MINU VAIMSE TERVISE ESMAABI

Töövihik noortele ja täiskasvanutele

peaasi.ee
Pole hullu!

VAIMSE TERVISE ESMAABI

Eesti Haigekassa

MIS SEE ON?

See kogumik sisaldab Sulle sobivaid tehnikaid,
nippe ja viise oma vaimse tervise hoidmiseks ja parandamiseks.

MIKS SEE MULLE HEA ON?

Minu vaimse tervise esmaabi töövihik aitab Sul hoida meeles ja õigel ajal kasutusele võtta tehnikaid iseenda igapäevaelu parandamiseks. Saad selle juurde nii headel kui keerulisematel hetkedel tagasi tulla, lugeda, täiendada ning sellest jõudu ja tuge leida. Kui Sa oma vaimse tervise toetamiseks veel sihipäraselt midagi teinud ei ole, siis ära sellepärast muretse - praegu on hea aeg alustamiseks!
Töövihiku lõpus on ka kontaktid, kuhu pöörduda,
kui vajad sel teemal tuge.

MIDA MUL SELLE TÄITMISEKS VAJA ON?

- Umbes 1h aega - võid täita korraga või jao kaupa, nagu Sulle meeldib.
- Ruumi, kus Sul on hea olla ja mõelda.
- Kirjutusvahendit või arvutit.
- Avatud meelt ja iseenda vastu sõbralikku suhtumist.
- Võid täita töövihikut üksi või kutsuda mõnda lähedast seda koos tegema, et saaksite jagada ja arutada.

KUIDAS ENNAST TÖÖVIHIKU TÄITMISE LAINELE HÄÄLESTADA?

Proovi tähelepanu praegusesse hetke toomiseks näiteks viie meele harjutust. Hingan enda jaoks mõnusalt sisse-välja ja...:

Loetlen 5 asja, mida näen
Loetlen 4 asja, mida kuulen
Loetlen 3 asja, mida puudutan
Loetlen 2 asja, mida haistan
Loetlen, millist maitset tunnen

*Tegemist on ühe teadveloleku tehnikaga, mis aitab tähelepanu praegusesse hetke tuua. Teadveloleku tehnikad aitavad tõenduspõhiste uuringute põhjal vähendada stressi ja parandada mälu. Võid seda tehnikat ka igal muul hetkel kasutada, et oma tähelepanu praeguse hetke kogemusele suunata.

Ja nüüd ALUSTAME...

loo endale mõnus keskkond, pane soovi korral peale mõnus taustamuusika või naudi hoopis vaikust.

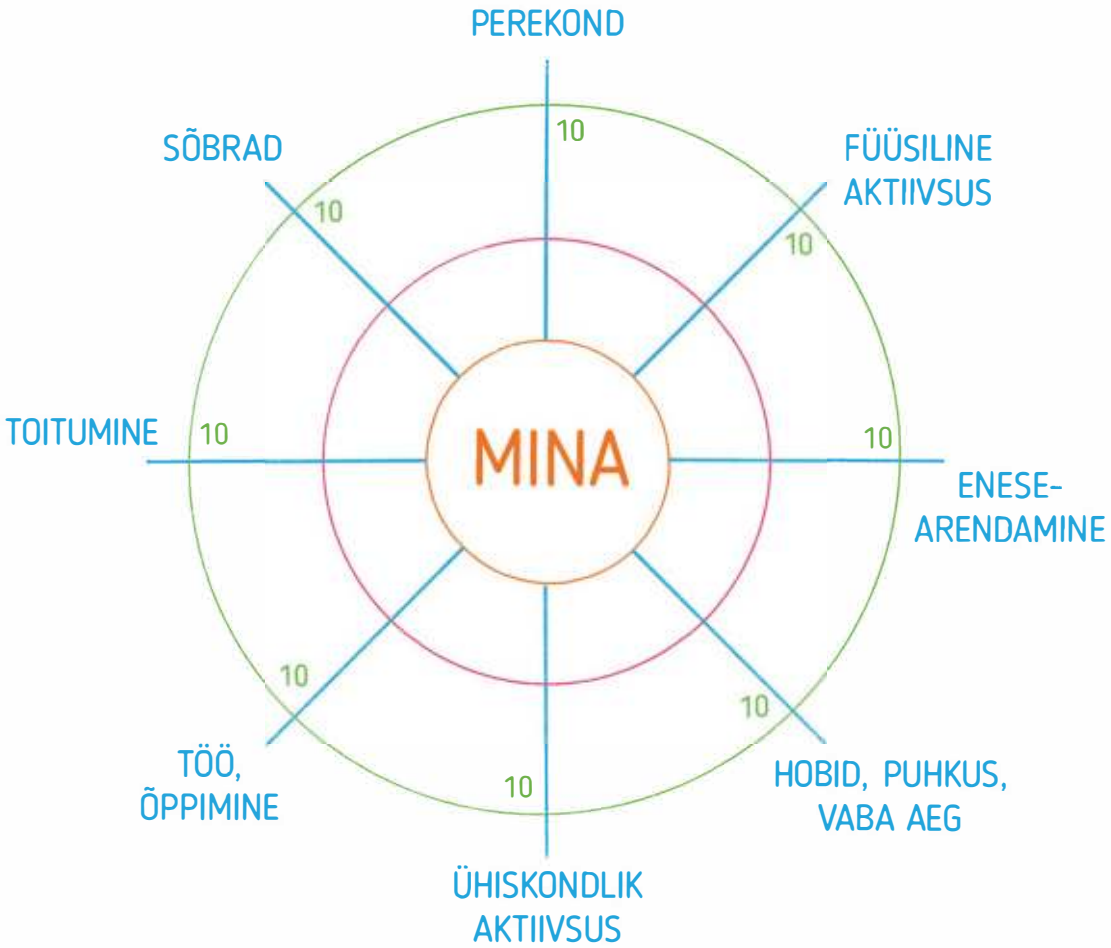
TASAKAALURATAS

Alustame sellest, et saada oma elust võimalikult terviklik ülevaade.

Selleks märgi ristikesega skaalal 1-st 10ni oma rahulolu tänasel päeval ühes või teises elu aspektis.

1 - pole üldse rahul, asub skaala Mina ringi poolses otsas

10 - olen väga rahul



Nüüd ühenda palun ristikesed!
Mida suurem ja ringikujulisem on tulemus
seda rohkem peaksid olema rahul oma eluga.
Pea meeles, et iga valdkonna arenguks ja parandamiseks
on palju asju, mida saad ise ette võtta.

Allpool aitame Sul selle ka läbi mõelda.

Maailma Terviseorganisatsioon kirjeldab vaimset tervist kui heaoluseisundit, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu pingetega ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks.

MIDA TÄHENDAB VAIMNE TERVIS MINU JAOKS?

MILLE JÄRGI SAAN ARU, ET MINU VAIMSE TERVISEGA ON ENAMVÄHEM HÄSTI?

Näiteks: Mis emotsioone ma tunnen? Milliseid mõtteid ma mõtlen? Millised on minu rutiinid ja harjumused? Kuidas ma iseendasse suhtun? Kellega ma suhtlen?

SELLEKS, ET MINU VAIMNE TERVIS OLEKS ENAM-VÄHEM HEA, MA...

MAGAN ☐ TUNDI ÖÖSEL

SÖÖN ☐ KORDA PÄEVAS

KÕIGE MEELDIVAMAD TOIDUD ON MINU JAOKS:

LIIGUN VÄRSKES ÕHUS ☐ TUNDI NÄDALAS.

TEEN TRENNI
LIIGUN MUUL MOEL AKTIIVSELT ☐ TUNDI NÄDALAS.

SUHTLEN HEA MEELEGA NENDE INIMESTEGA:

VÕTAN AEGA ISEENDA JAOKS ☐ TUNDI NÄDALAS

JA TEGELEN ENDA LEMMIKTEGEVUSTEGA:

MILLISED ON TEGEVUSED, MIDA JUBA TEEN IGA PÄEV OMA VAIMSE TERVISE HOIDMISEKS?

NB! Võib-olla Sa ei ole neid teadlikult vaimse tervise hoidmise nimel teinud, aga kindlasti leiad midagi oma tegevustest, mis siia sobiks, näiteks endale sobiva unerutiini hoidmine, kritseldamine, muusika kuulamine, õues jalutamine jms.

1

2

3

4

5

MILLISEID VAIMSE TERVISE HOIDMISE HARJUMUSI TAHAN ENDALE KUJUNDADA?

1

2

3

4

5

Näiteks: Lähen iga päev magama enamvähem samal ajal, hommikul pärast ärkamist olen 30 min eemal nutiseadmetest, joon klaasi vett ja kirjutan/mõtlen/olen omaette; liigun iga päev väljas vähemalt 30 minutit; võtan keset tööpäeva 3-minutilise mitte-midagi-tegemise pausi ja vaatan aknast välja või teen väikese jalutustiiru; teen nädalas ühe nutivaba päeva.

MILLE JÄRGI SAAN ARU, ET MINU VAIMSE TERVISEGA ON MIDAGI KEHVASTI?

Näiteks: ma ei puhka ennast öösel välja, ärkan pahurana, märkan korduvaid negatiivseid mõtteid, ma ei naudi enam oma lemmiktegevusi, hoian kaugemale oma lähedastest inimestest, tunnen raskustunnet jne.

MIS ON NEED ASJAD, MIDA TAHAKSIN TEHA, KUI TUNNEN END KEHVASTI, AGA MA TEAN, ET NEED TEGELIKULT EI MÕJU MULLE HÄSTI?

Näiteks: sotsiaalmeedias lihtsalt niisama scrollimine, alkoholi/kohvi/energiajoogi liigne tarbimine, lähedastest eemale hoidmine, liigne ekraanide ees istumine jms.

MIDA MA VAJAN, KUI MINU VAIMSE TERVISEGA ON MIDAGI KEHVASTI? MILLISED TEGEVUSED MÕJUVAD MULLE PÄRISELT HÄSTI?

Näiteks: sõbrale jagamist, ärakuulamist, rohkem aega värskes õhus, häid nõuandeid ja meeldetuletusi, nõustaja poole pöördumist.

KAS MUL ON VAHEL VAJA PÖÖRDUDA TEISTE INIMESTE POOLE TOE SAAMISEKS? MILLISTEL JUHTUDEL?

Näiteks: räägin sõbra või pereliikmega, kui tunnen, et mul on muremõtted või raskustunne - see aitab neil mind paremini mõista ja toetada; räägin nõustaja, psühholoogi või arstiga, kui tunnen, et ei oska ise enam lähedaste toel oma muresid lahendada

KES ON INIMESED, KELLE POOLE SAAN PÖÖRDUDA, KUI TUNNEN END KEHVASTI?

Näiteks: mu õde Mari oskab mind alati hästi ära kuulata ja võtab minu jaoks aega; mu sõber Erki on korduvalt öelnud, et võin murega tema poole pöörduda, aga ma pole seda võimalust veel kasutanud; mu töökaaslane Kadri oskab väga hästi nõu anda, kuhu pöörduda ja oleme varasemalt teineteist toetanud stressi olukordades, mu nõustaja-psühholoog oskab mind ära kuulata ja saame koos mõelda, kuidas edasi minna.

MINU JUHEND TEISTELE INIMESTELE, KUI TUNNEN END VAIMSELT KEHVASTI.

Selle võin neile saata või ette lugeda.

Näiteks:

Kui olen väga stressis ja kurb, siis vajan veidi rahulikku aega üksi olemiseks. Mind toetab, kui Sa tuled ja kallistad mind ning küsid rahulikult, kuidas saad mind toetada. Mind toetab, kui Sa päriselt kuulad mind ja oled olemas, ilma, et prooviksid mind lohutada või asju parandada. Kui ütlen Sulle, et vajan üksiolemise aega, siis palun anna mulle seda aega. Kui aga näed, et see aeg läheb väga pikaks ja vajun veel sügavamale auku, siis palun tule ütle mulle, et lähme jalutama või mängime lauamängu, kui vaja, siis sunni mind hellalt püsti tõusma ja Sinuga koos midagi tegema. Olen Sulle pärast väga tänulik!

Mõtteid, kuidas oma vaimse tervise murest rääkida, leiad siit: https://peaasi.ee/kuidas-raakida/

MILLE EEST OLEN TÄNULIK OMA ELUS?

MEELDETULETUSED ENDALE RASKEKS HETKEKS.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Näiteks: inimeste eest, kellega saan raskuseid jagada;
selle eest, et mul on kodu, kus elada;
tänahommikuse maitsva pudru eest;
võimaluse eest teha pikki jalutuskäike värskes õhus jms.

TÄNULIKKUS ALANDAB STRESSI, AITAB HOIDA TERVIST, TOETAB POSITIIVSET SUHTUMIST JA MÕJUTAB MEIE AJUKEMIKAALE POSITIIVSES SUUNAS.

1. Pea iga päev päevikut asjade kohta, mille eest oled tänulik – loetle vähemalt kolm. Parim aeg oma päevikusse kirjutamiseks on hommikul, kui päev algab, või öösel enne und.
2. Muuda harjumuseks, et ütled inimestele oma elus, mida Sa nende juures hindad.

MILLISED ON TEGEVUSED, MIS AITAVAD MUL LÕÕGASTUDA JA TEKITAVAD HEAD ENESETUNNET?

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

Näiteks:
jalutuskäik õues vähemalt 45 min,
lemmikloomaga mängimine,
saun, akna taga oleva puu
lehtede vaatamine,
vanaemale helistamine,
naljakate videote
vaatamine youtube'is,
sõbraga koos aja veetmine,
intensiivne trenn.

MINU LEMMIKMUUSIKA, RAAMATUD, VIDEOD, PODCASTID, PILDID, LINGID, MIS AITAVAD ENESETUNNET PARANDADA:

1

2

3

4

5

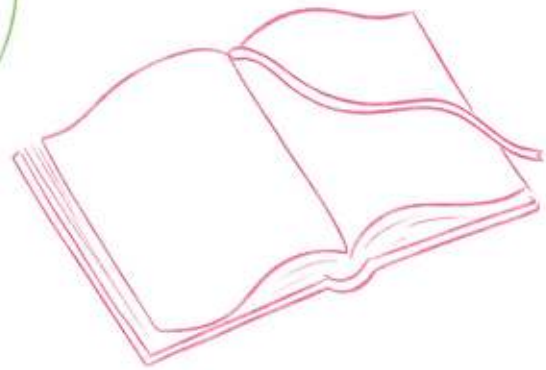
6

7

8

9

10



MIDA MA KIPUN MÕTLEMA JA ENDALE ÜTLEMA JA MIDA MA TEGELIKULT TAHAN ÖELDA?

Kirjuta tabeli vasakpoolsesse tulpa mõte, mida Sa kipud oma peas kordama ja paremal proovi see ümber sõnastada nii nagu räägiksid oma parima sõbraga. Teadusuuringutes on leitud, et positiivsem ja julgustavam sisekõne võib aidata vähendada stressi, suurendada heaolutunnet ning parandada sooritusvõimet.

Näide:

Jälle ma ei saanud sellega hakkama!	Ma andsin võimaluse ja proovisin. Kõik ei läinud ideaalselt, aga mitmed asjad läksid siiski hästi, ma saan sellest õppida ja järgmine kord olla veel targem.

Minu mittetoetav mõte iseenda kohta	Kuidas sõnastaksin seda, kui räägiksin oma parima sõbraga?

KIRI MINULT MINULE:

PANE SIIA KIRJA MEELDETULETUSED JA JULGUSTUSED AJAKS, MIL TUNNED END KEHVEMINI.

Väga julgustav on lugeda oma käega kirja pandud mõtteid ja soovitusi, kui on keeruline hetk. Võta selle kirja kirjutamiseks rahulikult aega ja peamine on, et kirjutad südamest - täpselt nii nagu tuleb.

MILLISED ON MINU SENISE ELU SAAVUTUSED? MILLE ÜLE SAAN OLLA UHKE?

1

2

3

4

5

Näiteks: siia saad kirjutada suuremad ja väiksemad asjad, mis Sul on seni hästi läinud alates sellest, et oled naeratanud tänaval võõrastele inimestele, õppinud maitsvaid toite valmistama, rasketel hetkedel abi otsinud, aidanud kedagi teist, loonud usalduslikke suhteid teiste inimestega, õppinud raskustega paremini toime tulema, lõpetanud mõne kooliastme, ennast arendanud jne.

MIS ON MÕNED MINU SOOVID JA UNISTUSED, MIDA ELUS VEEL TEHA, KOGEDA VÕI SAAVUTADA TAHAKSIN?

1

2

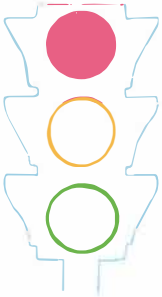
3

4

5

Näiteks: mis kohti soovid külastada, kellega suhelda, kuidas areneda, mida veel proovida/selgeks õppida, milliseid hetki luua.

MINU VAIMSE TERVISE VALGUSFOOR



Hinda oma enesetunnet iga päev 10-palli süsteemis.
10 tähendab väga hea, 1 tähendab väga halb.

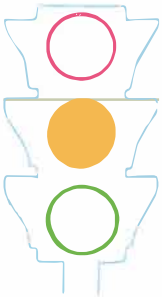
PUNANE TSOON (annad hindeks 1-4):

Kirjelda siin oma igapäevaelu ja enesetunnet punases tsoonis:
Kirjuta mõned soovitused, mida enesetunde parandamiseks teha, kelle poole pöörduda.

Näidiskirjeldus: Minu jaks ja oskused, et oma igapäevatoimetustega hästi toime tulla on otsakorral. Olen tupikus ja ei tea enam, kuidas edasi minna. Ma ei oska oma enesetunnet parandada ja miski ei aita. Minu mõtted ja tunded võivad tunduda mulle juhitamatud.

TUNNE: Liiga palju stressi ja pinget, mis põhjustavad lootusetust, abitust ja hirmu. Võib puududa usk, et enesetunne saab paraneda. Kui oleksid surfar, siis oleks tunne, et olen laine alla jäänud ja ei tea, kus pool on maa ja kus taevas.

SOOVITUS: Pöördu esimesel võimalusel perearsti, psühhiaatri või nõustaja/psühholoogi poole, helista vajadusel 112.



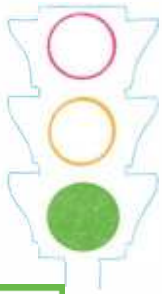
KOLLANE TSOON (annad hindeks 5-7):

Kirjelda siin oma igapäevaelu ja enesetunnet kollases tsoonis:
Kirjuta mõned soovitused, mida enesetunde parandamiseks teha, kelle poole pöörduda.

Näidiskirjeldus: Mul on kesiselt jaksu/oskuseid, et oma igapäevatoimetustega hästi toime tulla. Mul ei ole päris iseenda tunne. Välja puhata ja end värske ning rahulolevana tunda võib olla keeruline, isegi kui proovin. Ma ei oska oma enesetunnet väga hästi paremaks muuta ja/või varem toiminud nipid ei toimi praegu. Minu mõtted ja tunded ajavad mind segadusse ja kohati tunnen, et ei suuda neid juhtida. Minu igapäevas on tegevusi, millega tunnen, et ei tule toime või ei soovi neid vajalikke asju teha.

TUNNE: Liiga palju stressi ja pinget, mis segavad igapäevaelu. Jaks ja toimetulek pingega võivad hakata otsa lõppema. Väsimus. Kui oleksid surfar, siis oleks tunne, et need elulained on natuke liiga kõrged ja mu surfimisoskused ei ole väga head.

SOOVITUS: Uuri ja praktiseeri rohkem eneseabivõtteid, leia aega puhkamiseks ja enda laadimiseks, pöördu toe saamiseks lähedaste, vajadusel peaasi.ee nõustamise või endale sobiva nõustaja/psühholoogi poole.



ROHELINE TSOON (annad hindeks 8-10):

Kirjelda siin oma igapäevaelu ja enesetunnet rohelises tsoonis:
Kirjuta mõned soovitused, mida enesetunde parandamiseks teha, kelle poole pöörduda.

Näidiskirjeldus: Mul on piisavalt energiat, et igapäevatoimetustega hakkama saada, kui olen väsinud, siis leian rohkem aega, et välja puhata. Minu mõtted ja tunded on mulle arusaadavad, suudan neid märgata ja vajadusel juhtida. Tegelen enamjaolt enda jaoks meeldivate tegevustega, töö ja puhkamine on tasakaalus, võtan ka aega vaid iseenda jaoks.

TUNNE: Heas koguses väljakutseid ja stressi igapäevaelus, millega suudan toime tulla. Mul on jaksu ja jõudu, et ületada raskuseid ja luua juurde positiivseid emotsioone. Kui oleksid surfar, siis oleks tunne, et suudan surfata elulainetel.

SOOVITUS: Jätka kõiki häid tegevusi, mis Sinu heaolu toetavad.

KUIDAS MA SAAN TEISTELE KASULIK OLLA JA NEILE HEAD ENESETUNNET TEKITADA?

MILLISEID "JUHUSLIKKE HEASOOVLIKKE TEGUSID" SAAN TEISTE HEAKS TEHA?

Näiteks: märkan lähedasi inimesi rohkem ja ütlen seda neile ("Sa näed nii rõõmus välja!"; "Ma märkasin, et Sul on palju teha - kas saaksin kuidagi aidata?"); märkan mõne vastutuleva inimese juures midagi ilusat ja ütlen seda talle viisakalt ("Sul on väga ilus mantel!"); tänan müüjaid ja teenindajaid rõõmsamalt ja siiramalt, otse silma vaadates; panen korvi õuntega maja ette toolile ja juurde sildi "Head isu!"; kirjutan kellelegi anonüümse või mitte anonüümse tänukirja, kes mind aitas.

Teadusuuringud on kinnitanud, et teistele inimestele rõõmu valmistamine mõjutab positiivselt ka meie endi vaimset ja füüsilist tervist.

KOKKUVÕTE

Oled neid teemasid läbi mõeldes ja kirja pannes teinud läbi suure ja olulise protsessi. Naerata endale, patsuta õlale või kallista ennast. Juhul, kui Sa selle töövihiku sisu veel kellegagi ei jaganud, siis nüüd on üheks heaks võimaluseks osasid mõtteid jagada oma sõbra, pereliikme, psühholoogi, õpetaja või kellegi teisega, keda usaldad. Soovitame panna töövihiku enda jaoks käepärasesse kohta, et saaksid nii parema kui kehvema enesetundega päevadel selle avada, lehitseda ja lugeda meeldetuletusi endalt endale.

Kui Sul on vaimse tervisega seotud mure, küsimus või kahtlus ja tunned, et vajaksid tuge ja abi, siis pöördu julgelt Peaasi.ee nõustajate poole: https://peaasi.ee/kysi-noustajalt/. Peaasja nõustajad on kogemusega vaimse tervise spetsialistid ja vastavad Sulle 3 päeva jooksul.

Veebinõustamist pakub ka lahendus.net ning nende lehelt leiab andmebaasi vaimse tervise asutuste ja spetsialistidega üle Eesti: https://lahendus.net/database

KUI TEGEMIST ON PAKILISE MUREGA, SIIS HELISTA:

ELULIIN:

6558 088 (eesti keel)

655 5688 (vene keel)

(igapäevaselt kl 19-07)

LASTEABI: 116111 (24h)

OHVRIABI: 116006 (24h)

KIIRABI: 112 (24h)

VAIMSE TERVISE KALENDRID

Seda lehte saad ise täiendada ning kuu või aasta kaupa märkida iga päeva kohta oma enesetunde vaimse tervise valgusfoori järgi, kas rohelise, kollase või punase värviga.

E	T	K	N	R	L	P

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
J																															
V																															
M																															
A																															
M																															
J																															
J																															
A																															
S																															
O																															
N																															
D																															

Soovi korral saad vaimse tervise esmaabi kodulehelt seda lehte juurde printida:
esmaabi.peaasi.ee