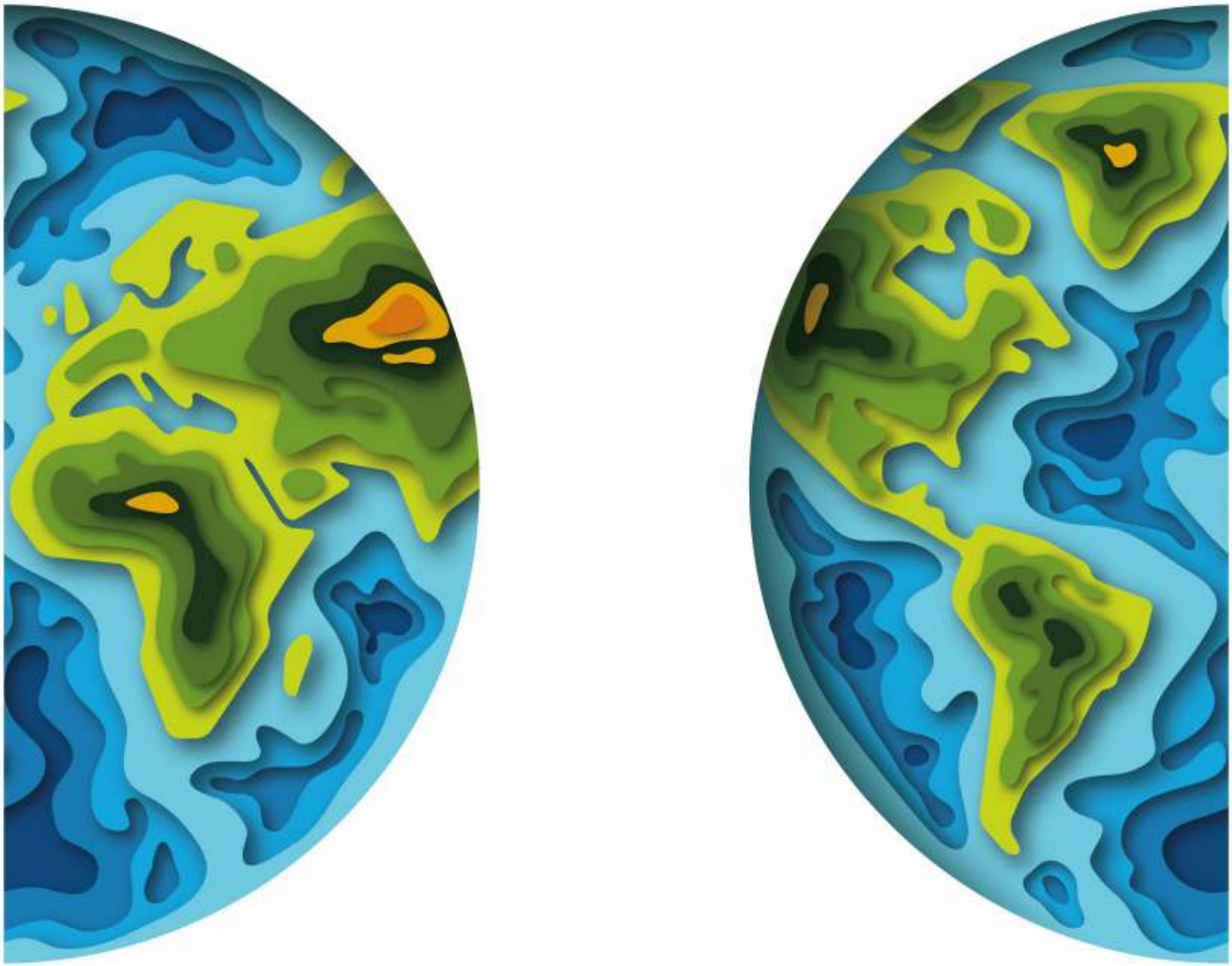
Guide

Eesti | Estonian

Muretsemise ja ärevusega elamine keset ülemaailmset ebakindlust



PSYCHOLOGYTOOLS®

Juhendist

Meie maailm muutub praegu kiiresti. Arvestades mõningaid uudiseid, on keeruline mitte muretseda selle pärast, mida see kõik võib tähendada sulle ja inimestele, kellest sa hoolid.

Muretsemine ja ärevus on parimatel aegadel tavalised probleemid, kuid kui need võimenduvad, võivad nad meie elu juhtima hakata. Psychology Tools on koostanud tasuta juhendi, et aidata sul toime tulla mure ja ärevusega praegusel ebakindlal ajal.

Peale informatiivse osa läbilugemist proovi julgelt harjutusi, kui arvad, et need võivad sulle abiks olla. Ebakindlal ajal on loomulik, et ei suudeta kohe kõigega toime tulla, seega ära unusta pakkuda hoolivust ja kaastunnet nii endale kui ka teistele enda ümber.

Head soovides,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

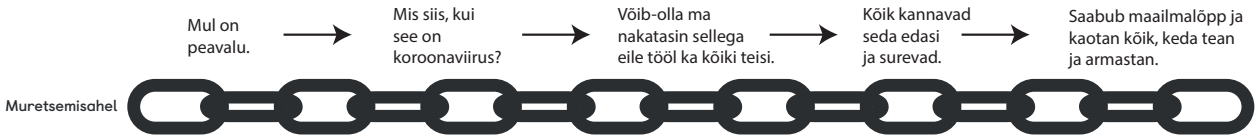
© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Mis on muretsemine?

Inimestel on hämmastav võime mõelda tulevastele sündmustele. „Tulevikule mõtlemine" tähendab, et suudame takistusi või probleeme ette näha ja see annab meile võimaluse lahendusi kavandada. Kui see aitab meil oma eesmärke saavutada, võib „tulevikule mõtlemine" olla abiks. Näiteks kätepesu ja füüsiline distantseerumine on kasulikud tegevused, mida võime otsustada ette võtta, et piirata viiruse levikut. Samas on ka muretsemine „tulevikule mõtlemine", aga see tekitab meis tihti ärevust ning kartlikkust. Liigselt muretsedes mõtleme tihti kõige mustematele stsenaariumitele ning tunneme, et me ei suuda olukorraga toime tulla.

Milline tunne on muretseda?

Kui me muretseme, võib see tunduda mõtete ja kujutluste ahelana, mis liigub üha katastroofilisematesse ja ebatõenäolisematesse suundadesse. Mõni inimene tajub muret kontrollimatuna - tundub, et see elab omaette elu. On loomulik, et paljud meist võisid end hiljuti tabada kõige mustemate stsenaariumide üle mõtlemas. Allolev näide illustreerib, kuidas mured võivad isegi suhteliselt vähetähtsast asjast kiiresti eskaleeruda. Kas oled samuti märganud selliseid mõtteid? (Võib vist tunnistada: me kõik oleme!)



Muretsemine ei paikne ainult meie peas. Kui see muutub ülemääraseks, tunneme seda ka ärevusena oma kehas. Muretsemise ja ärevuse füüsilisteks sümptomiteks on:

- Lihaspinged või -valud
- Rahutus ja võimetus lõõgastuda
- Keskendumisraskused
- Uinumisraskused
- Kiire väsimine

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Mis põhjustab muretsemist ja ärevust?

Muretsemine võib vallanduda ükskõik millest. Isegi kui asjad lähevad hästi, võite end tabada mõttelt „aga mis siis, kui see kõik koost laguneb?" On aga teatud olukorrad, kus muretsemine on veelgi tavalisem. Muretsemise tugevateks vallandajateks on situatsioonid, mis on:

- **Mitmetähenduslikud** – avatud erinevatele tõlgendustele
- **Uudsed ja tundmatud** – meil puuduvad varasemad kogemused, millele toetuda.
- **Ettearvamatud** – on ebaselge, mis saab edasi.

Kas mõni nendest kõlab hetkel tuttavalt? Praegune ülemaailmne terviseolukord vastab kõikidele eelpool nimetatud tingimustele ja seetõttu on mõistetav, et inimesed kogevad palju muremõtteid. See on tavatu olukord, kus on palju ebakindlust ning see võib loomulikult põhjustada muretsemist ja ärevust.

Kas on olemas erinevat tüüpi muresid?

Muretsemine võib olla kasulik või mitte ning psühholoogid eristavad muresid, mis sisaldavad „reaalseid probleeme" vastandina „hüpoteetilistele probleemidele".

- **Reaalsed probleemid** on tegelikud probleemid, mis nõuavad kohest lahendust. Näiteks arvestades praegust väga tõsist muret viiruse pärast, on olemas reaalsed kasulikud meetmed, alates regulaarsest kätepesust, suhtlemisdistantsi hoidmisest kuni sümptomite esinemisel füüsilise isolatsiooni rakendamiseni.
- **Hüpoteetilised probleemid** võivad tähendada kõige mustemate stsenaariumide peale mõtlemist (mida võib nimetada ka katastrofiseerimiseks), näiteks lähedaste või enamike inimeste surm.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Reaalsed probleemid
on tegelikud probleemid, mis
sind praegusel hetkel mõjutavad

Hüpoteetilised probleemid
tekivad situatsioonide kohta, mida hetkel
ei eksisteeri, kuid mis võivad tulevikus juhtuda.

Millal muutub muretsemine probleemiks?

Kõik inimesed muretsevad mingil määral ning tõesti, mõningane ettemõtlemine võib aidata meil olukorraks valmistuda ja suurendab meie võimalusi toimetulekuks. Ei ole olemas „parajat" kogust muretsemist. Leiame, et muretsemine muutub probleemiks siis, kui see takistab sul elada sellist elu, nagu sa soovid, või kui see tekitab sinus kurnatust ja lootusetust.

Aitab sul soovitut saavutada

Tekitab sinus lootusetust, ärritust või kurnatust

Aitab sul elus esinevaid probleeme lahendada

Takistab sul elada sellist elu, nagu sa soovid

Mida ma saan murega ette võtta?

Hetkeolukorda arvestades on normaalne tunda muret, aga kui sa tunned, et see muutub liigseks ja hakkab su elu üle võimust võtma – näiteks teeb see sind ärevaks või sul on uinumisega raskusi, siis tasub astuda oma heaolu tagamiseks vajalikke samme ja proovida leida viise, kuidas muretsemisele kuluvat aega piirata. Selle juhendi järgmisesse osasse oleme lisanud valiku oma lemmikmaterjalidest, harjutustest ja töölehtedest, mis on mõeldud heaolu säilitamiseks ja muretsemise ohjamiseks. Kasulikke nõuandeid:

- **Säilita oma elus tasakaal.** Psühholoogid on arvamusel, et heaolu tuleneb elust, kus on tasakaalus tegevused, mis annavad sulle naudingut ning saavutus- ja lähedustunnet. Meie infomaterjal „Hoolitsege oma heaolu eest, leides tasakaalu" käsitleb seda üksi-

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

kasjalikumalt. Järgmisel lehel olev tegevuste menüü sisaldab soovitusi tegevusteks, mis võivad aidata sul enda tähelepanu hetkeolukorrast kõrvale juhtida ja sealjuures aktiivseks jääda. Tuleb meeles pidada, et oleme sotsiaalsed olendid – vajame arenguks ja heaoluks seotust. Soovitame proovida vähemalt mõnda tegevust, mis on oma loomult sotsiaalsed ja kaasavad teisi inimesi. Praegustel aegadel võib olla vajalik leida loomingulisi viise, kuidas saaks sotsiaalseid asju eemalt teha, näiteks hoides lähedastega ühendust interneti või telefoni teel.

- **Tee kindlaks, kas sinu mure on „reaalne probleem" või „hüpoteetiline probleem".** Otsustepuu on kasulik vahend, mis aitab sul liigitada, millist tüüpi mure sind vaevab. Kui sa koged palju hüpoteetilisi probleeme, on oluline märgata, et su mõistus ei keskendu hetkel kohe lahenduvale probleemile, ning seejärel leida võimalusi, kuidas lasta murel minna ja keskenduda millelegi muule. Seda meetodit saab kasutada ka laste puhul, et aidata neil paremini olukorraga toime tulla.

- **Harjuta muretsemise edasilükkamist.** Muretsemine on väga nõudlik – see võib tekitada tunde, et sa pead muretsemisega kohe praegu tegelema. Proovi selle asemel hüpoteetilisi probleeme edasi lükata selleks planeeritud ajale. Paljud inimesed on leidnud, et see võimaldab neil muuta oma suhet muretsemisega. Praktikas tähendab see teadlikult iga päev omale kindla aja jätmist, millal lubada endal muretseda (nt 30 minutit iga päeva lõpus). Alguses võib see tunduda väga veidrana! Samas tähendab see seda, et ülejäänud 23,5 tundi päevast ei pea murele keskenduma, kuni jõuad enda jaoks eraldatud „muretsemisaega". Meie pakutud muretsemise edasilükkamise harjutus juhendab Sind samm-sammult, kuidas seda proovida.

- **Räägi iseendaga kaastundlikult.** Muretsemine võib tuleneda hoolivusest - me muretseme teiste pärast, kui me neist hoolime. Klassikaline kognitiivne käitumisteraapia tehnika negatiivsete, ärevate või häirivate mõtetega töötamiseks on need kirja panna ja leida neile teistmoodi reageerimise viis. Töölehe „Kaastundlik mõtete testimine" abil saad harjutada oma ärevusele ja muremõtetele lahkuse ja kaastundega reageerimist. Ülesande lihtsustamiseks oleme toonud ka selgitava näite.

- **Praktiseeri teadvelolekut.** Teadveloleku õppimine ning praktiseerimine võib aidata meid muredest lahti lasta ning praegusesse hetke tagasi tuua. Näiteks hingamisele või end ümbritsevatele helidele keskendumine võib toimida kui kasulik „ankur", mis aitab praegusesse hetke tagasi tulla ning muredest lahti lasta.

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

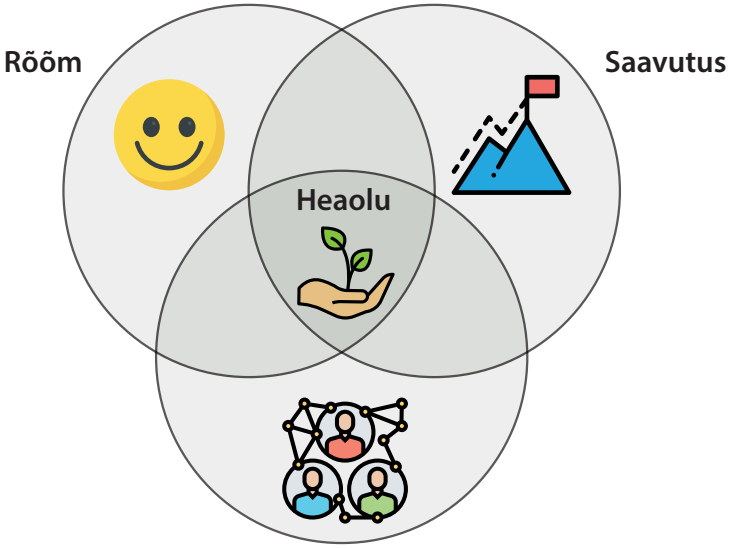
Hoolitse oma heaolu eest leides tasakaalu

Praeguses olukorras muutuvad paljud meie tavapärased rutiinid ja igapäevased tegevused. See võib täiesti mõistetavalt muuta meid rahutuks ja võime leida, et asjad, mida me tavaliselt heaolu saavutamiseks tegime, on muutunud raskemaks. Sõltumata sellest, kas töötad kodus või oled füüsilises isolatsioonis või kuidagi teistmoodi distantseerunud, võib olla abiks igapäevase rutiini loomine, kus on tasakaalus tegevused, mis:

- pakuvad saavutustunnet,
- aitavad end tunda teistega lähedase ja seotuna,
- tegevused, mida saab teha lihtsalt rõõmu pärast.

Kui me võitleme ärevuse ja muretsemisega, võime kaotada kontakti asjadega, mis meile kunagi rõõmu pakkusid. Planeeri igasse päeva tegevusi, mis on nauditavad ja pakuvad rõõmu. Näiteks loe mõnda head raamatut, vaata komöödiat, tantsi või laula oma lemmiklaulude järgi, käi lõõgastavas vannis või söö oma lemmiktoitu.

me tunneme end hästi, kui oleme midagi saavutanud või teostanud. Seetõttu võiks igas päevas olla tegevusi, mis tekitavad tunde, et oled midagi ära teinud, näiteks koristamine, remontimine, aiatööde tegemine, mõni tööalane ülesanne, uue retsepti järgi küpsetamine, mõne treeningu tegemine või mõne argitoimingu, nagu arve tasumine, teostamine.



me oleme sotsiaalsed olendid, see tähendab, et me vajame ja loomulikult ka ihkame lähedust ja seotust teiste inimestega. Praeguse tervisekriisi korral võivad paljud meist olla füüsiliselt isoleeritud või teistest eemaldunud, seega on oluline, et me kaaluksime loomingulisi viise, kuidas olla teistega ühenduses, et me ei muutuks sotsiaalselt isoleerituks ega üksildaseks. Kuidas saab jätkuvalt olla ühenduses pere ja sõpradega virtuaalselt? Võib-olla saad sotsiaalmeedia, telefoni- ja videokõnede abil üles seada jagatud veebitegevusi, nt virtuaalse raamatu- või filmiklubi. samuti võid otsida kohalikke veebikogukondi ja urida võimalusi, kuidas oma kohalikule kogukonnale abiks olla.

Naudingut pakkuvate tegevuste, saavutuse ja läheduse tasakaalust väljaminek võib negatiivselt mõjutada meie meeleolu. Näiteks kui veeta suure osa ajast töötades, ilma et oleks aega lõbutsemiseks või suhtlemiseks, võib tekkida halb ja isoleeritud tunne. Vastupidiselt, kui veeta suurema osa oma ajast naudingu nimel lõõgastudes ja muude oluliste asjadega mitte tegeleda, võib ka see meeleolule halvasti mõjuda.

Iga päeva lõpus võiksid sa endamisi mõtiskleda: „Mida ma täna tegin, mis andis mulle saavutustunde? Naudingutunde? Läheduse teistega? Kas päev oli tasakaalus, mida ma saan homme teisiti teha?"

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Kasuta tegevuste menüüd, et saada ideid enda tegevuses hoidmiseks

Loomad
Paita lemmiklooma
Jaluta koeraga
Kuula linnulaulu

Ole aktiivne
Käi jalutamas
Käi jooksmas
Käi ujumas
Mine rattaga sõitma
Treeni mõne treeningvideo järgi

Korista
Korista maja
Korista aeda
Korista vannituba
Korista tualetti
Korista magamistuba
Puhasta külmkappi
Puhasta pliiti
Puhasta oma jalanõusid
Pese nõusid
Täida / tühjenda
nõudepesumasinat
Pese pesu
Tee majapidamistöid
Korrasta tööruumi
Korista kappe

Võta inimestega ühendust
Võta sõbraga ühendust
Liitu uue grupiga
Liitu erakonnaga
Liitu kohtinguportaaliga
Saada sõbrale sõnum
Saada sõbrale kiri
Võta vana sõbraga ühendust

Kokka
Tee endale süüa
Tee kellelegi teisele süüa
Küpseta kooki / küpsiseid
Grilli vahukomme
Avasta uus retsept

Loo
Joonista pilt
Maali portree
Tee foto
Tee visand / kritselda
Korrasta oma fotosid
Koosta pildialbum
Koosta mälestuste album
Lõpeta mõni projekt
Proovi õmmelda / kududa

Ela ennast välja
Naera
Nuta
Laula
Hõiska
Karju

Lahkus
Aita sõpra / naabrit / võõrast
Meisterda kellelegi kingitus
Tee juhuslik heategu
Tee kellelegi teene
Õpeta kellelegi uut oskust
Tee kellegi heaks midagi positiivset
Tee kellelegi üllatus
Koosta nimekiri enda
headest omadustest
Koosta nimekiri asjadest
või inimestest,
mille ja kelle üle sa tänulik oled

Õpi
Õpi midagi uut
Omanda mõni uus oskus
Õpi mõni uus fakt
Vaata õppevideot

Paranda
Paranda kodus midagi ära
Paranda jalgratas / auto
/ tõukeratas ära
Tee midagi uut
Vaheta lambipirn ära
Kujunda ümber enda tuba

Meel
Unista
Mediteeri
Palveta
Mõtiskle
Mõtle
Proovi lõdvestusharjutusi
Harrasta joogat

Muusika
Kuula meeldivat muusikat
Avasta uut muusikat
Kuula raadiot
Musitseeri
Laula
Mängi mõnda pilli
Kuula mõnda taskuhäälingut

Loodus
Tee aiatöid
Istuta midagi
Lõika oksi
Niida muru
Korja lilli
Osta lilli
Käi looduses jalutamas
Istu päikese käes

Planeeri
Sea eesmärk
Koosta eelarve
Koosta viie aasta plaan
Koosta tegemist vajavate
ülesannete loetelu
Koosta unistuste nimekiri
Koosta ostunimekiri

Loe
Loe oma lemmikraamatut
Loe mõnda uut raamatut
Loe ajalehte
Loe oma lemmikveebilehte

Planeeri
Tõuse varem kui tavaliselt
Ole kauem üleval
Maga sisse
Tee midagi tegevuste
nimekirjast ära

Enesehoolitsus
Mine vanni
Mine duši alla
Pese juukseid
Tee näohooldust
Lõika küüsi
Päevita (kasuta
päiksekaitsekreemi!)
Tee uinak

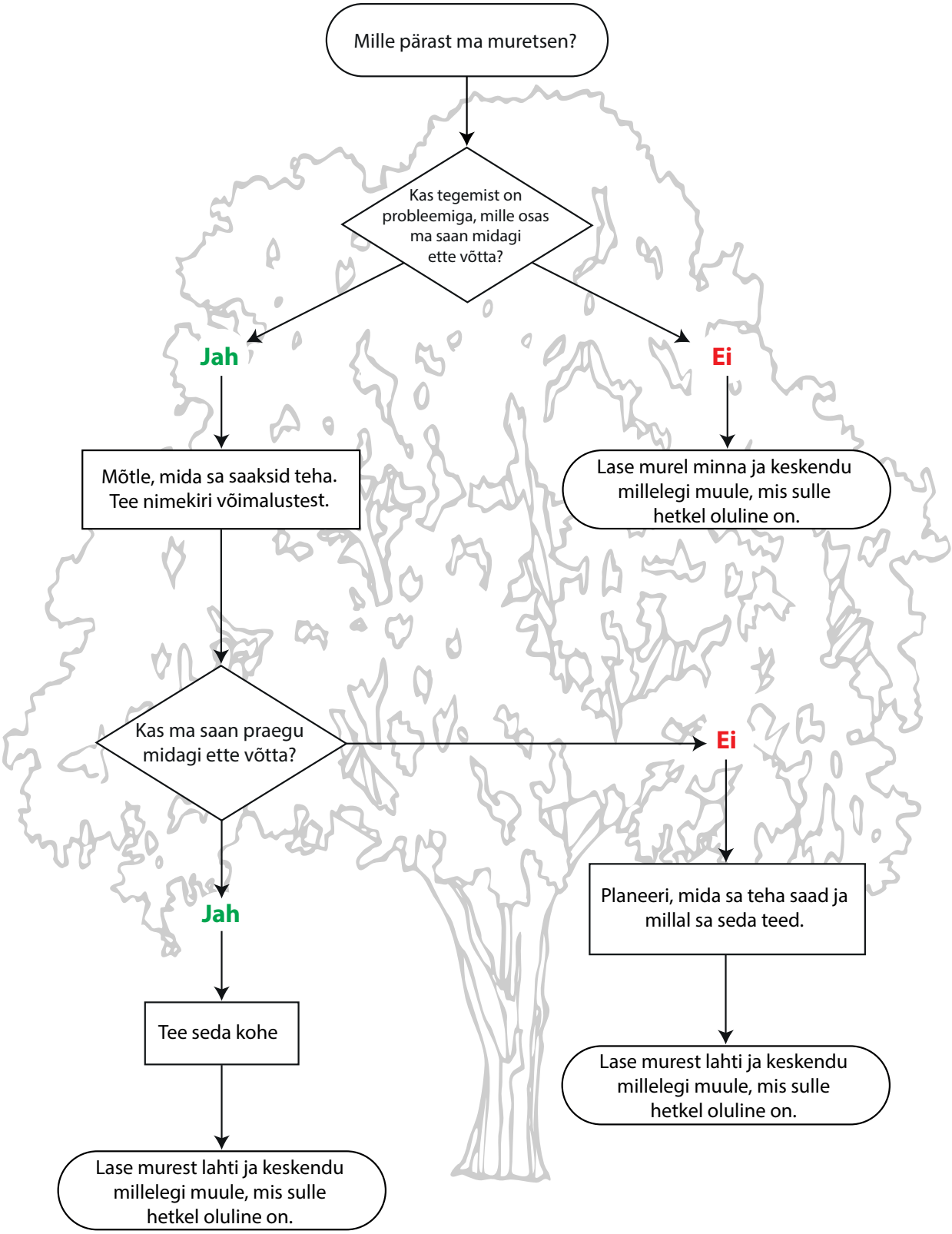
Proovi midagi uut
Katseta uut toitu
Kuula mõnda uut muusikastiili
Vaata uut telesarja või filmi
Kanna uusi riideid
Loe uut raamatut
Tee midagi spontaanset
Väljenda ennast

Vaata
Vaata filmi
Vaata telesarja
Vaata YouTube-videot

Kirjuta
Kirjuta tunnustav kiri
Kirjuta kohalikule poliitikule
Kirjuta vihane kiri
Kirjuta tänukiri
Kirjuta tänan-sind-kaart
Kirjuta oma päevikusse
Kirjuta CV
Alusta raamatu kirjutamist

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Kasuta otsustepuud, et märgata „reaalset probleemi" vs „hüpoteetilist probleemi".



© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Mure edasilükkamine ebakindlatel aegadel

Psühholoogid on seisukohal, et muresid on kahte tüüpi:

1. **Reaalsete probleemide** põhjusteks on tegelikud mured, mis mõjutavad sind siin ja praegu ning mille osas saad sa kohe midagi ette võtta. *„Mu käed on aiatööst mustad, pean need ära pesema.", „Ma pean oma sõbrale helistama, muidu ta arvab, et ma olen ta sünnipäeva ära unustanud.", „Ma ei leia oma võtmeid üles.", „Mul ei ole elektriarve maksmiseks raha.", „Mu poiss-sõber ei räägi minuga."*
2. **Hüpoteetiliste probleemide** põhjusteks on mured asjade pärast, mis hetkel ei eksisteeri, aga mis kunagi võivad juhtuda. *„Mis siis, kui ma ära suren?", „Mis siis, kui kõik, keda ma tunnen, ära surevad?", „Äkki see muretsemine muudab mind hulluks?"*

Inimestele, kes palju muretsevad, võib see tegevus olla kontrollimatu ja ajamahukas ning mõnikord võib neile tekkida tunne, et muretsemine on neile tegelikult kasulik. Katseta oma mure edasilükkamisega - varu teadlikult oma päevast veidi aega, kus tegeled ainult muretsemisega - seeläbi piirad muretsemisele kuluvat aega - ja uuri enda suhet muretsemisega. Järgi allolevaid samme vähemalt üks nädal järjest.

1. samm: ettevalmistus

Planeeri oma päeva aeg muretsemiseks ja määra selle aja kestus.

- „Muretsemisaeg" on ajaperiood, mille sa igapäevaselt planeerid spetsiaalselt muretsemise jaoks..
- Millisel kellaajal oled sa kõige paremas meeleseisundis, et oma muredega tegeleda?
- Millal sul kõige tõenäolisemalt segavaid faktoreid ei esine?
- Kui sa pole kindel, mis aega valida, siis 15 kuni 30 minutit iga päev kell 19.00 on hea aeg, millal alustada.

2. samm: muretsemise edasilükkamine

Otsusta päeva jooksul, kas mured, mis tekivad, on „reaalsed probleemid", millega sa saad kohe tegeleda, või on nad „hüpoteetilised probleemid", mida on mõistlik edasi lükata.

Kas tegemist on „reaalse probleemiga", mille osas ma saan kohe midagi ette võtta?

Jah → **Võta midagi ette**

Ei → **Lükka probleemist mõtlemine muretsemisajale.** →

Too oma tähelepanu tagasi olevikku, saades teadlikuks praegusest hetkest:

- Kasuta oma meeli (nägemine, kuulmine, kompimine, haistmine, maitsmine)
- Proovi oma tähelepanu koondada väljapoole, mitte sissepoole.
- Ütle endale: „Ma ei hakka hetkel sellesse muresse süvenema, tegelen selle murega hiljem".

3. samm: muretsemisaeg

Kasuta enda poolt sisse seatud muretsemisaega muretsemiseks. Proovi sellel ajal panna kirja kõikvõimalikud muremõtted, mis sul päeva jooksul on esinenud. Kui tõsised need mured hetkel tunduvad? Kas mõni neist nõuab praktilist tegutsemist?

- Proovi kogu enda poolt määratud muretsemisaeg ära kasutada, isegi kui sa ei tunne, et sul oleks palju, mille pärast muretseda, või isegi siis, kui mured ei tundu hetkel pealetükkivad.
- Nüüd mõtiskle enda murede üle - kas neil on sama emotsionaalne „intensiivsus", nagu alguses, kui sa nende peale esmalt mõtlesid?
- Kas sinu muremõtteid on võimalik muuta praktiliseks probleemiks, millele sa saaksid lahendust otsida?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Enda mõtete kaastundlik testimine

Olukord Kellega sa olid? Mida sa tegid? Kus sa olid? Millal see juhtus?	**Emotsioonid ja kehalised aistingud** Mida sa tundsid? Hinda emotsiooni tugevust skaalal 0-100%	**Automaatmõte** Mis su peast läbi käis? Mõtted, kujutluspildid või mälestused	**Kaastundlik vastus** Milline oleks tõeliselt kaastundlik vastus sinu negatiivsele mõttele?
Teist tundi järjest uudiste vaatamine	Ärevus ning paanika suurenemine	See on kohutav. Nii paljud inimesed võivad surra. Mis minust ja minu perekonnast saab? Kui ilmnes kujutluspilt või mälestus, siis mida see sinu jaoks tähendas?	See on mõistetav, et oled mures – oleks tavatu mitte mures olla. Mis oleks parim asi, mida sa teha saad, et sinu enesetunne paraneks? Ehk oleks mõistlik uudiste asemel hoopiski komöödiat vaadata või püsti tõusta ja millegi muuga tegeleda. Proovi endale vastata kaastundlikult, seejuures tarkuse, tugevuse, soojuse, lahkuse ja hinnanguvaba suhtumisega. • Mida minu parim sõber mulle ütleks? • Mida tõeliselt kaastundlik inimene mulle ütleks? • Millist hääletooni vajan endaga suhtlemiseks, mis tekitaks minus kindlustunde?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Enda mõtete kaastundlik testimine

Olukord Kellega sa olid? Mida sa tegid? Kus sa olid? Millal see juhtus?	**Emotsioonid ja kehalised aistingud** Mida sa tundsid? Hinda emotsiooni tugevust skaalal 0-100%	**Automaatmõte** Mis su peast läbi käis? Mõtted, kujutluspildid või mälestused	**Kaastundlik vastus** Milline oleks tõeliselt kaastundlik vastus sinu negatiivsele mõttele?
		Kui ilmnes kujutluspilt või mälestus, siis mida see sinu jaoks tähendas?	Proovi endale vastata kaastundlikult, seejuures tarkuse, tugevuse, soojuse, lahkuse ja hinnanguvaba suhtumisega. • Mida minu parim sõber mulle ütleks? • Mida tõeliselt kaastundlik inimene mulle ütleks? • Millist hääletooni vajan endaga suhtlemiseks, mis tekitaks minus kindlustunde?

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Mõned nõuanded veel

- **Sea sisse rutiin.** Kui sa veedad rohkem aega kodus, siis on oluline hoida tavapärast rutiini. Säilita regulaarne ärkamise ning uinumise aeg, kindlatel kellaaegadel söömine ning hommikul riidesse panek ning enda valmis seadmine. Struktuuri loomiseks võid kasutada ajakava.

- **Püsi vaimselt ning füüsiliselt aktiivne.** Igapäevast ajakava planeerides lisa sinna ka tegevusi, mis hoiavad mõistuse ja keha aktiivsena. Sa võid näiteks proovida õppida veebikursusel midagi uut või hakata õppima uut keelt. Samuti on oluline püsida füüsiliselt aktiivne, tehes näiteks 30 minutit päevas majapidamistöid või järgides online treeningvideot.

- **Harjuta tänulikkust.** Ebakindlal ajal võib tänulikkuse harjutamine aidata sul kogeda rõõmu, ärksust ning naudingut. Võta iga päeva lõpus aega, et mõelda selle peale, mille eest sa sel päeval tänulik oled. Proovi olla võimalikult detailne, märgates iga päev uusi asju, näiteks „Ma olen tänulik, et täna lõuna ajal päike paistis, mis võimaldas mul aias istuda". Sa võid alustada tänulikkuse päeviku pidamist või koguda tänulikkuse märkmeid purki. Innusta ka teisi enda kogukonnas tänulikkusest osa võtma.

- **Märka ning piira mure vallandajaid.** Kuna terviseinfo muutub, võib tunduda, et peame pidevalt uue infoga kursisolemiseks uudiseid vaatama või sotsiaalmeediat jälgima. Samas võid sa täheldada, et see vallandab sinus muret ja ärevust. Proovi märgata, mis täpsemalt sinus muremõtteid vallandab. Kas selleks on näiteks uudiste vaatamine kauem kui 30 minutit? Iga tunni tagant sotsiaalmeedia jälgimine? Proovi piirata aega, mil sa igapäevaselt muremõtete vallandajatega kokku puutud. Sa võid näiteks valida uudiste kuulamiseks kindla kellaaja või piirata sotsiaalmeedias uudistele veedetud aega.

- **Toetu usaldusväärsetele uudiste allikatele.** Tasub ka teadlik olla sellest, kust sa uudiseid ja informatsiooni hangid. Vali hoolega usaldusväärseid allikaid. Maailma Tervishoiuorganisatsioon jagab ülevaatlikku infot toimuva kohta siin:
  `https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public`

© 2020 Psychology Tools Limited
This resource is free to share

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty
Language: Estonian
Translated title: Muretsemise ja ärevusega elamine keset ülemaailmset ebakindlust
Translated by: Kaidi Peets, Pärtel Poopuu, Elina Kivinukk, Katre Raiend, Ivi Niinep, Lea Treufeldt, Ailen Suurtee
Type: Guide
Document orientation: Portrait
URL: https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.