

RÄÄGIME VAIMSEST TERVISEST

VAIMSE TERVISE MÕTESTAMINE JA SELLE EEST HOOLITSEMINE



SISUKORD

- 3** KOOLITUSE EESMÄRGID JA ÜLESEHITUS
- 5** SISSEJUHATUS: MIS ON VAIMNE TERVIS?
- 10** MOODUL 1: AVATUD VESTLUS VAIMSE TERVISE TEEMADEL
- 21** MOODUL 2: TOIMETULEK VAIMSE TERVISE PROBLEEMIDEGA
- 31** MOODUL 3: OMA EMOTSIOONIDE MÕISTMINE
- 43** MOODUL 4: SÄILENÕTKUSE KASVATAMINE KEERULISTES OLUKORDADES TOIMETULEKUKS
- 53** KOKKUVÕTE
- 55** KOOLITUSE HINDAMINE
- 56** KIRJANDUS



ENNE ALUSTAMIST: TURVALISE ÕHKKONNA LOOMINE

Osalejate toetamine emotsioonidega toimetulekul

Vaimne tervis on isiklik ja mõnikord tundlik teema. Koolituse jooksul võivad osalejad kogeda tugevaid emotsioone või tulla kokkupuutesse isiklike mälestuste ja kogemustega. Koolitajana saad palju ära teha selleks, et kõik tunneksid end toetatuna ja turvaliselt:

- ⇒ **Ole toetav ja mõistev** – räägi kohe alguses, et igasugused emotsioonid on lubatud ning osalejad on hoitud ja toetavas keskkonnas.
- ⇒ **Pea kinni konfidentsiaalsusest** – rõhuta, et koolitusel jagatud isiklikud lood ja mõtted ei lahu ruumist.
- ⇒ **Toeta üksteise austamist** – aita kujundada keskkond, kus igaüht kuulatakse ja väärtustatakse.
- ⇒ **Tuleta meelde, et pauside tegemine on okei** – kui keegi vajab hetke endaga olemiseks, võib ta rahulikult ruumist lahkuda ja tagasi tulla, kui tunneb end valmis.
- ⇒ **Ole tähelepanelik** – jälgi osalejate kehakeelt ja meeleolu; küsi aeg-ajalt, kuidas neil läheb.
- ⇒ **Kui keegi on häiritud, jää rahulikuks ja toetavaks.** Kuula, kinnita, et nende tunded on õigustatud, ning paku pausi või julgustust pöörduda toetava kaaslase poole.
- ⇒ **Anna teada, et jagamine on vabatahtlik** – keegi ei pea rääkima oma isiklikust kogemusest, kui ta seda ei soovi. Osalemine toimub enda mugavuse piires.
- ⇒ **Paku võimalust eravestluseks** – kui keegi soovib hiljem midagi jagada, siis oled olemas.
- ⇒ **Julgusta märkama oma tugevusi** – räägi osalejatele, kui oluline on märgata enda säilenõtkust, oskusi ja toimetulekuvõimeid.

KOOLITUSE EESMÄRGID JA ÜLESEHITUS



Koolituse pedagoogilised eesmärgid

- Mõista vaimse tervise olemust ning sellega seotud põhimõisteid, sh heaolu, psühholoogiline distress ja psüühikahäired.
- Uurida ja kriitiliselt hinnata vaimse tervisega seotud levinud müüte, stereotüüpe ja stigmasid.
- Rakendada tõhusaid toimetulekustrategiaid stressi, ärevuse ja emotsionaalsete raskustega toimetulekul.
- Kujundada ja lõimida enesehoole rutiine ja säilenõtkust arendavaid võtteid igapäevaellu.

Pedagoogiline ülesehitus

- Käesolev juhendmaterjal annab koolitajatele vajalikud teadmised ja juhised koolituse ettevalmistamiseks ja läbiviimiseks.
- Koolituse struktuuriline ülesehitus sisaldab samm-sammulisi juhendeid, mis toetavad koolitajat iga mooduli läbimisel.
- Pedagoogilist käsiraamatut täiendavad PowerPoint-esitlus ja lisad, mis pakuvad koolituse läbiviimiseks vajalikke töövahendeid.

Koolituse põhiteesid

- Vaimne tervis on tervise lahutamatu osa
- Vaimsest tervisest rääkimine on oluline
- Säilenõtkust saab arendada
- Heaolu on elukestev teekond

Koolituse ülesehitus ja kestus

Koolitusprogramm on loodud noortele, et arendada emotsionaalset heaolu ning vähendada vaimse tervise stigmatiseerimist. Koolitus koosneb neljast moodulist, mille eesmärk on suurendada osalejate teadlikkust, murda stigmasid ning toetada säilenõtkuse ja toimetulekuoskuste arengut.

Kogu koolituse kestus on 14 tundi ning see on üles ehitatud kahepäevaseks intensiivseks koolituseks (7 tundi päevas).

Koolitajatele jäetakse vabadus kohandada sisu ja kestust vastavalt osalejate vajadustele, kättesaadavale ajale ja koolituse eesmärkidele. Mooduleid saab valida ja kohandada vastavalt konkreetse grupi profiilile.

Koolitus sisaldab 24 tegevust, sealhulgas arutelud, rollimängud, eneserefleksioonid jm. Lisaks võib koolitaja kasutada juhtumianalüüse, vestlusi ja teisi aktiivõppemeetodeid, mis toetavad võtmemõistete kinnistamist. Seetõttu võib tegelik koolituse kestus erineda vastavalt osalejate aktiivsusele ja kaasatusele.

Iga koolitaja on julgustatud valima just nendele osalejatele sobivaimad tegevused ja kohandama koolituse ülesehitust nii, et see toetaks tõhusat õppimist — olgu see ühepäevane töötuba või pikem õppeprotsess.

Mida märgata?

- **Emotsionaalsed reaktsioonid** – Osalejad võivad reageerida koolituse teemadele tundlikult. Koolitaja ülesanne on tagada turvaline, avatud ja konfidentsiaalne keskkond.
- **Ajakasutus** – Mõned tegevused võivad võtta rohkem aega kui planeeritud; koolitajal peab olema valmisolek ajakava paindlikult kohandada.
- **Materjalide olemasolu** – Kõik vajalikud materjalid (töölehed, slaidid, abivahendid) peaksid olema eelnevalt valmis ja kättesaadavad.
- **Füüsiline ruum** – Koolitusruum peab toetama grupitööd, arutelusid ja aktiivseid tegevusi, sh rollimängud.

Vajaminevad vahendid

- PowerPoint-esitlus
- Töölehed ja kaardid (nt „vaimse tervise müüdid ja faktid“, eeltestid jm)
- Pabertahvlid, markerid ja kirjutusvahendid rühmatöödeks
- Trükitud juhtumianalüüsid aruteludeks

- ✦ Täringud rollimängude läbiviimiseks
- ✦ Mugav koolitusruum, kus kõik osalejad saavad kaasa lüüa
- ✦ Gruppideks jagamise võimalus (töötsoonid, laudade paigutus)
- ✦ Sülearvuti, projektor ja ekraan slaidide esitamiseks

Koolituse hindamine ja tagaside

✦ 1. Eeltest

Viige koolituse alguses läbi lühike test, et hinnata osalejate olemasolevaid teadmisi vaimse tervise ja sellega seotud teemade kohta. See aitab koolituse sisu paremini suunata vastavalt grupi vajadustele.

✦ 2. Tegevuspõhine tagaside

Pärast erinevate tegevustel läbimist kutsuge osalejaid arutelule, et mõtestada kogemust ja hinnata koolituse tõhusust. See aitab õpitut kinnistada ja toetab eneseteadlikkust.

✦ 3. Rühmatööd ja tagaside

- Koolitaja peaks jälgima, kui aktiivselt ja mõtestatult osalejad tegevustes ja aruteludes kaasa löövad.
- Julgustage ka vastastikust tagasisidet – osalejad võivad jagada, mis neid kõnetas või millega nad raskusi kogesid.

✦ 4. Lõpphindamine

- Koolituse lõpus jagage osalejatele tagasisidevorm, et koguda arvamusi koolituse sisu, ülesehituse ja kasulikkuse kohta.
- Lisage avatud küsimusi, et saada ettepanekuid parendusteks ning teada, mida osalejad kõige enam väärtustasid.



SLAID 1



SISSEJUHATUS: MIS ON VAIMNE TERVIS?



Sissejuhatuse eesmärgid

- ✓ Määratleda vaimse tervise peamised mõõtmed, sealhulgas heaolu, emotsionaalne tervis ja psühholoogiline stress.
- ✓ Määratleda ja eristada vaimse tervise ressursid ja takistused.

Koolituse eesmärgid

- ✓ Mõista vaimse tervise olemust ja selle keskeid mõisteid, sh heaolu, psühholoogiline stress ja vaimsed häired.
- ✓ Uurida ja teadvustada vaimse tervisega seotud levinud müüte, stereotüüpe ja stigmasid.
- ✓ Rakendada tõhusaid toimetulekustrategiaid stressi, ärevuse ja emotsionaalsete raskustega igapäevaelus.
- ✓ Kujundada ja lõimida enesehoole harjumused ning säilenõtkust toetavad praktikad igapäevaelu.

SLAID 2

Koolituse ülesehitus

- ✓ Sissejuhatus
- ✓ Moodul 1: Avatud vestlus vaimse tervise teemadel
- ✓ Moodul 2: Toimetulek vaimse tervise probleemidega

- ✓ Moodul 3: Oma emotsioonide tundmaõppimine
- ✓ Moodul 4: Säilenõtkuse kasvatamine keerulistes olukordades toimetulekuks
- ✓ Kokkuvõte

SLAID 3



Turvalise ruumi kokkulepped

Et luua austav ja toetav õhkkond, leppige osalejatega kokku järgmised põhimõtted:

- ✓ Eelarvamuste vabastamine
- ✓ Avatud meel ja kuulamisvalmidus
- ✓ Aus suhtlemine
- ✓ Aktiivne kuulamine
- ✓ Iga jagatud mõtte austamine
- ✓ Nulltolerants kiusamise ja ahistamise suhtes

Need kokkulepped võib ette anda või lasta osalejatel ise välja pakkuda.

Selles etapis võib koolitaja jagada ka infot selle kohta, kuidas reageeritakse olukordades, kus osalejad kogevad tugevaid emotsioone.

SLAID 4



Saame tuttavaks

Enne põhiteemadesse süvenemist on oluline võtta hetk, et osalejad saaksid üksteisega tuttavaks. See aitab luua usaldusväärse ja mugava keskkonna, mis toetab avatud arutelu kogu koolituse vältel. Iga osaleja saab mõne minuti, et end tutvustada ja vastata mõnele lõbusale nn jääd murdvale küsimusele.

SLAID 5



Kestus: 5-10 minutit

Jäämurdja „Nimemäng”

Iga osaleja ütleb oma nime koos omadussõnaga, mis algab sama tähega ja iseloomustab teda (nt „Rõõmus Riin”). See aitab nimede meeldejätmisel ja loob mängulise õhkkonna.

Seejärel paluge igal osalejal korrata oma paremal või vasakul istuva naabri nimi ja omadussõna.

SLAID 6



Eeltest

Enne koolituse algust peab koolitaja selgitama, et osalejad peavad täitma eeltesti. See aitab hinnata nende olemasolevaid teadmisi ja ootusi seoses koolitusega ning võimaldab koolitajal paremini sisu kohandada. Test tuleks täita enne koolituse algust, et tagada maksimaalne õpiefekt.

Eeltesti edastamine enne koolitust

Saada osalejatele vähemalt nädal enne koolitust e-kiri, mis sisaldab:

- ✓ Lühikest selgitust testi eesmärgi kohta (nt: koolituse kohandamine osalejate vajadustele),
- ✓ Linki veebiküsimustikule (või manusta fail, kui keegi eelistab pabervarianti),
- ✓ Tähtaja, millal test peaks olema täidetud (soovitavalt 2–3 päeva enne koolitust).

Vastuste jälgimine

Mõni päev enne koolitust vaata testitulemused üle, et märkata võimalikke teadmiste lünki ja vajadusel muuta koolituse fookust.

Täidetuse kontroll koolitusel kohapeal

- ✓ Koolituspäeva alguses küsi, kas kõik on testi täitnud.
- ✓ Kui keegi ei ole veel jõudnud seda teha, anna neile võimalusel 5 minutit, et see enne koolituse algust ära täita.

SLAID 7

Mis on vaimne tervis?

Enne keerukamatesse teemadesse süvenemist on oluline aru saada, mis on vaimne tervis.

SLAID 8

Vaimsest tervisest rääkimiseks on mitmeid viise ning mõngaid põhimõistest on vahel keeruline

Kutsu osalejaid kaasa mõtlema ja arutlema:

- ✓ Kas oled neist mõistetest varem kuulnud?
- ✓ Kas tead, mida need tähendavad?
- ✓ Kuidas sina neid defineeriksid?
- ✓ Mis on nende mõistete vahel sarnasused või erinevused?

Lase osalejatel oma mõtteid vabalt jagada — selles etapis ei ole „õigeid” ega „valesid” vastuseid.



SLAID 9

Vaimse tervise määratlus

Vaimne tervis on heaolu seisund, milles inimene: suudab kasutada oma võimeid, tuleb toime igapäevaelu tavaliste pingetega, töötab tulemuslikul ja panustab oma kogukonda.

SLAID 10

Vaimse tervise kontiinum

Kõigil inimestel on vaimne tervis ning me kõik paikneme sellel kontiinumil. Mõned meist võivad kogeda kontiinumi äärmusi, kuid enamasti liigume me pidevalt ühest seisundist teise – sõltuvalt olukorrast, elufaasist või kogemustest.

Eesmärk on hoida oma vaimne tervis võimalikult positiivsel tasemel. Kuid mõnikord kogeme vaimset pinget või stressi, mis nõrgestab meie heaolutunnet. Ja mõnel juhul võib meid mõjutada vaimse tervise häire, mis vajab professionaalset tuge ja hoolt.

Seetõttu on oluline mõista, et vaimne tervis ei ole must-valge nähtus, vaid pidev ja muutuv seisund, millel on mitu tasandit:

- ✓ **Positiivne vaimne tervis** – isiklik areng, rahulolu ja heaolu
- ✓ **Psühholoogiline distress** – ajutised või püsivad pingeseisundid, mis on põhjustatud stressist või eksistentsiaalsetest raskustest
- ✓ **Vaimse tervise häired** – eri raskusastmega ja kestusega seisundid, mis piiravad igapäevast toimetulekut ja vajavad professionaalset sekkumist¹.



¹<https://www.mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental 'Mon,et la mutuelle à 100%25.>

SLAID 11

Vaimse tervise ja heaolu eristamine

Nii vaimne tervis kui ka heaolu on täisväärtusliku elu seisukohalt olulised, sest need aitavad toime tulla raskustega, saavutada eesmärgi ja elust rõõmu tunda. Heaolu on osa vaimsest tervisest – see hõlmab näiteks häid suhteid, rahulolu eluga ja tunnet, et elul on tähendus või suund.

Peamine erinevus nende vahel on:

- ✓ **Vaimne tervis** viitab inimese psühholoogilisele seisundile – sellele, kuidas inimene mõtleb, tunneb ja igapäevaeluga toime tuleb. Hea vaimse tervise tunnused on näiteks oskus stressiga toime tulla, tervislike suhete hoidmine ja igapäevaste ülesannetega hakkama saamine. Kui need tunnused puuduvad, võivad tekkida vaimse tervise probleemid.
- ✓ **Heaolu** on laiem mõiste, mis hõlmab lisaks vaimsele tervisele ka füüsilist tervist, sotsiaalseid suhteid ja üldist rahulolu eluga. Heaolu ei põhine konkreetsetel näitajatel – see väljendub isiklikus rahulolu-, mugavus- ja õnnetundes.

SLAID 12

Vaimne tervis vs vaimne heaolu

Kokkuvõtteks:

- ✓ **Vaimne tervis** = üldine psühholoogiline seisund (võib olla hea või kehv).
- ✓ **Vaimne heaolu** = isiklik tunne sisemisest rahust ja tasakaalust, ka raskuste keskel.

Näide:

Sarah'il on diagnoositud ärevushäire (vaimse tervise probleem). Tal esineb aeg-ajalt paanikahoogusid ning nende leevendamiseks kasutab ta teraapiat ja ravimeid.

Siiski, tänu tugevale tugivõrgustikule, tähenduslikule tööle, regulaarsele liikumisele ja õpitud toimetulekustrateegiatele tunneb Sarah end üldiselt rahulikuna, rahulolevana ja elule avatud. Ta naudib aega sõpradega, elab kooskõlas oma väärtustega ja tuleb igapäevase stressiga hästi toime.

See näitab, et ka vaimse tervise häirega on võimalik kogeda head vaimset heaolu.

SLAID 13

Vaimse tervise mõiste: emotsionaalne tervis

Emotsionaalne tervis tähendab oskust oma tundeid mõista, väljendada ja juhtida. See ei tähenda alati õnnelik olemist, vaid oskust ära tunda, mida me parasjagu tunneme – näiteks kurbus, rõõm, viha või stress – ning teadmist, kuidas neile tervislikult reageerida.

Kui meie emotsionaalne tervis on tugev, siis me:

- ✓ Tuleme toime elu tõusude ja mõõnadega
- ✓ Loomes positiivseid suhteid
- ✓ Teeme tasakaalukaid otsuseid
- ✓ Hoolime endast ja teistest

Nii nagu füüsiline tervis, vajab ka emotsionaalne tervis teadlikku tähelepanu ja hoolt. Emotsioonidest rääkimine, eneserefleksioon ja toimetulekustrateegiate kasutamine aitavad seda hoida.

SLAID 14

Stress ja vaimuhaigus = psühholoogilised häired

Vaimne tervis seostatakse sageli psühholoogiliste häiretega, mis mõjutavad heaolu, kuid see on ka tasakaalu otsimine kõigi eluvaldkondade vahel, et säilitada püsiv heaolu.

Distress on emotsionaalne kannatus. See on seisund, kus inimene tunneb end ülekoormatuna, ärevana, kurvana või võimetuna toime tulla. Distress viitab intensiivsele emotsionaalsele ebamugavustundele, mis mõjutab inimese võimet normaalselt toimida.

See võib hõlmata selliseid tundeid nagu hirm, kurbus, frustratsioon või kontrolli kaotamine.

Erinevalt vaimsest haigusest on distress tavaliselt ajutine, kuid võib muutuda tõsiseks, kui sellega ei tegeleta.

Distress on nagu sisemine häire, mis annab märku, et midagi on valesti ja me võime vajada tuge või puhkust.

Vaimuhaigus on meditsiiniline seisund, mis mõjutab inimese mõtlemist, tundeid, käitumist või suhtlemist teistega.

See on midagi enam kui lihtsalt kurbus või stress – see on tõsine seisund, mis võib vajada abi või ravi.

Vaimuhaigus on nagu torm meeles – see raskendab selget

mõtlemist, stabiilset enesetunnet ja suhtlemist teistega.

Nagu füüsilised haigused, võib ka vaimne haigus paraneda hoolduse, toetuse ja mõnikord ravi abil.

SLAID 15

Vaimne stress vs vaimuhaigus

Vahe vaimse stressi ja vaimse haiguse vahel:

- ✓ **Vaimne stress on normaalne reaktsioon** rasketele olukordadele, näiteks ärevus enne eksamit, kurbus pärast kaotust või stress konflikti ajal. See võib olla intensiivne, kuid tavaliselt **möödub ise** või lihtsate toimetulekustrateegiate abil.
- ✓ **Vaimuhaigus** seevastu hõlmab **tõsisemaid ja pikaajalisi sümptomeid**, mis mõjutavad inimese igapäevaelu, suhteid ja toimimist. See nõuab sageli **professionaalset abi või ravi**, näiteks teraapiat või ravimeid.

Näide:

Närvilisus enne esitlust = vaimne stress.

Pidev ärevus, mis raskendab kodust väljumist = võimalik vaimne haigus.

SLAID 16

Vaimse tervise mõju

Küsige osalejatelt:

- ✓ Mis teeb teid õnnelikuks ja terveks?
- ✓ Mis paneb teid mõnikord masendusse?

Paluge osalejatel kirjutada paberile või post-it-märkmetele kõik tegurid, mis mõjutavad nende vaimset tervist, ja kleepida need tahvlile või seinale. Kui kõik on oma ideed välja öelnud, paluge neil tegurid rühmitada erinevatesse kategooriatesse.

SLAID 17

Vaimset tervist mõjutavad erinevad tegurid

Meie vaimset tervist mõjutavad kolm liiki tegureid:

- ✓ **Individuaalsed tegurid:** isikule omased (füüsiline tervis, emotsionaalne intelligent-sus, geneetika).
- ✓ **Majanduslikud ja sotsiaalsed tegurid:** seotud elatustasemega ja sotsiaalsete suhetega (haridus, sissetulek, tööhõive ja tööttingimused, perekond, sõbrad, kogukond).
- ✓ **Ühiskondlikud tegurid:** hõlmavad elukeskkonda (infrastruktuur, ruumid, keskkond), poliitikat (majandus, tervis, õigused), kultuuri ja elutingimusi (elamis-pind, teenused, turvalisus).

Kuna need tegurid on igaühe jaoks unikaalsed ja muutuvad, on ka vaimne tervis muutlik. Mõnel päeval võime tunda end suurepäraselt, teisel päeval aga võime rohkem vaeva näha. See on normaalne, vaimne tervis võib kõikuda. Tegurid on kas ressursid või takistused.

SLAID 18

Ressursid

Ühelt poolt on ressursid, mis mõjutavad vaimset tervist positiivselt, näiteks

- ✓ **Sisemised ressursid** (emotsioonide juhtimine, abi palumise oskus, stressi juhtimine jne)
- ✓ **Välised ressursid** (toetav perekond, stabiilne töökoht, vaba aja veetmise võimalused jne)

SLAID 19

Takistused

Teiselt poolt on takistused, mis mõjutavad vaimset tervist negatiivselt:

- ✓ **Individuaalsed takistused** (alaväärtustamine, eitamine, tagasitõmbumine jne)
- ✓ **Kollektiivsed takistused** (välistamine, ebakindlus jne)

Mõned olulised sündmused, mis toimuvad kogu elu jooksul, mõjutavad samuti negatiivselt hea vaimse tervise saavutamist, näiteks haigused, lähedase kaotus, töölt vabastamine või mõnikord isegi positiivsed sündmused. Need sündmused võivad avaldada mõju nii lühemas kui ka pikemas perspektiivis. Kui inimene seisab silmitsi rohkem takistustega, kui tal on ressursse nende ületamiseks, võib hea vaimse tervise säilitamine olla raske. Aja jooksul võib vastupidavus siiski tugevneda, muutes need kogemused jõuallikaks. Positiivsed sündmused tugevdavad aja jooksul samuti vaimset tervist.

Tegurid ja sündmused on iga inimese jaoks unikaalsed ja muutuvad, mistõttu ka vaimne tervis on muutuv.



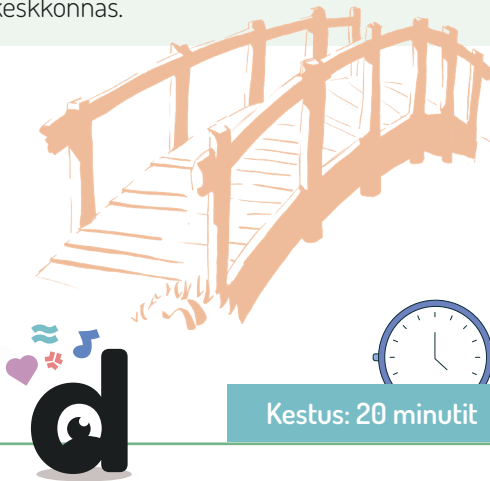
SLAID 20



MOODUL 1: AVATUD VESTLUS VAIMSE TERVISE TEEMADEL

MOODULI EESMÄRGID

- Tuvastada vaimse tervise mõju igapäevaelule ja mõista selle hoidmise tähtsust.
- Hinnata stigma mõju
- Töötada välja strateegiad stigma vähendamiseks isiklikus ja ühiskondlikus keskkonnas.



SLAID 21

Kestus: 20 minutit

Ülesanne „Kuidas ma täna tunnen?” (individuaalne mõtlemisülesanne)

Eesmärk: mõelda oma vaimse tervise üle ja tuvastada praegust meeleolu mõjutavad tegurid.

Vajalikud materjalid: Dixit-kaart, joonistamiskaardid, pildid või kleebid.

Samm

Palu osalejatel teha üks kahest järgmisest:

- Valida värv, mis väljendab nende tänast meeleolu
- Valida ilm, mis vastab nende tänasele meeleolule

Paluge neil mõelda, miks nende meeleolu täna selline on. Nad ei pea oma mõtteid teistega jagama. Kas nad magasid hästi? Kas neil oli häid/halbu uudiseid? Millised sündmused võisid valiku mõjutada?

Laske osalejatel, kes soovivad, jagada oma tundeid rühmaga ja arutada erinevaid meeleolusid, mis ruumis valitsevad.

SLAID 22

Miks on oluline rääkida vaimse tervise teemadel?

Küsige osalejatelt, miks on nende arvates oluline rääkida vaimse tervise teemadel.

Mõnikord on meil kõik hästi, mõnikord aga mitte. Sellest rääkimine võib aidata meil toimuvaga toime tulla. Samuti võib see aidata meil paremini **mõista** oma sisemisi protsesse, kui väljendame oma südame ja mõtete sisu valjusti.

SLAID 23

Vaimse tervise teemast rääkimine on oluline, sest...

Vaimse tervise mõistmine ja sellega tegelemine on oluline. See arendab vastupidavust, aitab kaotada vaimse tervise probleemide ümber valitsevat stigma ja võimaldab vajadusel varakult sekkuda.

See on oluline ka siis, kui noored osalevad rahvusvahelises liikuvuses ja on eemal oma tavapärasest igapäevaelust. Rahvusvahelise liikuvuse käigus tekivad uued tegurid ja toimuvad olulised sündmused, mida tuleb arvesse võtta. Nende küsimuste avatud käsitlemisega loome toetava keskkonna, kus väärtustatakse õppimist, arengut ja emotsionaalset heaolu.

SLAID 24



Eneseanalüüsi jõud

Meie vaimse tervise mõistmiseks ja paranda-

miseks on oluline regulaarselt eneseanalüüsi teha. See aitab meil tunnustada oma emotsionaalset seisundit, tuvastada mustreid ja teha positiivseid muudatusi.

Eneseanalüüs aitab arendada enesekontseptsiooni, mis on meie identiteedi oluline osa. See hõlmab meie mõtteid oma iseloomujoonte, võimete, veendumuste, väärtuste, rollide ja suhete kohta. Enesekontseptsioon mõjutab meie meeleolu, otsustusvõimet ja käitumist, kujundades seda, kuidas me suhtleme ümbritseva maailmaga.

Eneseanalüüsi regulaarne harjutamine annab meile mitmeid eeliseid:

- **Suurem eneseteadvus:** parem arusaam oma mõtetest ja emotsioonidest.
- **Suurem kontrollitunne:** tunnete end võimelisemana oma vaimset tervist juhtima.
- **Paremad suhtlemisoskused:** oskus väljendada oma emotsioone ja vajadusi selgelt.
- **Parem otsustusvõime:** kaalutletud ja teadlikud valikud.
- **Suurem vastutusvõime:** vastutame oma tegude ja arengu eest.

Lühidalt öeldes aitab eneserefleksioon meil luua tugevam ja tervem suhe iseendaga, mis on hea vaimse tervise jaoks hädavajalik. Eneseanalüüsi harjutamiseks alusta endale avatud küsimuste esitamisest. Pööra tähelepanu emotsioonidele, mis tekivad vastuste otsimisel, ja jää uudishimulikuks, miks sa just nii tunned.

Päeviku pidamine on kasulik vahend. See aitab teil jälgida minevikusündmusi, oma emotsionaalseid reaktsioone ja seda, kuidas võiksite sarnastes olukordades tulevikus teisti toimida.

Andke endale piisavalt aega ja ruumi kogemuste ja emotsioonide töötlemiseks. Olge

kannatlik, leebe ja mõistev enda suhtes, kui „seedite” juhtunut.

Eneseanalüüsi tahvli loomine võib samuti parandada teie eneseanalüüsi harjutamist. See aitab teil visualiseerida ja tähistada oma autenteid külgi, lisades regulaarselt uusi arusaamu, oma-dusi ja kogemusi.

Eneseanalüüs aitab meil avastada, mis peitub meie mõtete ja emotsioonide pinnal – nagu jäämägi, millest vee peal on näha vaid väike osa, kuid enamik jääb vee alla peitu. Meie vaimse tervise mõistmine nõuab, et vaataksime sügavamale, kaugemale sellest, mis on kohe märgatav. Siin ongi vaimse tervise jäämäe mudel oluline.

SLAID 25

Vaimse tervise jäämägi: jäämäe peal ja all



Jäämäe metafoor näitab, kui palju vaimse tervise probleemidest on nähtamatud.

Vaimse tervise jäämägi on metafoor, mida kasutatakse vaimse tervise probleemide keerukuse kirjeldamiseks, kus erinevad kihid sümboliseerivad erinevate sümptomite, kogemuste või väljakutsete nähtavust või nähtamatust. See illustreerib, kui palju inimese vaimse tervise probleeme võib peituda pinna all.

Teistele on nähtav vaid väike osa vaimse tervise probleemidest, nagu vaid 10% jäämäest on vee peal.

Veepinnast kõrgemal: on vaimse tervise sümptomid või käitumine, mida teised kergesti märkavad ja mida me näeme, kui kohtume selle inimesega.

Veepinnast veidi allpool: on sümptomid, mis ei pruugi teistele olla nii ilmsed, kuid on siiski mõnevõrra nähtavad meile lähedastele inimestele. Need vajavad tähelepanu.

Sügaval pinna all: on vaimse tervise probleemide kõige varjatud aspektid. Need on sageli sisemised ja teistele üldse nähtamatud, kui keegi ei otsusta neid meiega jagada.

On oluline mõista, et nähtav käitumine ja emotsioonid on vaid jäämäe tipp; sügavamad, sageli varjatud probleemid vajavad tähelepanu ja tuge.



SLAID 26-28

Kestus: 30-40 minutit

Ülesanne „Täringud ringi” (tagasiside kogemus, rühm)

Eesmärk:

- Analüüsida, kuidas erinevad olukorrad ja harjumused mõjutavad emotsionaalset heaolu.
- Mõelda oma isiklikele kogemustele ja tuvastada tegurid, mis mõjutavad vaimset tervist positiivselt või negatiivselt.

Vajalikud materjalid: kaks täringut

Samm

Et mõelda kõigi eluvaldkondade üle, mis võivad mõjutada vaimset tervist, ja alustada selle teema arutelu, alustame ühe tegevusega. Tegevust saab teha väikestes või suurtes rühmades. Iga osaleja viskab kordamööda täringut. Sõltuvalt numbrist vastab osaleja vastavale küsimusele. Küsimusi on kaks komplekti, üks lihtsam ja teine sügavama sisuga. Juhendaja võib valida, kas teha ainult lihtsamad küsimused või lasta osalejatel ise valida, millise komplekti nad teha soovivad. Teise komplekti jaoks peavad osalejad kasutama kahte täringut.

Lihtne küsimuste komplekt:

1. Mõelge ajale, mil te olite õnnelik. Mis tegurid mõjutasid seda hetke?
2. Mis teid vihastab?
3. Räägi meile, millal olid enda üle uhke ja miks?
4. Milline olukord/harjumus väsitab sind?
5. Kelle poole pöördud, kui seisad silmitsi väljakutsetega?
6. Mis teie igapäevaelus aitab teil emotsionaalselt hästi tunda?

Põhjalikum küsimustik: :

7. Jaga 2 otsust, mis muutsid su elu oluliselt
 8. Milline käitumine või harjumus on teie arvates teie vaimsele tervisele kahjulik?
 9. Millised on teie kõige levinumad negatiivsed mõtted ja kuidas te neile vastu astute?
 10. Millised väärtused on teie jaoks kõige olulisemad ja kuidas need mõjutavad teie vaimset tervist?
 11. Kuidas reageerid, kui keegi sinuga ei nõustu või sind kritiseerib?
 12. Milline olukord või harjumus tekitab teile väsimust?
- Veenduge, et igaüks saab rääkida ja et keegi ei sega ega vestle kõrvale. Võite teha ühe, kaks või kolm vooru, sõltuvalt osalejate arvust.

Võimalus tegevuse lõpus osalejatega arutada:

- Kas erinevatele küsimustele oli lihtne vastata?
- Kuidas te end küsimustele vastates tundsite?
- Kas õppisite selle tegevuse käigus midagi oma vaimse tervise harjumuste kohta?
- Kas see aitas teil mõista vaimset tervist oma igapäevaelus?

SLAID 29

Kuidas mõjutab vaimne tervis meie igapäevaelu?

Nüüd, kui oleme eneseanalüüsi kaudu uurinud oma kogemuste ja emotsioonide erinevaid aspekte, on oluline mõista, miks see oluline on. **Vaimne tervis ei tähenda ainult seda, kuidas me end tunneme, vaid ka seda, kuidas me elame.** See mõjutab seda, kuidas me mõtleme, reageerime, otsuseid teeme, suhteid loome ja isegi seda, kuidas me enda eest hoolitseme. Uurime lähemalt, kuidas vaimne tervis mõjutab meie igapäevaelu erinevates valdkondades.

SLAID 30

Vaimne tervis mõjutab paljusid meie elu aspekte

Vaimne tervis on tihedalt seotud kõigi meie eluvaldkondadega. Olgu me sellest teadlikud või mitte, see kujundab meie mõtteid, tundeid, tegevusi ja suhtlemist ümbritseva maailmaga. **Vaimse tervise vajadusi käsitlevas MIND Transnational uuringus** selgus, et vaimne tervis mõjutab meie igapäevaelu mitmesuguseid aspekte. Nende valdkondade mõistmine aitab meil kindlaks teha, kuidas vaimne tervis mõjutab meie üldist heaolu ja igapäevast toimetulekut.

Kõige enam mõjutatud valdkonnad

- 1. Õppimine ja keskendumisvõime (73%)**
Vaimne tervis mõjutab kõige enam meie võimet keskenduda, uut teavet omandada ja tähelepanelikuks jääda. Kontsentratsiooniraskused või teabe meeldejätmise raskused võivad mõjutada tööd, õpinguid ja igapäevaseid ülesandeid.
- 2. Suhted perekonna ja sõpradega (71%)**
Vaimne tervis mõjutab tugevalt seda, kuidas me suhtleme, kommunikeerime ja loome suhteid teistega. Probleemid nendes

valdkondades võivad pingestada isiklikke ja tööalaseid suhteid, põhjustades isolatsiooni või konflikte.

Kõige enam mõjutatud valdkonnad

- 3. Enesekindlus ja enesehinnang (66%)**
Halb vaimne tervis võib vähendada eneseväärtust, panna kahtlema oma võimetes ja tekitada ebakindlust või väärtusetuse tunde.
- 4. Unehäired (65%)**
Vaimne tervis häirib sageli und, põhjustades unetust, rahutust või ebaregulaarset uneaega. Halb uni võib omakorda halvendada vaimset tervist.
- 5. Otsustusvõime (64%)**
Vaimse tervise probleemid võivad mõjutada meie võimet teha selgeid ja ratsionaalseid otsuseid, suurendades otsustamatus ja impulsiivsust.

Mõõdukalt mõjutatud valdkonnad

- 6. Väljakutsetega ja tagasilöökidega toimetulek (52%)**
Vaimne tervis mõjutab seda, kui vastupidavaks me end raskuste ees tunneme. Vähenenud vastupidavus võib tagasilööke ülekaalukateks ja raskemini ületatavateks muuta.
- 7. Toitumisharjumused (44%)**
Ärevus, stress või depressiivsed seisundid võivad põhjustada ülesöömist, alatoitumist või ebatervislike toiduvalikute tegemist, mis mõjutab füüsilist tervist.
- 8. Osalemine tegevustes ja hobides (41%)**
Vähene motivatsioon või energiapuudus võib piirata osalemist meeldivates või tähendusriikastes tegevustes.

Vähem mõjutatud, kuid siiski oluline

- 9. Füüsiline aktiivsus (37%)**
Kuigi vaimne tervis ei ole kõige enam mõjutatud valdkond, võib see vähendada motivatsiooni teha kehalist tegevust, mis on üldise heaolu jaoks hädavajalik.
- 10. Rahaasjad (28%)**
Rahaasjade haldamine nõuab keskendumist, otsuste tegemist ja vastupidavust. Halvasti vaimne tervis võib neid võimeid mõjutada, põhjustades stressi ja halbu rahalisi otsuseid.

SLAID 31

Mõelge põhjuste peale!

Küsige osalejatelt, millised olukorrad mõjutavad meie vaimset tervist? Millised on vallandavad tegurid?

SLAID 32

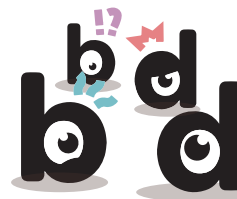
Erinevad vallandajad

Mindi riikidevaheline uuring uuris tegureid, mis tõenäoliselt mõjutavad vastajate vaimset tervist. Kuigi vastajad tunnistasid mitmeid olukordi, mis võivad potentsiaalselt viia vaimse tervise probleemideni, kerkisid esile teatud stressitegurid, mis olid eriti olulised:

- **Kaotus või lein** (84%) tekitab tugevaid emotsionaalseid reaktsioone ja on sageli seotud sügava psühholoogilise stressi ja kohanemiskustega.
- **Trauma või väärkohtlemine** (82%), mis on sügavalt stressirohke ja võib põhjustada püsivaid psühholoogilisi tagajärgi, nagu posttraumaatiline stressihäire.
- **Suhted või pereprobleemid** (82%), kuna inimestevahelised konfliktid ja perekonnasisene ebakõla võivad häirida emotsionaalset stabiilsust ja soodustada ärevust, depressiooni ja isolatsiooni.
- **Terviseprobleemid** (78%) langevad kokku vaimse tervise probleemidega, kus kroonilised haigused ja puuded süvendavad psühholoogilist stressi.
- Mõõdukalt vallandavateks teguriteks osutusid **diskrimineerimine või eelarvamuslikkus** (71%) ja eluasemeprobleemid (63%).
- Seevastu sellised tegurid nagu **ekraaniaeg** (10%) ja **globaalne olukord** (28%) peeti vähem stressi tekitavateks, mis viitab sellele, et vastajad võivad eelistada isiklike stressitegurite väliseid.

Analüüs rõhutab, et on hädavajalik võtta meetmeid isiklike stressitegurite leevendamiseks, samal ajal tõstes teadlikkust väliste stressitegurite rollist vaimse tervise kujunemisel. Kultuuriline, sotsiaalmajanduslik ja hariduslik kontekst mõjutavad stressitegurite tajumist, rõhutades individuaalsetele ja kontekstuaalsetele teguritele suunatud meetmete tähtsust heaolu tõhusaks edendamiseks.

Kui vaimne tervis on nii oluline, miks me sellest ei räägi?



Kestus: 40 minutit

SLAID 33

Tegevus „Aardejaht” (rollimäng, rühm)

Eesmärk: teadvustada, kuidas eelarvamused, oletused ja eelkujutused mõjutavad otsuste tegemist ja vaimse tervise tajumist.

Vajalikud materjalid: lisa 2 – Aardejaht

Samm

1. Samm: Sissejuhatus ja mängu tutvustus (5 min)

Ülesanne: „Tuleb kokku panna ekspeditsioon, et minna saarele aardeid otsima. 12 osalejat on vabatahtlikult ekspeditsiooniga ühinema. Aardejahile saab aga minna ainult 6 inimest. Kui grupp on saarele jõudnud, peavad nad ise enda eest hoolitsema. Neil on kaasas ainult esmaabivahendid, värske vesi ja toit. Te peate otsustama, kes ekspeditsiooni liikmeks saab, et missioon õnnestuks.”

(Koolitaja võib osalejate arvu järgi kohandada tegelaste arvu koolituse käigus).

Igal osalejal on tegevuse ajal esindatav tegelase kaart. Näiteks osalejal 1 on kaart „Tom”, seega peab ta mängu ajal kehastama „Tomit”.

Juhendaja jagab välja esimese tegelaste kirjelduste komplekti (üks kaart inimese kohta).

2. Samm: esimene otsus (15 min)

Rühmal on nüüd 15 minutit aega otsustada, kes läheb ja kes ei lähe aardeotsingule.



Pärast seda, kui rühm on otsuse teinud, jagab juhendaja igale inimesele teise tegelase kirjelduse. Teine kaart annab tegelase kohta uut teavet.

3. Samm: Teine otsus (10 min)

Rühmal on nüüd veel 10 minutit aega otsustada, kas nad soovivad rühma koosseisu jätta või ekspeditsiooni meeskonna koosseisu muuta.

4. Samm: Kokkuvõte (10 min)

- Palun rühmal arutada, kuidas nad lõpliku otsuseni jõudsid. Kas nad muutsid oma valikuid? Jah/ei – miks?
- Kuidas peegeldab see stsenaarium tegeliku elu? – Stigmatiseerimine/diskrimineerimine/stereotüüpide loomine/oletuste tegemine inimeste välimuse, kõnemaneeeri, päritolu ja tegevuse põhjal.
- Kas sellest tegevusest on veel midagi õppida/kaasa võtta?

SLAID 34

Mis on stigma?

Nüüd, kui olete otsustanud, kes peaks ekspeditsioonile kaasa minema, astuge samm tagasi ja mõelge protsessile. Teie valikud põhinesid teie käsutuses olnud teabel ning teie enda arusaamadel, eelarvamustel ja oletustel. See tegevus aitab meil näha, kui kiiresti me teiste kohta otsuseid teeme, mõnikord isegi seda ise märkamata.

Aga mis siis, kui need hinnangud olid mõjutatud **stigma**?

Mis on teie jaoks **stigma**?

SLAID 35



Vaimuhaiguste stigma

Meie ühiskonnas omistatakse vaimuhaigustele sageli erinevaid sildistusi, mis süvendavad stigmatiseerimist. Esiteks on oluline mõista, et sobivam on kasutada selliseid termineid nagu „vaimuhaigusega inimene”.

Tuletage osalejatele meelde, et igaühel on aeg-ajalt stigmatiseerivaid või diskrimineerivaid mõtteid või hoiakuid. Oluline on neid mõtteid ja hoiakuid tunnistada, mõelda nende päritolu üle ja aktiivselt töötada selle nimel, et muuta kahjulikke käitumismudeleid, milleni need võivad viia.

SLAID 36

Erinevad stigmatiseerimise liigid

See stigma võib avalduda mitmel viisil:

- **Avalik stigma:** üksikisikute või suuremate rühmade negatiivsed hoiakud ja uskumused vaimse tervise häiretega inimeste suhtes. See võib viia diskrimineerimise ja sotsiaalse tõrjutuseni.
- **Enese-stigmatiseerimine:** kui vaimse tervise häiretega inimesed sisestavad need negatiivsed uskumused, põhjustades häbi ja madala enesehinnangu.
- **Struktuuriline stigma:** süsteemsed poliitikad ja tavad, mis piiravad vaimse tervise häiretega inimeste võimalusi, näiteks vaimse tervise teenuste ebapiisav rahastamine või diskrimineerivad seadused.

SLAID 37



Noored kogevad stigma erinevates keskkondades

Sildistamine: inimese liigitamine tema vaimse tervise seisundi alusel, mis mõjutab seda, kuidas teised teda tajuvad ja kohtlevad. Inimesed võivad need sildid sisemiselt omaks võtta ja hakata end nendega samastama. Oluline on seada esikohale inimene, mitte tema vaimne tervis. Näiteks „vaimse tervise häirega inimene” asemel „vaimuhaige inimene”.

Negatiivne suhtumine: negatiivne tunne või arvamus kellegi kohta või sellest tulenev käitumine. Näiteks kui keegi suhtub vaimse tervise häirega inimestesse negatiivselt, võib ta neid vältida või ebaõiglaselt kohelda.

Stereotüübid: kui inimestele rakendatakse kindlaid, sageli ebaõigeid ettekujutusi. Vaimse tervise probleemide puhul võib see tähendada eeldust, et teatud haigusega inimesed on vägivaldsed, mis on kahjulik ja vale üldistus.

Eelarvamus: ebaõiglane ja põhjendamatu arvamus või tunne, eriti kui see on kujunenud ilma piisava mõtlemise või teadmisteta. Eelarvamusel kellegi suhtes võivad viia selle isiku tõrjumise, vältimise või ebaõiglase kohtlemiseni. Näiteks eeldamine, et vaimse tervise probleemidega inimesed ei suuda iseseisvalt kodust lahkuda.

Diskrimineerimine: esineb siis, kui kedagi koheldakse ebaõiglaselt tema vaimse tervise seisundi tõttu. See võib olla otsene (kedagi koheldakse halvemini tema seisundi tõttu) või kaudne (eeskirjad, mis seavad vaimse tervise probleemidega inimesed ebaõiglaselt ebasoodsasse olukorda).

„Meie” ja „nemad” jagamine: inimesed kalduvad jagama teisi rühmadesse, näiteks vaimse tervise probleemidega ja ilma nendeta. See loob jagunemise tunde, kus vaimse tervise probleemideta inimesed peavad end „paremaks” või rohkem aktsepteerituks, mis viib vaimse tervise probleemidega inimeste tõrjutuseni.



Stigma mõju

Stigma avaldab tugevat mõju vaimse tervise probleemidega inimestele. Kui keegi puutub kokku stiigmaga, võib teda kohelda ebaõiglaselt või ta võib jääda ilma võimalustest, mida teised peavad enesestmõistetavaks. Mõnel juhul võib stigma ja diskrimineerimisega kokkupuutumise valu olla isegi suurem kui vaimse tervise probleem ise.



Stigmatiseerimine võib kahjustada inimese **enesehinnangut**, põhjustades **häbi- või piinlikkustunnet**. See emotsionaalne koormus võib takistada inimesi vajalikku abi otsimast, põhjustada nende sotsiaalsest suhtlusest eemaldumist või isegi pöördumist kahjulike toimetulekumehhanismide, nagu uimastite kuritarvitamine, poole. Stigma mõju on reaalne ja võib sügavalt mõjutada inimese heaolu ja elukvaliteeti.

Näiteid vaimse tervise stigmatiseerimisest on see, kui inimesed kasutavad kahjulikku keelt või teevad ebaõiglasi eeldusi. Sellised väljendid nagu „Sa oled hull”, „Ta on skisofreenik” või „Sa ei saa olla depressioonis, sa oled ju nii õnnelik” on stigmatiseerimise tavalised väljendid. See ilmneb ka siis, kui kedagi naeruvääristatakse või peetakse nõrgaks, kuna ta otsib abi.

Stigma tuleneb sageli **valedest stereotüüpidest ja väärarusaamadest**. Vaimse tervise probleemidega inimesi peetakse mõnikord ebaõiglaselt „ohtlikuks”, „ebapädevaks” või „naljakaks”. Sellised sildistamised on mitte ainult ebatäpsed, vaid võivad ka kahju tekitada, takistada inimesi abi otsimast ja soodustada isolatsiooni- ja häbitunnet. **Vaimse tervise vajadusi käsitlevas MIND Transnational uuringus** selgitas 41% vastanutest, et vaimse tervise stigmatiseerimine võib takistada neid abi otsimast.



SLAID 39



Kestus:
30–40 minutit

Tegevus „Vaimne tervis ja faktid” (ühised töötubade, rühmatöö)

Eesmärk: eristada vale ja õige teave ning kummutada olemasolevad vaimse tervise müüdid.

Vajalikud materjalid: lisa 3 – vaimse tervise müüdid ja faktid, paberid vaimse tervise faktide ja müütidega, ümbrikud. Rohkem müüte ja fakte:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-mental-health-misconceptions>,

<https://www.nami.org/stigma/six-myths-and-facts-about-mental-illness/>

Samm

Pange vaimse tervise faktid ja müüdid ümbrikutesse. Ärge unustage peita, millised on müüdid ja millised faktid. Jagage osalejad paardesse ja andke igale paarile üks ümbrik.

Paluge osalejatel koos paberitükid läbi vaadata, eraldada müüdid faktidest ja leida, millised müüdid ja faktid kuuluvad kokku.

Andke rühmale tegevuseks aega umbes 10–15 minutit ja paluge neil paberid kahte veergu jagada.

Kasutades antud tabelit, arutage vastuseid rühmas:

- Kas õppisite vaimse tervise kohta midagi uut?
- Kuidas saate eristada müüti faktist?
- Miks on see erinevus oluline?

Kuidas mõjutavad teie arvates vaimuhaiguste müüdid inimesi, kellel on diagnoositud vaimuhaigus?

SLAID 40

Miks müüdid eksisteerivad ja püsivad?

Tegevuses nägime, et vaimse tervise kohta eksisteerivad müüdid ja on oluline mõista, miks.

Ajalooliselt: vaimuhaigusi on sageli valesti mõistetud ja seostatud moraalse puudujäägi või üleloomulike jõududega. Need varased väärarusaamad on jätnud pärandi, mis mõjutab tänapäeva arusaamu vaimse tervise kohta.

Kultuurilised uskumused: paljudes kultuurides on vaimse tervise probleemid ümbritsetud ebauskudest ja neid peetakse sageli häbiväärseks. Need kultuurilised uskumused takistavad avatud arutelu ja säilitavad müüte vaimuhaiguste kohta. Näiteks sellistes riikides nagu Hiina, Jaapan ja Lõuna-Korea võib vaimse tervise probleemide tunnistamine olla häbiväärne või nõrkuse märk mitte ainult üksikisiku, vaid kogu perekonna jaoks. Selle tulemusena hoiduvad paljud inimesed professionaalse abi otsimisest, kartes hukkamõistu või sotsiaalset tõrjutust.

Meedia: meedia kujutab vaimuhaigusi põdevaid inimesi vägivaldsete ja ettearvamatutena, tugevdades negatiivseid stereotüüpe. Sellised kujutised mõjutavad avalikkuse arvamust ja aitavad kaasa müütide püsivusele.

Teadmiste puudumine: üldine arusaam vaimse tervise kohta on puudulik, mis toob kaasa valeinfo leviku. Ilma asjakohase hariduseta võivad inimesed tugineda müütidele ja väärarusaamadele, et täita teadmiste lünki.

SLAID 41

Kuidas eristada müüte faktidest vaimse tervise kohta?

Vaimse tervise kohta on müüte ja fakte, mida on oluline eristada, aga kuidas?

Müütide ja faktide eristamiseks on oluline tugineda usaldusväärsetele allikatele ja teaduslikele tõenditele. Usaldusväärsed allikad on näiteks Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) ja Ameerika Vaimse Tervise Liidu (NAMI) uuringud ja andmed. Oluline on ka kriitiline mõtlemine – teabe küsimine, allika usaldusväärsuse hindamine ja konteksti mõistmine aitavad väärarusaamu tuvastada.

SLAID 42

Miks on oluline konsulteerida ekspertidega ja kuulata isiklike lugusid?

Psühholoogilise abi spetsialistide või ekspertide konsulteerimine tagab, et teave on täpne ja tõenditel põhinev. Müüdid levivad sageli professionaalse teadmise puudumise tõttu.

Isiklike kogemustega inimeste lugude kuulamine annab reaalsel perspektiivi. Sellised lood võivad psühhiaatrilisi probleeme inimlikumaks muuta ja stigma murda läbi seotud narratiivide.

SLAID 43

Millised haridusressursid aitavad kummutada vaimse tervise müüte?

Raamatud, artiklid, videod ja usaldusväärsed veebisaidid pakuvad haridusressursse, mis selgitavad vaimse tervise seisundeid täpselt. Nende materjalide läbivaatamine aitab selgitada väärarusaamu ja annab laiemat arusaama vaimse tervise teemadest.

On oluline valida allikaid tunnustatud tervishoiuorganisatsioonidest, akadeemilistest asutustest või huvigruppidest.

SLAID 44

Kuidas mõjutavad müüdid vaimset tervist?

Enesehäälmärgistamine: müütide sisemine omaks võtmine võib viia enesehäälmärgistamiseni, mille puhul inimesed tunnevad oma seisundi pärast häbi või süüd.

Abi saamise takistused: müüdid võivad takistada abi otsimist, kuna inimesed võivad karta hukkamõistu või uskuda, et ravi ei aita.

Sotsiaalne isolatsioon: müüdid võivad viia sotsiaalse isolatsioonini, kuna inimesed võivad stigmatiseerimise vältimiseks loobuda sotsiaalsetest suhetest.

Vaimse tervise tulemused: müüdid võivad negatiivselt mõjutada vaimse tervise tulemusi, kuna need võivad heidutada inimesi ravi või toetuse jätkamisest.

SLAID 45

Stigma ja rahvusvaheline liikuvus

Müüdid vaimse tervise kohta loovad stigma, mis võib rahvusvahelise liikuvuse käigus veelgi tugevneda, kuna kultuurilised erinevused, isolatsioon ja arusaamatused võivad negatiivseid arusaamu veelgi süvendada.

Kui noored kolivad uude riiki, seisavad nad silmitsi mitmesuguste kultuuridevaheliste väljakutsetega, mis võivad süvendada vaimse tervise stigmatiseerimist:

- **Kultuurilised erinevused:** erinevates kultuurides on erinevad suhtumised vaimse tervise suhtes. Mõnes kultuuris võidakse vaimse tervise probleeme pidada nõrkuse märgiks või midagi, mida tuleb varjata, mis võib suurendada stigmatiseerimist välismaal abi otsivate inimeste suhtes.
- **Keelebarjäärid:** suhtlemisraskused võivad põhjustada arusaamatusi ja isolatsiooni, mis raskendab inimestel oma vaimse tervise vajaduste väljendamist ja abi otsimist.
- **Sotsiaalne integratsioon:** uue sotsiaalse keskkonnaga kohanemine võib olla stressirohke. Kui inimesed tunnevad end tõrjutuna või väärin mõistetuna, võib see süvendada stigmatiseerimise tunnet ja takistada abi otsimist.
- **Tuttavate tugisüsteemide puudumine:** perekonnast ja sõpradest eemal viibimine võib jätta inimesed ilma tavapärastest tugivõrgustikest, mis raskendab vaimse tervise probleemidega toimetulekut ja suurendab stigmatiseerimise mõju.





SLAID 46

Kestus:
20 minutit

Tegevus „Rühmaarutelu stigmatiseerimise teemal” (struktureeritud arutelu, rühm)

Eesmärk: pakkuda välja tõhusaid meetodeid vaimse tervise teemade arutamiseks viisil, mis vähendab stigmatiseerimist ja edendab mõistmist.

Vajalikud materjalid: lisa 4 – stsenaariumid „Rühmaarutelu stigmatiseerimise teemal”

Samm

Arutelu

- Selgitage osalejatele, et nad hakkavad töötama väljamõeldud stsenaariumidega, mille eesmärk on aidata neil mõista stigmatiseerimise mõju ja kuidas sellega toime tulla.

Küsige iga olukorra kohta:

- Kas nad reageeriksid stigmatiseerimisele? Milline oli reaktsioon?
- Kui nad ei reageeri, milliseid lahendusi võiksid nad stigmatiseerimise vastu võitlemiseks pakkuda?
- Mida nad võiksid teha, et kaasata enda ümber inimesi, kes võivad oma vaimse tervise tõttu stigmatiseeritud olla?

Jagage mõned vastused, millele nad ise ei ole mõelnud.

SLAID 47

Kuidas vähendada stigmatiseerimist?

Stigmatiseerimine on üks peamisi takistusi vaimse tervise avalikul käsitlemisel. Stigmatiseerimise tunnistamine võimaldab meil sellega tegelema hakata ja luua toetav keskkond.

Vaimse tervise stigmatiseerimise vähendamine on oluline, sest see julgustab inimesi otsima abi ilma hirmuta, et neid hukka mõistetakse, edendab avatud dialoogi ja parandab juurdepääsu tugiteenustele. See soodustab empaatiakultuuri, parandab emotsionaalset heaolu ja aitab inimestel arendada vastupidavust. Stigmatiseerimise vähendamine vähendab ka sotsiaalset isolatsiooni, loob kaasavama keskkonna ja murrab kahjulikke stereotüüpe, mis parandab kõigi vaimset tervist.

SLAID 48

Erinevad viisid selle saavutamiseks


Riiklik vaimse tervise liit (NAMI) pakub ka mõned soovitusel, mida me saame üksikisikutena teha, et aidata vähendada vaimse tervise häbimärgistamist:


+ Räägi positiivselt: vaimse tervise teemast räägitakse sageli negatiivselt, mis soodustab stigmatiseerimist. Oluline on rääkida sellest positiivses võtmes, keskendudes rohkem inimeste võimetele ja vähem nende vaimse seisundi põhjustatud piirangutele. Ära kasuta sõnu nagu „hull”, „katki” või „nõrk”, vaid vali eelarvamusteta ja kaasav keel.


🎵 Räägi loomulikult: räägi vabalt, vaimse tervise teemad ei pea alati olema tõsised või formaalsed. Kui teema tõstatatakse loomulikult igapäevases vestluses, ei tundu see nii hirmutav.


🗣️ Harige ennast ja teisi: harides ennast vaimse tervise teemadel, saate täpset teavet, mis aitab kummutada müüte ja võidelda stereotüüpide vastu. Oluline on jagada seda teavet aktiivselt teistega, kas isiklikes vestlustes või avalikes foorumites, et tõsta teadlikkust ja luua informeeritum ühiskond.

🗣️ Olge keelekasutusega ettevaatlik: tuletage inimestele meelde, et sõnad on olulised.

 **Julgusta füüsilise ja vaimse haiguse võrdset kohtlemist:** võrdle, kuidas inimesed suhtusid vähki või diabeeti põdevasse inimesesse.

 **Näidake üles kaastunnet** vaimse tervise probleemidega inimeste suhtes.

 **Ole ravi suhtes aus:** normaliseeri vaimse tervise ravi, nagu muudki tervishoiuteenused.

 **Valige häbi asemel eneseteostus:** „Ma võitlen stigma vastu, valides eneseteostusliku elu. Minu jaoks tähendab see oma elu ja oma loo omaks võtmist ning keeldumist lubamast teistel dikteerida, kuidas ma ennast näen või kuidas ma ennast tunnen.“ – Val Fletcher.

 Samuti on väga oluline **mitte vältida ravi:** keegi ei tohiks lasta hirmul saada sildistatud või diskrimineeritud takistada abi ja ravi otsimist.



Mõtteid vaimse tervise teadlikkuse ja häbimärgistamise kohta

Käesolevas moodulis uurisime, kui oluline on avatult rääkida vaimse tervise teemadel, tunnistada selle mõju igapäevaelule ja mõista, kuidas stigma võib kujundada arusaamu ja kogemusi. Õppisime, et vaimne tervis mõjutab mitmesuguseid meie elu aspekte, sealhulgas õppimist, suhteid, otsuste tegemist ja üldist heaolu. Selle mõju tunnistamine on oluline, et luua toetav keskkond, kus vaimse tervise teemadel saab rääkida ilma hirmu ja hukkamõistuta.

Uurisime ka stigma mõistet, jagades selle erinevad vormid: avalik stigma, enesehinnanguline stigma ja struktuuriline stigma. Nende erinevuste mõistmine võimaldab meil tuvastada kahjulikke hoiakuid ja tavasid ning aktiivselt töötada nende mõju vähendamiseks. Stigma käsitlemisega edendame kaasatust, empaatiat ja tervislikumat lähenemist vaimsele tervisele kõigi jaoks.

Lisaks arutasime, kuidas eneserefleksioon on oluline vahend vaimse tervise alase teadlikkuse parandamiseks. Oma mõtete, emotsioonide ja kogemuste üle järele mõtlemine aitab meil end paremini mõista ja tugevdab meie võimet tõhusalt toime tulla väljakutsetega.

SLAID 50

Järgmine samm: vaimse tervise probleemidega toimetulek

Nüüd, kui meil on sügavam arusaam vaimse tervise teemade arutamise ja stigma murdmise tähtsusest, keskendume sellele, kuidas **vaimse tervise probleeme ära tunda, nendega tegeleda ja neid hallata**. Järgmises moodulis uurime erinevaid toimetulekumehhanisme, tuvastame potentsiaalsed stressitegurid ja töötame välja strateegiad vastupidavuse suurendamiseks. Nende oskuste arendamine on oluline vaimse heaolu säilitamiseks ja raskustega enesekindlalt ja tugevana toimetulekuks.



SLAID 51



MOODUL 2: TOIMETULEK VAIMSE TERVISE PROBLEEMIDEGA

MOODULI EESMÄRGID

- Tuvastada erinevad vaimse tervise häired ja nendega seotud sümptomid.
- Tunda ära olemasolevad tugiresursid ja hinnata nende asjakohasust vaimse tervise taastamisel.

Me ei räägi palju vaimse tervise teemadel, kuid vaimse tervise probleemid on olemas ja mõnikord muutuvad need vaimse tervise häireteks.



SLAID 52



Kestus:
10 minutit

Energizer „Millised kuulsad inimesed elavad vaimse tervise häirega?”

Eesmärk: mõista, et vaimse tervise häired ei takista inimestel edu saavutamast ja olulist panust andmast.

Vajalikud materjalid: lisa 5 – Millised kuulsad inimesed elavad vaimuhaigusega

Samm

Andke osalejatele teavet/vihjeid kuulsuse kohta, ilma tema nime nimetamata. Osalejad peavad vihjete põhjal kuulsuse ära arvama.

Näide:

- Ta on endine peaminister
- Ta on inglase
- See inimene nimetas oma depressiooni „mustaks koeraks”.

= Vastus „Winston Churchill”

See on kiiruse mäng. Eesmärk on tutvustada mooduli teemat.

SLAID 53



Igaüks võib kokku puutuda vaimse tervise probleemidega

See energiseeriv ülesanne on näidanud, et vaimne tervis ei takista kedagi saavutamast suuri asju ega andmast olulist panust ühiskonda. Nii nagu kuulsad inimesed, kellest me rääkisime, võib igaüks kogeda vaimse tervise probleeme. On oluline mõista, et vaimse tervise probleemid võivad olla mitmesugused, kuid need ei määra inimese potentsiaali. Mooduli järgmises osas uurime mitte ainult erinevaid vaimse tervise probleeme, vaid ka väljakutseid, millega inimesed nende probleemide lahendamisel silmitsi seisavad. Lõpetame häbimärgistamise ja suhtume vaimse tervise teemasse mõistvalt, empaatiliselt ja avatult.

SLAID 54

Erinevad väljakutsed

Igapäevaelus esineb palju väljakutseid, mis võivad aja jooksul nõrgendada vaimset tervist, kui nendega õigesti toime ei tule. Kui erinevad stressitegurid kuhjuvad, võivad need kaasa aidata ärevuse, depressiooni või muude vaimse tervise probleemide tekkele.

1. Töö või kooliga seotud stress

Sellised väljakutsed nagu suur töökoormus, pingelised tähtsajad, kontrolli puudumine, töö- ja eraelu või õpingute vahelise tasakaalu puudumine ning kiusamine või ahistamine võivad põhjustada märkimisväärset emotsionaalset pinget. Töö või koolist tulenev krooniline stress võib viia läbipõlemiseni, ärevuse või depressioonini.

- **Ülemäärane reaktsioon erinevates olukordades:** emotsionaalne ülitundlikkus, mis on põhjustatud kogunenud stressist või tunnetest, et kolleegid, ülemused, õpetajad või eakaaslased ei mõista sind. See kõrgendatud emotsionaalne seisund võib pingestada sotsiaalseid suhteid ja suurendada stressi.
- **Negatiivne stress:** püsiv, kontrollimatu stress ülesannete, eksamite, projektide, töökoha ootuste või inimestevaheliste konfliktide tõttu võib põhjustada ärevust, frustratsiooni ja kahjulikke emotsioone, mis mõjutavad nii vaimset kui ka füüsilist tervist.
- **Vaimne ja füüsiline väsimus:** liigsete töö- või õpingukohustustega toimetulek võib kurnata energiat, vähendada keskendumisvõimet ja suurendada stressi.

2. Rahalised raskused

Majanduslikud raskused, nagu võlad, töötus, madal sissetulek või kõrged elamiskulud, võivad vallandada või süvendada vaimse tervise probleeme. Finantsstress on tihedalt seotud ärevuse, depressiooni ja madala enesehinnanguga.

- **Ebapädevuse tunne:** rahalised raskused võivad põhjustada ebapiisavuse või võimetuse tunde, vähendades enesekindlust ja motivatsiooni.
- **Enesekindluse kaotus:** korduvad rahalised ebaõnnestumised või tagasilöögid võivad kahjustada enesehinnangut, põhjustades sotsiaalset isolatsiooni ja arenguvõimaluste vältimist.

3. Suhete probleemid

Isiklikud suheteprobleemid, nagu perekonfliktid, lahkumine, lahutus, sotsiaalne isolatsioon või üksindus, võivad oluliselt mõjutada vaimset tervist. Pidev üksindus või lahendamata konfliktid võivad kaasa aidata depressiooni, ärevuse, PTSD või madala enesehinnangu tekkele.

- **Isolatsioon või tagasitõmbumine:** ebamugavustunde vältimiseks sotsiaalsete suhete vältimine võib viia üksinduse ja vaimse tervise halvenemiseni.
- **Kontsentratsioonivõime ja motivatsiooni langus:** pide-

vatest konfliktidest või suheteprobleemidest tingitud emotsionaalne väsimus võib takistada tootlikkust ning isiklike ja tööalaste eesmärkide saavutamist.

4. Füüsilised terviseprobleemid

Vaimne tervis on tihedalt seotud füüsilise tervisega. Kroonilised haigused, valu, halb toitumine või liikumise puudus võivad kaasa aidata depressiivsete sümptomite, ärevuse, väsimuse ja kognitiivsete raskuste tekkele.

- **Söögiisu häired:** stress või ebamugavustunne võivad põhjustada alatoitumist, ülesöömist või emotsionaalset söömist, mis võib areneda söömishäireteks.
- **Unehäired:** ärevus ja raskused lõõgastumisega võivad põhjustada unetust või unehäireid, mis mõjutavad negatiivselt meeleolu, kontsentratsiooni ja üldist vaimset tervist.
- **Vaimne ja füüsiline väsimus:** pikaajaline väsimus võib vähendada keskendumisvõimet, suurendada ärrituvust ja soodustada kurnatuse ja stressi tsüklit.



SLAID 55

Rahvusvahelise liikuvuse väljakutsed

Lisaks igapäevastele väljakutsetele võivad rahvusvahelise liikuvuse korral tekkida ka muud väljakutsed, mis võivad mõjutada vaimset tervist.

Keelebarjäärid / keeleline assimileerumine: ebapiisavate keeleoskuste tõttu tek-

kivad suhtlemisraskused võivad aeglustada integratsiooni, põhjustada vaimset väsimust ja muuta igapäevased suhtlemisolukorrad

Integreerumine uude keskkonda: uute normide, tavade ja käitumismallidega kohanemine võib olla ülekoormav. Suhete loomine ja praktiliste küsimustega (nt transport) tegelemine võib lisada stressi ja raskendada integreerumist.

Kultuuriliste erinevuste ja väärtuste aktsepteerimine ja mõistmine: erinevate kultuuriliste normide aktsepteerimine ja austamine ilma hinnanguteta on väga oluline. Stereotüüpide ja eelarvamuste ületamiseks on vaja vaatlemist, aktiivset kuulamist ja dialoogi.

Koduigatsus: tunded, et oled kaotanud side me tuttavate inimeste, kohtade ja rutiinidega, võivad põhjustada üksindust ja nostalgia. Seda tunnet võivad veelgi tugevdada kultuurišokk ja lähedaste puudumine, mis viivad pettumuse ja endasse sulgumiseni.

Eneseavastamine: uue keskkonnaga kokkupuutumine viib sageli eneseanalüüsini. Edu ja ebaedu võivad tuua eneseteadvust, kuid võivad ka tekitada enesekahtlusi ja kahtlusi oma elueesmärkides.

Tegevuste läbiviimine: kohanemine teistsuguse töö- või õpikeskkonnaga, kus on võõrad ülesanded, võib põhjustada stressi ja ärevust. Keelebarjäärid ja enda ebapiisavuse tunne võivad tugevdada ebaõnnestumise või frustratsiooni tundeid.



Kestus:
30–40 minutit

SLAID 56

Tegevus „Vaimne koormus rahvusvahelises liikuvuses” (õppimine katsetamise teel, rühm)

Eesmärk: tuvastada rahvusvahelise liikuvuse käigus kogunevate väljakutsete mõju vaimsele heaolule.

Vajalikud materjalid: lisa 6 – rahvusvahelise liikuvuse käigus tekkida võivad väljakutsed, seljakott või suur kott, väikesed esemed,

Samm

Paluge ühel osalejal vabatahtlikult tühja koti kanda.

Paluge teistel osalejatel nimetada väljakutseid, mis võivad tekkida rahvusvahelise liikuvuse ajal.

Kui neil pole ideid, andke neile välja trükis, kus on loetletud erinevad väljakutsed.

Iga kord, kui osaleja annab nimekirjas oleva vastuse, palu tal valida ese ja panna see kotti.

Järk-järgult muutub seljakott raskemaks.

Kui kõik on osalenud ja mitu väljakutset välja pakkunud, küsige osalejatelt, kuidas nad koormat kandes end tunnevad.

Seostage see sellega, kuidas kogunenud stress mõjutab aja jooksul vaimset heaolu.

Esitage osalejatele järgmised küsimused:

- 🚩 Kuidas stress koguneb?
- 🚩 Millised hoiatusmärgid viitavad sellele, et seljakott on liiga raske?



SLAID 57

Märkide äratundmine: vaimse tervise nõrkuse sümptomid

Hapra vaimse tervise sümptomid võivad avalduda mitmel viisil ja hõlmavad sageli emotsionaalseid, kognitiivseid, käitumuslikke ja füüsilisi märke.

Emotsionaalsed sümptomid

- Püsiv kurbus või madal meeleolu.
- Tühjus- või süütunne.
- Ärrituvus või meeleolumuutused.
- Ärevus, ülemäärane muretsemine või paanikahoogud.

Kognitiivsed sümptomid

- Kontsentratsiooniraskused või otsuste tegemise raskused.
- Mäluhäired või unustamine.
- Negatiivsed või kriitilised mõtted enda kohta.
- Obsessiivsed mõtted või mõtisklemine.

Käitumuslikud sümptomid

- Sotsiaalsest suhtlemisest või tegevustest eemaldumine.
- Muutused söömis- või magamisharjumustes (nt unetus, liigne magamine, söömishäired, söögiisu kadu).
- Alkoholi või uimastite tarbimise suurenemine.
- Impulsiivsus või riskantne käitumine.

Füüsilised sümptomid

- Väsimus või energiapuudus.
- Peavalud, lihaspinge või seletamatud valud.
- Seedejärgsed (nt seedehäired, iiveldus).
- Kaalumuutused või söögiisu muutused.

Sotsiaalsed sümptomid

- Isolatsioon sõpradest või perekonnast.
- Raskused suhete hoidmisel.
- Tunne, et oled teistest eraldatud või väärarusaamade ohver.

Töö/kooli sümptomid

- Vähene tootlikkus või töötulemus.
- Raskused ülesannetele keskendumisel või tähtaegadest kinnipidamisel.
- Huvi kaotamine varem nauditud tegevuste vastu.

On oluline mõista, et kui need sümptomid püsivad või süvenevad, võivad need kaasa aidata tõsisemate vaimsete tervisehäirete tekkele.

SLAID 58

Tunnuste äratundmine: erinevad häired

Vaimse tervise häired on mitmesugused, igal neist on oma sümptomid ja probleemid. Need häired võivad mõjutada meeleolu, mõtlemist, käitumist ja üldist heaolu ning ulatuda ärevus- ja meeleluuhäiretest psühhootiliste, sõltuvus-, söömis- ja tähelepanuhäireteni.



Meeleluuhäired: Meeleluuhäired hõlmavad äärmuslikke meeleolumuutusi, mis mõjutavad emotsionaalset heaolu. Kõige levinumad vormid on depressioon ja bipolaarne häire. Depressioonile on iseloomulik püsiv kurbus, huvi kaotus, väsimus ja lootusetus. Bipolaarne häire iseloomustab depressiooni ja maania vaheldumist, mille käigus võib esineda suurenenud energiatase, impulsiivsus ja eufooria. Need häired võivad häirida igapäevast toimetulekut, suhteid ja üldist vaimset stabiilsust.



Sõltuvushäired: sõltuvushäired hõlmavad nii ainete tarvitamise häireid kui ka käitumissõltuvusi. Ainete tarvitamise häired hõlmavad sõltuvust alkoholist, narkootikumidest või muudest kahjulikest ainetest, käitumissõltuvused võivad hõlmata hasartmänge või kompulsivset internetikasutust. Sõltuvusega kaasneb sageli kontrolli kaotus, kompulsivne käitumine, võõrutusnähud ja negatiivne mõju isiklikule ja tööelule.



Psühhootilised häired (nt skisofreenia): psühhootilised häired hõlmavad moonutatud mõtlemist ja häiritud reaalsusetaju. Skisofreenia on üks tuntumaid psühhootilisi häireid, mida iseloomustavad sellised sümptomid nagu hallutsinatsioonid, meelepetted, segaduses kõne ja ebastabiilne käitumine. Need sümptomid võivad muuta igapäevase toimetuleku ja sotsiaalsed suhted äärmiselt raskeks. Inimestel võib olla raske eristada reaalsust ja illusioone, mis mõjutab nende suhtlikkust teistega tõhusalt suhelda ja suhelda.



Söömishäired: Söömishäired on ebatervislikud toitumisharjumused ja kehakuvand. Nende hulka kuuluvad anoreksia (toidu piiramine), buliimia (söömishoogud ja oksendamine) ja söömishäire (kontrollimatu söömine). Need häired mõjutavad füüsilist tervist ja emotsionaalset heaolu.



Tähelepanuhäire (ADD/ADHD): Tähelepanuhäire (ADD) ja tähelepanuhäire hüperaktiivsusega (ADHD) iseloomustavad tähelepanematus, hüperaktiivsus ja impulsiivsus. Nende häiretega inimesed võitlevad sageli keskendumisraskuste, organiseerimisraskuste, rahutuse ja unustamisega. Need sümptomid võivad mõjutada õpitulemusi, töö efektiivsust ja sotsiaalseid suhteid.

Nüüd, kui oleme tutvunud erinevate vaimse tervise häiretega, räägime ühest levinuimast ja mõjukaimast vaimse tervise häirest: **ärevusest**.



SLAID 59

Ärevushäire

Ärevushäired on Euroopa peamine vaimse tervise häire. Neist kannatab hinnanguliselt 25 miljonit inimest (5,4% eli kogurahvastikust), järgnevad depressiivsed häired (21 miljonit inimest, 4,5%) ning uimasti- ja alkoholisõltuvus (11 miljonit inimest, 2,4%).

Ärevus on normaalne emotsionaalne reaktsioon stressile või ohuna tajutavale olukorrale. Seda iseloomustab ebamugavustunne, närvilisus või hirm. Kui ärevus muutub ülemääraseks, püsivaks ja häirib igapäevaelu, võib seda klassifitseerida ärevushäireks.

Ärevushäireid on mitmesuguseid, sõltuvalt ärevust põhjustava olukorra või objekti liigist ning ärevust süvendava veendumuse liigist (posttraumaatiline stressihäire, sotsiaalfobia, agorafobia, generaliseerunud ärevushäire, paanikahäire, obsessiiv-kompulsiivne häire).

SLAID 60



Ärevuse mõjud

Paanikahoogude korral sarnanevad sümptomid südameinfarkti sümptomitega, kuid kestavad vaid 10–15 minutit. Kui isikul pole varem paanikahooge esinenud, on kõige parem kutsuda kiirabi.

SLAID 61



Kestus: 30 minutit

Ülesanne „Ärevuse arutelu” (struktureeritud arutelu, rühm)

Eesmärk: tuvastada ärevuse kohta valitsevad väärarusaamad, et selgitada välja tegelikud faktid.

Vajalikud materjalid: lisa 7 – Ärevuse arutelu, lehed või kahepoolsed sildid „JAH/EI”

Samm

Jagage osalejatele lehed või kahepoolsed sildid, millele on kirjutatud „JAH” ja „EI”. Esitage erinevaid küsimusi ja osalejad

SLAID 62

Väljakutsete ületamine: toime tulemise ja abi otsimise õppimine

Vaimne tervis on keeruline. Kuigi ärevushäired võivad tunduda ülekoormavate, on olemas viise, kuidas olukorda parandada. Vaimse tervise probleemid on reaalsed, kuid samuti on reaalsed ressursid, oskused ja strateegiad, mis aitavad meil toime tulla ja toetada enda ümber olevaid inimesi.

Eelmises ülesandes uurisime levinud väärarusaamu ärevuse kohta. Nüüd liigume edasi:

- Millised ressursid on meie abiks?
- Kuidas saame neid oma vajaduste järgi tähtsuse järgi järjestada?
- Milliseid samme saame astuda, et toetada ennast ja teisi?

Leidkem need vastused koos järgmises ülesandes: **Ressursside oksjon!**

peavad otsustama, kas nad nõustuvad väitega või mitte, näidates lehe/sildi „Jah” või „EI” pool. Kui nad ei tea, võivad nad lehe/sildi alla jätta.

Loe ette kõik ärevuse küsitluse väited (võid panna kõik küsimused PPT-sse, üks slaid iga küsimuse jaoks).

Paluge õpilastel valida pool ja selgitada, miks nad selle valisid. Arutlege osalejatega nende seisukohtade üle. Andke õige vastus ja selgitage küsitluse tulemused.

Lõpus arutage osalejatega, kas nad mõistavad ärevust paremini.

SLAID 63



Kestus:
60 minutit

Ülesanne „Ressursside oksjon” (töö alarühmades, rühmades)

Eesmärk: tunnustada erinevaid ressursse ja järjestada need prioriteetide järgi vastavalt nende olulisusele ja tähtsusele vaimse tervise toetamisel.

Vajalikud materjalid: lisa 8 – ressursside oksjoni nimekiri

Samm

Jagage osalejad 2–4-liikmelistesse rühmadesse.

Jagage igale rühmale „Ressursside oksjoni” infoleht.

Alustage harjutust, esitades osalejatele ülesande: neil on 100 punkti, mille eest nad saavad valida nimekirjast erinevaid ressursse. Nad annavad igale ressursile soovitud punktide arvu, punktid antakse tähtsuse järgi ja need peab valima kogu rühm.

Nad peavad ressursid tähtsuse järgi järjestama ja otsustama, millistele ressurssidele nad toetuse vajaduse korral pöördusid ja miks.

Andke meeskondadele piisavalt aega, et nad saaksid igale punktile väärtuse anda ja seda lühidalt põhjendada.

Kui maatriks on valmis, paluge mängijatel selgitada oma otsuseid ja põhjendusi. Oluliste elementide valimise ja prioriteetide seadmise abil saab maatriksit kasutada tulevaste projektide otsuste tegemise alusena.

SLAID 64

Teed vaimse tervise toetuse ni: ressursid ja spetsialistid, kelle poole pöörduda

Vaimse tervise toetamiseks on olemas mitmesugused ressursid, kuid oluline on mees pidada, et esimene samm peaks alati olema CARES. CARES-valem pakub kaastundliku raamistiku esmase toetuse pakkumiseks. Enne kui suunata inimene spetsialisti või ressursside juurde, on oluline tagada, et ta tunneks end kuulatuna, tunnustatuna ja toetatuna.

C Võtke ühendust inimesega, hinnake olukorda ja aidake kriisilukorras: võtke ühendust inimesega, hinnake tema vajadusi ja pakuge kriisilukorras viivitamatut abi. See samm keskendub usalduse ja mõistmise loomisele.

A Kuulake aktiivselt ilma hinnangut andmata: pakuge inimesele turvaline, hinnanguvaba ruum, kus ta saab väljendada oma mõtteid ja tundeid. Kuulake tähelepanelikult ja tunnustage tema emotsioone, katkestamata teda ega tegemata eeldusi.

R Rahustage ja andke teavet: pakuge lohutust ja andke usaldusväärset teavet vaimse tervise probleemide kohta. Andke lootust ja julgustage isikut, kinnitades talle, et abi on saadaval.

E Julgustage professionaalse abi otsimist: soovitage professionaalseid ressursse, nagu psühholoogid, psühhiaatrid, nõustajad või sotsiaaltöötajad. Selgitage professionaalse abi eeliseid ja suunake neid sobivate ressursside poole.

S Jagage teavet muude kättesaadavate ressursside kohta: andke üksikasjalikku teavet eneseabivahendite, tugirühmade, abitelefoni, rakenduste või kogukonna ressursside kohta, mis võivad pakkuda täiendavat abi.

Kui **caresi** kaudu on loodud turvaline ja toetav keskkond, võib inimesi julgustada uurima teisi neile kättesaadavaid ressursse.

SLAID 65

Vaimse tervise spetsialistid

Üldarst (GP): patsiendi esimene kontaktisik. Nad oskavad ära tunda tekkiva vaimse häire sümptomeid ja suunata patsiendi kohalikku tugistruktuuri või teise tervishoiutöötaja juurde.

Psühholoogid: võivad pakkuda tuge psüühikahäirete all kannatavatele inimestele. Neil ei ole meditsiinilist haridust, seega ei saa nad ravimeid välja kirjutada.

Psühhiaatrid: psüühikahäirete (peamiselt raske või kroonilise) ravis spetsialiseerunud arstid. Psühhiaatri poole võib pöörduda perearsti saatekirjaga.

Sotsiaaltöötajad: vaimse tervise teenuste valdkonnas töötavad spetsialistid. Nad pakuvad tuge ja abi vaimse tervise probleemidega inimestele ning aitavad neil suhelda paremini oma lähiümbruse ja sotsiaalse keskkonnaga.

Kogukonna vaimse tervise keskused: asutus, mis osutab järgmisi teenuseid: ambulatoorsed teenused, sealhulgas spetsialiseeritud ambulatoorsed teenused lastele, eakatele ja kroonilise vaimse tervise häirega isikutele.

SLAID 66

Muud kättesaadavad ressursid

Riiklikud vaimse tervise organisatsioonid: need organisatsioonid pakuvad üldist tuge, juhendamist ja teavet vaimse tervise kohta. Nad võivad pakkuda abitelefone, nõustamisteenuseid, eestkostet ja harivaid materjale. Samuti teevad nad sageli koostööd tervishoiuasutustega, et parandada vaimse tervise poliitikat ja teadlikkust.

Abi telefonid ja kriisiabi: abitelefonid ja kriisiteenused pakuvad vahetut ja konfidentsiaalset abi isikutele, kes on stressis või vaimse tervise kriisis. Need teenused on sageli kättesaadavad ööpäevaringselt, et pakkuda emotsionaalset tuge ja suunata isikud asjakohase hoolduse juurde.

Eriabi: need teenused tegelevad konkreetsete vaimse tervise probleemidega, nagu sõltuvus, söömishäired, psühhootilised häired ja muud seisundid. Need hõlmavad sageli vaimse tervise konkreetsetes valdkondades koolitatud spetsialiste ja võivad sisaldada rehabilitatsioonikeskusi, teraapiat või sihtotstarbelist nõustamist.

Veebiressursid ja mobiilirakendused: digitaalsed platvormid pakuvad kättesaadavaid ressursse vaimse tervise toetuseks. Need hõlmavad harivaid veebisaite, vaimse tervise sümptomite haldamise rakendusi, meditatsiooni vahendeid ja veebin

Haridusmaterjalid ja eneseabivahendid: eneseabivahendid hõlmavad juhendeid, brošüüre, artikleid ja koolitusprogramme, mille eesmärk on harida ja julgustada inimesi oma vaimset tervist ise juhtima. Neid saab kasutada iseseisvalt või osana laiemast tugisüsteemist.



Kestus:
30 minutit

SLAID 67

Tegevus „Kuulamisring” (kogemuste tagasiside, rühm)

Eesmärk: arendada aktiivset kuulamist toetavas ja häbimärgistamisest vabas keskkonnas vaimse tervise teemadel arutlemiseks.

Vajalikud materjalid: lisa 9 – stsenaariumid – „Kuulamisring”

Samm

Paigutage osalejad ringi.

Paku osalejatele võimalust jagada enda või teiste kogemusi, kus nende sõpradel või pereleliikmetel oli vaimne tervise probleem. Kui nad ei soovi oma kogemusi jagada, võid paluda neil mõelda välja stsenaarium (või mõtle ise stsenaarium välja), milles tutvustatakse vaimse tervise probleemiga inimest, kes vajab abi.

- > Julgustage aktiivset kuulamist, kus osalejad keskenduvad rääkija mõistmisele ja empaatiasse, ilma teda katkestamata või hukkamata. Küsige osalejatelt, mida nad oleksid teinud, et seda inimest aidata. Kas neil on ideid, kuidas erinevates olukordades toimida. Rõhutage empaatia ja aktiivse kuulamise tähtsust vaimse tervise toetamisel.

SLAID 68



Kuidas toetada vaimset tervist: empaatia

Vaimse tervise stigma on üks suurimaid takistusi, mis hoiab inimesi abi otsimast ja oma raskustest avameelselt rääkimast. Stigma tekitab **hirmu, häbi ja väärinformatsiooni**, mis võib viia isolatsiooni ja vaimse tervise halvenemiseni.

Stigma tsükli katkestamiseks peame **suurendama mõistmist, edendama empaatiat ja arendama sotsiaal-emotsionaalseid oskusi**, et reageerida asjakohaselt, kui keegi on raskustes.

Empaatia: see on võime jagada teise inimese tundeid või kogemusi, kujutledes ette, milline oleks olla selle inimese olukorras.

Empaatia on oluline stigma vähendamisel ja vaimuhaigustega inimeste abistamisel, kuna see edendab mõistmist, aktsepteerimist ja toetust. See aitab võidelda isolatsiooni vastu, julgustab inimesi abi otsima ja edendab kaasavat ühiskonda, kus vaimset tervist peetakse õigustatud mureks, mitte isiklikuks puuduseks. Empaatia loob ka usaldust, mis on tõhusa hoolduse ja ravi jaoks hädavajalik.

SLAID 69

Sotsiaal-emotsionaalne õppimine

Sotsiaal-emotsionaalne õppimine (SEL) on protsess, mille käigus inimesed, eriti õpilased, õpivad mõistma ja juhtima oma emotsioone, seadma ja saavutama positiivseid eesmärgi, tundma ja näitama empaatiat teiste suhtes, looma ja hoidma positiivseid suhteid ning tegema vastutustundlikke otsuseid. SEL-programmid keskenduvad tavaliselt viie põhioskuse arendamisele:

1. **Eneseteadvus:** oma emotsioonide ja mõtete tunnistamine ja mõistmine.
2. **Enesejuhtimine:** stressi tõhus juhtimine, impulsside kontrollimine ja enese motiveerimine.
3. **Sotsiaalne teadlikkus:** erineva taustaga ja kultuurist pärit inimeste mõistmine ja nendega kaasa tundmine.
4. **Suhtlemisoskus:** tervete ja positiivsete suhete loomine ja tõhus suhtlemine.
5. **Vastutustundlik otsuste tegemine:** eetiliste ja konstruktiivsete valikute tegemine isikliku ja sotsiaalse käitumise osas.

Sotsiaal-emotsionaalne õppimine (SEL) on oluline vaimse tervise jaoks, kuna see aitab inimestel arendada selliseid oskusi nagu eneseteadvus, empaatia, emotsioonide reguleerimine ja suhete loomine. Need oskused parandavad emotsionaalset heaolu, vähendavad stressi ja soodustavad tervislikumaid suhtlemisviise, mis on olulised vaimse tervise häiretega toimetulekuks ja vastupidavuse arendamiseks.

SLAID 70

Näited positiivsest ja kaasavast keelekasutusest

Esitage osalejatele mõned näited lausetest, mida nad võivad kasutada, kui peavad kedagi aitama.

SLAID 71



Kõik kokku: vaimse tervise probleemide mõistmine ja edasi liikumine

Käesolevas moodulis oleme uurinud vaimse tervise probleemide erinevaid aspekte, alates vaimse tervise nõrkuse tavalistest sümptomitest kuni kõige levinumate vaimse tervise häireteni. Oleme arutanud, kuidas igapäevased stressitegurid, olgu need seotud **töö, kooli, rahanduse, suhete või füüsilise tervisega**, võivad kuhjuda ja põhjustada tõsiseid vaimse tervise probleeme. Lisaks tunnistasime **rahvusvahelise liikuvuse** käigus tekkivaid unikaalseid väljakutseid, sealhulgas keelebarjääre, kultuurilisi erinevusi, kodukõrvetust ja raskusi uue keskkonnaga kohanemisel.

Rõhutasime, et kui sümptomid püsivad või süvenevad, võivad need areneda häireteks, nagu **ärevus, meeleoluhäired, sõltuvushäired, psühhootilised häired, söömishäired ja tähelepanuhäired**. Kuigi nende probleemide lahendamiseks on olemas mitmesugused ressursid, on oluline alustada empaatilisest lähenemisest **CARES-valemi** abil, mis rõhutab **suhtlemist, aktiivset kuulamist, julgustamist, professionaalse abi otsimise soovitamist ja täiendavate ressursside jagamist**. See valem on praktiline ja toetav raamistik, mis tagab, et inimesed tunnevad end kuulatuna, tunnustatuna ja julgustatuna abi otsima.

Lõppkokkuvõttes nõuab vaimse tervise probleemide lahendamine empaatiat, mõistmist ja asjakohast juhendamist. **Meditatsioonitöötajate, kogukonna ressursside, veebivahendite ja haridusmaterjalide** kättesaadavus mängib olulist rolli vaimse heaolu edendamisel.

SLAID 72

Järgmine samm: oma emotsioonide mõistmine ja juhtimine

Pärast vaimse tervisega seotud erinevate probleemide ja häirete kindlakstegemist on oluline mõista, et **emotsioonide mõistmine ja juhtimine** on vaimse tervise hoolduse oluline osa. Emotsionaalse teadlikkuse ja vastupidavuse arendamine aitab inimestel paremini toime tulla stressiteguritega, parandada vaimset tervist ja ennetada häirete tekkimist või süvenemist.

Järgmises moodulis „**Oma emotsioonide tundmaõppimine**” uurime, kuidas emotsioonid mõjutavad vaimset tervist, õpime strateegiaid oma emotsioonide tuvastamiseks ja mõistmiseks ning harjutame oskusi, mis võivad parandada emotsionaalset vastupidavust ja heaolu. Liigume edasi ja avastame, kuidas emotsionaalne teadlikkus võib olla võimas vahend vaimse tervise säilitamiseks.



SLAID 73



MOODUL 3: OMA TUNNETE MÕISTMINE

MOODULI EESMÄRGID

- Tunda ära ja nimetada erinevaid emotsioone, mõista nende mõju isiklikule heaolule.
- Kohaldada emotsioonide reguleerimise tehnikaid, et juhtida tugevaid emotsioone ja vähendada nende negatiivset mõju
- Mõista mõtlemisprotsessi ja uurida oma vajadusi.



SLAID 74



Kestus:
15 minutit

Ülesanne „Kujud” (energiseeriv)

Eesmärk: uurida, kuidas erinevaid emotsioone saab väljendada füüsiliste žestide ja kehahoiakute abil.

Samm

Esiteks lahkub üks osaleja ruumist ja ülejäänud peavad oma kehaga väljendama emotsiooni. Kõik peale ühe väljendavad sama emotsiooni. Viimane peab väljendama teistsugust emotsiooni.

Kui kõik kujud on valmis, võib ruumist lahkunud osaleja tagasi tulla. Ta peab leidma, kes väljendab teistest erinevat emotsiooni, ja kui võimalik, nimetama selle emotsiooni. Kujud ei tohi liikuda ega häält teha.

Kui osaleja on erinevad emotsioonid üles leidnud, võib ta valida järgmise isiku, kes ruumist lahkub, ja tegevust võib alustada uuesti, valides erinevad emotsioonid.

Lõpetage tegevus aruteluga, küsides osalejatelt, kuidas tegevus meeldis, kuidas nad tundsid end erinevaid emotsioone väljendades, milline oli lihtne ja milline oli raske väljendada.

SLAID 75

Erinevus emotsioonide ja tunnete vahel

Enne kui selgitada emotsioonide ja nendega seotud asjade mõistmise tähtsust, peate oskama eristada emotsioone ja tundeid.

Emotsioonid on meie keha **automaatsed reaktsioonid** teatud olukordadele. Need tekivad kiiresti ja hõlmavad füüsilisi reaktsioone. Näiteks kui kuulete valju müra, võite hüpata, sest tunnete kohe hirmu.

See on teie keha loomulik reaktsioon midagi üllatavale või potentsiaalselt ohtlikule.

Tunded on emotsioonide järel tekkivad **isiklikud kogemused**. Neid kujundavad meie mõtted ja varasemad kogemused. Pärast esialgset hirmu valju müra pärast võite tunda **ärritust või kergendust**, kui saate aru, mis selle põhjustas. Need tunded sõltuvad sellest, kuidas te olukorda tõlgendate.

Lihtsamalt öeldes: **emotsioonid tekivad esimesena** – need on kiired ja automaatsed. **Tunded tekivad hiljem** – need on see, mida te teadlikult mõtlete ja kogete nende emotsioonide põhjal.

SLAID 76

Miks on oluline tunda oma emotsioone?

Kuidas see aitab teie vaimset tervist?

See on oluline oskus nii lastele kui ka täiskasvanutele.

Inimesed, kes tunnistavad oma tundeid ja suudavad end rahustada või oma käitumist vastavalt kohandada, on tõenäolisemalt edukad elus, neil on terved suhted ja nad suudavad keerulisi olukordi tõhusamalt lahendada.

Meie emotsioonid on sisemised käivitajad, mis aitavad meil teada, kas teised inimesed või olukorrad mõjutavad meie heaolu positiivselt või negatiivselt. Emotsioonide kontrollimine annab meile ka suurema kontrolli oma elu üle.

Negatiivsed emotsioonid võivad viia negatiivsetele mõtetele, mis võivad mõjutada meie heaolu. Kui õpime neid mõtteid varakult kontrollima, aitab see meil paremini hoolitseda oma heaolu eest ja elada täisväärtuslikumat elu.

Oma emotsioonide tundmine näitab meile ka, millal on vaja abi paluda. See võib olla abi sõpradelt või perelt või tõsisematel juhtudel psühholoogilt.

Emotsioonide juhtimise õppimine parandab ka meie suhteid teistega ja aitab meil mõista teiste inimeste emotsioone.



SLAID 77

Esmased ja teisese emotsioonid

Emotsioonid on loomulikud reaktsioonid, mille vallandavad nii välised kui ka sisemised sündmused. Igal emotsioonil on oma eesmärk, täites konkreetse vajaduse.

Esmalt räägime esmasest emotsioonist. Need on universaalsed ja kõigil inimestel esinevad emotsioonid. Kuid viis, kuidas inimesed neid emotsioone väljendavad, võib erinevate tegurite tõttu olla väga erinev.

On ka teiseseid emotsioone, mis on nüansirikkamad ja sageli kujundatud keskkonna ja sotsiaalsete suhete poolt.

SLAID 78

Emotsioonide ratas

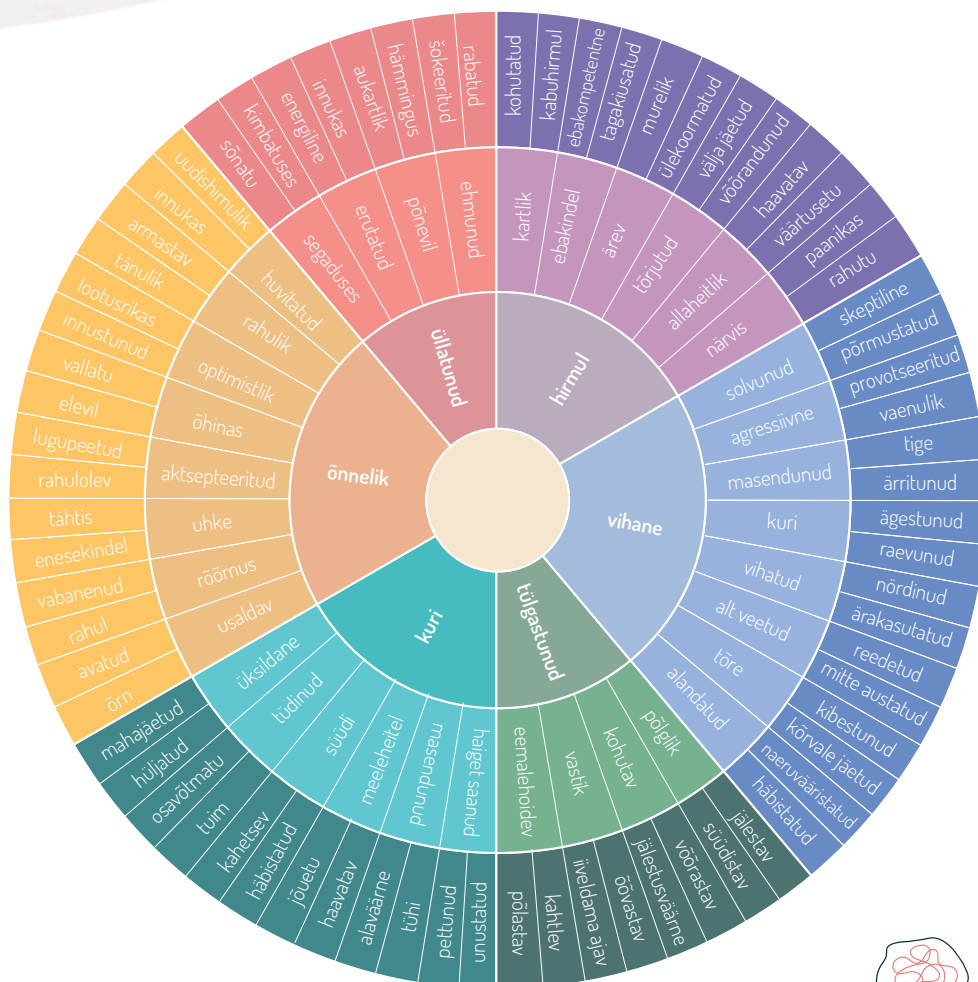
Emotsioonide rattas on sisemises ringis esmased emotsioonid ja välimistes ringides nendega seotud teiseseid emotsioone. See on kasulik vahend, mis aitab meil tuvastada enda ja teiste emotsionaalseid reaktsioone.

Emotsioonide ratas näitab ka, kuidas keel mõjutab meie emotsioonide mõistmist. See pakub sõnavara, mis aitab meil täpselt tuvastada ja kirjeldada oma tundeid.

Värvid rattal esindavad visuaalselt erinevaid emotsioonide rühmi. Need aitavad rühmitada seotud emotsioone, muutes mustrite või seoste äratundmise lihtsamaks. Näiteks sinised toonid on sageli seotud kurbusega, kollased toonid aga õnnega.

Suurem emotsionaalne sõnavara võimaldab inimestel paremini mõista ja väljendada oma emotsionaalseid seisundeid. See on eriti väärtuslik suhtlemisel teistega, kuna aitab emotsioone täpsemalt edasi anda ja vältida väärarusaamu. Oluline on meeles pidada, et emotsioone ei tohi tõlgendada ega hinnata, vaid tuleb keskenduda nende tuvastamisele ja mõistmisele.

Ükski emotsioon ei ole olemuselt positiivne või negatiivne, kuigi me võime eelistada teatud emotsioone teistele. Kõik emotsioonid on väärtuslikud ja olulised inimkogemusele. Kui aga emotsioonid muutuvad oma intensiivsuse, väljenduse või rolli poolest meie elus ülekaalukaks, võivad need põhjustada ebamugavust või kannatust.



SLAID 79



Emotsioonide tundmine viib eneseteadvuseni

Eneseteadvusest rääkides tuleb arvestada kahe erineva tasandiga: sisemine ja väline.

Esimene, sisemine, viitab sellele, kuidas me näeme oma mõtteid, tundeid, käitumist ja reaktsioone ning kuidas need mõjutavad teisi. Näiteks, kui me tunneme viha ja karjume, kuidas see võib mõjutada teisi? Võib-olla tekitab

see meie ümberolijates ebamugavust.

Välise eneseteadvuse all mõeldakse aga meie võimet tajuda, kuidas teised meid meie mõtete, tunnete, käitumise ja reaktsioonide põhjal näevad.

Näiteks, mida arvavad meie ümberolijad meist pärast karjumist? Võib-olla arvavad nad, et oleme irratsionaalsed või ähvardavad, ja hakkavad meid vältima.



SLAID 80-81

Kas teate, kuidas nimetatakse tehnikat, mille abil emotsioone ära tunda, töödelda ja juhtida?

Esitage küsimus osalejatele ja selgitage seejärel, mis on emotsioonide reguleerimine.

Emotsionaalne regulatsioon viitab protsessidele, mida inimesed kasutavad oma emotsionaalsete kogemuste juhtimiseks ja nendele sobival ja kohanemisvõimelisel viisil reageerimis.

See võimaldab inimestel keerulistes olukordades selgemalt ja tasakaalukamalt toime tulla. See on oluline, kuna emotsioonid on tihedalt seotud igaühe mõtlemise ja tundmisega. Kõik emotsioonid on kasulikud ja väärivad kogemist; ei ole „häid” ega „halbu” emotsioone. Tõhus emotsioonide reguleerimine on seotud mitmete positiivsete tulemustega, sealhulgas heaolu paranemise ja vastupidavuse suurenemisega.

SLAID 82

Emotsioonide reguleerimise parandamine võimaldab suurendada vastupidavust

Vastupidavuse arendamine on eriti oluline noortele, kes valmistuvad uute kogemuste jaoks.

Kujutage ette vaimset tervist kui ratast, mis liigub teel. Vastupidavust võib vaadelda kui selle ratta tugevust. Kui tee on sile, on kõik hästi, aga kui tee muutub konarlikuks, pannakse vastupidavus proovile. Mida tugevam ratas, seda lihtsam on toime tulla. Vaimne vastupidavus tähendab tugevama ratta ehitamist.

Emotsionaalne regulatsioon ja vastupidavus on vaimse heaolu säilitamiseks hädavajalikud.



SLAID 83

Kestus:
20 minutit

Ülesanne „Meeleolu mõõtur ja joonlaud” (refleksioon, individuaalne)

Eesmärk: kindlaks teha praegune emotsionaalne seisund ning uurida selle põhjuseid ja tagajärgi.

Vajalikud materjalid: lisa 10 – meeleolu mõõtur, trükitud kõigile osalejatele

Samm

Seda tegevust saab teha individuaalselt või rühmas. Samuti on võimalik seda teha kaks korda, et näha, kas osalejate meeleolu muutub päeva jooksul. Osalejad võivad seda teha koos, et näha, et kõik ei ole emotsionaalselt samas kohas.

Sissejuhatus: andke kõigile paberileht, millel on meeleolu mõõtur.

See on graafik, mis on jagatud neljaks erinevat värvi kvadrantideks, millest igaüks esindab erinevat emotsioonide kogumit. See mõõdab tunde energia ja meeldivuse taset, et anda teile „koordinaadid” selle kohta, kus te emotsionaalselt asute. Iga kvadrant esindab erinevat energia ja meeldivuse taset. Y-telg esindab füüsilise energia taset, x-telg aga positiivse või negatiivse energia taset.

Paluge osalejatel märkida, kus nad end praegu asuvad. Nad ei pea oma mõtteid teistega jagama.

Seejärel tutvustatakse osalejatele RULER-meetodit:

- 🔊 Tunnistage, kus te asute meeleolu mõõturil
- 🔊 Mõista selle emotsiooni põhjused ja tagajärjed



- Nimetage emotsioon sõnadega, mis kirjeldavad teie tundeid
- Vältendage emotsioone
- Reguleeri emotsioone abistavate strateegiatega abil

Palun osalejatel mõelda selle emotsiooni põhjuste ja tagajärgede üle, mille nad meeleolu mõõturil tuvastasid. Nad võivad soovi korral oma mõtted kirja panna, kuigi tegevus on individuaalne. Seejärel palutakse osalejatel emotsioon sõnadega kirjeldada.

Mõelge selle emotsiooni tagajärgedele. Kuidas see emotsioon teid mõjutab? Kuidas see teid mõjutab? Kuidas see võib mõjutada teie ümbruskonna inimesi? Kas see võib mõjutada teie suhteid eakaaslaste, perekonna, sõprade ja lähedastega? Võtke minut aega, et ka selle üle järele mõelda. Nagu varemgi, võite oma mõtted paberile kirjutada.

Lõpetage tegevus kokkuvõttega. Seda võib teha individuaalselt või rühmades.

Tee märkmeid selle kohta, kus osalejad on, kas nad tunnevad end hästi või väsinuna. Nad võivad selle juurde tagasi pöörduda päeva jooksul, kui soovivad.

SLAID 84

Emotsioonide intensiivsuse erinevus

Kõik sündmused põhjustavad erinevaid emotsioone. Sel juhul võivad emotsionaalsed reaktsioonid olla erineva intensiivsusega:

- Mõnel juhul võivad emotsioonid olla ülekaalukad. **Emotsionaalne laine** võib läbida keha, muutes raske pead vee peal hoida.
- Mõnikord võib see tunduda ka lõputu ja kunagi ei kao **emotsioonide tulena**. Sellises olukorras, kui emotsioon on haripunktis, võivad negatiivsed mõtted enda, teiste või maailma kohta vallandada uue emotsioonide laine.



Mõnikord hoitakse emotsioone eemale, kuid need tulevad tagasi veel tugevamana, nagu **emotsionaalne bumerang**, või ebameeldivad emotsioonid lükatakse kõrvale, end muule keskendudes.

Kõik see võib juhtuda ja ohustada teie heaolu, kuid emotsioonide reguleerimist on võimalik õppida.



Kestus: 20 minutit

SLAID 85

Tegevus „Emotsioonide tuvastamine” (kogemuste tagasiside, rühm)

Eesmärk: tuvastada erinevad tugevate emotsioonide kogemused

Vajalikud materjalid: suured paberilehed

Samm

Kirjutage tahvlile või suurtele paberilehtedele kolm emotsioonide kogemust. Paluge osalejatel nimetada kolm olukorda, kus nad neid kolme emotsiooni tundsid, ja millised emotsioonid need olid.

Esitage küsimused:


- Kas olete enne täna märganud, et te just seda kogesite?
- Milline oli see tunne?
- Kuidas te reageerisite?

SLAID 86

Mida teha, kui emotsioonid on liiga tugevad?

Ükski emotsioon ei ole olemuselt positiivne või negatiivne, kui inimesed võivad eelistada teatud emotsioone teistele. Kõik emotsioonid on väärtuslikud ja olulised inimkogemusele.

- **Emotsioonide** aktsepteerimine, tunnistades nende olemasolu ilma enesehinnanguta: emotsioonid ei pea olemasoluks õigustust leidma.

 **Laske emotsioonidel vabalt voolata** ja pidage meeles, et need ei kesta igavesti.

Kõik võivad kasutada üldisi või konkreetseid strateegiaid, kui emotsioone on vaja reguleerida.

Emotsioonide reguleerimine aitab inimestel säilitada kontrolli tunde, võimaldades neil olukordadele mõelda, mitte impulsiivselt reageerida. Emotsioonide reguleerimine võib ka edendada tervislikumaid suhteid teistega.

SLAID 87

Üldised strateegiad eneseregulatsiooniks

Kogetavate **emotsioonide tuvastamine** ja keskendumine sellele, kuidas need mõjutavad inimest.

Triggerite tuvastamine: isiklike triggerite ja emotsionaalse heaolu või stressi tekitavate tegurite mõistmine.

Emotsioonidest rääkimine: emotsioonidest rääkimine võib aidata neid töödelda.

Meditatsiooni, tähelepanelikkuse või lõdvestumise kasutamine vaimse tervise toetamiseks, kuna need annavad rahulikkuse ja rahu tunde, edendavad emotsionaalset tasakaalu ja parandavad üldist heaolu.

Päeviku pidamine, mis soodustab eneserefleksiooni ja emotsioonide vabastamist, aidates inimestel selgitada keerulisi emotsioone ja naasta hetkeolukorda.

Pauside tegemise vajaduse märkamine: puhkuse vajaduse tunnistamine on eriti oluline emotsionaalse pingetuse vältimiseks.



SLAID 88

Stressi juhtimise foor

Stressi juhtimise foor on kasulik vahend enesekontrolliks stressiolukordades.

See vahend aitab teil õppida eneseregulatsiooni ja jääda stressiolukordades rahulikuks. Kui olete stressiolukorras või olukorras, mis teid vihastab, kujutage oma peas ette liiklusvalgusfoori. Kui valgus on „punane”, tähendab see, et tunnete seda intensiivsemalt, seega peaksite peatuma, võtma sügavaid hingetõmbeid ja üritama rahuneda. Kui tunnete end rahulikumana, muutub valgus „kollaseks”.

Siis peaksid jätkama sügavaid hingamisi ja hakkama mõtlema olukorra üle, selle põhjuste ja tagajärgede üle. See aitab sul olukorda rationaliseerida ja asjad perspektiivi panna, viies sind lähemale „rohelinele” tulele. Kui tuli on „roheline”, võid olukorraga edasi minna ja võib-olla jagada seda kellegagi, keda usaldad.



SLAID 89

Viha enesekontroll

Sügav hingamine: hingake sügavalt ja aeglaselt, et rahustada keha ja meelt. Hingake 4 sekundit sisse, hoidke hinge 4 sekundit kinni ja hingake 4 sekundit välja.

Loendage kümneni: aeglane kümneni loendamine annab teile lühikese pausi, et rahuneda enne impulsiivset reageerimist.

Füüsiline vabastamine: võimaluse korral tegelege füüsilise tegevusega, näiteks stressipalli pigistamine või kätekõverdused, et pinget vabastada.



SLAID 90

Kurbuse eneseregulatsioon

Kuulake rõõmsat muusikat: meeleolu tõstvat muusikat kuulamine võib aidata emotsionaalset seisundit muuta.

Enesehalastus: rääkige endaga sõbralikult, nagu lohutaksite sõpra. Tuletage endale meelde, et kurbus on normaalne.

Tegele lohutava tegevusega: tee midagi väikest, mis toob lohutust, näiteks kuula lemmiklaulu, vaata meeleolu tõstvat filmi või joo sooja jooki.

Venitage või liigutage: kerge venitamine või kõndimine aitab vabastada kehas emotsionaalse pinget.



Hirmu eneseregulatsioon

Keskendu hingamisele: aeglane, ühtlane hingamine võib aktiveerida keha lõdvestumisreaktsiooni, aidates vähendada hirmu.

Kasuta kinnitavaid väiteid: kinnita end positiivsete väidetega, nagu „Ma olen ohutus kohas” või „Ma olen varemgi raskustega toime tulnud ja saan ka sellega hakkama”.

Progressiivne lihaste lõdvestamine: pinguta ja lõdvestada lihaseid, alustades varvastest ja liikudes pea poole, et vabastada hirmuga kaasnev füüsiline pinget.

Kujutlege turvalist kohta: rahustava keskkonna kujutlemine mõttes võib vähendada hirmu.



Väljakutsuvate emotsioonide eneseregulatsioon

Muutke keskkonda: kui vastikustunne on välisest allikast (nagu ebameeldiv lõhn või vaatepilt), proovige sellest eemale liikuda või teha paus teises keskkonnas.

Maandamine: kasutage maandamistehnikaid, nagu 5-4-3-2-1 meetod, et suunata oma tähelepanu eemal vastikustundest.

Sügav hingamine: hinga sügavalt ja aeglaselt, et rahustada keha füüsilist reaktsiooni vastikustundele.



Üllatuse eneseregulatsioon

Peatu ja hinga: hinga aeglaselt ja sügavalt, et rahustada äkilist adrenaliinipuhangut. Hingake 4 sekundit sisse, hoidke hinge kinni 4 sekundit ja hingake 4 sekundit välja.

Andke endale ruumi: võtke enne reageerimist hetk aega üllatuse töötlemiseks, et end rahuneda.

Liiguta: raputa kergelt keha või tee lühike jalutuskäik, et vabastada pinget äkilisest šokist.

Positiivne enesekõne: kinnitage endale, et suudate olukorraga toime tulla, kasutades positiivseid kinnitusi, nagu „Ma saan hakkama”.



Õnne eneseregulatsioon

Naudi hetke: võta hetk, et oma õnne täielikult nautida. Mõtle, mis sind hea enesetundega täidab, ja võta positiivsed emotsioonid vastu.

Jagage oma rõõmu: levitage oma õnne, jagades komplimente, rääkides kellelegi, mis teid õnnelikuks tegi, või lihtsalt naeratades teistele.

Tänuikkuse harjutus: võtke paar sekundit, et mõttes loetleda asjad, mille eest olete tänulik, mis võib süvendada teie õnne- ja rahulolutunnet.

Ole kohal: keskendu hetkeolukorrale ja naudi häid tundeid, muretsemata selle pärast, mis võib juhtuda edasi.

SLAID 95



Oma emotsioonide tundmine aitab sul ennast paremini tundma õppida

Oma emotsioonide mõistmine ja konkreetsete vallandajate äratundmine aitab sul end paremini tundma õppida. See aitab sul teada saada, mis sulle meeldib ja mis ei meeldi, ning millised tegevused võivad sinu isiklikule heaolule positiivselt või negatiivselt mõjuda. Igal inimesel on erinevad vallandajad ja emotsionaalsed reaktsioonid stiimulitele, see teebki meid ainulaadseks. Oma emotsioonide tundmaõppimine ja enesekontrolli oskus aitavad sul ennast kui isiksust paremini tundma õppida. Oskus edukalt tuvastada asju, mis sulle meeldivad või ei meeldi, ning tegevusi, mis võivad sind positiivselt või negatiivselt mõjutada, aitab sul parandada oma üldist heaolu.



SLAID 97

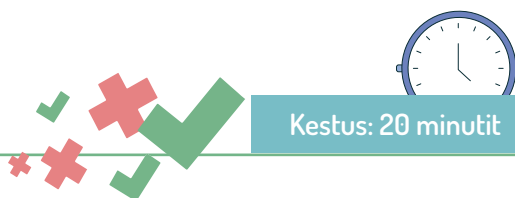
Negatiivsed mõtted ja kognitiivsed moonutused

Mõnikord võib tunduda, et meie aju töötab meie vastu, nagu töötleks ta informatsiooni ja tekitaks meile põhjendamatu emotsioone. Ja tõepoolest, igaüks meist mõtleb päevas umbes 60–80 mõtet. Et sellest kõigest aru saada, lihtsustab ja tõlgendab meie aju neid kõiki, võimaldades meil oma ümbrust mõista. Enamik meie mõtteid on negatiivsed ja seda nimetatakse kognitiivseks moonutamiseks. Need moonutused on teabe töötlemise viisid, mis viivad mõtlemisvigadeni, muudavad reaalsust ja tekitavad emotsionaalseid reaktsioone, mis on sageli negatiivsed. Need esinevad iga päev ja on tavaline ja normaalne kogemus. Need algavad või arenevad sageli lapsepõlves ja neid mõjutavad meie kogemused perekonnas, koolis, kogukonnas või kultuuris. Mõju võivad avaldada ka väited, mida saame usaldusväärselt eeskujudelt, nagu õpetajad või sõbrad, aga ka sotsiaalmeedia kaudu.

Mõned näited:

- 🔊 **Üldistamine:** mulle ei juhtu kunagi midagi head.
- 🔊 **Kõik-või-ei-midagi-mõtlemine:** ma pole täiuslik ja ma tegin vea, seega ma ebaõnnestusin (üks äärmus või teine).
- 🔊 **Negatiivne filtreerimine:** märkad ainult negatiivseid asju, mis sinuga juhtusid, ja eira positiivset.
- 🔊 **Positiivsete asjade eitamine:** see ei loe, sest mul oli abi.
- 🔊 **„Mõtte lugemine” ja ennustamine:** ma kukun eksamile, miks siis õppida?

SLAID 96



Kestus: 20 minutit

Tegevus „Küsimustik enda tundmaõppimiseks” (individuaalne refleksiooniharjutus, individuaalne)

Eesmärk: tuvastada isiklikud motivatsioonitegurid ja nende mõju emotsionaalsele heaolule

Vajalikud materjalid: lisa 11 – Enese tundmaõppimise viktoriin

Samm-sammult

Andke osalejatele test. Nad võivad vastata veebis või paberil. Paluge neil seejärel mõelda tulemuse üle ja selle üle, mida tähendab neile teadmine, millised on nende motivatsioonid ja mis aitab kaasa nende emotsionaalsele heaolule.

- 🔊 **Suurendamine või vähendamine:** see väike viga, mille ma tegin, oli suur ebaõnnestumine.
- 🔊 **Emotsionaalne mõtlemine:** ma tunnen end süüdi, et asi ei läinud hästi, seega peab see olema minu süü.
- 🔊 **„Peaks”, „tuleks” ja „peab” väited:** ma peaksin olema oma karjääris kaugemale jõudnud ja ma ei saavuta kunagi seda, mida ma selles vanuses saavutada peaksin.
- 🔊 **Sildistamine:** unustasin oma parima sõbra sünnipäeva. Ma olen maailma halvim inimene.
- 🔊 **Isikustamine ja süüdistamine:** mu sõber tühistas meie õhtusöögi viimasel hetkel. Ta peab olema minu peale vihane.

Õppides neid mõttemustreid ära tundma, saab inimene teadlikuks nende mõjust emotsioonidele ja vaatenurkadele. See teadlikkus võimaldab meil tegeleda mõtlemise ebatäpsustega ja neid korrigeerida, mis viib tasakaalukamate emotsionaalsete reaktsioonideni, nagu positiivsete emotsioonide kogemine või negatiivsete emotsioonide intensiivsuse vähenemine.



SLAID 98

Kestus: 20 minutit

Ülesanne „Bussijuht” (rollimäng, rühm)

Eesmärk: parandada eneseteadvust ja suhtlemisoskusi positiivsete ja negatiivsete kommentaaride käsitlemise kaudu.

Vajalikud materjalid: lisa 12 – Bussijuht lause kaardid (lause kaardid „sõbralikud reisijad”, „neutraalsed reisijad” ja „ebameeldivad reisijad”).

Samm

Kõik osalejad istuvad ringi ja üks osaleja vabatahtlikult bussijuhtiks, istudes seljaga rühma poole.

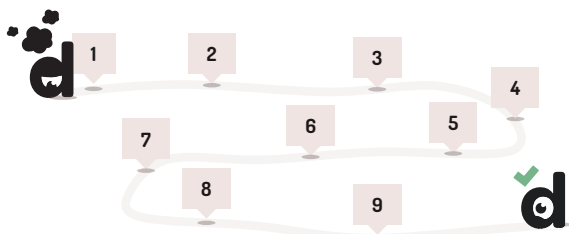
Bussijuhi eesmärk on sõita punktist A punkti B ja kõik tema ümber istuvad inimesed on reisijad. Jagage reisijad kolme rühma:

- 🔊 Need, kes ütlevad kenaid asju, nt „juht sõidab väga hästi” jne.
- 🔊 Need, kes ütlevad neutraalseid asju, näiteks „täna on päikeseline”.
- 🔊 Need, kes ütlevad halbu asju, näiteks „See juht on tõesti halb juht”.

Jagage osalejatele vastavalt nende rühmadele ridadekaardid.

Reisijad peavad oma rühma järgi juhuslikult lauseid ütleva ja bussijuht võib vastata või mitte, nagu soovib. Pärast mõningaid vahetusi arutage olukorda ja küsige bussijuhilt, kuidas ta end tundis, ning reisijatelt (eriti neilt, kes ütlesid halbu asju), kuidas nad end tundsid, kui nad neid asju ütlesid.

Bussijuhi eesmärk: teie olete kõige karmim kriitik ja bussijuht olete teie ise ning teie elus on häid, halbu ja neutraalseid mõtteid. Te peate olema ka enda vastu kaastundlik, kui te midagi teete, ja mitte liiga karm enda suhtes.



SLAID 99

Kokkuvõtte kognitiivsete moonutuste kohta

Meil on päeva jooksul palju mõtteid, kuid enamik neist on kognitiivsed moonutused ja me peame aitama oma ajul harjutada positiivset mõtteviisi.

Esimene samm on need negatiivsed mõtted ära tunda. See aitab sul mõista, mis sind mõjutab, enamasti on see pigem negatiivsed mõtted olukorra kohta kui olukord ise, mis sind häirib. Sa saad oma mõtteid ja arvamusi tõhusalt muuta, et need olukorrad sind veel vähem mõjutaksid.

Alguses võib negatiivsete mõtete tuvastamine olla keeruline, kuna need võivad tunduda loogilised ja normaalsed. Siin on mõned viisid, kuidas alustada:

1 Lugege endale järgmist ja vaadake, kas tunnete ärevust:

1. Kas ma keskendun sellele ülesandele või on mu mõtted kusagil mujal?
2. Kas mu keha on pingul?
3. Kas mul on mingeid ebatavalisi füüsilisi sümptomeid, nagu kõhuvalu või südame kloppimine?
4. Millal need sümptomid algasid?

Pöörake tähelepanu oma mõtetele ja vaadake, millised neist põhjustavad ärevust.

2 Määrake moonutuse tüüp: kasutades eelnevalt esitatud moonutusi, määrake need, mida te oma mõtetes kogete. Võib olla abiks neid emotsioonide päevikus või midagi sarnast kirja panna.

3 Vahetage rolle: mõelge, kuidas te reageeriksite, kui keegi teile lähedane, näiteks sõber või pereliige, ütleks sama. Mõnikord aitab oma isiklikust kogemusest eemalduda ja seda läbi elada, nagu keegi teine seda kogeks. Mida te sellele inimesele ütleksite? Millist nõu te talle annaksite?

4 Uurige tõendeid: tavaliselt ei põhine negatiivsed mõttemustrid faktidel. Astuge samm tagasi ja mõelge olukorrale külma peaga. Kui sul on negatiivseid mõtteid oma võimete kohta, mõtle kõigile oma positiivsetele omadustele. Kui tunned end näiteks ebaõnnestununa, sest esitasid ülesande hilinemisega, mõtle kõigile teistele ülesannetele, mille esitasid õigeaegselt, ja kaaluda teiste reaktsiooni, kui esitasid ülesande hilinemisega. Tõenäoliselt ei olnud see nii halb, kui arvasid. Sageli panevad need negatiivsed mõtted meid oma peas tegelikku olukorda liialdama.

5 Osade summa: kui te need negatiivsed mõtted ja moonutused ära tunnete, näete, et need on sageli varustatud siltidega. „Ma olen nii igav” või „Ma olen luuser” on siltide näited. Need sildid ei kehti aga meie kui tervikliku isiku kohta.

6 Jäta üldistused välja: kognitiivsed moonutused põhjustavad sageli liigseid üldistusi. Näiteks kui juhtub üks halb asi, üldistame sageli ja arvame, et kõik on halb. Üks viga ei tähenda, et oled läbikukkunud. Siin võib abiks olla „kolme vastandit” tehnika, mille puhul mõtled negatiivsele olukorrale kolm vastandit.

7 Vältige spekulatsioone: ärge püüdke ära arvata, mida teised inimesed mõtleavad või tunnevad mingis olukorras. Kui olukord lubab, küsi neilt otse, kuidas nad end tunnevad. See aitab kaotada kahtlused ja vältida olukorra edasist eskaleerumist, eeldades, et keegi tunneb end teatud viisil.

8 Enam ei ole „peaksid”: enam ei ole „peaksid”, „oleksid võinud” või „tuleks”. Selle asemel, et mõelda „Ma peaksin praeguseks juba magistrikaadi omama”, asenda see „Oleks tore, kui...” või „Ma tahaksin...”.

9 Kulude-tulude analüüs: kaaluge neid negatiivseid mõtteid. Kuidas see mõte mind aitab ja kuidas see mulle kahju teeb? Kui avastate, et see võib teile tegelikult rohkem kahju teha kui kasu tuua, võib see aidata teil seda kergemini kõrvaldada.

Need näpunäited aitavad sul negatiivsete mõtetega ja kognitiivsete moonutustega edukalt toime tulla. Kui olukord püsib ja sa ei suuda ise toime tulla, võid kaaluda abi otsimist psühholoogilt.

Seejärel soovitatakse rahustavat tegevust, mida saab kasutada eneseteadvuse ja stressi leevendamiseks. Kuna me muretseme ja mõtleme alati mineviku ja tuleviku üle, on hea teha seda, et end praegusesse hetke juurde tagasi tuua, mis võib ka ärevuse leevendamisel palju aidata.

Nüüd on aeg minna selle mooduli viimase tegevuse juurde, mis aitab teil keskenduda olevikule, selle asemel et muretseda ja mõelda mineviku ja tuleviku üle.

SLAID 100

Kestus:
20 minutit

Tegevus „5 meelt“ (individuaalne mõtlemisharjutus, rühm)

Eesmärk: keskenduda hetkeolukorrale, kasutades viit meelt, et soodustada lõdvestumist ja keskendumist.

Samm

Paluge osalejatel istuda ringis mugavas asendis. Paluge neil keskenduda oma hingamisele. Selle harjutuse jaoks on parem kasutada rahulikku häält.

Kui osalejad on keskendunud oma hingamisele, tehke järgmised sammud, et aidata neil maanduda:

- 👉 Tunnistage kolm asja, mida te enda ümber näete, ja mõelge, mis on nende otstarve. Valige kolm objekti, ilma neid, nende välimust või otstarvet hindamata.
- 👉 Tunnistage kolm asja, mida saate puudutada (jalad maas, selg toolil).
- 👉 Tunnistage kolm asja, mida te enda ümber kuulete (hingamise heli, ventilatsiooni heli, väljas sõitvate autode heli)
- 👉 Tunnistage kolm asja, mida te lõhnate (hea parfüüm, seep, loodus)
- 👉 Tunnistage kolm asja, mida saate maitsta (kohv, võileib, närimiskumm)

Lõpetage osalejatele järgmise küsimusega:

Kuidas see teid tundma pani?

Kas on vahet, kuidas te enne tundsite ja kuidas tunnete praegu?

või

Kestus: 20 minutit

SLAID 101

Tegevus „Hingamistehnikad“
(individuaalne mõtlemisülesanne, rühm)

Eesmärk: harjutada teadlikku hingamist, et parandada keskendumisvõimet ja emotsioonide reguleerimist.

Samm

Paluge osalejatel istuda ringis mugavas asendis. Paluge neil keskenduda oma hingamisele ja sulgeda silmad. Selle harjutuse jaoks on parem kasutada rahulikku häält.

Kui osalejad on keskendunud oma hingamisele, võite tutvustada ühte hingamistehnikat:

- 👉 4-7-8 hingamistehnika: hinga sisse 4 loendust / hoi a hinge kinni 7 loendust / hinga välja 8 loendust
- 👉 Kast-hingamistehnika: hinga sisse 4 loenduse jooksul / hoi a hinge kinni 4 loenduse jooksul / hinga välja 4 loenduse jooksul / hoi a hinge kinni 4 loenduse jooksul

Mõlema tehnika puhul tehke osalejatega kolm kuni viis ringi.

SLAID 102



Emotsionaalse intelligentsuse ja eneseteadvuse üle mõtlemine

On oluline tunda oma emotsioone, tunnistada nende vallandajaid ja õppida end edukalt reguleerima. See aitab meil elus edukas olla, tervislikke suhteid luua ja keerulisi olukordi tõhusalt lahendada. Samuti aitab see meil saavutada positiivse heaolu.

Inimestena võime tunda nii esmaseid kui ka teiseseid emotsioone. Need on loomulikud reaktsioonid, mille vallandavad nii sisemised kui ka välised sündmused. Emotsioonide ratas on suurepärane vahend nende emotsioonide tuvastamiseks ning ükski emotsioon ei ole olemuselt positiivne või negatiivne, need kõik on osa inimkogemusest.

Oma emotsioonide tundmine viib eneseteadvuseni. See viitab nii sisemisele kui ka välisele teadlikkusele. Sisemine teadlikkus on see, kuidas meie enda mõtted, tunded, käitumine ja reaktsioonid mõjutavad teisi. Välise teadlikkus viitab meie võimele tajuda, kuidas teised meid meie mõtete, tunnete, käitumise ja reaktsioonide põhjal näevad.

Tehnikat, mida kasutame emotsioonide tunnistamiseks, töötlemiseks ja juhtimiseks, nimetatakse „emotsioonide reguleerimiseks”. See aitab meil arendada vastupidavust ehk võimet kohaneda, taastuda stressist, ebaõnnestumistest ja elu vältimatutest väljakutsetest.

Emotsioone võib tunda erineva intensiivsusega. Arutasime emotsioonide lainet, emotsioonide tuld ja emotsioonide bumerangi. Kui emotsioonid on liiga tugevad, on oluline neid tunnistada ja lasta neil oma rada minna, kasutades samal ajal erinevaid eneseregulatsiooni strateegiaid. Arutasime üldisi eneseregulatsiooni strateegiaid, nagu emotsioonide või nende vallandajate tuvastamine, nende läbiarutamine usaldusisikuga, meditatsiooni või tähelepanelikkuse kasutamine ning päeviku pidamine. Arutasime ka stressi juhtimise foori, mis aitab toime tulla stressirohke või viha tekitava olukorraga, ning rääkisime konkreetsetest strateegiatest viha, kurbuse, hirmu, vastikuse, üllatuse ja õnne eneseregulatsiooniks.

Õppisime, et oma emotsioonide tundmaõppimine aitab meil ennast paremini tundma õppida. See aitab meil kindlaks teha, mis meile meeldib ja mis ei meeldi, ning hoolitseda oma heaolu eest.

Arutasime negatiivseid mõtteid ja kognitiivseid moonutusi ehk viise, kuidas me töötleme informatsiooni, mis viib mõtlemisvigadeni, reaalsuse moonutamiseni ja sageli negatiivsetele emotsionaalsetele reaktsioonidele. Rääkisime erinevatest kognitiivsete moonutuste näidetest ja viisidest, kuidas aidata oma ajul harjutada positiivsemat mõtteviisi.

Me pole kunagi liiga vanad, et õppida oma emotsioone tuvastama ja reguleerima, kuid kui see muutub liiga raskeks, võime pöörduda psühholoogilise abi poole.

SLAID 103

Järgmine samm: vastupidavuse arendamine väljakutsetega toimetulekuks

Nüüd, kui olete oma emotsioone paremini mõistma hakanud, keskendume vastupidavuse tugevdamisele. Moodulis 4 „Vastupidavuse arendamine väljakutsetega toimetulekuks” uurime, mida vastupidavus tähendab, miks see on oluline ja kuidas saate parandada oma võimet **kohaneda, taastuda ja edukalt toimida** isegi rasketes olukordades. Jätkame teekonda tugevama ja vastupidavama mina poole.



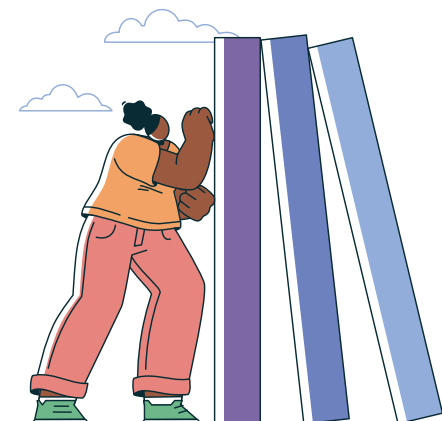
SLAID 104



MOODUL 4: SÄILENÕTKUSE KASVATAMINE RASKUSTEGA TOIMETULEKUKS

MOODULI EESMÄRGID

- Tunnistada ja rakendada toimetulekustrateegiaid vastupidavuse tugevdamiseks
- Lua isiklik vastupidavuse plaan stressi juhtimiseks nii igapäevaelus kui ka rahvusvahelise liikuvuse ajal.
- Rakendada vastupidavust suurendavaid strateegiaid vaimse heaolu parandamiseks



SLAID 105

Mis on vastupidavus?

Vastupidavus ei tähenda stressi või raskuste vältimist, vaid seda, kuidas me neile reageerime. See aitab meil toime tulla elu vältimatute väljakutsetega, nagu isiklikud kaotused, tööstress, terviseprobleemid või suured elumuutused. Vastupidavus on oskus, mida saab aja jooksul arendada ja tugevdada, mis võimaldab meil raskustega silmitsi seista suurema enesekindluse ja emotsionaalse tugevusega.

See on **võime kohaneda ja taastuda stressist, ebaõnnestumistest ja tagasilöökidest**, mis võimaldab meil keerulistes olukordades selgelt ja tasakaalukalt toime tulla. Resilient-sust arendades tugevdame oma emotsionaalset „ratast” – vahendit, mis aitab meil edasi liikuda isegi siis, kui tee on konarlik. Nii nagu ratas peab olema tugev ja tasakaalus, et ületada muhke ja takistusi, aitab vaimne resilientsus meil toime tulla erinevate stressitegurite ja emotsionaalsete raskustega.

SLAID 106

Kuidas vastupidavus toimib

Emotsioonide reguleerimine: vastupidavus hõlmab emotsioonide tõhusat juhtimist, et need ei muutuks ülekaalukaks ega häirivaks. Emotsioonide reguleerimise tehnikad, nagu tähelepanelikkus, lõdvestumine, päeviku pidamine või kognitiivne ümbermõtestamine, aitavad säilitada kontrolli ja tasakaalu.

Sisemiste ressursside arendamine: eneseteadvuse, probleemide lahendamise ja emotsionaalse intelligentsuse arendamine tugevdab vastupidavust. Need oskused aitavad teil oma emotsioone töödelda, väljakutsetest õppida ja kogemusi kasvatamiseks kasutada.

Väliste ressursside kasutamine: tugisüsteemid, nagu sõbrad, perekond, mentorid ja professionaalsed ressursid, pakuvad juhindamist, julgustust ja leevendust raskustega silmitsi seistes.

Kogemustest õppimine: vastupidavus ei tähenda stressi või ebamugavuste vältimist. See hõlmab väljakutsetega silmitsi seismist, nendest õppimist ja nende kogemuste kasutamist, et tulevikus tugevamaks ja kohanemisvõimelisemaks saada.

SLAID 107



Kestus: 40 minutit

Tegevus „Sinu sisemine tugevus” (rühmtöö, rühm)

Eesmärk: tuvastada isiklikud stressitegurid ja tugevused, et suurendada eneseteadvust ja vastupidavust.

Vajalikud materjalid: pabertahvel või valge tahvel, markerid, kleepuvad märkmepaberid, suured paberilehed või lõuendid, millele on kirjutatud küsimused

Samm-sammult

Selles interaktiivses tegevuses uurivad osalejad isiklikke stressitegureid, mõtlevad välja tervislikke toimetulekustrateegiaid ja arendavad ühiselt vastupidavust

Esitage osalejatele erinevaid küsimusi:

- ☁ Mis positiivset juhtus teiega sel nädalal?
- ☁ Milline on sinu lemmik toimetulekumehhanism?
- ☁ Mis motiveerib sind rasketel aegadel?
- ☁ Millised isiklikud tugevused on aidanud sul varasemad raskused ületada?
- ☁ Kes või mis toetab sind, kui tunned stressi?
- ☁ Millised eluviisid aitavad kaasa su vaimsele ja füüsilisele heolule?
- ☁ Kas sa saaksid jagada hetke, mil sa ületasid oma elus olulise takistuse? Kuidas sa seda tegid?
- ☁ Millised tegevused annavad sulle enim enesekindlust ja jõudu?

Võite küsida küsimusi ükshaaval suuliselt või panna seinale suured paberilehed ja paluda osalejatel kirjutada vastused soovitud järjekorras. Nii tekib „tugevuse sein”, kuhu kleebitakse kinnitused ja isiklikud tugevused, mis esindavad osalejate kollektiivset vastupidavust.

Sessioon lõpeb ringis mõtisklemisega, rõhutades, et vastupidavus kasvab toetuse, enesehoolitsuse ja ühise jõu kaudu.

SLAID 108

Toimetulekumehhanismid

Toimetulekumehhanismid on strateegiad, mida inimesed kasutavad sageli stressi ja/või traumaga silmitsi seistes, et aidata taluda valusaid või raskeid emotsioone. Toimetulekumehhanismid aitavad inimestel kohaneda stressirohke olukorraga ja säilitada emotsionaalne heaolu.

SLAID 109

Miks on toimetulekumehhanismid olulised?

Toimetulekumehhanismid on **teadlikud strateegiad**, mida inimesed kasutavad stressi juhtimiseks ja keerulistes olukordades toime tulemiseks. Neil on oluline roll emotsionaalse heaolu säilitamisel ja igapäevaelu tõhusal toimimisel.

Stressi juhtimine: elusündmused – olgu need positiivsed, nagu abiellumine või lapse sünd, või negatiivsed, nagu töö kaotus või lähedase kaotus – võivad põhjustada märkimisväärset stressi. Toimetulekumehhanismid aitavad inimestel **kohaneda nende stressiteguritega**, leevendades nende mõju vaimsele ja füüsilisele tervisele.

Emotsioonide reguleerimine: toimetulekustrateegiatega abil saavad inimesed **oma emotsioone** tervislikult **töödelda ja väljendada**, vältides emotsioonide ülekaalukaks muutumist või kohanemiskustest tingitud käitumishäireid.

Probleemide lahendamine: teatud toimetulekumehhanismid keskenduvad stressi põhjuste kõrvaldamisele, võimaldades inimestel **leida lahendusi ja võtta ennetavaid meetmeid** probleemide lahendamiseks.

Suurem vastupidavus: tõhusate toimetulekustrateegiatega regulaarne kasutamine

edendab vastupidavust, võimaldades inimestel ebaõnnestumistest **kiiremini toibuda** ja vähendades stressi pikaajalist mõju.

Ebamõistliku käitumise ennetamine: ilma tervislike toimetulekumehhanismideta võivad inimesed pöörduda kahjuliku käitumise poole, nagu näiteks uimastite kuritarvitamine või vältimine. Kohanemisstrateegiate väljatöötamine **aitab neid negatiivseid tagaj.**

SLAID 110

Stress

Küsige osalejatelt, mis neile pähe tuleb, kui nad kuulevad sõna STRESS.

Pärast seda, kui nad on nimetanud mõned olukorrad, mis neid stressi ajavad, küsige neilt, kuidas nad stressi defineeriksid.

SLAID 111

Stressi määratlus

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) määratluse kohaselt on stress raske olukorra põhjustatud murelikkus või vaimne pingetunne. Stress on loomulik inimreaktsioon, mis ajendab meid tegelema oma elu väljakutsetega ja ohutudega. Kõik inimesed kogevad stressi mingil määral. Kuid see, kuidas me stressile reageerime, mõjutab oluliselt meie üldist heaolu.



SLAID 112

Seos stressi ja toimetulekumehhanismide vahel

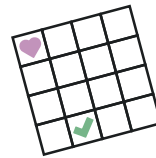
Stress on loomulik osa elust, kuid see, kuidas me stressile reageerime, on see, mis teeb vahe. Toimetulekumehhanismid on vahendid, mida kasutame stressiolukordades toime tu-

lemiseks. Need aitavad meil emotsioone töödelda, probleeme lahendada ja rasketes olukordades kohaneda.

Tõhusad toimetulekumehhanismid võivad:

- 🌸 **Vähendada stressi intensiivsust**, pakkudes emotsionaalset leevendust (nt rääkimine sõbraga, päeviku pidamine, kehaline tegevus).
- 🌸 **Aidata meil tegeleda stressi allikaga** probleemide lahendamise või praktiliste lahenduste otsimise kaudu.
- 🌸 **Vältida negatiivseid tagajärgi**, nagu ärevus, depressioon või läbipõlemine, pakkudes tervislikumaid viise väljakutsetele reageerimiseks.

Positiivsete toimetulekumehhanismide regulaarne kasutamine aitab arendada vastupidavust, mis muudab tulevaste stressiteguritega toimetuleku lihtsamaks ja.



SLAID 113

Kestus: 20-30 minutit

Tegevus „BINGO” (interaktiivne mäng, rühm)

Eesmärk: leida tõhusad toimetulekustrateegiad stressi juhtimiseks ja vaimse tervise vastupidavuse parandamiseks.

Vajalikud materjalid: lisa 13 – BINGO printimiseks, pastakad

Samm

1. Enne mängu algust jagage igale osalejale koopia „Stressiga toimetuleku bingo töölehtedest”. Paluge rühmal oma bingo lehti vaadata.
2. Alustamiseks lugege läbi kõik ruudud ükshaaval.
3. Paluge igal osalejal nimetada stressiolukorras kõige kasulikumad toimetulekustrateegiad. Öelge neile, et nad hoiaksid need esialgu teistelt osalejatelt salajas.
4. Seejärel palun grupil oma lehtedega ringi käia. Nad peaksid küsima teistelt osalejatelt nende lemmiktoimetulekustrateegiaid ja esitama neile mõned küsimused selle kohta. Kui osaleja on valinud näiteks „Maalida, joonistada või midagi kirjutada”, võib tema kaaslane küsida „Kuidas see aitab?”, „Mida sa maalid?” „Kuidas see sind tundma paneb?”. Seejärel kirjutavad nad antud strateegiale osaleja nime.



- >
5. Esimene osaleja, kes täidab kõik lahtrid, võidab. Palun öelge neile, et nad hüüaksid „Bingo!”.
 6. Pärast sessiooni lõppu selgitage, miks iga toimetulekustrateegia võib olla abiks inimesele, kellel on vaimne tervisehäire, näiteks depressioon, ärevus või stress.

SLAID 114

Toimetulekustrateegiate tüübid

Keskendumine erinevatele toimetulekustrateegiatele.

SLAID 115

Probleemikeskne toimetulek

On palju erinevaid toimetulekumehhanisme, iga inimene võib leida teatud toimetulekumeetodeid teistest tõhusamaks, sõltuvalt oma eelistustest, kogemustest ja konkreetsetest väljakutsetest, millega ta silmitsi seisab

See lähenemisviis hõlmab stressi allika aktiivset ja praktilist käsitlemist. Näiteks, kui tunnete end suure töökoormuse all rõhuna, võite jagada töö väiksemateks, hallatavateks ülesanneteks või paluda abi nende prioriteetide seadmisel. Probleemikeskne toimetulek toimib kõige paremini olukordades, kus teil on tulemuse üle mingi kontroll.

- ☘ **Planeerimine ja probleemide lahendamine:** koostage tegevuskava stressiolukorra lahendamiseks.
- ☘ **Praktilise abi otsimine:** paluge abi sõpradelt, pereliikmetelt või spetsialistidelt.
- ☘ **Aja juhtimine:** korraldage oma ajakava, et paremini hallata kohustusi ja ülesandeid.

SLAID 116

Adaptation centrée sur les émotions Emotsioonidele keskendunud toimetulek

Kui stressiolukorda ei ole võimalik muuta, võite keskenduda oma emotsionaalsele reaktsioonile. Emotsioonidele keskendunud toimetulek hõlmab emotsioonide reguleerimist, et säilitada

emotsionaalne tasakaal, mis on eriti kasulik, kui teil on vähe või pole üldse kontrolli olukorra üle. Näiteks kui teil on pikaajaline perekonflikt, mida ei ole võimalik kohe lahendada, võite tegeleda rahustavate tegevustega, nagu jooga või meditatsioon, et lõdvestuda ja säilitada sisemine rahu.

- ☘ **Positiivne ümberhindamine:** otsige stressiolukorrast positiivseid aspekte.
- ☘ **Aktsepteerimine:** tunnistage ja aktsepteerige olukorra reaalsus ilma hinnangut andmata.
- ☘ **Relaksatsiooniharjutused:** meditatsioon, jooga, sügav hingamine jne.
- ☘ **Päeviku pidamine:** kirjutage oma mõtted ja emotsioonid üles, et neid paremini mõista.

SLAID 117

Tähenduse keskne toimetulek (sündmustele antud tähendus)

Tähenduse keskne toimetulek tähendab eesmärgi või positiivse perspektiivi leidmist rasketes olukordades, muutes stressitekitaja tõlgendamist. Näiteks kui olete kaotanud töö, võite seda vaadelda kui võimalust isiklikuks arenguks või uute karjäärisuundade avastamiseks. Selline mõtteviis aitab arendada emotsionaalset tugevust ja vastupidavust.

- ☘ **Emotsionaalse toetuse otsimine:** rääkige lähedastele, et väljendada oma tundeid ja saada lohutust.



- ☁ **Loominguline eneseväljendus:** kasutage kunsti, muusikat, kirjutamist või muid loomingulisi vorme emotsioonide väljendamiseks.
- ☁ **Vaimne või religioosne tegevus:** osalege vaimsetes tegevustes, et leida tähendus ja toetus.

SLAID 118

Vältimine (kui see on tervislik)

Vältiv toimetulek viitab strateegiale, mille puhul inimene eemaldub ajutiselt stressitekitajast või lükkab otsese tegutsemise edasi, et kaitsta oma emotsionaalset heaolu. Kui seda kasutatakse teadlikult ja mõõdukalt, võib see olla tervislik toimetulekumehhanism, mis võimaldab inimesel end koguda, taastada emotsionaalne tasakaal ja vältida ülekoormatuse tunnet enne probleemi lahendamist.

- ☁ **Ajutine eemaldumine:** võtke paus, et lõõgastuda ja taastada jõud enne stressirohke olukorda naasmist.
- ☁ **Meeldivate tegevustega tegelemine:** osalege hobides, et end häirida ja energiat tankida.

SLAID 119

Proaktiivne toimetulek

Proaktiivne toimetulek viitab positiivsele, tulevikku suunatud strateegiale, mille puhul inimesed võtavad teadlikke meetmeid, et ennetada või vähendada tulevase stressitekitajaid enne nende tekkimist. Proaktiivne toimetulek ei tähenda pelgalt stressile reageerimist, vaid potentsiaalsete väljakutsete ennetamist, eelnevat planeerimist ja oskuste või ressurside arendamist, et rask

- ☁ **Ettevalmistus ja planeerimine:** ennustage tulevase väljakutseid ja valmistage

ette võimalikud lahendused.

- ☁ **Isiklike oskuste tugevdamine:** parandage stressiga toimetuleku oskusi, nagu enesekindel suhtlemine või konfliktide lahendamine.
- ☁ **Enesehool:** säilita isiklik rutiin, sealhulgas tasakaalustatud toitumine, regulaarne liikumine ja piisav uni.



SLAID 120-121

Üldine toimetulek

Üldine toimetulek viitab laiale valikule strateegiatele ja tehnikatele, mida inimesed kasutavad stressi, emotsionaalse stressi või keeruliste olukordade juhtimiseks. See hõlmab kõiki teadlikke või alateadlikke pingutusi, mille eesmärk on stressi vähendada, taluda või ületada.

- ☁ **Regulaarne kehaline liikumine:** vabastab endorfiine ja vähendab stressi.
- ☁ **Tervislike sotsiaalsete suhete hoidmine:** annab emotsionaalset tuge.
- ☁ **Teadlikkuse harjutused:** aitavad püsida hetkes ja vähendada stressi.
- ☁ **Kahjulike ainete piiramine:** vältige alkoholi ja uimasteid, mis võivad stressi süvendada.

Tõhusad toimetulekustrateegiad on olulised vaimse tervise ja vastupidavuse säilitamiseks, kuna need aitavad inimestel kohtuda erinevate elu väljakutsetega ja vähendada stressi mõju nende heaolule. Kasutades probleemikeskseid strateegiaid, kui me saame olukorda muuta, ja emotsioonikeskseid strateegiaid emotsioonide juhtimisel, saame paremini toime tulla väljakutsetega. Oluline on leida endale sobiv viis, harjutada seda ja vajadusel abi otsida.

SLAID 122

Kestus: 30 minutit

Ülesanne „Mis oleks, kui”

(individuaalne mõtlemisülesanne, individuaalne)

Eesmärk: rakendada tervislikke toimetulekumeetodeid nii igapäevaste kui ka liikuvusega seotud väljakutsetele reageerimiseks.

Vajalikud materjalid: paber ja pliiats või märkmik, lisa 14 – stsenaariumid „Mis siis, kui...”

Samm

1. Esitage mitu väljakutset pakkuvat olukorda.

Selgitage osalejatele, et nad hakkavad töötama viie väljamõeldud stsenaariumiga, mis käsitlevad inimeste igapäevaelus esinevaid väljakutseid ja muresid.

2. Planeerige oma vastus

Paluge osalejatel mõelda, kuidas nad tavaliselt sellisele väljakutsele reageerivad ja milliseid tervislikke toimetulekustrateegiaid nad iga väljakutse puhul kasutada saavad, näiteks:

- ☁ Sügav hingamine
- ☁ Positiivne enesekõne
- ☁ Abi palumine
- ☁ Harjutamine jne.

3. Tehke sama väljakutsetega, mis võivad tekkida rahvusvahelise liikuvuse käigus.

Paluge osalejatel jagada oma mõtteid. Vaadake, kas sama väljakutse puhul oleks vastus sama või mitte. Osalejatel ei ole kohustuslik oma mõtteid jagada.

või

SLAID 123

Kestus:
40 minutit

Tegevus „Vastupidavuse otsingud: vabatahtliku töö seiklus”

(rollimäng, rühm)

Eesmärk: hinnata ja rakendada vastupidavust arendavaid tehnikaid reaalses vabatahtliku töö kogemustes.

Vajalikud materjalid: lisa 15 – stsenaariumid „Vabatahtliku töö seiklus”

Samm

1. Paigutage osalejad ringi või poolringi, kus kõik näevad ja kuulevad üksteist.
2. Selgitage mängu eesmärk: alustada ühist seiklust, mille käigus uuritakse vastupidavust ja toimetulekustrateegiaid vabatahtliku töö kontekstis. Iga osaleja annab oma panuse loosse ja jagab oma ideid.
3. Alustage vabatahtliku tööga seotud stsenaariumiga: kujutlege, et olete kohaliku kogukonna keskuse vabatahtlike meeskond, kes valmistub suureks kogukonnaürituseks. Siiski tekib mitu probleemi.
4. Minge ringis ringi, kus iga uus osaleja lisab loosse isikliku väljakutse ja järgmine osaleja peab leidma vabatahtliku töö stsenaariumiga seotud väljakutsele sobiva toimetulekumehhanismi.
5. Jätkake lugu, lisades uusi väljakutseid ja lubades osalejatel pakkuda lahendusi ja toimetulekustrateegiaid. Julgustage loovust, huumorit ja meeskonnatööd loo käigus. Osalejad võivad näiteks kokku puutuda konfliktide, väljakutsetega, osalejate kaasamisega seotud probleemidega või ürituse kava viimase hetke muudatustega.

- > Pärast loo lõppu arutage jagatud strateegiaid. Küsige osalejatelt, millised strateegiad neile kõige rohkem meeldisid ja kuidas nad neid oma elus kasutada võiksid.

SLAID 124

Miks on oluline omada oma toimetulekuoskusi

Oma toimetulekuoskused on olulised, sest igaüks kogeb stressi ja väljakutseid erinevalt. Toimetulekuoskused on isiklikud vahendid ja strateegiad, mis aitavad teil **juhtida emotsioone, kohaneda raskustega ja säilitada vaimne heaolu**. Need on olulised emotsioonide reguleerimise parandamiseks, võimaldades teil töötada läbi sellised tunded nagu ärevus, viha ja kurbus tervislikumal viisil, mis takistab nende emotsioonide ülekaalukaks muutumist.

Toimetulekuoskuste regulaarne harjutamine aitab ka **vastupidavust arendada**, parandades su võimet tagasilöökidest toibuda ja muutustega kohaneda. See vastupidavus muudab tulevaste väljakutsetega silmitsi seismise lihtsamaks, andes enesekindlust ja emotsionaalset tugevust. Lisaks annab tõhusate toimetulekustrateegiade olemasolu **enesekindluse ja kontrolli** tunde, mis muudab sind stressiolukordades võimekamaks.

Nende oskuste järjepidev kasutamine aitab kaasa **paremale vaimsele tervisele**, vähendab ärevuse, depressiooni ja stressi sümptomeid ning edendab emotsionaalset tasakaalu ja eluga rahuolu. Oma toimetulekuoskuste arendamine on väärtuslik protsess, mis tugevdab vastupidavust, parandab heaolu ja aitab enesekindlalt vastu astuda väljakutsetele.

SLAID 125

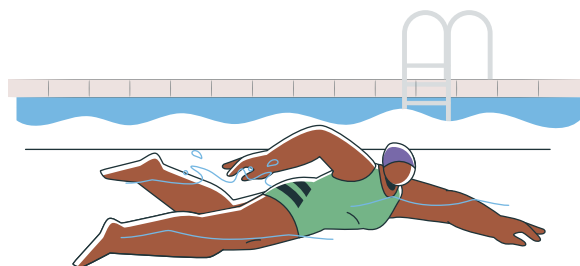
Toimetulekustrateegiad praktikas: füüsiline tegevus

Füüsiline tegevus on üks tõhusamaid viise stressi vähendamiseks, meeleolu parandamiseks ja üldise vaimse heaolu suurendamiseks. MIND-i rahvusvahelise vaimse tervise vajaduste uuringu kohaselt peetakse füüsilist tegevust 69% efektiivseks.

Liikumine käivitab endorfiinide vabanemise, mis on ajus toimivad kemikaalid, mis toimivad looduslike valuvaigistite ja meeleolu parandajatena. Regulaarsed füüsilised tegevused parandavad ka une kvaliteeti, tõstavad enesehinnangut ja pakuvad konstruktiivset väljundit pingete vabastamiseks.

Tavalised füüsilised toimetulekustrateegiad on järgmised:

- 🌿 **Kardiovaskulaarsed harjutused:** jooksmine, ujumine, jalgrattasõit ja tantsimine, mis parandavad südame-veresoonkonna tervist ja tõstavad meeleolu.
- 🌿 **Jooga ja pilates:** keha ja vaimu harjutused, mis parandavad paindlikkust, tugevust, lõdvestust ja tähelepanelikkust.
- 🌿 **Sport ja vaba aja tegevused:** meeskonnasport või individuaalsed füüsilised tegevused, mis soodustavad sotsiaalset suhtlemist ja pakuvad naudingut.



SLAID 126

Toimetulekustrateegiad praktikas: loominguline eneseväljendus

Loominguline eneseväljendus on võimas viis **emotsioonide töötlemiseks**, stressi vähendamiseks ja heaolu parandamiseks. Kunstiga tegelemine võib aidata eemale juhtida negatiivseid mõtteid ja edendada positiivseid emotsioone.

Loovus pakub ka võimaluse uurida keerulisi emotsioone ja väljendada tundeid, mida on raske sõnadega väljendada. Mindi rahvusvahelise uuringu kohaselt peetakse loomingulist eneseväljendust 57% efektiivseks.

Tavalised loomingulised toimetulekustrateegiad on järgmised:

- 🌿 **Kunstiline eneseväljendus:** joonistamine, maalimine, skulptuur või muu visuaalne kunst, mis võimaldab isiklikku avastamist ja eneseanalüüsi.
- 🌿 **Muusika ja tants:** muusikariistade mängimine, laulmine, muusika komponeerimine või tantsimine emotsioonide vabastamise vahendina.
- 🌿 **Kirjutamine ja päeviku pidamine:** mõtete ja emotsioonide väljendamine lugude, luule või isiklike mõtiskluste kaudu.
- 🌿 **Käsitöö ja ise tegemine:** tegelemine selliste tegevustega nagu kudumine, puidutöö või käsitöö, mis soodustavad keskendumist ja lõõgastumist.



SLAID 127

Toimetulekustrateegiad praktikas: lõõgastustehnikad

Lõõgastustehnikad on mõeldud meele rahustamiseks, lihaspinge vähendamiseks ja füüsilise ja emotsionaalse lõõgastumise seisundi saavutamiseks. Need tehnikad on eriti kasulikud ärevuse, stressi ja ülekoormatuse tunnetega toimetulekuks. 55% mindi rahvusvahelises uuringus osalenutest leiab, et lõõgastustehnikad on head toimetulekustrateegiad.

Tavalised lõõgastumisstrateegiad on järgmised:

- 🌿 **Teadlikkuse meditatsioon:** keskendumine hetkeolukorrale ilma hinnanguteta, et edendada emotsionaalset selgust ja vähendada ärevust.

- 🌿 **Sügav hingamine:** aeglane ja sügav hingamine füüsilise pinge vähendamiseks ja lõdvestumise soodustamiseks.
- 🌿 **Progressiivne lihaste lõdvestamine:** erinevate lihasgruppide süstemaatiline pingutamine ja lõdvestamine stressi vabastamiseks.
- 🌿 **Juhendatud kujutlusvõime:** visualiseerimise abil rahustavate kujutluste esilekutsumine, mis loovad rahu ja lõdvestuse tunde.

SLAID 128

Toimetulekustrateegiad praktikas: sotsiaalne toetus

Teistega suhtlemine pakub stressirohketel aegadel olulist emotsionaalset ja praktilist tuge. Sotsiaalne toetus aitab inimestel tunda end mõistetuna, väärtustatuna ja vähem isoleerituna, mistõttu on see oluline toimetuleku ressurss. MIND-i uuringus selgus, et kõige kasulikumaks toimetulekustrateegiaks oli toetuse otsimine perekonnalt ja sõpradelt (73%).

Sotsiaalse toetuse levinumad vormid on järgmised:

- 🌿 **Sõprade ja perega rääkimine:** kogemuste jagamine ning lohutuse ja juhiste saamine usaldusväärselt inimestelt.
- 🌿 **Osalemine tugirühmades:** liitumine rühmadega, kus sarnaste probleemidega inimesed saavad kokku, et üksteist julgustada ja toime tulemise strateegiaid jagada.
- 🌿 **Suhete loomine:** tugevate ja positiivsete suhete arendamine, mis pakuvad pidevat tuge ja motivatsiooni.
- 🌿 **Professionaalse abi otsimine:** nõu ja ravi saamine terapeutidelt, nõustajatelt või muudelt vaimse tervise spetsialistidelt.

SLAID 129-130

Toimetulekustrateegiad praktikas: struktureeritud tegevused ja rutiinid

Struktureeritud rutiini loomine tagab ettearvatavuse ja stabiilsuse, mis võib stressiolukorras olla lohutav. Struktureeritud tegevused annavad eesmärgi ja saavutuse tunde, aidates arendada vastupidavust ja enesekindlust. Seda strateegiat peab kasulikuks 55% vaimse tervise vajadusi käsitlevas rahvusvahelises uuringus osalenutest.

Tavalised strateegiad on järgmised:

- **Igapäevase ajakava koostamine:** järjepideva rutiini loomine, mis hõlmab aega tööle, lõõgastumisele, kehalisele tegevusele ja sotsiaalsele suhtlemisele
- **Saavutatavate eesmärkide seadmine:** ülesannete jagamine hallatavateks sammudeks, et vähendada ülekoormust ja edendada edasiminekut.
- **Mõtestatud tegevustega tegelemine:** hobide harrastamine, vabatahtlik töö või uute oskuste omandamine, mis pakuvad rahulolu ja isiklikku arengut.



SLAID 131

Kestus:
30–40 minutit



Tegevus „Isikliku vastupidavuse tööriistakast” (individuaalsed mõtlemis- ja harjutused, individuaalne)

Eesmärk: luua isiklik vastupidavuse strateegiate tööriistakomplekt, mida saab kasutada igapäevase stressi juhtimiseks.

Vajalikud materjalid: lisa 16 – toimetulekustrateegiade loetelu, paber, pliiatsid, värvipliiatsid, markerid.

Samm

1. Jagage igale osalejale toimetulekustrateegiade nimekiri.
2. Selgitage, et see tegevus aitab neil luua isikliku tööriistakomplekti strateegiatest, millele nad saavad toetuda, kui seisavad silmitsi väljakutsetega.

3. Paluge osalejatel mõelda hetkeks ajale, mil nad seisid silmitsi väljakutsetega või tundsid stressi. Mis aitas neil sel ajal toime tulla?
4. Julgustage neid jagama erinevad strateegiad kolme kategooriasse:
 - Strateegiad, mida nad kasutavad ja mis neile meeldivad
 - Strateegiad, mida nad sooviksid proovida
 - Strateegiad, mis neile ei meeldi
5. Julgustage neid kirjutama üles kõik täiendavad strateegiad, mis neile pähe tulevad. Need võivad olla näiteks:
 - a. Füüsilised tegevused (nt jooga, tantsimine)
 - b. Loominguline eneseväljendus (nt joonistamine, kirjutamine)
 - c. Relaksatsioonitehnikad (nt sügav hingamine, meditatsioon)
 - d. Sotsiaalne toetus (nt sõpradega suhtlemine, rühma liitumine)

- > 6. Paluge osalejatel luua oma „isiklik vastupidavuse tööriistakomplekt”, kirjutades paberile oma kindlaksmääratud strateegiad. Nad võivad kasutada iga strateegia kirjeldamiseks loetelupunkte, joonistusi või sümboleid.
7. Julgustage neid kaunistama oma vahendikotti värvide, joonistuste või kujunditega, mis neid inspireerivad, et see oleks visuaalselt atraktiivne ja isikupärane.
8. Kui osalejad soovivad, palun neil jagada grupiga üks või kaks strateegiat oma komplektist. See aitab luua ühtekuuluvustunnet ja anda teistele uusi ideid.

Lõpetage tegevus aruteluga isikliku tööriistakomplekti olulisuse üle, millest saab ammutada jõudu väljakutsetega silmitsi seistes. Tuletage osalejatele meelde, et vastupidavus ei tähenda stressi vältimist, vaid õigete vahendite olemasolu sellega toimetulekuks.

Oma toimetulekuoskuste arendamine aitab **reguleerida emotsioone, arendada vastupidavust ja parandada üldist vaimset heaolu**. See annab enesekindluse, mis muudab teid võimekamaks stressiolukordadega toime tulema ja takistusi ületama. Nende strateegiate järjepidev rakendamine võib vähendada ärevuse, depressiooni ja stressi sümptomeid ning edendada tasakaalustatud ja täisväärtuslikku elu.

Vastupidavuse arendamine on eluaegne protsess, mis areneb koos teie kasvamisega ja uute väljakutsetega. Tegeledes jätkuvalt oma toimetulekuoskuste tugevdamisega, investeerite aktiivselt oma vaimse tervise ja heaolusse.



Vastupidavuse tugevdamine tulevasteks väljakutseks

Käesolevas moodulis oleme uurinud **vastupidavuse** mõistet – võimet kohaneda, taastuda ja muutuda tugevamaks stressi ja ebaõnne olukordades. Vastupidavus ei tähenda väljakutsetest hoidumist, vaid pigem nende tõhusaks ületamiseks vajalike vahendite ja strateegiate väljatöötamist.

Arutasime mitmesuguseid **toimetulekumehhanisme**, alates **füüsilisest tegevusest ja loominguilisest eneseväljendusest** kuni **lõõgastustehnikate, sotsiaalse toetuse, struktureeritud rutiinide, haridusressursside ja tervislike vältimisstrateegiadeni**. Need lähenemisviisid on kõik vastupidavuse arendamise olulised komponendid ja neid saab kohandada vastavalt individuaals



SLAID 133



KOKKUVÕTE

MOODULI EESMÄRGID

- Mõttele kursuse peamiste õppetundide üle
- Jagage oma õpitu ja tulevased vaimse tervise eesmärgid
- Tuvastada tulevikus kasutatavad ressursid



Kestus:
5 minutit

Tegevus „Koolitusviktoriin: oma arusaamise hindamine”

Eesmärk: kordada ja kinnistada koolituse käigus käsitletud põhimõisted

Vajalikud materjalid: lisa 17 – koolituse lõpu viktoriin.

Samm

Oleme jõudnud koolituse lõppu ja on aeg vaadata, mida olete õppinud!

Koolitaja võib otsustada, kuidas küsitlust läbi viia:

- Lua Kahoot
- Esitage küsimus PPT-s

aitavad teil **paremini mõista oma vaimset tervist, tunnustada väljakutseid ja rakendada toimetulekustrateegiaid heaolu säilitamiseks**. Pidage meeles, et vastupidavus on teekond, mitte sihtpunkt – see nõuab pidevat harjutamist ja kohanemist.

Edasi liikudes jätkake õpitu rakendamist, uurige uusi toimetulekustrateegiaid ja jagage oma teadmisi teistega. Avatud ja toetava keskkonna loomise kaudu saame kõik aidata kaasa stigma murdmisele ja vaimse tervise edendamisele kõigi jaoks.

SLAID 135

Praktilised vahendid

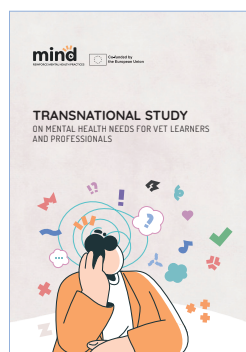
Vaimse tervise kohta lisateabe saamiseks võib õppijaid suunata järgmisele veebisaidile:

<https://adice.asso.fr/projects/mind/>

Kõik vahendid on kättesaadavad inglise, eesti, prantsuse, hispaania, slovaki ja makedoonia keeles.

Sellel veebisaidil leiavad osalejad mitmeid vahendeid, mida saab veebis kasutada või alla laadida:

Riikidevaheline uuring vaimse tervise vajaduste mõistmiseks Euroopas.



SLAID 134



Mõtteid koolituse kohta

Vaimne tervis on meie heaolu keeruline ja pidevalt muutuv aspekt, mis nõuab tähelepanu, mõistmist ja pidevaid jõupingutusi. Selle koolituse käigus olete omandanud oskused, mis

Uuring keskendub mitmele kutsehariduse ja -koolituse vaimse tervise olulisele aspektile:

- 🔊 **Vaimse tervise tajumine:** kuidas tajuvad spetsialistid ja õppijad vaimset tervist ja selle mõju oma igapäevaelule?
- 🔊 **Stressitegurid kutsehariduses:** millised on peamised tegurid, mis mõjutavad õppijate ja spetsialistide vaimset heaolu, eriti liikuvuse perioodidel?
- 🔊 **Kutsehariduse spetsialistide roll:** millist tuge saavad nad õppijatele pakkuda ja milliseid ressursse vajavad nad, et neid paremini aidata?
- 🔊 **Praegused tavad ja puudused toetuses:** uuring valgustab olemasolevaid tavasid ja määrab kindlaks parandamist vajavad valdkonnad, et vaimne tervis paremini haridusprojektidesse integreerida.

Vaimse tervise edendamise ja ennetamise juhendid



Need juhendid on osa haridusvahendite kogumist, mille eesmärk on integreerida vaimse tervise parimad tavad rahvusvahelistesse liikuvusprojektidesse. Eesmärk on pakkuda liikuvuses osalevatele spetsialistidele ja noortele kohandatud ressursse, et ennetada riske ja edendada vaimset heaolu kogu nende teekonna vältel.

Interaktiivne vahend vaimse tervise eest hoolitsemise mõistmiseks

Selle vahendi abil saavad osalejad jälgida interaktiivseid lugusid viiel teemal: stress, rahvusvaheline liikuvus, emotsioonid, ärevus ja üldine vaimne tervis.

SLAID 136

Täname osalemast!

Olge vastupidavad ja hoolitsege enda eest!

Hüvasti rühmale ja tänage neid osalemise eest.



KOOLITUSE MÕJU HINDAMINE JA TAGASISIDE

Koolituse hindamine on oluline selle tõhususe ja pideva parendamise tagamiseks. Need küsimustikud, mis täidetakse enne ja pärast koolitust, võimaldavad nii koolitajatel kui ka osalejatel hinnata õppeprotsessi, tuvastada parendamist vajavaid valdkondi ja mõõta koolituse mõju mentorluspraktikale. (Lisa 18).

Koolituse kohta tagasiside saamiseks hinnake seda koos osalejatega. Kasutage veebipõhiseid või paberküsimustikke. Koolituse hindamine võimaldab seda parandada, et see vastaks veelgi paremini osalejate vajadustele.

1. Samm: selgitage hindamise eesmärk

Enne sessiooni lõpetamist võtke paar minutit aega, et tutvustada hindamist ja selgitada, miks see on oluline. Selgitage, et eesmärk on:

- ✱✱ Mõista koolituse mõju osalejatele.
- ✱✱ Selgitada välja, mis töötas hästi ja mida saaks parandada.
- ✱✱ Koguda ettepanekuid, et tulevase koolituse osalejate vajadustele paremini kohandada.

Teavitada osalejaid, et nende tagasiside on anonüümne ja seda kasutatakse tulevaste koolituste parendamiseks.

2. Samm: Jagage hindamisküsimustik

Võite valida oma seadistuse järgi kahe formaadi vahel:

✱✱ Võimalus 1: veebivorm

- Jagage QR-kood, link või saatke e-kiri, milles on juurdepääs hindamismvormile (nt Google Forms või Typeform).
- Julgusta osalejaid täitma küsimustik enne sessiooni lõppu või 24 tunni jooksul.

✱✱ Võimalus 2: paberkandjal

- Jagage hindamismvormi trükitud koopiaid sessiooni lõpus.
- Andke osalejatele 5–10 minutit aega küsimustiku täitmiseks kohapeal.

3. Samm: Järeelmeetmed ja osalemise julgustamine

- ✱✱ Veebivormide puhul jälgige vastuseid ja saatke 24–48 tunni jooksul meeldetuletus neile, kes hindamist ei ole täitnud.
- ✱✱ Meenutage osalejatele viisakalt, kui oluline on nende tagasiside tulevaste koolituste parendamiseks.

4. Samm: Tagasiside läbivaatamine ja kasutamine

Kui vastused on kogutud, võtke aega tagasiside analüüsimiseks ja otsige ühiseid suundumusi:

- ✱✱ Kas osalejad tundsid end pärast koolitust paremini ette valmistatud või enesekindlamana?
- ✱✱ Millised koolituse osad olid eriti kasulikud või vajavad ülevaatamist?
- ✱✱ Kas esines logistilisi probleeme või parandusettepanekuid?

Kokkuvõtke peamised järeldused ja jagage neid oma meeskonna või huvirühmadega, et suunata koolituse edasisi uuendusi või kohandusi.





BIBLIOGRAPHIE

Calm. (kuupäev puudub). Toimetulekustrateegiad.
<https://www.calm.com/fr/blog/coping-strategies>

CAMH. (kuupäev puudub). Talking About Mental Illness (TAMI) Teacher's Guide.
http://www.camh.net/education/Resources_teachers_schools/TAMI/tami_teachersall.pdf

Haiguste Ennetamise ja Tõrje Keskus. (kuupäev puudub). Vaimse tervise uuring: kooliõed. https://archive.cdc.gov/www_cdc_gov/healthyschools/shs/school_nurses_mh_study.htm

Consilium. (kuupäev puudub). Eli vaimse tervise poliitika.
<https://www.consilium.europa.eu/en/policies/mental-health/#:~:text=Anxiety%20disorders%20affected%20an%20estimated,11%20million%20people%2C%202.4%25>

Nõustamine@Wake Forest. (2022, 26. September). Tunded ja emotsioonid – milline on nende vahe?
<https://counseling.online.wfu.edu/blog/difference-feelings-emotions/>

Goodtherapy. (kuupäev puudub). Toimetulekumehhanismid.
<https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/coping-mechanisms>

Healthcare Utah. (2017). 10 kuulsust, kes võitlevad vaimse tervise probleemidega.
<https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2017/04/10-celebrities-who-struggle-mental-health>

Healthdirect. (kuupäev puudub). Vaimse tervise häbimärgistamine.
<https://www.healthdirect.gov.au/mental-illness-stigma>

Mcomme Mutuelle. (kuupäev puudub). Teie heaolu sõltub ka teie vaimse tervise seisundist.
<https://www.mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental «Mon,et la mutuelle à 100%25>

Medical News Today. (2022, 18. Mai). Meditsiinilised müüdid: väärarusaamad vaimse tervise kohta.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-mental-health-misconceptions>

Kanada vaimse tervise komisjon. (2023). Faktileht: Levinud müüdid ja väärarusaamad vaimse tervise kohta.
<https://mentalhealthcommission.ca/resource/fact-sheet-common-mental-health-myths-and-misconceptions/>

Uus-Meremaa vaimse tervise fond. (kuupäev puudub). Mis on vaimne stress?
<https://mentalhealth.org.nz/social-action-grants/what-is-mental-distress>

Vaimse tervise alane kirjaoskus. (2018). Moodul 1 – Mis on vaimne tervis?
<https://mhlcurriculum.org/wp-content/uploads/2018/11/final-module-1.pdf>

Vaimse tervise alane kirjaoskus. (kuupäev puudub). Moodul 1.
<https://mhlcurriculum.org/module-1/>

MIND. (2024). Riikidevaheline uuring kutsehariduse õppijate ja spetsialistide vaimse tervise vajaduste kohta.
<https://adice.asso.fr/publications/mind-etude-transnationale/>

MIND. (2025). Pedagoogiline juhend vaimse tervise edendamise tavade kohta.

MIND. (2025). Pedagoogiline juhend vaimse tervise ennetamise tavade kohta.

Munich Business School. (kuupäev puudub). Jäämäemudel psühholoogias ja kommunikatsioonis.
<https://www.munich-business-school.de/en/l/business-studies-dictionary/iceberg-model>

Riiklik vaimse tervise liit. (kuupäev puudub). Vaimse tervise müütide kummutamine.
<https://www.nami.org/mental-illness/dispelling-myths-on-mental-illness/>

Riiklik vaimse tervise liit. (kuupäev puudub). Kuus müüti ja fakti vaimse tervise kohta.
<https://www.nami.org/stigma/six-myths-and-facts-about-mental-illness/>

Riiklik vaimse tervise instituut. (kuupäev puudub). Vaimse tervise alased väljaanded.
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications>

Riiklik Ülikool. (2023). Miks sotsiaal-emotsionaalne õppimine (SEL) on oluline õpetajatele.
<https://www.nu.edu/blog/social-emotional-learning-sel-why-it-matters-for-educators/>

Nightline France. (kuupäev puudub). Kit de vie – Réguler ses émotions.
<https://www.nightline.fr/kit-de-vie/reguler-ses-emotions>

Nightline France. (kuupäev puudub). Kit de vie.
<https://www.nightline.fr/kit-de-vie>

Northern Lakes Community Mental Health. (kuupäev puudub). Kuulsad inimesed, kes on põdenud vaimuhaigust.
<https://www.northernlakescmh.org/learn/general-mental-health-topics/famous-people-who-have-had-a-mental-illness/>

Psychcentral. (2023). Kognitiivsete moonutuste parandamine.
<https://psychcentral.com/lib/fixing-cognitive-distortions#identify-the-distortion>

Skyland Trail. (kuupäev puudub). 10 levinud kognitiivse moonutuse tüüpi.
<https://www.skylandtrail.org/10-common-types-of-cognitive-distortions/>

Tandfonline. (2013). Artikkel vaimse tervise ja stigma kohta.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17542863.2013.786108>

The Juniper Center. (2022). Toimetulekuoskuste ja parema vaimse tervise tähtsus.
<https://www.thejunipercenter.com/the-importance-of-coping-skills-and-better-mental-health/#:~:text=They help us to manage,cope with difficult life events>

The Therapy Group of DC. (2021). Ajaloolised väärarusaamad, mis toidavad tänapäeva teraapia stigma.
<https://therapygroupdc.com/therapist-dc-blog/historical-misconceptions-fueling-therapy-stigma-today/>

Trauma Research UK. (kuupäev puudub). Liiklusvalgusmeetod.
<https://traumaresearchuk.org/the-traffic-light-technique/>

Verywell Health. (2023). Toimetulekumehhanismid.
<https://www.verywellhealth.com/coping-mechanisms-5272135>

Verywell Mind. (2022, 10. August). Eneserefleksioon: tähtsus, eelised ja strateegiad. <https://www.verywellmind.com/self-reflection-importance-benefits-and-strategies-7500858>

Webmd. (2022, 14. November). Mida tuleks teada emotsionaalse tervise kohta.
<https://www.webmd.com/balance/what-to-know-about-emotional-health>

Webmd. (kuupäev puudub). Mis põhjustab vaimuhaigusi?
<https://www.webmd.com/mental-health/mental-health-causes-mental-illness>

Maailma Terviseorganisatsioon. (kuupäev puudub). Vaimuhaigused.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Maailma Terviseorganisatsioon. (kuupäev puudub). Faktid piltides: vaimne tervis.

<https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

Maailma Terviseorganisatsioon. (kuupäev puudub). Stigma vastu sõna võtmine.

<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/speaking-out-on-stigma>

Maailma Terviseorganisatsioon. (kuupäev puudub). Küsimused ja vastused stressi kohta.

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>





ADICE

<https://www.adice.asso.fr>
adice@adice.asso.fr
+33 3 20 11 22 68



Volunteers Centre Skopje

<https://www.vcs.org.mk>
vcs_contact@yahoo.com
+389 75 243 726



Fundación Plan B Educación Social

<https://planbeducacionsocial.com>
contacto@planbeducacionsocial.com
+34 923 994 177



KERIC

<https://www.keric.sk>
keric@keric.sk
+421 908 913 995



JMK

<http://www.jmk.ee>
jmk@jmk.ee
+372 7300 544

Seda projekti kaasrahastab Euroopa Liit. Siiski on esitatud seisukohad ja arvamused ainult autorite omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu seisukohti. Euroopa Liit ega rahastamisasutus ei vastuta selle eest.