

# VAIMSE HEAOLU KOOLITUS

LISAD



## Sisukord

• Lisa 1 – Sissejuhatav test	3
• Lisa 2 – Aardejaht	4
• Lisa 3 – Vaimse tervise müüdid ja faktid	6
• Lisa 4 – Stsenaariumid "Rühmaarutelu stigmatiseerimise teemal"	8
• Lisa 5 – Millised kuulsad inimesed elavad psüühikahäirega	10
• Lisa 6 – Loetelu probleemidest, mis võivad tekkida rahvusvahelise õpirände käigus	12
• Lisa 7 – Ärevuse arutelu	13
• Lisa 8 – Ressursside oksjoni esemete loend	15
• Lisa 9 – KUULAMISRINGI stsenaariumid	17
• Lisa 10 – Tujumõõdik	19
• Lisa 11 – Küsitlus enda tundmaõppimiseks	20
• Lisa 12- Kommentaarid bussijuhile	23
• Lisa 13 – BINGO	25
• Lisa 14 – MIS OLEKS, KUI? stsenaariumid	26
• Lisa 15 – VABATAHTLIK TÖÖ KUI SEIKLUS stsenaariumid	28
• Lisa 16 – Toimetulekustrateegiate loetelu	29
• Lisa 17 – Koolituse lõpu viktoriin	31
• Lisa 18 – Koolitusjärgse hindamise küsimustik	34

## ● Lisa 1 - Sissejuhatav test

1. Mida te sellest koolitusest ootate? (Mitu valikuvõimalust, valige kõik sobivad)
  - ☐ Mõista vaimse tervise ja heaolu põhimõtet
  - ☐ Õppida, kuidas tulla toime emotsionaalsete probleemide ja stressiga
  - ☐ Murda müüte ja vähendada vaimse tervisega seotud häbimärgistamist.
  - ☐ Parandada eneseteadlikkust ja emotsionaalset intelligentsust
  - ☐ Saada vahendeid, et toetada ennast või teisi vaimse tervise probleemidega inimesi.
  - ☐ Muu (palun täpsustage): \_\_\_\_\_
2. Kui tuttav olete vaimse tervise mõistega? (1 = ei ole üldse tuttav, 5 = väga tuttav)  
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3. Kui tihti mõtisklete oma vaimse heaolu üle?
  - ☐ Mitte kunagi
  - ☐ Harva
  - ☐ Mõnikord
  - ☐ Sageli
  - ☐ Regulaarselt
4. Kui kindel olete, et tunneksite enda või teiste inimeste vaimse tervise probleemide märke ära? (Hinda 1 kuni 5: 1 = ei ole üldse kindel, 5 = väga kindel)  
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5. Kui hästi saate enne koolitust aru järgmistest teemadest? (Hinda: 1 = ei saa üldse aru kuni 5 = saan täielikult aru)
  - Erinevused vaimse tervise, heaolu ja psüühikahäirete vahel ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Stigma mõju vaimsele tervisele ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Tavalised toimetulekustrateegiad vaimse tervise probleemide korral ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Hapra vaimse tervise tunnuste märkamine ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Vaimse tervise toetamiseks kättesaadavad ressursid ja spetsialistid ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Eneserefleksiooni ja emotsionaalse reguleerimise tähtsus ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
6. Millistest vaimse tervise teemadest olete kõige rohkem huvitatud? (Avatud vastus)
7. Milliste vaimse tervisega seotud probleemidega seisate teie või teie lähedased praegu silmitsi? (avatud vastus)

• Lisa 2 - Aardejaht



**Aïcha**

21-aastane

keelteõppija, räägib 4 keelt.



**Aïcha**

21-aastane

ei oska ujuda ja satub vee lähedal kergesti paanikasse.



**Julien**

35-aastane

elukutseline kokk, oskab tuvastada söödavaid taimi.



**Julien**

35-aastane

elab bipolaarse häirega, mis on stabiliseeritud ravimitega.



**Lily**

23-aastane

õenduse üliõpilane, armastab meeskonnas töötamist.



**Lily**

23-aastane

eelmisel aastal oli tal depressioon, nüüd läheb tal tänu teraapiale paremini.



**Sofia**

26-aastane

endine noortejuht, talle meeldib töötada grupis



**Sofia**

26-aastane

kasvas üles ebastabiilses perekonnas ja seetõttu on tal keeruline usaldussuhteid luua



**Théo**

19-aastane

sporditudeng, väga energiline.



**Théo**

19-aastane

varem heidelnud sõltuvusprobleemidega, nüüd 3 kuud puhas.



**Simon**

30-aastane

insener, armastab asju ehitada, väga loogilise mõtlemisega.



**Simon**

30-aastane

introvertne, eelistab töötada ükski, peab meeskonnatööd raskeks.



**Clara**

16-aastane

väga sportlik, armastab matkamist ja ronimist.



**Clara**

16-aastane

tal on raske astma, eriti füüsilise pingutuse ajal.



**Youssef**

29-aastane

endine sõjaväelane, väga organiseeritud, suurepäraseks ellujäämisoskused.



**Youssef**

29-aastane

mõnikord impulsiivne, tal on keeruline taluda kriitikat



**Linh**

24-aastane

veterinaariatudeng, rahulik ja mõtlik.



**Linh**

24-aastane

surve all tekivad tal kergesti ärevushood.



**Damien**

40-aastane

endine põllumees, tunneb kalapüüki ja põllumajandust.



**Damien**

40-aastane

15 aastat tagasi süüdi mõistetud  
varguse eest, nüüdseks täielikult  
rehabiliteeritud

## • Lisa 3 - Vaimse tervise müüdid ja faktid

Väärarusaam / stereotüüp	Reaalsus
Vaimse tervise häired on haruldased	Tegelikult on vaimse tervise häired väga levinud. Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) andmetel elas 2019. aastal maailmas umbes 970 miljonit inimest, kellel oli mingi psüühikahäire. Kõige sagedasemad neist on ärevushäired ja depressioon. <sup>1</sup>
Depressioon on lihtsalt kurbus	Depressioon ei ole lihtsalt halva tuju periood, vaid püsiv meeleolu alanemine, millega kaasneb elurõõmu kadumine, energiataseme langus ja vähenenud toimetulekuvõime, mõjutades oluliselt elukvaliteeti (WHO). <sup>2</sup>
Vaimse tervise häire on nõrkuse märk	Vaimse tervise häired on meditsiinilised seisundid, mitte isikliku nõrkuse või halva iseloomu ilmingud.
Psüühikahäiretega inimesed on vägivaldsed ja ohtlikud	Enamik vaimse tervise probleemidega inimesi ei ole vägivaldsed. Tegelikult on nad sagedamini ise vägivalda või diskrimineerimise ohvrid kui selle põhjustajad.
Lapsed ei koge vaimse tervise probleeme	Vaimse tervise probleemid mõjutavad inimesi igas vanuses, sealhulgas lapsi ja noori. Euroopa Liidus kannatab hinnanguliselt üle 11 miljoni lapse ja noore (vanuses kuni 19) vaimse tervise häire all. <sup>3</sup>
Abi otsimine on märk ebaõnnestumisest	Tegelikult on abi otsimine julguse ja enese eest hoolitsemise märk. See on ennetav ja vastutustundlik samm parema tervise suunas.
Psüühikahäirest taastumine on võimatu	Paljud inimesed taastuvad täielikult või õpivad oma sümptomeid tõhusalt juhtima tänu asjakohasele ravile ja toetusele. Mõned leiavad, et on kasulik rääkida spetsialistiga, näiteks psühholoogiga, samas kui teised leiavad tuge sõpradelt või perekonnalt.
Psüühikahäire määrab inimese olemuse	Inimese vaimse tervise seisund on vaid üks osa tema identiteedist ega määra tema väärtust, oskusi ega võimeid.
Psüühikahäirega inimestel on raskusi töö, õppimise ja üldiselt eluga toimetulekul.	Psüühikahäired võivad mõnikord erinevaid asju raskendada. See võib hõlmata õpinguid, kodust elu ja tööd - kuid abi on alati saadaval. Sageli aitab teiste inimestega rääkimine, kui tunned, et oled segaduses

<sup>1</sup> [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2)

<sup>2</sup> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

<sup>3</sup> [POLICY BRIEF 2: Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024. United Nations Children's Fund \(UNICEF\), February 2024](#)

	või ülekoormatud. Püüa mõelda asjadele, mis aitavad sul rahuneda või mis teevad sind rõõmsaks.
Psüühikahäiretest pole mõtet rääkida. Ravimite võtmine on parim ja ainus viis end paremini tunda.	Nii nagu füüsilised terviseprobleemid, nõuavad ka psüühikahäired enamat kui ainult ravimeid. Näiteks nohu korral aitavad antibiootikumid, aga ka tervislik toitumine ja puhkus. Vaimse tervise probleemidega toimetulekuks ja neist taastumiseks on vaja abi otsida ja teiste inimestega rääkida. Kannatlikkuse ja teiste toetuse abil saad sa end paremini tunda.
Mõned vähemused on vaimuhaiguste suhtes haavatavamad kui teised.	Psüühikahäireid võib esineda igal inimesel, sõltumata tema rassist, soost, usulisest taustast või elukohast.
Vaimse tervise häireid diagnoositakse ainult nõrkadel inimestel.	Psüühikahäired ei ole seotud isiksusega ja need ei kajasta sinu võimet oma emotsioonidega toime tulla. Kuigi neid nimetatakse "vaimse" tervise häireteks, ei ole need väljamõeldud ega tulene tahtejõu puudumisest. Igaühe vaimse tervise teekond näeb erinev välja. Aja ja kogemustega saad teada, mis paneb sind paremini tundma. Olgu selleks siis teraapia, sotsiaalne tugi, ravimid või kombinatsioon nendest, on võimalik elada täisväärtuslikku ja õnnelikku elu vaatamata sellele, et sul on diagnoositud vaimse tervise häire.

## • Lisa 4 - Stsenaariumid "Rühmaarutelu stigmatiseerimise teemal"

### **Stsenaarium 1: "Lihtsalt ole rõõmus"**

Sophie, üliõpilane, on viimasel ajal palju heidelnud depressiooniga. Kui ta jagab oma raskusi klassikaaslasega, vastab too: "Sa lihtsalt mõtled üle. Proovi olla positiivsem!" Sophie tõmbub edasistest vestlustest tagasi ja hakkab oma raskusi hābenema.

Edasine arutelu:

- Kas see kommentaar oli stigmatiseeriv?
- Kuidas võiks Sophie end sellises olukorras tunda?
- Kuidas võiks reageerida, et paremini Sophie't toetada?

### **Stsenaarium 2: "Töökohale sobiv?"**

Tööintervjuu ajal mainib Ahmed oma varasemaid kogemusi ärevusega ja seda, kuidas ta sellega edukalt toime on tulnud. Intervjueerija lõpetab vestluse varakult ja teatab talle hiljem, et ametikohale on vaja kedagi, kes on "emotsionaalselt stabiilsem".

Edasine arutelu:

- Millised on selle stsenaariumi puhul hābimārgistamise tunnused?
- Millised õigused või kaitsemeetmed on Ahmedil?
- Kuidas saaksid töökohad muutuda kaasavamaks?

### **Stsenaarium 3: "Sa ei ole nagu tema"**

Lucas rāāgib, et tema õel on diagnoositud bipolaarne hāire. Kolleeg vastab: "Vau... see seletab palju. Kas ta on ohtlik?" Vestlus muutub ebamugavaks ja Lucas hakkab edaspidi vāltima oma perekonnast rāākimist.

Edasine arutelu:

- Millised stereotüübid esinevad selles vestluses?
- Mida võiks Lucas või keegi teine õelda, et hābimārgistamisele vastu hakata?
- Kuidas saavad inimesed teisi harida, kui nad seisavad silmitsi selliste eelarvamustega?

### **Stsenaarium 4: "See on lihtsalt stress"**



Manon, kõrgel tasemel praktikant, hakkab tähtaegadega hilineb ja tundub pidevalt kurnatud olevat. Tema ülemus ütleb talle: "Kõik inimesed on väsinud. Sa pead lihtsalt oma ajaga paremini toime tulema," ega paku talle mingit toetust. Hiljem tunnistab Manon, et ta on läbipõlenud.

Edasine arutelu:

- Kuidas tekitab kellegi kogemuse minimeerimine stigmat?
- Milliseid toetavaid tegevusi oleks juht võinud selle asemel teha?

### **Stsenaarium 5: "Sul tundub kõik korras olevat"**

Meeskonnatöö käigus palutakse grupil rääkida heaolust. Kui Daniel räägib oma ärevusprobleemidest, ütleb üks meeskonnakaaslane: "Aga sa naerata alati – sa ei näe ärev välja." Daniel tunneb, et teda ei võetud tõsiselt, ja kahetseb, et end avas.

Edasine arutelu:

- Kuidas võivad välimustel põhinevad eelarvamused olla kahjulikud?
- Kuidas saaks Danielile toetavamalt vastata?

## ● Lisa 5 - Millised kuulsad inimesed elavad psüühikahäirega?

### 1. Winston Churchill

- Ta oli endine peaminister.
- Ta oli rahvuselt inglane.
- Ta nimetas oma depressiooni "mustaks koeraks".

### 2. Robin Williams

- Ta oli näitleja ja koomik.
- Ta oli rahvuselt ameeriklane
- Ta võitles raske depressiooniga ja on tuntud näiteks oma rolli poolest filmis "Good Will Hunting".

### 3. J.K. Rowling

- Ta on kirjanik.
- Ta on rahvuselt inglane.
- Ta kirjutas raamatu "Harry Potter" ja on rääkinud oma võitlusest kliinilise depressiooniga ning sellest, kuidas tema tegelased Dementorid kujutavad selle diagnoosiga kaasnevaid probleeme

### 4. Vincent van Gogh

- Ta oli maalikunstnik.
- Ta oli rahvuselt hollandlane.
- Ta kannatas psühhoosi ja vaimse tervise probleemide all ning lõi ikoonilisi teoseid, näiteks "Tähtede öö".

### 5. Demi Lovato

- Ta on USA laulja ja näitleja.
- Ta oli lapsena Disney kanali näitleja.
- Tal on bipolaarne häire ja ta on oma muusika ja platvormide kaudu avalikult rääkinud vaimse tervise teadlikkusest.

### 6. John Lennon

- Ta oli muusik ja kuulsa bändi laulja.
- Ta oli rahvuselt inglane.
- Ta võitles depressiooni ja sõltuvusprobleemidega ning oli bändi The Beatles liige.

### 7. Virginia Woolf

- Ta oli luuletaja ja romaanikirjanik.
- Ta oli rahvuselt inglane.
- Tal oli bipolaarne häire ja kirjutas raamatud "Mrs. Dalloway" ja "To the Lighthouse".

### 8. Hugh Jackman

- Ta on näitleja ja produtsent.
- Ta on rahvuselt austraallane.
- Ta on rääkinud ärevusega toimetulekust ja näidelnud kuulsates filmides, näiteks "The Greatest Showman".

#### **9. Jim Carrey**

- Ta on näitleja ja koomik.
- Ta on pärit Kanadast, kuid elab USAs.
- Ta on avalikult rääkinud depressiooniga elamisest ja sellest, kuidas see mõjutas tema näitlemist filmides "The Truman Show" ja "Eternal Sunshine of the Spotless Mind".

#### **10. Printsess Diana**

- Ta oli Briti printsess.
- Ta on tuntud muuhulgas oma heategevuse poolest
- Ta võitles depressiooni ja buliimiaga.

#### **11. Emma Stone**

- Ta on näitleja.
- Ta on rahvuselt ameeriklane
- Ta on rääkinud oma ärevusest ja paanikahoogudest, mis said alguse tema teismeeas.

#### **12. Jonathan Swift**

- Ta oli kirjanik ja satiirik.
- Ta oli rahvuselt iirlane.
- Ta võitles raske depressiooniga ja on kirjutanud tuntud teose "Gulliveri reisid".

#### **13. Albert Einstein**

- Ta oli teadlane ja füüsik.
- Ta oli Ameerika Ühendriikide kodakondsusega saklane.
- Väidetavalt olid tal depressioonihood samal ajal, kui tema relatiivsusteooria teadust revolutsiooniliselt muutis.

#### **14. Naomi Osaka**

- Ta on kuulus tennisist.
- Ta on rahvuselt jaapanlane.
- Ta on avalikult rääkinud oma töökarjääri jooksul ärevuse ja depressiooniga võitlemisest.

#### **15. Carrie Fisher**

- Ta oli näitleja ja advokaat.
- Ta oli rahvuselt ameeriklane.
- Tal oli bipolaarne häire ja ta näitles kuulsates filmides nagu "Star Wars".

- **Lisa 6 - Loetelu probleemidest, mis võivad tekkida rahvusvahelise õpirände käigus**

Ebarealistlike eesmärkide seadmine

Vähene ettevalmistus

Igapäevaelu muutused

Keelebarjäärid

Koduigatsus

Tervisega seotud stress

Kultuurilised arusaamatused

Integratsiooniprobleemid

Töölased või vabatahtliku töö kohustused

Hirm ebaõnnestumise ees või endas kahtlemine

Finantsprobleemid

Tugistruktuuride puudumine

Ootamatud sündmused

## ● Lisa 7 - Ärevuse arutelu

1. Ärevuse peamine ülesanne on analüüsida ümbritsevat keskkonda ja sind ohtude eest kaitsta.

**Tõde** või **vale**

Selgitus: See on osa ajust, mida nimetatakse amügdalaks ja selle ülesanne on tuvastada võimalikke ohte keskkonnas. See oli kiviajal väga oluline, kui põõsaste taga peitsid end tiigrid, kes olid valmis inimesi lõunaks sööma. Ärevus oli hoiatussüsteem, mis aitas inimestel teada, millal lõõgastuda ja millal põgeneda!

2. Kui öelda kellelegi, et ta võiks "lihtsalt lõdvestuda", siis see tavaliselt aitab.

**Tõde** või **vale**

Selgitus: See võib tunduda abistavana, kuid tavaliselt teeb see inimeste enesetunde halvemaks. See võib tunduda külm ja panna kedagi arvama, et tema tunded ei ole päris. Parem viis aidata on kuulata ja küsida: "Mis sind ärevaks teeb?" või "Kuidas ma saan sind toetada?". Kellelegi toeks olemine on olulisem kui kiire nõuanne.

3. Ärevust võib tunda ka füüsiliselt oma kehas, mitte ainult peas.

**Tõde** või **vale**

Selgitus: Ärevus ei mõjuta ainult sinu mõtteid – see võib ilmned ka sinu kehas. Sa võid märgata, et su süda lööb kiiresti, käed higistavad, jalad värisevad või kõht valutab. Need on füüsilised märgid sellest, et sinu aju on valvas. Nende märkide varajane äratundmine võib aidata ärevusega toime tulla enne, kui see muutub üle jõu käivaks.

4. Kui vältida stressirohket olukorda, läheb ärevus ära.

**Tõde** või **vale**

Selgitus: Stressirohket olukordade vältimine võib sellel hetkel tunduda hea mõte, kuid tegelikult muudab see ärevuse pikemas perspektiivis tugevamaks. See takistab sul õppimast seda, kuidas oma hirmudega silmitsi seista või enesekindlust arendada. Väikeste väljakutsetega silmitsi seistes õpid, et ärevus ei kontrolli su elu.

5. Hingamisharjutuste tegemine võib aidata ärevust vähendada.

**Tõde** või **vale**

Selgitus: Sügav ja aeglane hingamine annab su ajule ja kehale märku, et oled väljaspool ohtu. See aitab rahustada ärevuse füüsilisi märke, nagu südamepekslemine või pinges lihased. See on lihtne, kuid võimas viis oma ärevuse taseme alandamiseks, eriti stressirohketel hetkedel.

6. Ärevus võib mõnikord panna sind tundma tegelikkusest eraldatuna.

**Tõde** või **vale**

Selgitus: Ärevus võib väga stressirohketes olukordades põhjustada intensiivseid sümptomeid nagu "kehavälise" tunde või sisemiste häälte kuulmise. Neid esineb harva, kuid need sümptomid näitavad, kui võimas võib ärevus olla. See ei tähenda, et oled mõistust kaotamas – see tähendab lihtsalt, et sinu aju on ülekoormatud ning vajab tuge ja hoolt.

7. Sotsiaalmeedial ei ole tegelikku mõju ärevuse tasemele.

**Tõde** või **vale**



Selgitus: Liiga palju aega sotsiaalmeedias veetmine võib viia selleni, et inimene võrdleb ennast teistega, mis sageli tekitab inimeses tunde, et ta ei ole "piisavalt hea". Samuti võib see põhjustada informatsiooni ülekoormust või hirmu asjadest ilmajäämise ees (FOMO). Seepärast võib pauside tegemine ja inimestega päriselus rohkema aja veetmine aidata sinu vaimset tervist.

8. Kui oled väga ärev, ei saa sa midagi teha, et seda muuta.

Tõde või **vale**

Selgitus: Isegi kui sul on palju raskusi ärevusega, on palju asju, mis võivad aidata. Hingamisharjutused, kellegagi rääkimine, teraapia, trenni tegemine, loomingulised väljundid – kõik need võivad ärevust vähendada. Saad õppida oma ärevust samm-sammult juhtima, see ei pea sinu elu üle võtma.

9. Soov olla pidevalt perfektsionist võib tekitada ärevust.

Tõde või **vale**

**Selgitus:** Pidev surve olla ideaalne tekitab palju pinget. Vead tunduvad ebaõnnestumistena, mitte võimalustena õppida. Selline mõtteviis võib suurendada ärevust ja panna kartma uusi kogemusi. Kui õpid aktsepteerima ebatäiuslikkust, võib see suurendada enesekindlust ja vabadustunnet.

10. Kanepi igapäevane kasutamine võib aidata ärevusega toime tulla.

Tõde või **vale**

Selgitus: Paljud inimesed usuvad, et kanep aitab neil rahuneda, kuid selle igapäevane kasutamine võib aja jooksul ärevust hoopis suurendada. Kuigi see võib pakkuda lühiajalist leevendust, võib regulaarne kasutamine mõjutada sinu aju tööd. See võib põhjustada rohkem ärevust, mäluprobleeme ja isegi paanikahooge. Kanep võib tänapäeval suurendada ka vaimse tervise probleemide, näiteks psühhooosi (reaalsusest eemaloleku tunne) riski. Selle asemel, et kasutada mõnuaineid oma tunnete tuimestamiseks, on parem õppida tervislikke toimetulekustrateegiaid – näiteks rääkida kellegagi, keda usaldate, teha hingamisharjutusi või olla füüsiliselt aktiivne. Need ei varja lihtsalt ärevust lühiajaliselt, vaid need aitavad sul sellega pikemas perspektiivis toime tulla.

## ● Lisa 8 - Ressursside oksjoni esemete loend

### Professionaalne vaimse tervise tugi

1. Perearst
2. Psühholoog
3. Psühhiaater
4. Sotsiaaltöötaja
5. Vaimse tervise keskus

### Kriisi- ja hädaolukorra ressursid

6. Emotsionaalse abi tugiliinid (nt Ohvriabi või vaimse tervise tugiliin).
7. Riiklikud kriisikeskused või tugiteenused (näiteks [palunabi.ee](https://www.palunabi.ee)).

### Eneseabi ja heaolu vahendid

8. Meditatsiooni või lõõgastumise äpid (nt Respirelax+, Relaxify App)
9. Informatiivsed veebilehed ja brošüürid (nt [peaasi.ee](https://www.peaasi.ee))
10. Ärevuse, depressiooni või stressijuhtimise äpid (nt Stop Blues, Blue Buddy)

### Kogemusnõustamine ja sotsiaalne toetus

11. Tugigrupid (nt üliõpilaste juhitud teenused nagu Nightline, Eesti Autistide Liit, Kogemusnõustajate Koda MTÜ).
12. Toetus sõpradelt ja perekonnalt
13. Veebipõhised kogukonnad või foorumid (nt "Õpilased depressiooni vastu")

### Spetsiaalsed teenused

14. Sõltuvusnõustamine (nt Drogue Info Service, Game Contro, [www.narko.ee](http://www.narko.ee))
15. Tugi söömishäirete korral (nt FNA-TCA, Blue Buddy, Söömishäirete liit (SHL), [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee))
16. Tugi skisofreenia korral (nt Collectif Schizophrénie, SKA, [enesetunne.ee](http://enesetunne.ee))

### Hariduslikud ja ennetavad materjalid

17. Eneseabiraamatud ja -juhendid (nt "Soigner le stress et l'anxiété par soi-même").



18. Noortele suunatud vaimse tervise käsiraamatud (nt MladiHUB-sari)
19. Töötoad, koolitused või teadlikkuse tõstmise kampaaniad

### **Alternatiivsed tugiteenused**

20. Füüsiline tegevus või spordiklubid
21. Kultuurilise või religioosse kogukonna toetus
22. Kunsti- või loovteraapia
23. Vabatahtlike või mentorlusprogrammid



## ● Lisa 9 - KUULAMISRINGI stsenaariumid

### **Stsenaarium 1: Õpingutest ülekoormatud**

Lina, välismaal õppiv üliõpilane, tunneb end üha enam ülekoormatuna. Ta ei ole nädalaid hästi maganud ja nutab sageli üksi oma toas. Tema sõbrad on märganud, et ta on eemale tõmbunud, kuid keegi ei ole temaga sellest rääkinud.

**Ülesanne:** Kuidas võiksid tema sõbrad või toakaaslased teda toetada? Mida teeksid nende asemel?

### **Stsenaarium 2: Surve hästi hakkama saada**

Rami alustas just uut praktikat välisriigis. Ta tunneb suurt survet, et hästi hakkama saada ja kardab vigu teha. Ta varjab oma stressi naeratuse taha, kuid tegelikult on tal ärevushood. Üks kolleeg kahtlustab, et midagi on valesti.

**Ülesanne:** Kuidas võiks see kolleeg reageerida empaatiliselt ja vältida hinnangute andmist?

### **Stsenaarium 3: Kultuuršokk ja isoleeritus**

Zahra kolis vabatahtliku programmi raames uude riiki. Tal on raske kohaneda kohaliku kultuuriga ja ta tunneb end väljajäetuna. Ta püüab rääkida tiimikaaslasega, kes ütleb talle, et ta peab lihtsalt ära harjuma.

**Ülesanne:** Kuidas saaks keegi Zahrat tõhusamalt kuulata? Milline võiks olla empaatiline vastus?

### **Stsenaarium 4: Paanikahoog töö**

Grupiesitluse ajal tardub David äkitselt ja jookseb ruumist välja. Hiljem ütleb ta ühele meeskonnakaaslasemale, et see oli paanikahoog, kuid teeb selle üle nalja, öeldes: "Ma olen lihtsalt natuke hull."

**Ülesanne:** Kuidas võiks tema grupikaaslane teda toetada ja näidata, et Davidi reaktsioon on mõistetav?

### **Stsenaarium 5: Kaotus ja lein kaugel kodust**

Ana kaotas hiljuti oma koduse lähedase inimese ja leinab üksi välismaal olles. Ta on jätnud söögikordi vahele ja ei ole juba üle nädala osalenud rühmategevustes. Üks kaasosaleja märkab tema puudumist.

**Ülesanne:** Mida teeksite teie, kui oleksite see kaasosaleja?

### **Stsenaarium 6: Diskrimineeriv kogemus**

Carlos, kes on osa LGBTQ+ kogukonnast, sai hiljuti ühelt teiselt vabatahtlikult diskrimineeriva kommentaari. Sellest ajast alates on ta muutunud vaiksemaks ja väldib grupitegevusi. Üks sõber tahab temaga sellest rääkida, kuid ta ei ole kindel, kuidas.

**Ülesanne:** Millist rolli mängib kuulamine toetuse pakkumisel sellistes tundlikes olukordades? Kuidas võiks sõber sellele olukorrale läheneda?

- Lisa 10 - Tujumõõdik



## ● Lisa 11 - Küsitlus enda tundmaõppimiseks

**Juhised:** Lugege igat väidet ja hinnake, kui tõene see teie jaoks on, alates 1 (üldse mitte tõene) kuni 5 (väga tõene). Lõpuks mõelge selle üle, millised valdkonnad said kõige rohkem punkte - need võivad olla teie kõige tugevamad motivaatorid.

Motivaator	Seisukoht	1	2	3	4	5
<b>Võim</b>	Mulle meeldib inimesi ja olukordi mõjutada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Iseseisvus</b>	Ma hindan iseseisvat tegutsemist ja iseseisvust.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Uudishimu</b>	Mulle meeldib õppida ja avastada uusi asju.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Aktsepteerimine</b>	Mul on vaja tunda end aktsepteerituna ja ma muretsen, et ma ei kuulu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Kord</b>	Ma eelistan rutiini ja organiseeritud keskkondi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Kogumine</b>	Mulle meeldib asju koguda või alles hoida, isegi kui ma neid ei vaja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Väärtused</b>	Ma püüan teha seda, mis on õige ja jääda truuks oma väärtustele.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Idealism</b>	Ma hoolin õiglusest ja tahan maailma paremaks muuta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sotsiaalne kontakt</b>	Mulle meeldib olla inimeste keskel ja olla inimestega koos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Perekond</b>	Minu perekond on minu elu üks tähtsamaid osi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Staatus</b>	Ma hoolin sellest, kuidas teised mind näevad, ja mulle meeldib silma paista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Kättemaks (õiglus)</b>	Ma tahan õiglust ja tunnen tugevat pahameelt, kui mind koheldakse ebaõiglaselt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Romantika</b>	Ma pean oluliseks armastust, suhteid ja füüsilist kontakti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Söömine</b>	Mulle meeldib süüa ja proovida erinevaid toite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Motivaator	Seisukoht	1	2	3	4	5
<b>Füüsiline aktiivsus</b>	Ma tunnen end hästi, kui ma liigun, teen sporti või olen aktiivne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Rahulikkus</b>	Ma otsin rahu ja püüan vältida stressi või konflikte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Mõtisklusküsimused

- Millised 3 motivaatorit said sinul kõige rohkem punkte?
- Kuidas mõjutavad need motivaatorid sinu otsuseid ja käitumist?
- Kuidas mõjutavad sinu tugevaimad motivaatorid sinu emotsionaalset heaolu?
- Kas on mingeid motivaatoreid, mida soovite tugevdada või paremini mõista?

### Mida sinu tulemused sinu kohta ütlevad?

Teie kõrgeimad tulemused peegeldavad **põhilisi motivaatoreid**, mis juhivad teie mõtteid, otsuseid ja tegevusi. Need on asjad, mis on teie jaoks kõige olulisemad – need mõjutavad seda, kuidas suhtlete teistega, kuidas tegelete väljakutsetega ja mis annab teile energiat või stressi.

- **Võimsus:** Kui sa oled saanud kõrge tulemuse Võimsuse osas, siis tunned end tõenäoliselt enesekindlalt, kui sa juhid, teed otsuseid või juhataid teisi.
- **Sõltumatus:** Kui iseseisvus paistab silma, siis tunnete end tõenäoliselt kõige mugavamalt, kui saate teha oma valikuid ja teha asju omal moel.
- **Uudishimu:** Tõenäoliselt tunnete end kõige paremini, kui õpite uusi asju või uurite uusi ideid.
- **Vastuvõtmine:** Kui aktsepteerimine on teie jaoks tugev, võite olla tundlik hinnangute suhtes ja tunnete end kõige õnnelikumalt, kui teate, et teised hindavad teid.
- **Tellige:** See tähendab, et tunnete end mugavamalt, kui teie keskkond on struktureeritud, korrastatud ja etteaimatav.
- **Säästmine:** Kui säästmine on üks teie peamistest motivaatoritest, siis tõenäoliselt leiate mugavust, kui hoiate asju tulevikuks – näiteks raha, aega või isiklike asju.
- **Honor:** Kui Honor paistab silma, võib teie jaoks olla väga oluline jääda truuks oma väärtustele ja tegutseda ausalt.
- **Idealism:** Idealism: Kõrge punktisumma tähendab, et te hoolite sügavalt õiglusest ja teiste aitamisest või maailma muutmisest.
- **Sotsiaalne kontakt:** Kui sotsiaalne kontakt on kõrge, võib teistega koos olemine, rääkimine ja suhtlemine anda teile energiat ja suurendada teie heaolu.

- **Perekond:** Tõenäoliselt on teie õnnelikkuse keskmes tugevad sidemed ja aja veetmine lähedastega.
- **Staatus:** Kui staatus on üks teie peamistest motivaatoritest, võib tunne, et teid tunnustatakse, austatakse või imetletakse, olla teie jaoks eriti oluline.
- **Kättemaks (õiglus):** See tähendab, et te hindate väga kõrgelt õiglust ja võite tunda vajadust rääkida või reageerida, kui asjad tunduvad olevat valed.
- **Romantika:** Kui romantika paistab silma, võivad kiindumus, lähedus ja armastus olla teie emotsionaalse heaolu võti.
- **Söömine:** Kui söömine on teie jaoks tugev motivaator, ei pruugi toit olla ainult toitumine – see on ka nauding ja mugavus.
- **Füüsiline aktiivsus:** Kui füüsiline aktiivsus on kõrge, siis liikumine, sportimine või aktiivne olemine aitab teil tõenäoliselt tunda end energiliselt ja tervena.
- **Rahulikkus:** Kui rahulikkus on üks teie peamistest motivaatoritest, otsite tõenäoliselt rahulikku keskkonda ja vältite stressi või konflikte, kui saate.

## ● Lisa 12- Kommentaarid bussijuhile

### **Toredad reisijad (toetav, julgustav – kolmas isik)**

1. "Bussijuht teeb täna suurepärase tööd."
2. "Ta sõidab nii rahulikult ja ettevaatlikult."
3. "Ma tunnen end selle bussijuhiga väga turvaliselt."
4. "Ta tundub nii keskendunud ja kindel."
5. "See on üks sujuvamaid sõite, mis mul on olnud."
6. "Juht saab kõigega väga hästi hakkama."
7. "Ta jääb nii rahulikuks, isegi kui asjad lähevad keeruliseks."
8. "On näha, et bussijuht annab tõesti endast parima."

### **Neutraalsed reisijad (vaatlev, faktiline – kolmas isik)**

1. "Bussijuht kannab sinist särki."
2. "Bussis on täna palju inimesi."
3. "Ilm on selge."
4. "Buss pööras paar sekundit tagasi vasakule."
5. "Sõit on kestnud umbes 10 minutit."
6. "Buss peatus punase valgusfoori taga."
7. "Tee ääres on puud."
8. "Juht vaatas just peeglisse."

### **Õelad reisijad (Kriitiline, heidutav – kolmas isik)**

1. "Bussijuht ei tea ilmselgelt, mida ta teeb."
2. "Ta teeb alati selliseid vigu."
3. "Ma ei tunne end turvaliselt, kui tema juhib."
4. "Ta on liiga aeglane ja segaduses."
5. "See pööre oli kohutav – nii lohakas."

6. "Bussijuht peaks tõesti rohkem pingutama."
7. "Ta teeb kogu aeg vigu."
8. "Keegi teine peaks tema asemel juhtima."



# BINGO

Tee jalutuskäik  
õues

Maga öösel  
hästi

Mängi mängu

Tee midagi  
head kellegi  
teise jaoks

Osta kellelegi  
kingitus lihtsalt  
niisama

Naudi loodust

Hinga 2 minutit  
sügavalt sisse  
ja välja

Tee endale  
kompliment

Tee mõnda  
harjutust

Räägi  
täiskasvanuga,  
keda sa  
usaldad

Andesta  
endale

Pigista  
stressipalli

Loe head  
raamatut

Kallista  
lemmiklooma  
või sõpra

Tee midagi  
loomingulist



## ● Lisa 14 - MIS OLEKS, KUI? stsenaariumid

### **Stsenaarium 1: Suhtlemisraskused**

Oled just saabunud uude riiki ja vajad teejuhiseid, kuid kohaliku keelega on raskusi. Inimene, kelle poole pöördud, ei saa sinust aru ja kõnnib lihtsalt minema.

#### **Mõtlemisülesanne:**

- Kuidas sa end sellises olukorras tunneksid?
- Mida sa tavaliselt teeksid?
- Milline tervist toetav toimetulekustrateegia võiks sind selles olukorras aidata?

### **Stsenaarium 2: Halb uudis kodust**

Saad pere käest sõnumi mingi koduse probleemi kohta, kuid oled kaugel ega saa kohe midagi ette võtta. Tunned end abituna ja ärevana.

#### **Mõtlemisülesanne:**

- Kuidas sa tavaliselt halbade uudistega toime tuled?
- Mis aitaks sul end praegu toetatuna tunda?

### **Stsenaarium 3: Välja jäetud tunne**

Välismaal elamise ajal tekib teistel osalejatel tihe omavaheline seltskond ning sind kutsutakse harva üritustele. Hakkad tundma end üksildase ja kõrvale jäetuna.

#### **Mõtlemisülesanne:**

- Kuidas sa sellises olukorras reageeriksid?
- Milline toimetulekustrateegia võiks aidata sul mõtteid ümber mõtestada või uusi kontakte luua?

### **Stsenaarium 4: Ülesannete kuhjumine**

Sul on korraga palju kohustusi – kool, vabatahtlik töö ja igapäevaelu välismaal. Tunned, et oled ülekoormatud ega tea, kust alustada.

#### **Mõtlemisülesanne:**



- Kuidas sa tavaliselt sellise survega toime tuled?
- Kas mõni toimetulekustrateegia aitaks sul paika panna prioriteete või oma stressi paremini hallata?

## **Stsenaarium 5: Ebaõiglane kriitika**

Kaaslane kritiseerib su tööd või pingutust viisil, mis tundub karm ja lugupidamatu. See tuleb ootamatult ja paneb sind endas kahtlema.

### **Mõtlemisülesanne:**

- Kuidas sa kriitikale tavaliselt reageerid – kas sulgud endasse, kaitsed end või midagi muud?
- Mis aitaks sul jääda rahulikuks ja vastata konstruktiivselt?

## ● Lisa 15 - VABATAHTLIK TÖÖ KUI SEIKLUS stsenaariumid

Neid stsenaariume võib jutustamise käigus järk-järgult tutvustada või kirjutada kaartidele juhusliku valiku tegemiseks.

1. **Üks teie meeskonnaliige ei ilmunud kohale ega andnud sellest kellelegi teada.**  
Nüüd on kõigil rohkem tööd ja vähem aega, et ettevalmistustööd lõpule viia.
2. **Ürituse toimumiskohta on viimasel minutil muudetud.**  
Uus toimumiskoht on kaugemal ja te peate transpordi ja logistika uuesti kooskõlastama.
3. **Kaks vabatahtlikku on erinevatel arvamustel ja lõpetavad suhtlemise.**  
Pinged tõusevad ning see mõjutab grupidünaamikat ja meeskonnatööd.
4. **Ürituse eelarvet vähendatakse järsku poole võrra.**  
Peate leidma loomingulisi viise, kuidas teha vähemate vahenditega rohkem.
5. **Vabatahtlik tunneb end ülekoormatuna ja tahab alla anda.**  
Ta ei ole otseselt midagi öelnud, kuid on endasse tõmbunud ja teeb vähem kaasa.
6. **Saate ootamatult negatiivset tagasisidet partnerorganisatsioonilt.**  
See alandab meeskonna motivatsiooni ja enesekindlust vahetult enne üritust.
7. **Ilmateade ennustab ürituse päevaks tugevat vihma.**  
Peate kiiresti väljas toimuma pidanud ürituse plaani asendama siseruumides läbiviidava alternatiiviga.
8. **Rahvusvaheliste ja kohalike vabatahtlike vahel tekivad kultuurilised arusaamatused.**  
Mõnda käitumist peetakse ebaviisakaks või lugupidamatuks, isegi kui see polnud tegelikult nii mõeldud.
9. **Meeskonna juht ei ole kättesaadav isikliku hädaolukorra tõttu.**  
Rühm peab rollid ümber korraldama ja juhtimiskohustused omavahel jagama.
10. **Üritusest osavõtt on oodatust palju väiksem.**  
Mõned meeskonnaliikmed tunnevad, et nende pingutus ei kandnud vilja ja on silmnähtavalt pettunud.

## ● Lisa 16 - Toimetulekustrateegiate loetelu

### ♀ Lõdvestumise ja emotsioonide reguleerimise strateegiad

- Sügav hingamine
- Juhendatud meditatsioon või teadvelolek (*mindfulness*)
- Rahulik jooga või venitused
- Rahustava muusika kuulamine
- Aroomiteraapia (eeterlikud õlid, viiruk)
- Lühikese pausi tegemine, et keskendumist taastada või end maandada

### Loovad tegevused

- Joonistamine, maalimine, värvimine
- Päeviku pidamine või loovkirjutamine
- Fotograafia või kollaažide tegemine
- Pilli mängimine
- Inspiratsioonitahvli (*vision board*) loomine

### Füüsiline aktiivsus ja kehalised strateegiad

- Jalutuskäik või matkamine looduses
- Tantsimine või muusika järgi liikumine
- Mõõdukas trenn (nt jalgrattasõit, jooksmine).
- Võistkondlik või individuaalne sport
- Rahulik liigutamine (nt tai chi, qigong)

### Kognitiivsed ja mentaalsed tehnikad

- Positiivne sisekõne / negatiivsete mõtete ümberkujundamine
- Isiklik jõustav mõte (*personal affirmation*)
- Planeerimine ja organiseerimine (*to-do* nimekirjad, ajaplaneerimine)

- Ebasobivate mõttemustrite tuvastamine ja ümbermõtestamine
- Tunneteratta või meeleolu jälgimise seadme kasutamine

### **Sotsiaalse toetuse strateegiad**

- Sõbra või pereliikmega rääkimine
- Ühinemine tugigrupiga
- Pöördumine mentori või vaimse tervise spetsialisti poole
- Osalemine kogukonna või grupitegevustes
- Vabatahtlik tegevus või panustamine ühisele eesmärgile

### **Loodusega ühenduses olemine**

- Aiatööd või taimede eest hoolitsemine
- Looduse (linnud, puud, taevast) vaatlemine
- Õues viibimine (pargid, metsad, järved)
- Õuetegevuste tegemine (piknikud, mängud õues)

### **Tervislikud eluviisid**

- Piisavalt magamine
- Regulaarne ja tasakaalustatud toitumine
- Ekraaniaja vähendamine (eriti enne magamaminekut)
- Endale süütundevaba aja võtmine
- Järjepideva igapäevase rutiini tekitamine

## ● Lisa 17 - Koolituse lõpu viktoriin

### 1. Mis on vaimne tervis ja miks on oluline sellest rääkida?

- a) See räägib ainult meie füüsilisest tervisest.
- b) See mõjutab seda, kuidas me mõtleme, tunneme ja tegutseme.
- c) See ei mõjuta meie suhteid ega otsuste langetamist.
- d) See on oluline ainult kriisi ajal.

*Õige vastus: (b)*

**Selgitus:** Vaimne tervis mõjutab meie mõtteid, emotsioone, käitumist ja otsuste langetamist. Sellest rääkimine edendab teadlikkust, mõistmist ja juurdepääsu toetusele.

### 2. Kuidas mõjutab stigma vaimset tervist ja heaolu?

- a) See julgustab inimesi abi otsima.
- b) See soodustab avatud suhtlemist.
- c) See loob tõkkeid ja võib viia isolatsioonini.
- d) See parandab alati vaimset tervist.

*Õige vastus: (c)*

**Selgitus:** Stigma võib tekitada häbitunnet ja heidutada inimesi abi otsimast. See võib halvendada nende vaimset tervist ja suurendada isolatsiooni.

### 3. Milline strateegia aitab vähendada stigmat?

- a) Vaimse tervise teemaliste vestluste vältimine.
- b) Stereotüüpide kummutamine ja empaatia edendamine.
- c) Inimeste probleemide ignoreerimine.
- d) Teiste heidutamine abi otsimast.

*Õige vastus: (b)*

**Selgitus:** Teiste harimine, empaatia edendamine ja kahjulike stereotüüpide vähendamine aitavad luua keskkonda, kus vaimstervisest saab avalikult rääkida.

### 4. Mis on hapra vaimse tervise tavaline sümptom?

- a) Pidevalt õnnelik olemine.
- b) Mitte kunagi negatiivsete emotsioonide tundmine.
- c) Suurenenud produktiivsus igas olukorras.
- d) Emotsionaalne stress, näiteks kurbus või ärevus.

*Õige vastus: (d)*

**Selgitus:** Emotsionaalne stress, sealhulgas püsiv kurbus või ärevus, on levinud märk haprast vaimsest tervisest, mis vajab tähelepanu.

**5. Milline järgmistest on levinud vaimse tervise häire?**

- a) Ärevushäire.
- b) Ajutine kurbuse tunne.
- c) Alati õnnelik olemine.
- d) Kõrge energiatase kogu aeg.

*Õige vastus: (a)*

**Selgitus:** Ärevushäired on üks levinumaid vaimse tervise probleeme ja need võivad ravimata jätmise korral mõjutada oluliselt igapäevaelu.

**6. Milline tegur mõjutab vaimset tervist?**

- a) Ainult välised tegurid nagu keskkond.
- b) Ainult sisemised tegurid nagu isiksus.
- c) Nii välised kui ka sisemised tegurid.
- d) Ükski tegur ei mõjuta vaimset tervist.

*Õige vastus: (c)*

**Selgitus:** Vaimset tervist mõjutavad erinevad tegurid, sealhulgas keskkond, geenid, elukogemused, isiksus ja toimetulekuoskused.

**7. Mis vahe on emotsioonidel ja tunnetel?**

- a) Tunded ja emotsioonid on samad asjad.
- b) Emotsioonid on vaistlikud reaktsioonid; tunded on isiklikud tõlgendused.
- c) Emotsioonid on ainult füüsilised reaktsioonid.
- d) Tunded tekivad ainult siis, kui olete õnnelik.

*Õige vastus: (b)*

**Selgitus:** Emotsioonid on automaatsed, samas kui tunded on nende emotsioonide teadlik tõlgendus, mis on kujundatud isiklike kogemuste põhjal.

**8. Mis on tunnete ratta eesmärk?**

- a) Aidata tuvastada ja mõista emotsionaalseid reaktsioone.
- b) Kõrvaldada kõik emotsioonid.
- c) Inimest segadusse ajada.
- d) Takistada inimesi tundeid tundmast.

*Õige vastus: (a)*

**Selgitus:** Tunnete ratta eesmärk on annab raamistiku erinevate emotsioonide tuvastamiseks, nimetamiseks ja mõistmiseks, mis edendab emotsionaalset teadlikkust.

**9. Miks on emotsionaalne eneseteadlikkus oluline?**

- a) See on oluline ainult positiivsete emotsioonide puhul.
- b) See hoiab ära kõik negatiivsed emotsioonid.
- c) See paneb emotsioonid täielikult kaduma.



d) See aitab emotsioone tõhusalt ära tunda ja juhtida.

*Õige vastus: (d)*

**Selgitus:** Eneseteadlikkus võimaldab inimestel mõista oma emotsioone, mis viib parema emotsionaalse reguleerimise ja vastupidavuse saavutamiseni.

**10. Milline järgnevatest on tervist toetav toimetulekustrateegia?**

- a) Enda isoleerimine kõigist inimestest.
- b) Probleemide täielik ignoreerimine.
- c) Füüsilised tegevused, näiteks trenn.
- d) Abi otsimisest keeldumine.

*Õige vastus: (c)*

**Selgitus:** Füüsiline tegevus vabastab endorfine ja vähendab stressi, mistõttu on see tõhus strateegia emotsioonide reguleerimiseks.

**11. Kuidas parandavad toimetulekustrateegiad vaimset tervist?**

- a) Edendades emotsioonide reguleerimist ja säilenõtkust.
- b) Ennetades kõiki stressirohkeid olukordi.
- c) Tehes kõik probleemid olematuks.
- d) Vältides kõiki negatiivseid tundeid.

*Õige vastus: (a)*

**Selgitus:** Tõhusad toimetulekustrateegiad suurendavad emotsionaalset reguleerimist ja säilenõtkust ning parandavad üldist vaimset tervist.

**12. Mis on isikliku säilenõtkuse vahendid?**

- a) Strateegia kõigi negatiivsete emotsioonide vältimiseks.
- b) Teie vajadustele kohandatud toimetulekustrateegiatega kogumik.
- c) Tööriist, mis kõrvaldab stressi igaveseks.
- d) Ese, mis teeb teid alati õnnelikuks.

*Õige vastus: (b)*

**Selgitus:** Isikliku säilenõtkuse tööriistakast koosneb toimetulekuoskustest ja ressurssidest, mida saate kasutada stressiga toimetulekuks ja säilenõtkuse suurendamiseks.

## ● Lisa 18 - Koolitusjärgse hindamise küsimustik

1. Kui rahul olete koolitusega üldiselt? (1 = Ei ole üldse rahul, 5 = Väga rahul)  
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
2. Kas koolitus vastas teie ootustele?  
☐ Jah, täielikult  
☐ Osaliselt  
☐ Ei, üldse mitte
3. Kui tõenäoline on see, et rakendate selle koolituse käigus saadud teadmisi ja strateegiaid oma igapäevaelus? (1 = Ei ole üldse tõenäoline, 5 = Väga tõenäoline)  
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4. Kuidas hindate oma arusaamist järgmistest teemadest pärast koolitust? (1 = Ei saa üldse aru, 5 = Saan täielikult aru)
  - Vaimse tervise ja psüühikahäire mõistmine ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Heaolu, stressi ja häirete eristamine ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Stigma ja selle mõju äratundmine ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Toimetulekustrateegiade rakendamine stressiga toimetulekuks ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Oma tunnete mõistmine ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Säilenõtkuse suurendamine ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Teadmine, kust ja kuidas otsida vaimse tervise alast abi ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5. Kui rahule jäite koolituse järgmiste aspektidega? (1 = Ei ole üldse rahul, 5 = Väga rahul)
  - Koolituse korraldus ja struktuur ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Sisu kasulikkus ja asjakohasus ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Koolitajate ettekannete selgus ja kvaliteet ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Võimalused osalemiseks ja suhtluseks ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Koolituse tegevuste ja vahendite kasulikkus ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Koolituse tempo, kestus ja kulgemine ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Koolituse logistika ja kättesaadavus (toimumiskoht, materjalid, vaheajad jne) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
6. Kui kasulik oli iga moodul teie jaoks? (1 = Üldse mitte kasulik, 5 = Väga kasulik)
  - Moodul 1: Avatult vaimse tervise teemadel rääkimine ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Moodul 2: Vaimse tervise probleemidega tegelemine ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Moodul 3: Oma emotsioonide tundmaõppimine ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
  - Moodul 4: Säilenõtkuse suurendamine, et väljakutsetega toime tulla ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
7. Mida võiks koolituses parandada?

☐ Sisu selgus

- ☐ Rohkem näiteid või juhtumiuuringuid
- ☐ Ajaplaneerimine
- ☐ Mitte midagi – jäin rahule
- ☐ Muu (palun täpsustage): \_\_\_\_\_

8. Milline osa koolitusest oli teie arvates kõige kasulikum?

- ☐ Vaimse tervise kontinuumi mõistmine
- ☐ Isiklike vaimse tervise probleemide tuvastamine
- ☐ Stigma ja müütide purustamine
- ☐ Toimetulekustrateegiate õppimine ja harjutamine
- ☐ Emotsionaalne intelligentsus ja eneseteadlikkus
- ☐ Rühmaarutelud ja eneserefleksioon
- ☐ Muu (palun täpsustage): \_\_\_\_\_

9. Millised koolituse aspektid olid kõige vähem asjakohased või kasulikud?

- ☐ Vaimse tervisega seotud teoreetilised kontseptid
- ☐ Tutvustatud mudelid ja vahendid (nt jäämäe mudel, tunneteratas).
- ☐ Toimetulekustrateegiad ja säilenõtkuse suurendamise meetodid
- ☐ Teave tugisüsteemide ja professionaalsete ressursside kohta
- ☐ Rühmaarutelud ja interaktiivsed harjutused
- ☐ Kõik elemendid olid minu arvates kasulikud
- ☐ Muu (palun täpsustage): \_\_\_\_\_

10. Kas on mõni teema, mida tuleks teie arvates põhjalikumalt käsitleda?

- ☐ Emotsioonide reguleerimise ja eneseteadlikkuse tehnikad
- ☐ Rohkem juhtumiuuringuid või rollimänge
- ☐ Strateegiad vaimse tervise kriisidele reageerimiseks
- ☐ Kultuuriliste erinevuste kaasamine vaimse tervise toetamisse
- ☐ Hapra vaimse tervise tunnuste tuvastamine ja nendega tegelemine
- ☐ Isiklike toimetulekustrateegiate või säilenõtkuse vahendite struktureerimine
- ☐ Digitaalsete vahendite ja ressursside kasutamine vaimse heaolu tagamiseks

- ☐ Mitte ükski - Kõiki teemasid käsitleti piisavalt sügavalt
- ☐ Muu (palun täpsustage): \_\_\_\_\_

11. Kas te soovitaksite seda koolitust kellelegi teisele?

- ☐ Jah
- ☐ Võib-olla
- ☐ Ei

12. Kas teil on lisamärkusi või ettepanekuid?