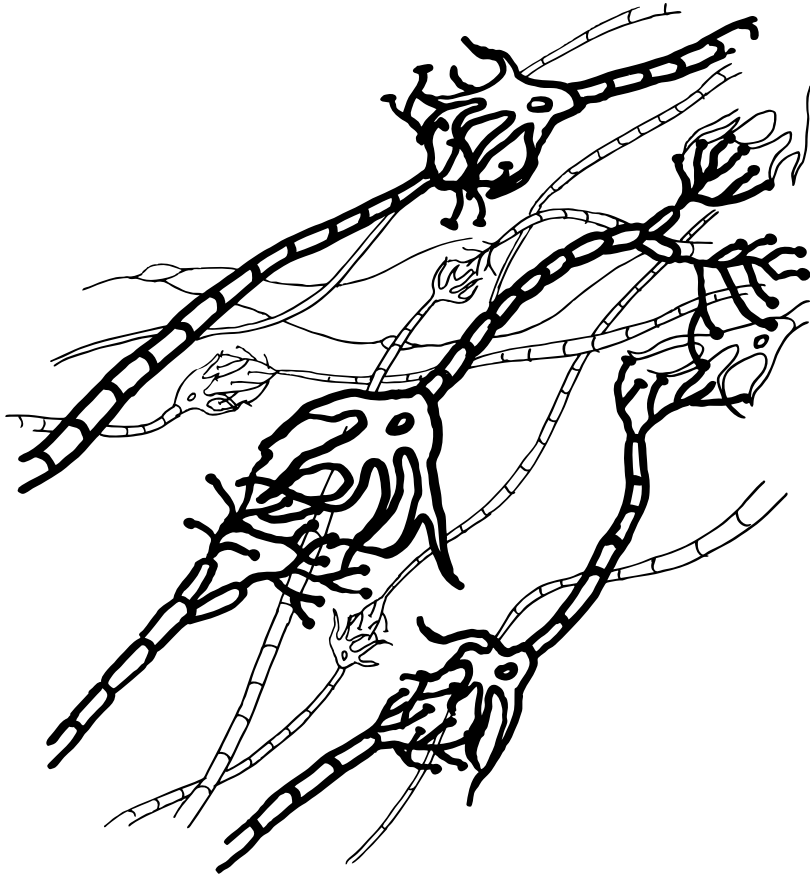
Lavastusala juhataja
Peaproductsent
Korraldusjuht
Turundus- ja kommunikatsioonijuht
Inspitsient-rekvisiitor
Kostümeerija
Kava koostaja
Kava fotod
Kava kujundaja
Teatri juht

Kairi Mändla
Paul Agurauja
Angela Mooste
Kätlin Sumberg
Ülle Hertmann
Moonika Lausvee
Laur Kaunissaare
Tiit Ojasoo
Martin Pedanik
Tiit Ojasoo

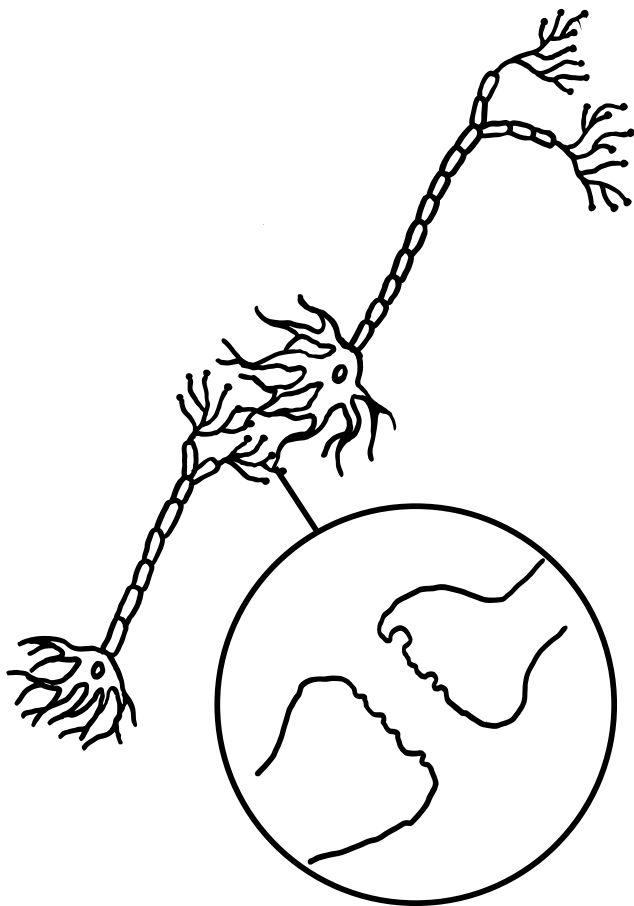


ALKOHOL

See on alkohol. Õigemini, see on alkoholi keemiline valem. Vesiniku, süsiniku ja hapniku molekulid. Keeruline, aga tegelikult väga lihtne. Alkohol on kõige levinum narkootikum maailmas. Teda väärkasutatakse maailmas kõige rohkem. Sadu miljardeid liitreid aastas. Terved Peipsi järve täied, terved meretäied alkoholi. Pärts metsik, kui oma 21. sajandi täiskasvanu aju sisse lülitada ja kriitiliselt mõtlema hakata.

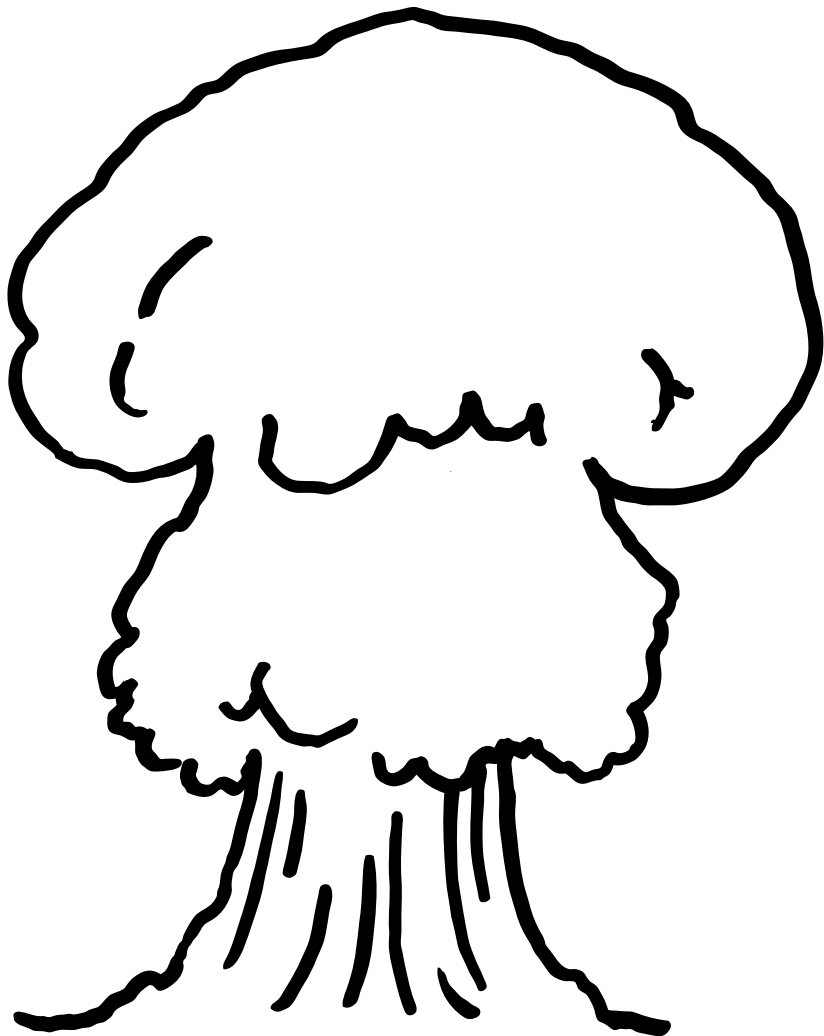


Need on ajurakud. Ajurakkudest koosneb aju ja neid on seal väga palju. Oluline on see, et kõik need ajurakud on omavahel ühendatud. Nad moodustavad pikki kettide moodi jadasid. Ajurakkude vahel on ühenduskohad, mida nimetatakse sünapsiteks. Ühenduskohtade kaudu saadavad ajurakud üksteisele üliväikesi elektriimpulsse. See on ajurakkude viis omavahel suhelda. Omavahel infot vahetada selle kohta, mida peab tegema, kuidas reageerida ja mis üldse toimub. Üks rakk saadab impulsi teisele, teine saadab kolmandale, kolmas neljandale ja nii läbib info terve keti. Miljard ühendust. Nii et mõnes mõttes ongi rakkude ühenduskohad kõige olulisemad, sest muidu ei pääse info edasi. Ja kõigist nendest sinu ajurakkude omavahel edasi saadetud elektriimpulssidest kokku moodustuvad su mõtted ja tunded.



Zoomime sisse. Siin on kaks ajurakku. Nende vahel on kõige olulisem – ühenduskoht ehk sünaps. Rakud annavad edasi elektriimpulssi, sünaps saadab selle edasi, info liigub ja selle tulemusena: aju töötab. Sulle tulevad pähe igasugu mõtted – õhtul võiks sõpradega rulluis kudega sõitma minna, samas pole vanaema ammu näinud, huvitav, mis ta teeb. Sa tunned erinevaid tundeid – päike läheb ära ja äkki läks nagu natuke jahedaks, aga sa astud koduuksest sisse ja tunned soojust ja valgust. Sa tegutsed – võtad salli kaelast, paned riided ära, ütled emale: „Tere“. Seda kõike juhivad su aju. Ajurakud vahetavad infot, erinevad signaalid jõuavad ühest keti otsast teise ja ehkki see kõik on päris keeruline süsteem, siis kõik toimib.

Mis juhtub, kui kahe ajuraku ühenduskohale saabub alkohol?



Alkoholi mõjul kahe ajuraku ühenduskoha ehk sünapsi toimimine katkeb.
Info liikumine katkeb. Katkeb peaaegu täielikult. Nii et sa ...

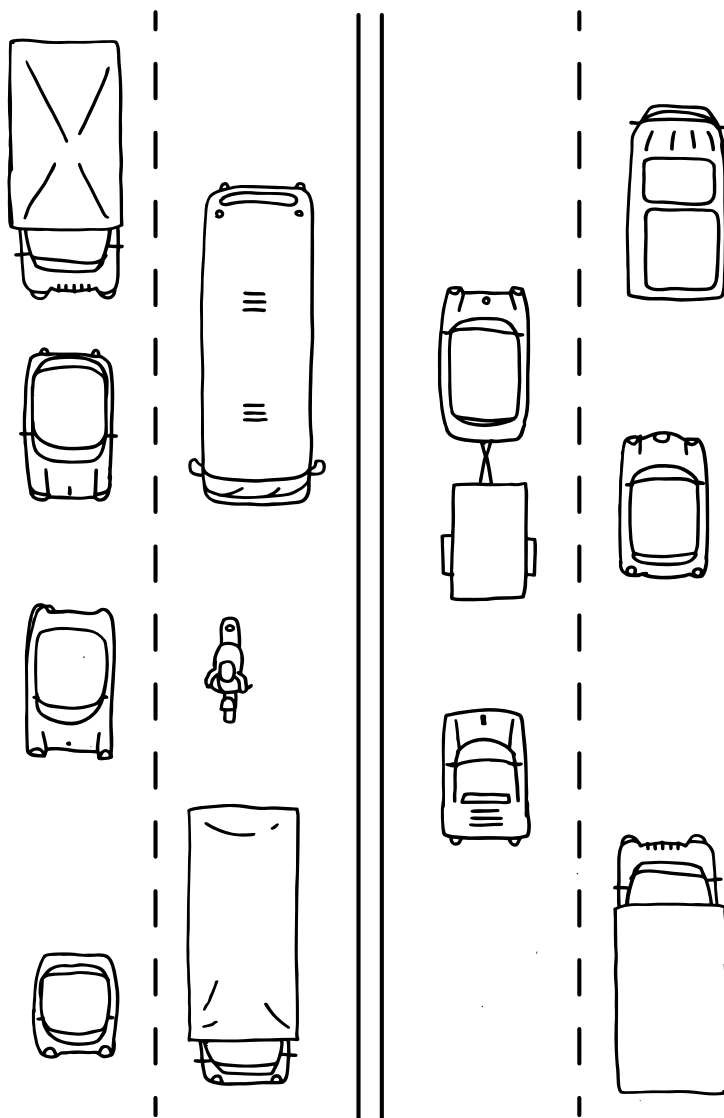
MÄRKAD VÄHEM

TUNNED VÄHEM

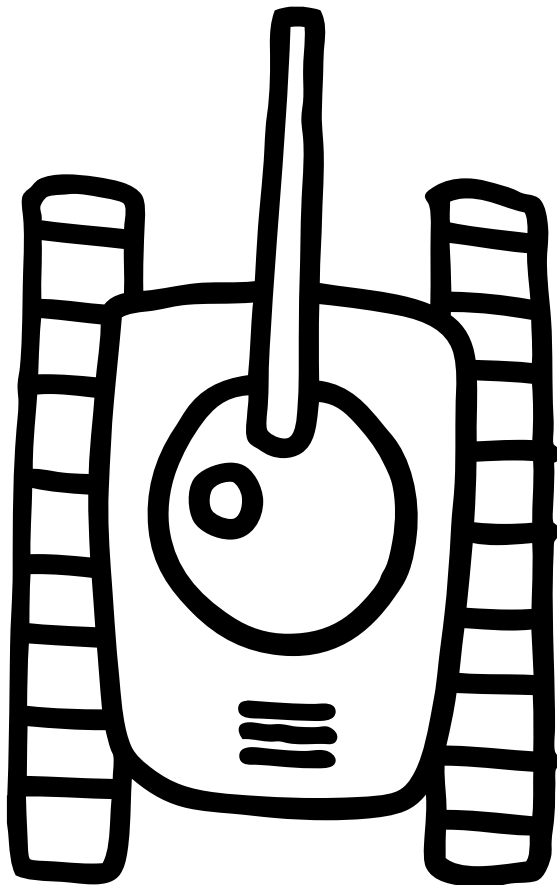
TAJUD VÄHEM

MÄLETAD VÄHEM

Tavaolekus, kui info ajus liigub ning su mõtted ja tunded toimivad normaalselt, toimub su ajus midagi sellist:



Kuid pärast seda, kui alkohol on sünapsite normaalse töö katkestanud, pääseb läbi ainult kõige tugevam signaal ...



Purjus olles on sul ainult üks suur mõte. Võimas mõte. Mõte, mis täidab kogu su aju, kus ei liigu mitte midagi muud. Üks suur mõttetu mõte. Kui sa oled kurb, siis sa ei märka rõõmu. Kui sa oled rõõmus, siis sa ei märka kurbust. Ja kui vihane inimene end täis joob, siis varem või hiljem tuleb ta sulle kallale. Sa oled nagu tunnelis, kus sulle tundub, et ümbritsevat maailma pole olemas. Aga ta on vägagi olemas ja ta võib enda olemasolu sulle väga valusalt meelde tuletada. Sa oled nagu tunnelis, kus sa mõtled omaette väga selgelt mitte millestki. Kui tahad alkoholi mõjust ajule täpsemalt teada, guugelda ASAP science alcohol.

Ok, kunagi oli alkoholil inimkonna hakkamasaamises tõesti oluline roll. Alkohol oli antiseptik, ta hoidis eemal bakterid ning aitas säilitada jooke ja sööke. Pikkadele merereisidele sai kaasa võtta ainult alkoholi, sest need reisirid olid nii pikad, et vesi läks merel olles alati halvaks ja alkohol on ka korralikult kaloreid. Aga see oli nii sadu aastaid tagasi, tuhandeid aastaid tagasi. Ühesõnaga, ajaloos on tõesti olnud äärmuslikke perioode, mida inimkond poleks üle elanud ilma alkoholi säilitava funktsioonita. Aga kas praegu on selline periood? Ei ole. Toidu säilitamiseks on sul kodus külmkapp. Praegu, 21. sajandil, on alkohol jäänud minevikust, mida toodetakse ainult selleks, et viia inimene seisundisse, kus ta mõtleb väga selgelt mitte millestki.

Ja siin ongi konks. Kas 21. sajandil on väga hea mõte mõelda väga selgelt mitte millestki? Kogu tehnika arengu juures, kõige selles juures, kui keeruline on tänapäeva maailma ülesehitus ja erinevate nähtuste vahelised seosed. 21. sajandil hästi arenenud kriitilise mõtlemisvõimeta kaugele ei jõua. Aju on vaja koolis, aju on vaja tööl, aju on vaja hommikul, aju on vaja õhtul, aju on vaja kodus, aju on vaja reisis, aju on vaja iga päev, päevast päeva, aastast aastasse. See sajand on aju sajand. Just ajus on võimed, mida 21. sajandi täiskasvanu vajab.

21. saj.

TÄISKASVANU

- ✓ Keskendumisvõime
- ✓ Töömälu
- ✓ Planeerimisoskus
- ✓ Abstraktne ja kriitiline mõtlemine
- ✓ Suhtlemis- ja koostööoskus
- ✓ Käitumiskontroll
- ✓ Empaatia
- ✓ Loovus
- ✓ Otsustusvõime

Kõik need võimed asuvad ühes konkreetses aju osas, mille nimi on PREFRONTAALNE KORTEKS ja see asub aju eesosas. Nii et veel täpsemalt: 21. sajand on prefrontaalse korteksi sajand.

Hea uudis: prefrontaalne korteks on kõigil olemas.

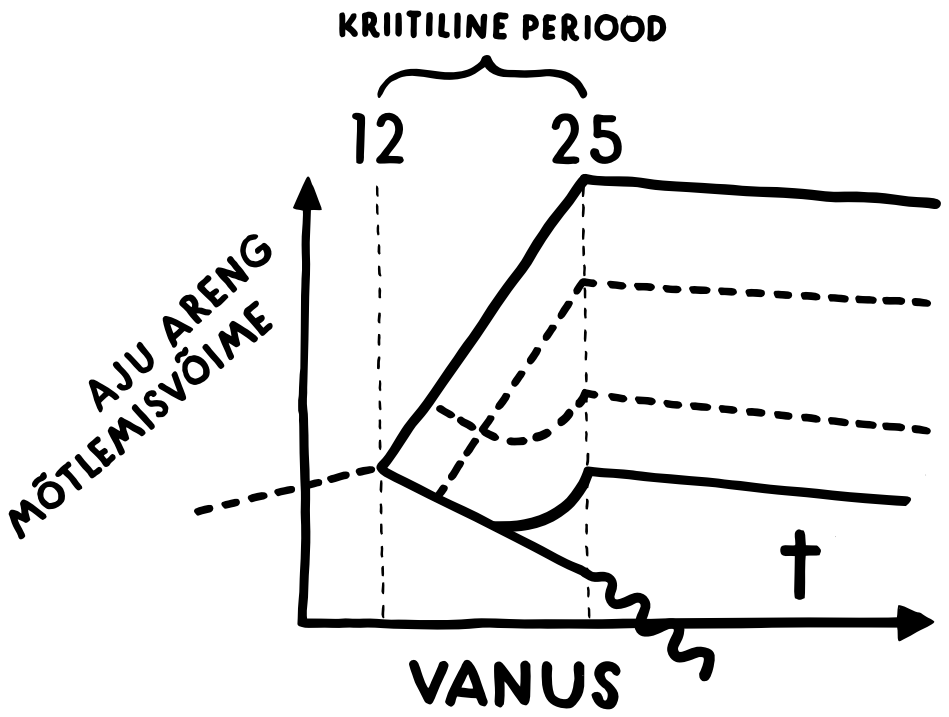
Halb uudis: prefrontaalne korteks ei tööta kohe sündides täisvõimsusel, vaid hakkab arenema umbes 12-aastaselt ja areneb lõplikult välja 25. eluaastaks. Need 13 aastat on inimese arengus kõige kriitilisem aeg, mil inimene otsustab oma tuleviku.

Kui oma prefrontaalse korteksi arengut nende 13 aasta jooksul segada, siis ei arene su 21. sajandi täiskasvanu võimed normaalselt välja. Ei arene välja võime planeerida, ei arene välja võime keskenduda, ei arene välja loovus, ei arene välja kriitiline mõtlemine.

Ja mis on kõige kindlam ja kõige lihtsam viis prefrontaalse korteksi arengut segada?

Alkohol.





See on kõige olulisem graafik. Mida alkohol teeb areneva ajuga. Mida ta teeb tulevase täiskasvanuga. Väga lihtne.

Inimese aju areng algab kohe sündides. Algul õpid istuma, astuma, rääkima, lugema. Õpid mäletama. Aga tõeliselt võimsa kiiruse saab see areng sisse 12-aastaselt. Siit kuni 25. eluaastani toimub metsik areng. See on kriitiline aeg, kus sa otsustad ära, milline saab olema sinu tulevik, sinu elu. Normaalse arengu korral toimub selles perioodis metsik hüpe ja 25. eluaastaks jõuad sa oma võimekuse tippu. 25. aastaselt aju areng lõppeb ning see aju arengutase, mille üks või teine inimene selleks ajaks on saavutanud, jääb temaga terveks eluks. Enam juurde ei tule. Pisut muidugi aastatega väheneb, nagu graafikult näha, aga see on normaalne.

Mis juhtub, kui nendel tuleviku otsustamise aastatel tarvitada alkoholi? Alkoholi mõjul hakkab aju, see 21. sajandi peamine kehaosa, metsiku hüppe asemel hoopis taandarenema. 54% neist, kes alustavad joomist 12-aastaselt, jäävad sõltuvusse ja lõpetavad seal, kus graafikul on väike rist. See rist on surnuaialt. Ülejäänud 46 % neist, kes alustasid 12-aastaselt joomist suudavad tänu pere ja sõprade toele kuskil 20ndates joomise lõpetada ja keerata oma aju arengu jälle positiivseks. Aga nendegi aju areng lõppeb ikkagi 25-aastaselt, nagu kõigil teisel. Nii et selleks ajaks jõuab nende aju küll pisut taastuda, aga see on kaugel sellest arengust, mis oleks võinud olla alkoholi taandarendava mõjuta. Jah, nad saavad oma eluga enam-vähem hakkama ja tundub, et kõik on ok, kuid asjade normaalse käigu puhul oleksid nad tegelikult võinud olla hoopis kõrgemal. Toimus ühisstart, aga pooled jooksid esimese ringi vastassuunas.

See graafik näitab, et iga aasta, mis sa suudad alkoholi tarvitamist edasi lükata, väheneb su alkoholisõltuvusse jäämise risk 14%. Ja kui oled alustanud 12-aastaselt, siis mida varem sa lõpetad, seda kõrgemale tagasi jõuad.

Ja veel. 13-14 aastaselt ei ole inimese sotsiaalsed oskused veel välja arenenud. Kui sul praegu on vahel tunne, et suhtlemine ei tule päris hästi välja ja kui selles vanuses tarbida alkoholi, siis – palju õnne! – niisugusteks need oskused jäävadki. Ja hiljem, 25-aastaselt, 30-aastaselt, 50-aastaselt, kui aju areng on lõppenud, ei saa sa isegi aru, miks see kõik nii läks.

Aga see graafik näitab veel palju muudki. Aju normaalse arengu puhul jõuab inimene 20ndates eluaastates olukorda, kus ta saab endale ise valida ameti, mis eeldab 21. sajandi võimeid – keskendumist, loovust, kriitilist mõtlemist. Neile, kelle aju areng on olnud alkoholi poolt segatud ja kelle võimed ei ole nii head, jäävad töökohad, mis jäid üle neist, kelle aju arenes normaalselt, ilma alkoholita. Segatud arenguga inimesed saavad küll hakkama, aga nad peavad leppima sellega, mis jääb üle. Sama olukord võib tekkida ka elukaaslase valikul ja veel paljudes muudes elu valdkondades.

See kõik annab populaarsele ütlusele YOLO hoopis vastupidise ja palju õigema tähenduse, kui see, kuidas seda tavaliselt kasutatakse. See ongi sinu ainuke elu ja otsusest, mille sa praegu alkoholi suhtes teed, sõltub see, kuhu sa jõuad või siis ei jõua. Kokkuvõtvalt võib selle graafiku x-teljele kirjutada ka „kui lahe tüüp sa oled“ või siis lihtsalt: ÖNN.



Kujutage ette, et on mingid tüübid, kes otsivad ja jälgivad teid ning hakkavad teid alkoholi poole suunama, et selle pealt ise meeletul hulgal raha teenida ja teile mitte midagi tagasi anda, sest neid ei huvita üldse, mis teist saab.

Tegelikult... seda pole vaja ette kujutadaagi, see käibki nii!

Osades seltskondades, kuhu vahel sattusin, arvati, et nad on rebelid, kui nad joovad. Aga kui nad oleks teadnud, et nad täidavad lihtsalt kellegi teise rahakotti?

– Ragnar Uustal



Pärast põhikooli läksin gümnaasiumisse teatriklassi. Kui varem oli seltskonna ägedaim tüüp olnud see, kes ikka kõige rajumalt pidutses, siis nüüd oli kõige ägedam tüüp see, kes kõige rajumalt näitlemise tunnis tööd tegi. Kohtusin lahedate ja andekate inimestega, kes tahtsid teha midagi, mis neid päriselt huvitas. Ma tahtsin ka seal kambas olla. Leidsin endale hobi, mis võttis palju aega. Teatriklass. Päris raske oli. Nii raske, et vahepeal mõtlesin, et jätan pooleli selle asja. Aga ma ei jätnud, sest ma ei saanud jätta, sest ma ei osanud enam ilma selleta olla. Jah, teatriklass oli ka omamoodi sõltuvus, aga ma teadsin, et see sõltuvus viib mind elus huvitavatele radadele. See oli nii huvitav, et alkoga pidutsemiseks polnud enam üldse tahtmist ega aegagi.

Kui ma saaksin midagi muuta, siis see oleks see, et ma poleks teatriklassi kõrvalt ära unustanud oma vanu sõpru. Me oleksime ka nendega võinud koos alkoholi asemel midagi ägedat teha. Oleks võinud kokku panna mingi show ja konkursse vallutada. Aga ma ei osanud siis niimoodi mõelda. Või vähemalt seda välja öelda. Nüüd ei ole ma enam vait ja ei otsi häid lahendusi üksi, vaid tahan olla sõber, kes haarab teised sõbrad ka kaasa, kui ta midagi vägevat teeb.

– Helena Pruuli



Inimesi hoiavad koos ühised tegevused. Kahjuks on paljuski selleks ühiseks tegevuseks tänapäeval alkoholi tarbimine. Miks see nii on? Parema puudumisel? Igavuse tõttu? Tahtmisest eristuda ja paista kuidagi erilisena? See ei ole tõeline viis eristuda. Et eristuda, peab suutma luua midagi uut ja põnevat, igas hetkes. Tarbides alkoholi ei omandata oskusi ega teadmisi, ei saavutata mitte midagi uut, vaid pigem antakse ära – oma tahe, soovid ja unistused. Antakse ära oma võimalused.

– Jarmo Reha

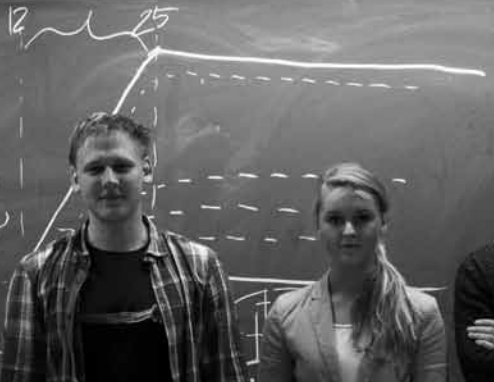


Ma olin seitsmendas, kui meie klassile räägiti alkoholist. Politseitädi marssis klassi ja kordas tund aega, et alkohol on pahapahapaha ja meile keelatud. Sellest, et miks ta paha on ja miks on alkoholi tarbimine just alaealistele keelatud jäi rääkimata. Kõige olulisem jäi rääkimata. Keegi ei rääkinud meile, kuidas alkohol keerab ajurakkude omavahelise suhtluse pekki ja kuidas eriti kahjulik on see just siis, kui inimene on vanuses 12-25, ajal mil aju üks olulisemaid osi kõige kiiremini areneb. See osa, mis teeb minust selle, kes ma olen või selle, kes minust võiks kunagi saada.

– Simeoni Sundja



ÖNN
TILLEMIS
NOME
OKUTSE
ISLANE



Plaan 13-aastastele alkoholi-teemaline lavastus teha küpses mitu aastat. Kui umbes pool aastat tagasi esietenduse kuupäev kindlaks määrati, tabasin endas imeliku, kergelt piinliku tunde. Ükskõik kellele ma ka tulevase lavastuse ideest ei rääkinud, kõik vaatasid pisut kõõrdi. Umbes nii, et hea küll, sulle meeldib end kodus üksi olles karvamütsi ja hõbelusikaga silitada, aga miks sa sellest teistele rääkima pead? Või õigemini – kui sulle ei meeldi end karvamütsi ja hõbelusikaga silitada, siis ära heida seda meile ette, sest meile meeldib ja meie moodustame enamuse!

Alkoholi tarbijad moodustavad enamuse, ja kui kellelgi jätkub jultumust neile kasvõi vihjata, et tegelikult sa ju tead küll, et see ei ole su elu parim osa, tõmbutakse ringkaitsesse ja juuakse vihaselt veel enam. Ise tean, mis teen! Ja ma räägin siinkohal täiskasvanud inimestest.

Üks omalaadsemaid inimkäitumise viise kannab nime Stockholm'i sündroom. See on siis, kui pantvang tunneb oma vangistaja vastu sümpaatiat, isegi kaitseb teda, kuigi vangistaja teda võibolla suisa piinab. Arvatakse, et umbes 8% pantvangidest käituvad mingil salapärasel põhjusel nii. 8% pantvangidest ja pea 100% alkoholi tarvitajatest. Alkoholi tarvitamises pole mitte midagi põnevat. Põnevana üritavad seda näidata kõik need, kes ise on alkoholi pantvangis või siis lihtsalt müüvad seda ja iga uus klient on ju alati teretunud!

13-aastased osalevad enesele teadmata omamoodi võidujooksus – kumb võidab: kas alkoholimüüjad, kes tahavad noort terveks eluks endale orjaks või noore kriitiline mõtlemine, mis selle süsteemi läbi näeb ja alkoholist keeldudes vabaks jääb.

– Tiit Ojasoo





Teater NO99, Sakala 3, Tallinn
www.no99.ee

