



RÄÄGIME VAIMSEST TERVISEST

MIND-projekti koolitus



Koolituskava

1. PÄEV

9:00-9:30	SISSEJUHATUS
9:30-12:30	MOODUL 1: AVATUD RÄÄKIMINE VAIMSE TERVISE TEEMADEL
12:30-13:30	Lõunasöök
13:30-16:30	MOODUL 2: VAIMSE TERVISE PROBLEEMIDEGA TEGELEMINE
16:30-17:00	KOKKUVÕTE PÄEVAST JA HINDAMINE

2. PÄEV

9:00-12:30	MOODUL 3: OMA TUNNETE TUNDMAÕPPIMINE
12:30-13:30	Lõunasöök
13:30-16:30	MOODUL 4: SÄILENÕUTKUSE SUURENDAMINE, ET TULLA TOIME VAIMSE TERVISEGA SEOTUD VÄLJAKUTSETEGA
16:30-17:00	KOOLITUSE JA HINDAMISE LÕPETAMINE



- **TURVALISE
RUUMI
KOKKULEPPED**

- ÜKSTEISEGA
TUTVUMINE



Rōm
US

John

d

• NIME
MÄNG

 **TEST**





Mis on vaimne tervis?





Mis on vaimne tervis?



Vaimne
tervis

Psüühikahäired

Vaimne haigus

Emotsionaalne
tervis

Stress

Heaolu

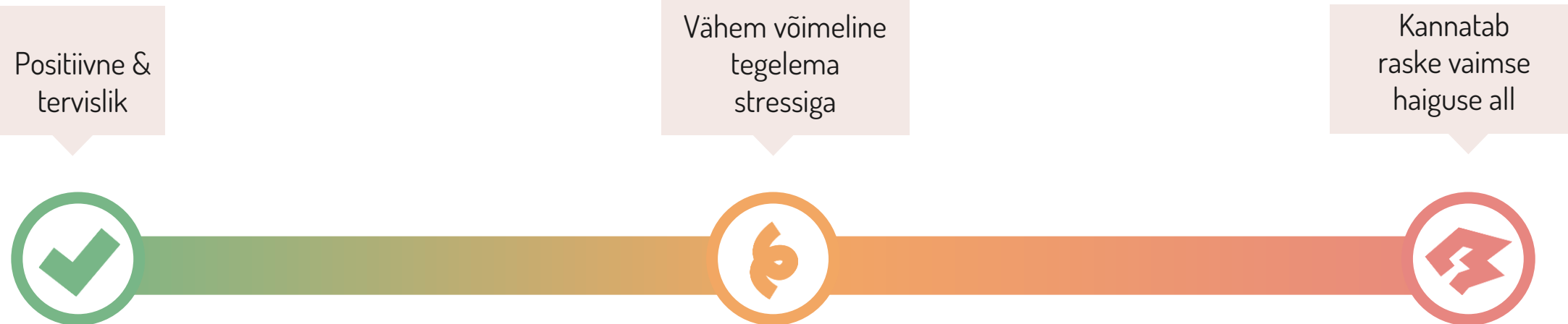
Vaimne tervis

Heaolu seisund, mis mõjutab seda,
kuidas me **tunneme**, **mõtleme** ja
käitume.

"Vaimse heaolu seisund, mis võimaldab inimestel toime tulla stressiga, realiseerida oma võimeid, õppida ja töötada hästi ning anda oma panus kogukonda. Sellel on sisemine ja praktiline väärtus ning see on heaolu lahutamatu osa."

- WHO

Vaimse tervise järjepidevus



Vaimse tervise mõisted

Vaimne heaolu

... on positiivne meeleseisund, kus inimene:

- Tunneb end emotsionaalselt hästi
- toimib hästi nii psühholoogiliselt kui sotsiaalselt
- Saab hakkama igapäevase stressi ja väljakutsetega

Subjektiivne rahulolu ja sisemine tasakaal

Vaimne tervis

... on vaimse heaolu seisund, mis võimaldab inimestel:

- Tulla toime elustressiga
- realiseerida oma võimeid
- Õppida hästi jja töötada hästi
- panustada oma kogukonda

Üldine psühholoogiline seisund

Vaimse tervise mõisted

Vaimne heaolu

Kogemuse kvaliteet

Vajab tasakaalu ja igapäevast tähelepanu

Mõjutab seda, kuidas me toimime ja areneme

Igaüks saab seda parandada

Võib olla madal või kõrge

Ei nõua haiguse olemasolu, et olla asjakohane

Kuidas me isiklikult kogeme oma vaimset seisundit

Vaimne tervis

Meeleseisund

Mõjutab seda, kuidas me mõtleme ja tegutseme

Võib hõlmata vaimuhaigusi

Igaühel on see

Vajab toetust ja tähelepanu

Võib olla hea või halb

Kuidas me mõtleme, tunneme ja eluga toime tuleme

Vaimse tervise mõisted

Emotsionaalne tervis

... on see, kuidas inimene tunneb ja mõtleb, kui hästi inimesed suudavad oma emotsioone aktsepteerida ja juhtida ning aitab saavutada heaolu seisundit

Vaimse tervise mõisted

Stress

... on emotsionaalsete kannatuste seisund:

- Tunda ülekoormatust
- Emotsionaalne valu
- Ajutine, kuid tõeline

Ajutine emotsionaalne reaktsioon stressile

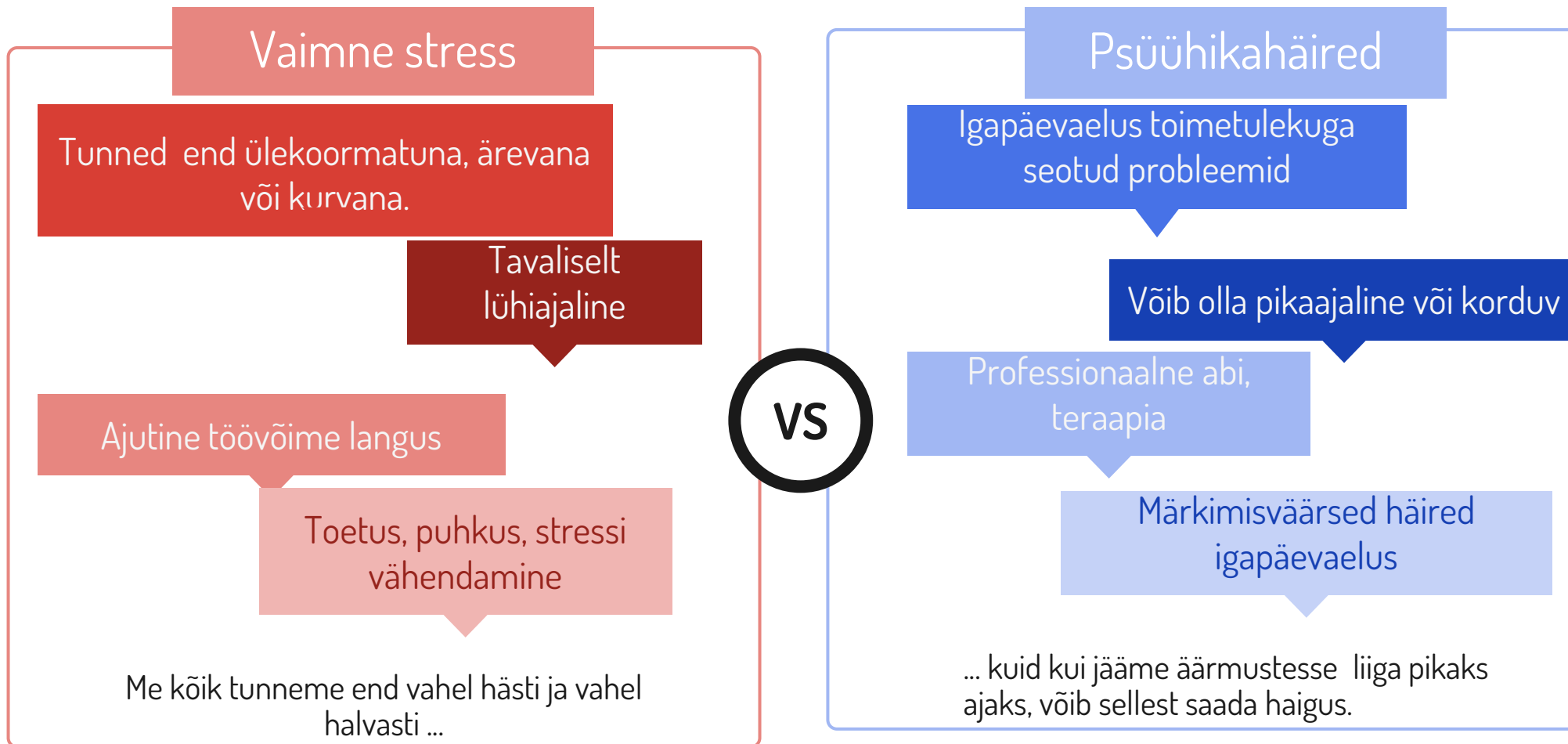
Psüühikahäired

... (= Psühholoogilised häired) on seisundid, mis mõjutavad vaimset tervist, sealhulgas:

- Ärevus
- Depressioon
- Bipolaarsus
- Skisofreenia

Diagnoositud seisund, mis mõjutab meeleolu, mõtteid, käitumist

Vaimse tervise mõisted



Vaimse tervise mõju



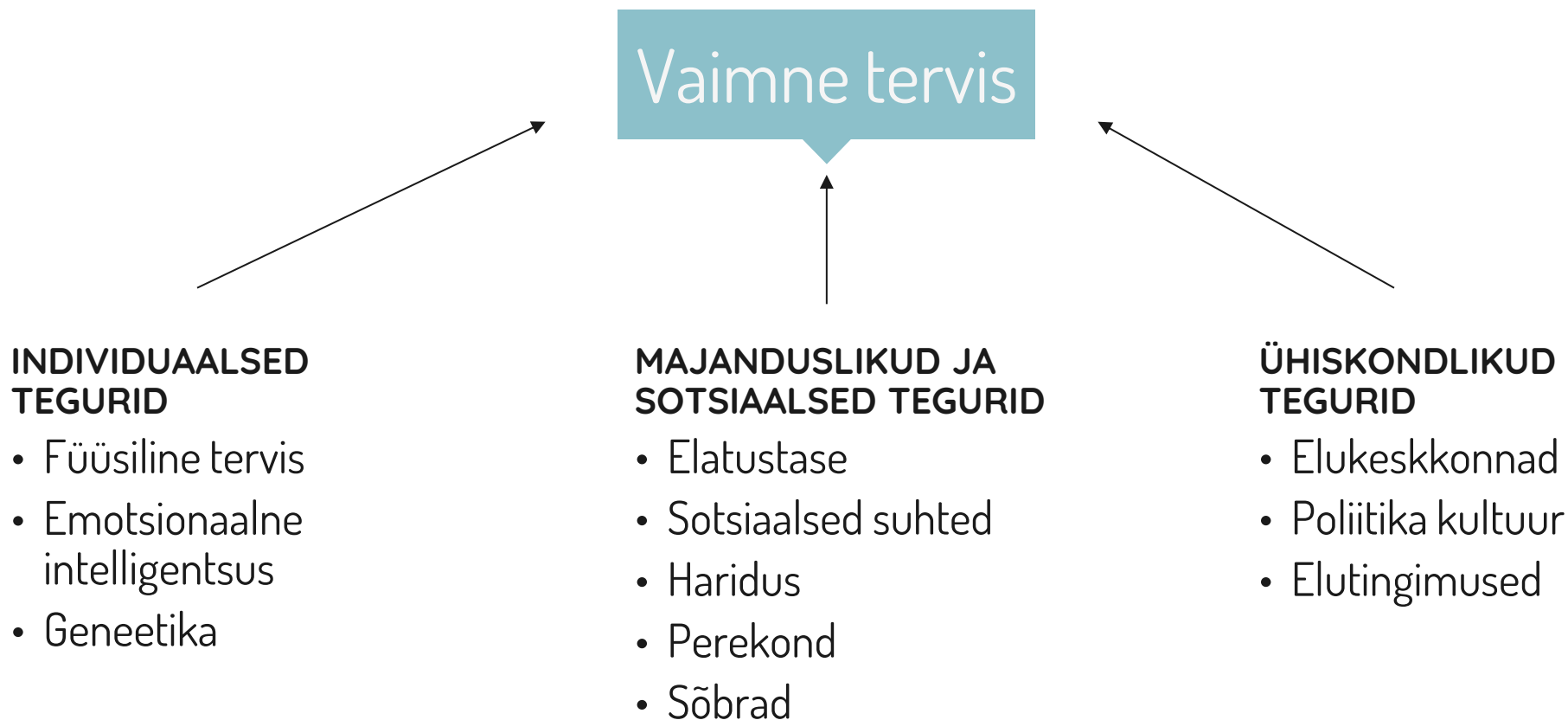
Miks meie vaimse tervise seisund muutub aja jooksul?



Mis võib viia selleni, et meil on hea või halb vaimne tervis?



Vaimset tervist mõjutavad tegurid



Tegurid on kas:

Ressursid

- Sisemine
- Väline

Tegurid on kas:

Ressursid

- Sisemine
- Väline

Takistused

- Individuaalne
- Kollektiivne

- **AVATUD RÄÄKIMINE
VAIMSE TERVISE
TEEMADEL**

Moodul 1





- KUIDAS MA END
TÄNA TUNNEN?



Miks on oluline rääkida vaimsest tervisest?





Miks on oluline rääkida vaimsest tervisest?



Suurendab
säilenõtkust

Aitab murda vaimse tervisega seotud stigmasid.

Võimaldab vajaduse korral varajast sekkumist

Eneserefleksiooni jõud



Millised on selle eelised?



Kuidas ennast reflekteerida?



Vaimse tervise jäämägi





d

- TÄRING KÄIB
RINGI

Täring käib ringi - Lihtne versioon



Mõttele sellele, millal sa end õnnelikuna tundsid. Millised tegurid aitasid sellele hetkele kaasa?



Räägi meile, millal sa enda üle uhkust tundnud oled ja miks?



Kelle/mille poole te pöördute, kui teil on probleeme?



Mis sind vihastab?



Milline olukord/harjumus teid kurnab?



Mis teie igapäevases rutiinis aitab teil end emotsionaalselt hästi tunda?



Täring käib ringi - Sügavuti minev variant

1. Mõttele sellele, millal sa end õnnelikuna tundsid. Millised tegurid aitasid sellele hetkele kaasa?
2. Mis sind vihastab?
3. Räägi meile, millal sa enda üle uhkust tundnud oled ja miks?
4. Milline olukord/harjumus teid kurnab?
5. Kelle/mille poole te pöördute, kui teil on probleeme?
6. Mis teie igapäevases rutiinis aitab teil end emotsionaalselt hästi tunda?
7. Jagage 2 otsust, mis on teie elus suurt muutust toonud.
8. Milline on käitumine või harjumus, mille kohta te teate, et see ei mõju teile vaimset hästi?
9. Millised on teie kõige sagedasemad 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 te reageerite, kui keegi ei ole teiega nõus või kritiseerib teid?
12. Milline olukord või harjumus kurnab teid?



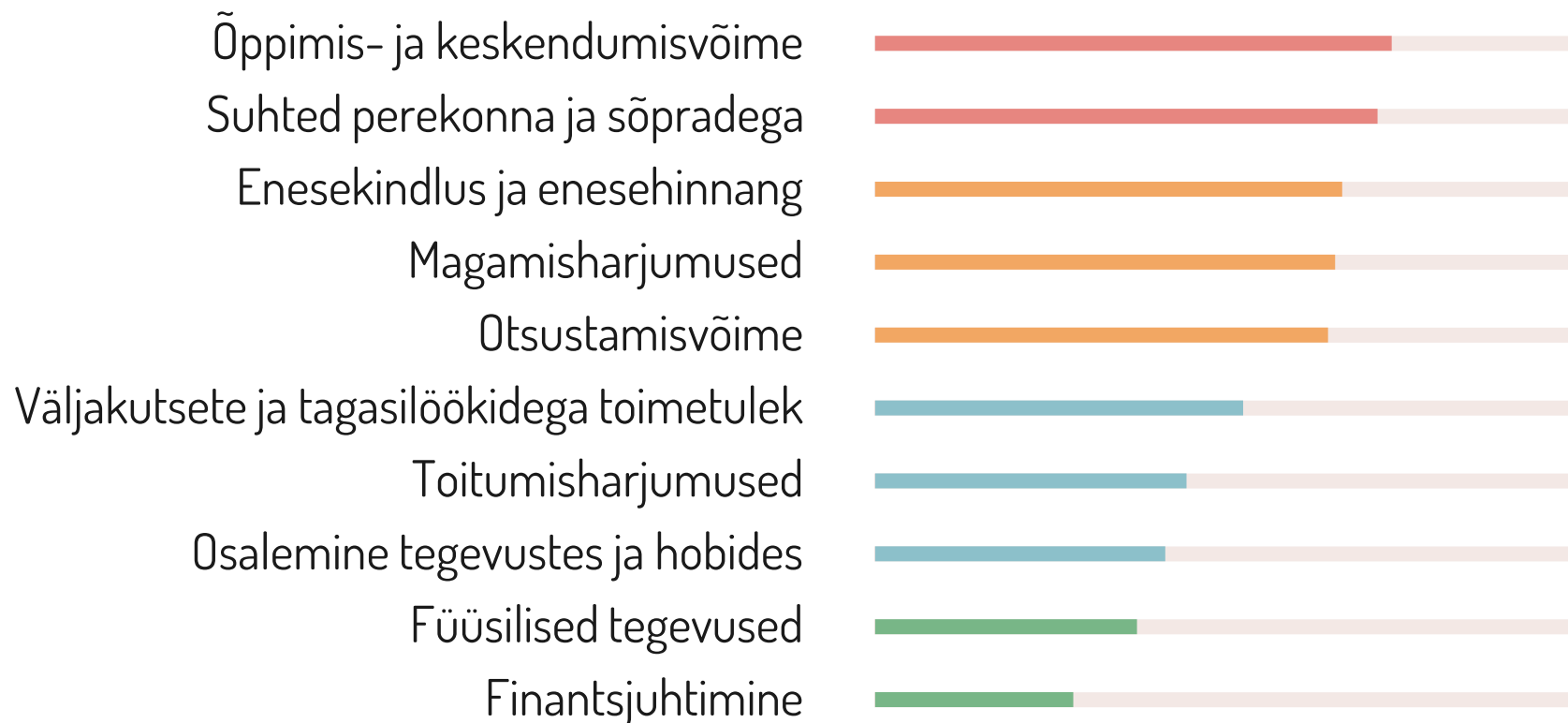


Kuidas mõjutab vaimne
tervis meie igapäevaelu?





Kuidas mõjutab vaimne tervis meie igapäevaelu?





Mõelge päästikutele!





Mõelge päästikutele!



Kaotus või
lein

Trauma või
väärkohtlemine

Terviseprobleemid

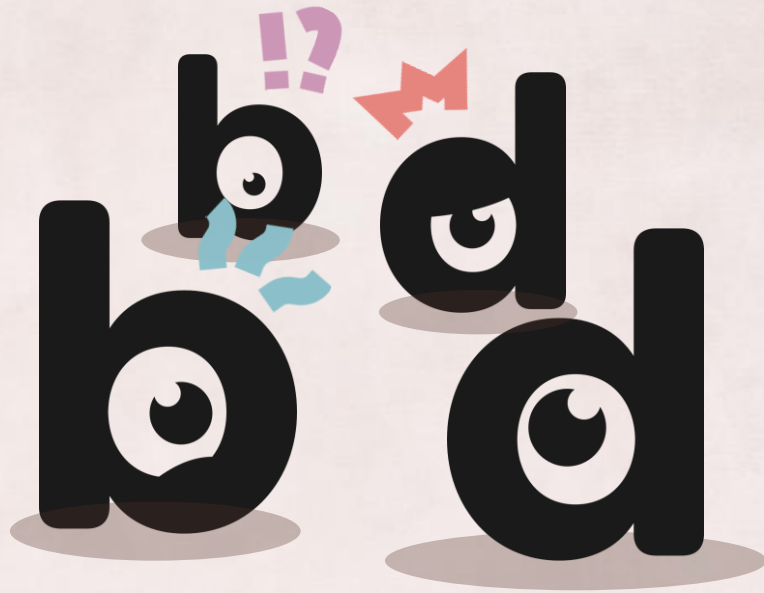
Suhted/perekonnaprobleemid

Eluasemeprobleemid

Ülemaailmsed
olukorrad

Ekraani aeg

Diskrimineerimine või
eelarvamused



• AARDEJAHT



Mis on stigma?



Psüühikahäire stigmatiseerimine



Stigma viitab negatiivsete hoiakute ja uskumuste kogumile, mis panevad üldsust vaimse tervise probleemidega inimesi kartma, tõrjuma, vältima ja diskrimineerima.

- SAMSHA 2004

Stigma

- **Avalik häbimärgistamine**


Üksikisikute või suuremate rühmade negatiivsed hoiakud ja uskumused vaimse tervise probleemidega inimeste suhtes

- **Enda stigmatiseerimine**

Vaimse tervise probleemidega inimesed võtavad need negatiivsed uskumused sageli endasse.

- **Struktuuriline häbimärgistamine**

Süsteemne poliitika ja tavad, mis piiravad vaimse tervise probleemidega inimeste võimalusi.



Noored kogevad stigmat erinevates sotsiaalsetes kontekstides.



- Sildistamine
- Negatiivne suhtumine
- Stereotüpiseerimine
- Eelarvamused
- Diskrimineerimine
- Jaotus "meie" versus "nemad"

Stigma mõju

Sa oled hull

Sa ei saa olla
depressioonis;
sa oled nii õnnelik

Ta on
skisofreeniline





- **VAIMSE TERVISE
MÜÜDID JA
FAKTID**

Miks müüdid eksisteerivad ja püsivad?

Vaimse tervise kohta levivad müütid on tingitud ajaloolistest
väärarusaamadest, kultuurilistest uskumustest,
meediakujutistest ja hariduse puudumisest.

 Kuidas me saame eristada müüte ja
fakte vaimse tervise kohta?





**Miks on oluline konsulteerida
ekspertidega ja kuulata isiklikke
lugusid?**





**Millised haridusressursid võivad
aidata vaimse tervise müüte
kummutada?**



Kuidas mõjutavad müüdid vaimset tervist?



Sotsiaalne
isolatsioon

Abi saamise
takistused

Vaimse tervise tulemused

Enda stigmatiseerimine

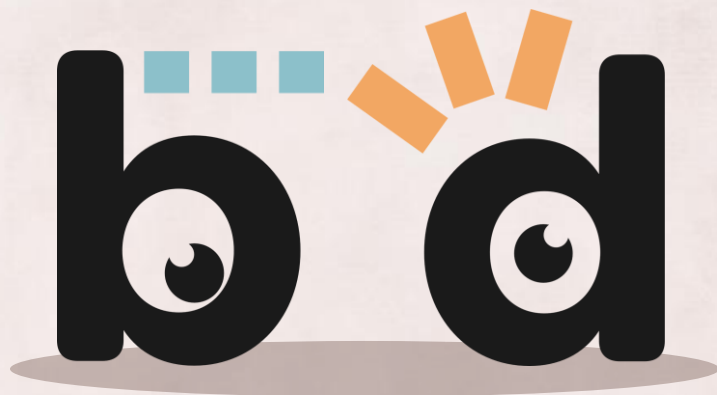
Stigma ja rahvusvaheline ränne

Kultuurilised
erinevused

Keelebarjäärid

Sotsiaalne integratsioon

Tuttavate tugisüsteemide puudumine



- RÜHMATÖÖ
STIGMATISEERIMISE
TEEMAL



Kuidas vähendada häbimärgistamist?



Sotsiaalne
isolatsioon

Abi andmise
takistused

Vaimse tervise tulemused

Enda stigmatiseerimine



Kuidas vähendada häbimärgistamist?



Räägi positiivselt
Räägi loomulikult



Hari ennast ja teisi
Ole teadlik keelest



Soodustada füüsilise ja vaimse haiguse võrdsust



Näita kaastunnet

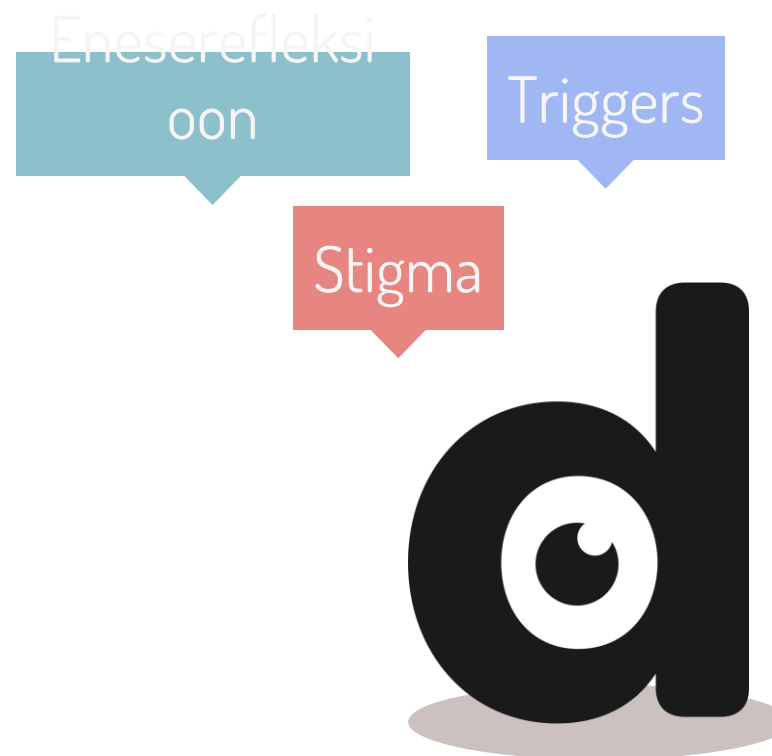
Ole ravi suhtes aus

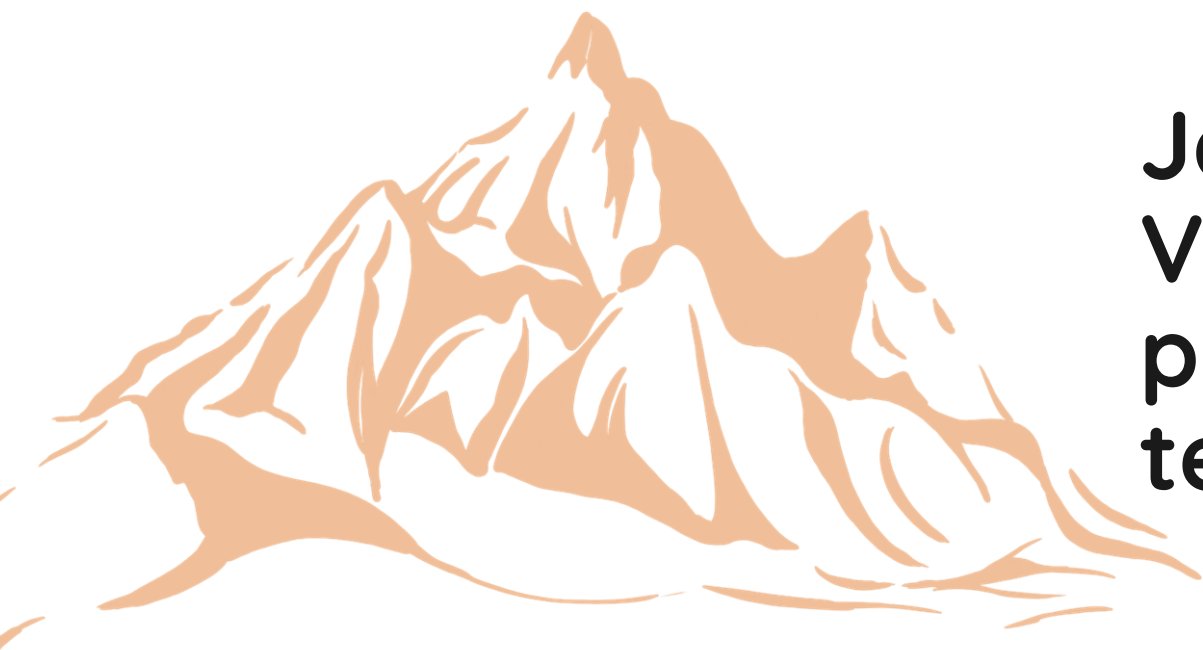


Vali häbi asemel võimestamine

Ära väldi ravi saamist

Vaimse tervise alase teadlikkuse ja häbimärgistamise üle mõtisklemine





Järgmine samm: Vaimse tervise probleemidega tegelemine

- **VAIMSE TERVISE
PROBLEEMIDEGA
TEGELEMINE**

Moodul 2





- **MILLISED KUULSAD
INIMESED ELAVAD
VAIMSE TERVISE
PROBLEEMIDEGA?**

Igaüks võib silmitsi
seista vaimse tervise
probleemidega



Erinevad väljakutsed, mis on olemas

Töö või kooliga seotud
stress

Rahaprobleemid

Suhteprobleemid

Füüsilise tervise
probleemid



Rahvusvahelise rände väljakutsed



Keelebarjäärid
keeleline
assimilatsioon

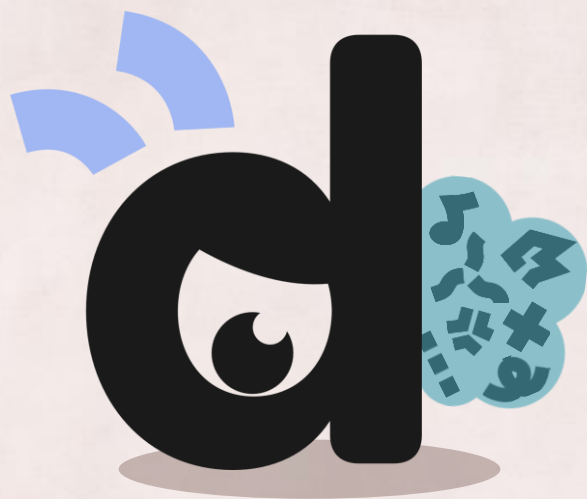
Integreerimine
uus keskkond

Vastuvõtmine ja mõistmine
kultuurierinevused ja väärtused

Kodutunne

Eneseotsing

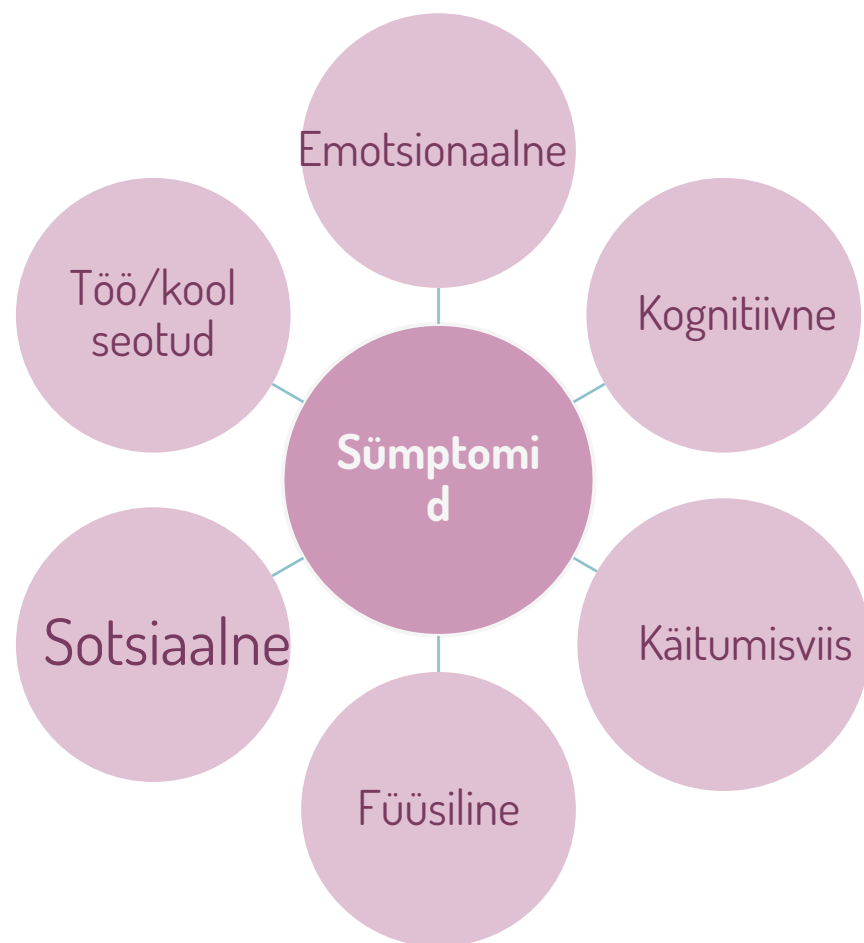
Tegevuste läbiviimine



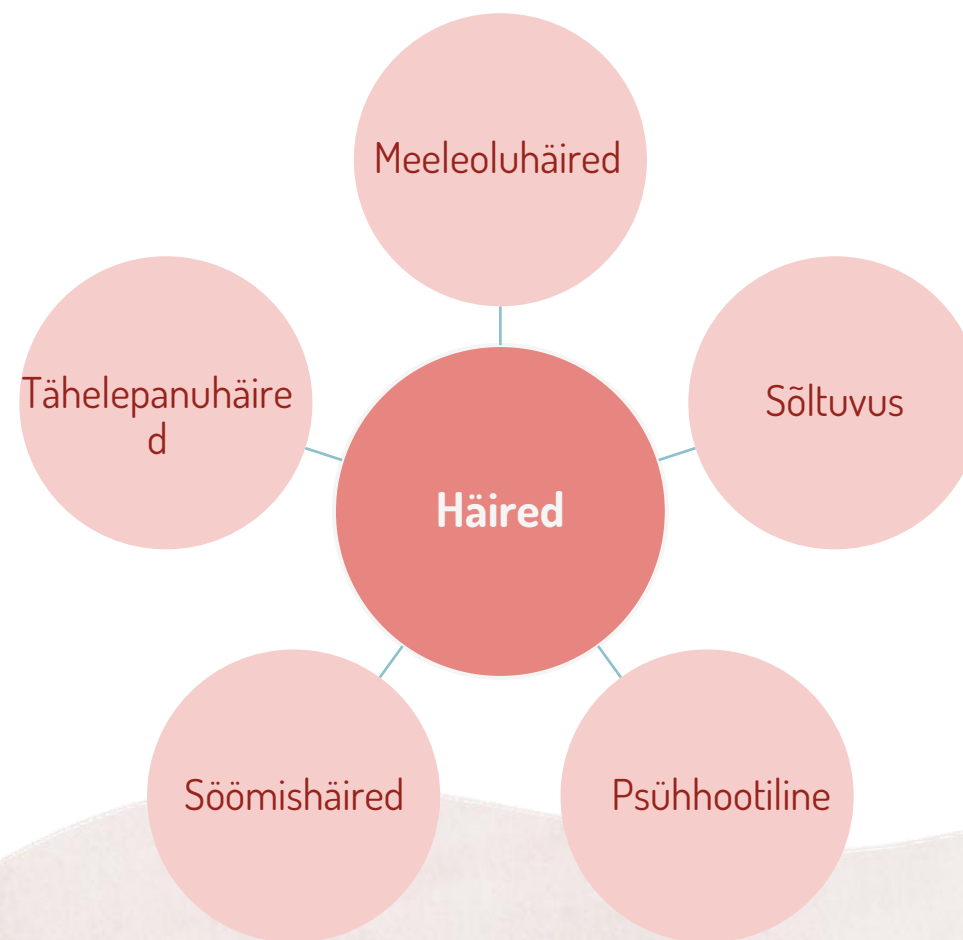
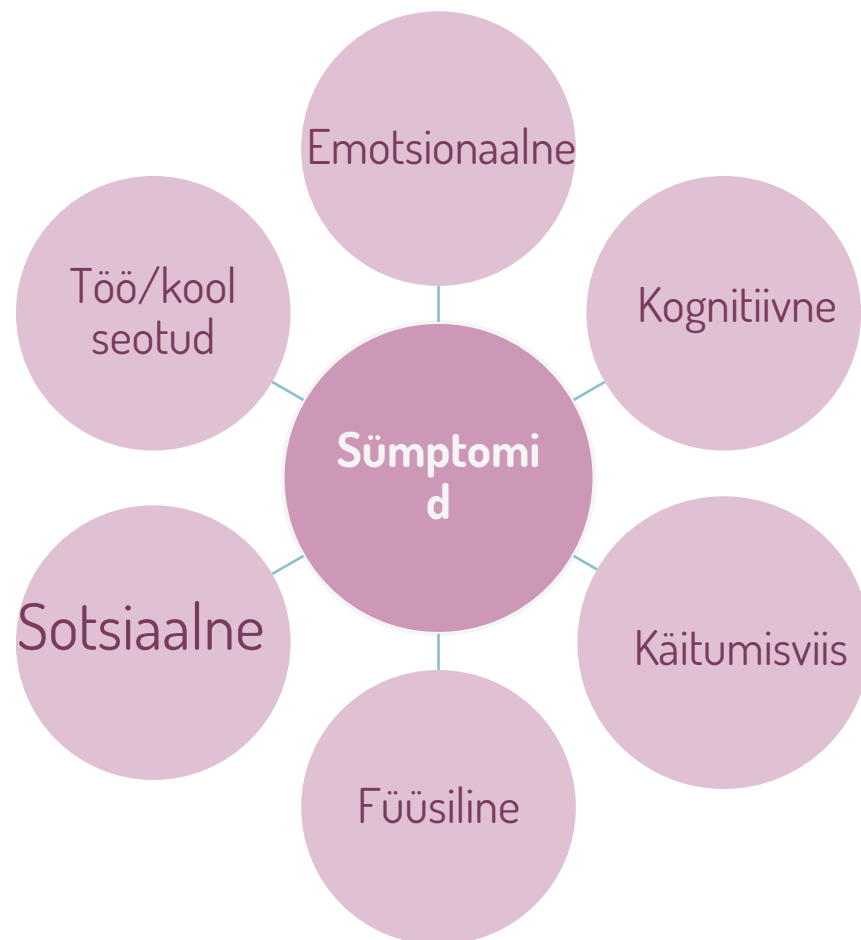
- **VAIMNE KOORMUS
RAHVUSVAHELISES
RÄNDES**



Märkide äratundmine: hapra vaimse tervise sümptomid



Märkide äratundmine: hapra vaimse tervise sümptomid



Ärevushäire



Ärevuse mõju



- Sunnimõtted, keskendumisraskused
- Kiirenenud südametegevus, hingeldus, lämbumistunne
- Väsimus ja unehäired
- Närvilisus, kannatamatus, pidev valvelolek
- Otsustamatus, segadus
- Irratsionaalne ja liialdatud hirm
- Pearinglus, peavalu, higistamine
- Lihaspinge/valu,
- Vvärisemine ja tõmblused
- Iiveldus, suukuivus, kõhuvalud



- **ÄREVUSE
ARUTELU**

Väljakutsetest kaugemale: Toimetuleku õppimine ja toetuse otsimine





- **RESSURSSIDE
OKSJON**



Teed vaimse tervise toetamiseks

C ühenduse loomine

A aktiivne kuulamine

R rahustamine

E julgustamine ja professionaalne abi

S täiendavate ressurssidekohta info
jagamine



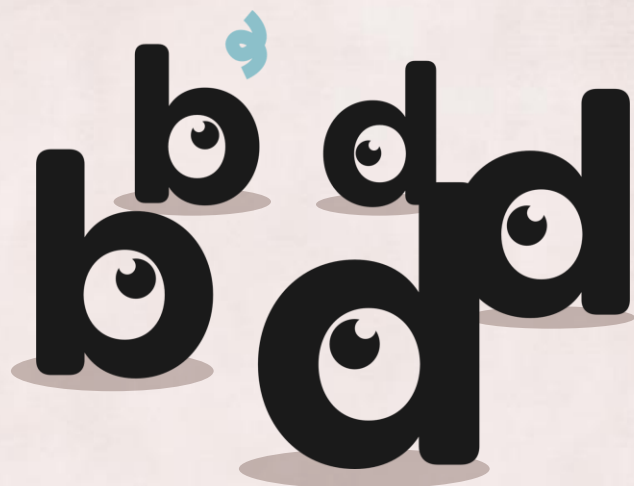
Vaimse tervise spetsialistid

- Üldarstid
- Psühholoogid
- Psühhiaatrid
- Sotsiaaltöötajad
- Haiglad ja asutused



Muud olemasolevad ressursid

- Riiklikud vaimse tervise organisatsioonid
- Abitelefonid ja kriisiabi
- Spetsialiseeritud teenused
- Veebiressursid ja mobiilirakendused
- Õppematerjalid ja eneseabiressursid



• KUULAMISRING

Kuidas toetada vaimset tervist?

Empaatia

võime jagada kellegi teise tundeid või kogemusi, kujutades ette, kuidas oleks olla selle inimese olukorras.



Sotsiaal-emotsionaalne õpe

Eneseteadlikkus

Suhtlemisoskus

Enesejuhtimine

Oluliste
otsuste tegemine

Sotsiaalne teadlikkus

Positiivne ja kaasav keelekasutus



Selle asemel, et



Proovige öelda

"Sa reageerid üle"

"Ma saan aru, et see on sinu jaoks raske"

"Saa üle"

"On okei võtta endale aega tunnetamiseks"

"Sul on probleem"

"Sul on raske aeg, kuid on olemas viisid, kuidas sellest üle saada."

"Sa oled liiga tundlik"

"Ma saan aru, et see olukord mõjutab teid väga. Räägime sellest, kuidas sa end tunned"

"Lihtsalt rahune maha"

"Tundub, et sa tunned end ülekoormatuna. Võtame hetkeks aega, et koos hingata."

"Sa pead ennast kokku võtma"

"See on okei, et sa nii tunned. Me saame sellest läbi."

Kokkuvõte: Vaimse tervise probleemide mõistmine ja edasiliikumine



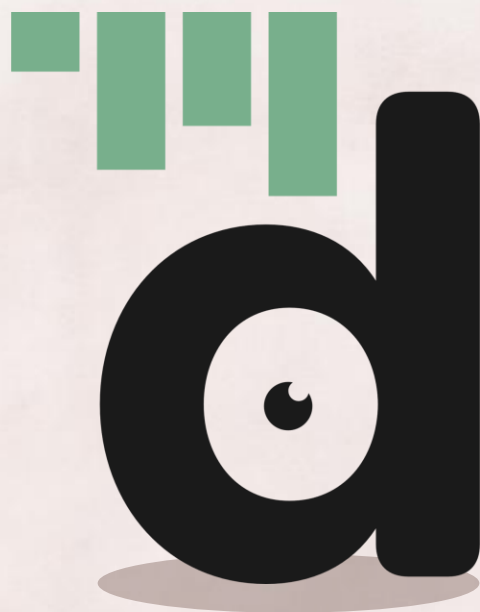


**Järgmine samm:
Emotsioonide mõistmine
ja nendega tegelemine**

- **OMA TUNNETE
TUNDMAÕPPIMINE**

Moodul 3





• KUJUD

Emotsioonide ja tunnete erinevus

Emotsioonid

- Automaatsed reaktsioonid
- toimuvad kiiresti ja hõlmavad füüsilisi reaktsioone
- Loomulik reaktsioon millelegi üllatavale või potentsiaalselt ohtlikule
- Tekivad esimesena

Tunded

- Isiklik kogemus
- Kujundatud meie mõtetest ja varasematest kogemustest
- Tuleb pärast



**Miks on oluline tunda oma
emotsioone?**



Esmased emotsioonid



Õnn



Viha



Hirm



Vastumeelsus



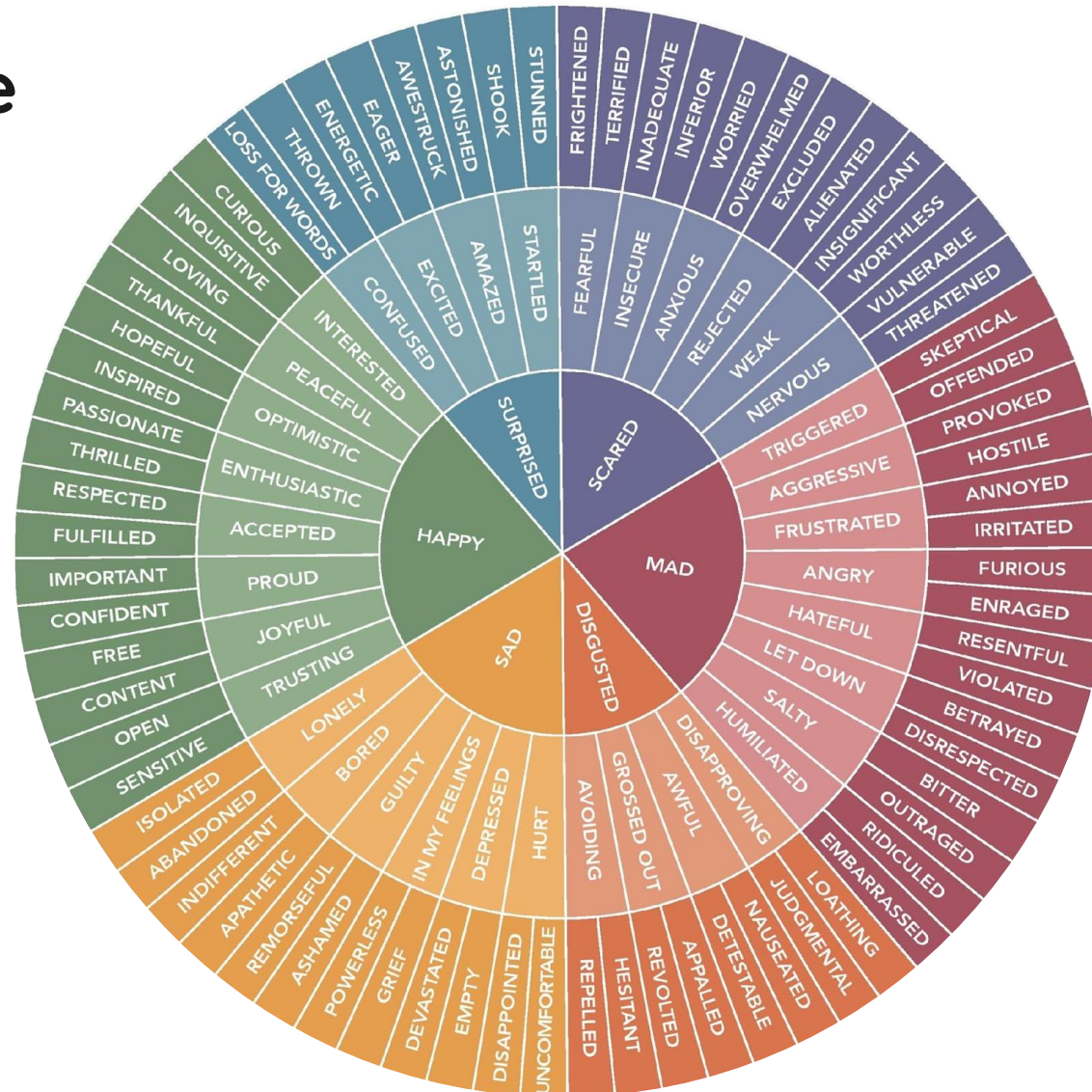
Üllatus



Kurbus

Sekundaarsed emotsioonid

Emotsioonide ratas



Oma emotsioonide tundmine viib eneseteadlikkuseni

Sisemine
enesevalitsus



- Kuidas ma ennast tajun
- Mõtted, emotsioonid, käitumine
- Mõju teistele
- Kuidas teised mind tajuvad
- Reaktsioonid minu käitumisele
- Mõju suhetele

Väline enesevalitsus





E o g i



Tehnika emotsioonide äratundmiseks, töötlemiseks ja juhtimiseks

Emotsionaalne regulatsioon



Tehnika emotsioonide äratundmiseks, töötlemiseks ja juhtimiseks

Emotsionaalse regulatsiooni
parandamine võimaldab sul
parandada oma
SÄILENÕTKUST



*"Säilenõtkus on võime kohaneda, taastuda stressist,
ebaõnnestumistest ja elu paratamatutest
väljakutsetest."*



- **MEELEOLUMÕÕTJA
JA JOONLAUA
LÄHENEMINE**

Emotsioonide intensiivsuse mitmekesisus



Emotsionaalne
laine



Emotsioonide leek



Emotsionaalne
bumerang



- **EMOTSIONAALNE
IDENTIFITSEERIMINE**

Kui emotsioonid on liiga tugevad

Valideerida
emotsioone

Lase emotsioonidel minna oma
rada

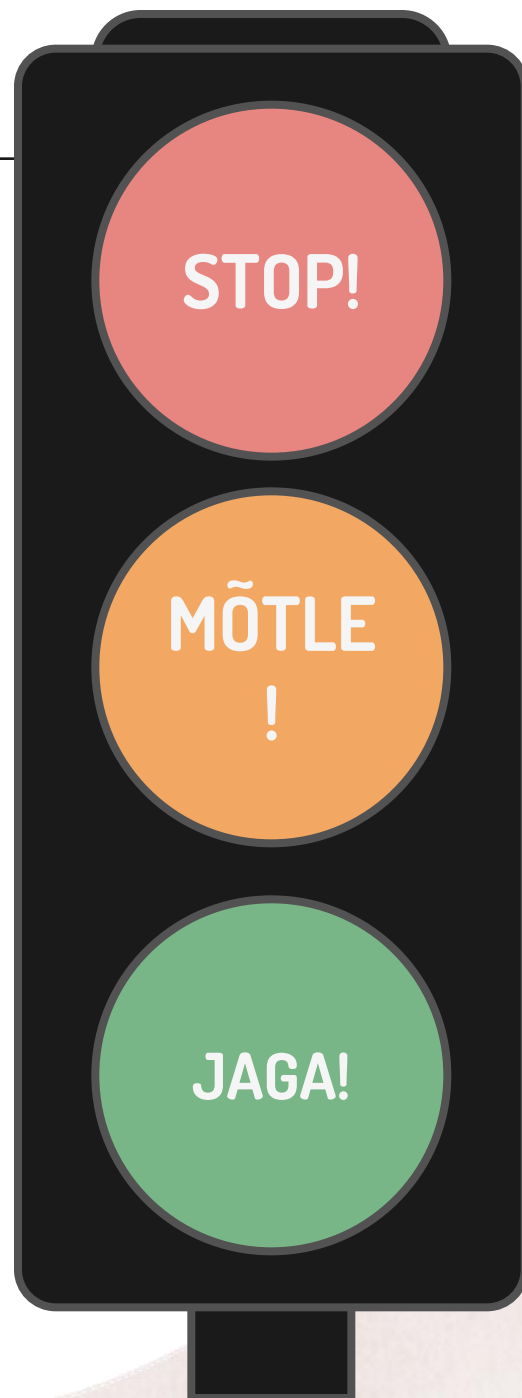


Kasutage erinevaid eneseregulatsiooni
strateegiaid

Üldised strateegiad mida kasutada eneseregulatsiooniks



Stressi juhtimise valgusfoori tööriist

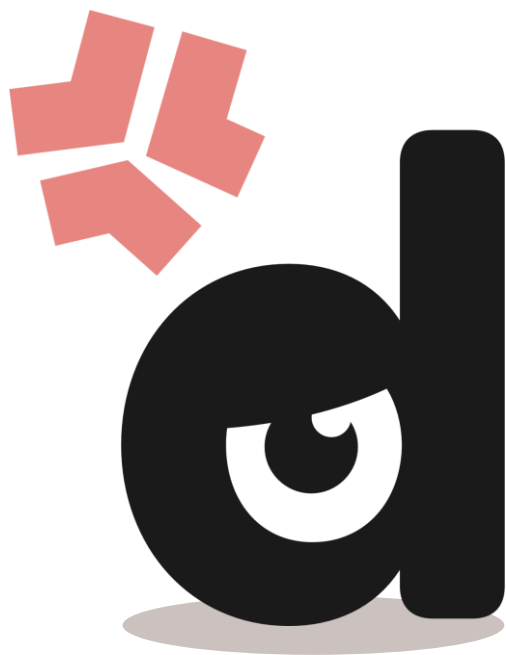


Loendage 10ni, hingake sügavalt
ja proovige
rahuneda.

Miks sa nii tunned?
Mis on teid häirinud?

Räägi usaldusväärsele inimesele
oma muredest.

Viha eneseregulatsioon



- Pigista jääd oma käes
- Viska padi põrandale
- Sügav hingamine
- Füüsiline trenn
- Loendage 10 või 100-ni

Kurbuse eneseregulatsioon



- Kuulake muusikat
- Enesekaastunne
- Tegelege lohutava tegevusega
- Venitus või liikumine
- Küsi abi

Hirmu eneseregulatsioon



- Keskendu hingamisele
- Kasutage kinnitusi
- Progressiivne lihaste lõdvestamine
- Visualiseeri turvaline koht
- Pigista midagi pehmet väga kõvasti (ati-stressi pall).
- Küsi abi

Eneseregulatsioon vastikustundest



- Muuda keskkonda
- Sügav hingamine
- Maandus

Üllatuse eneseregulatsioon



- Peatuge ja hingake
- Andke endale ruumi
- Liikumine
- Positiivne enesevestlus

Õnne eneseregulatsioon



- Nautige hetke
- Jaga oma rõõmu
- Tänulikkuse praktika
- Ole kohal

**Oma emotsioonide
tundmaõppimine aitab teil
rohkem teada saada
iseenda kohta**

Määrake kindlaks,
mis teile
meeldib ja ei meeldi

Hoolitsege
oma heaolu eest





- **REISS
MOTIVATSIOONIPROFIIL
/ TEST ISEENDA
TUNDMAÕPPIMISEKS**

Negatiivsed mõtted ja kognitiivsed moonutused

"Teabe töötlemise viisid, mis põhjustavad mõttevigu, muudavad reaalsust ja kutsuvad esile emotsionaalseid reaktsioone, mis on sageli negatiivsed."

Näited

Üleüldistamine

Negatiivne filtreerimine

Kõik-või-mitte midagi mõtlemine

Suurendamine või pisendamine

Personalisatsioon ja süüdistamine

Positiivse alahindamine

"Mõtete lugemine" ja ennustamine

Peaks või oleks sildistamine

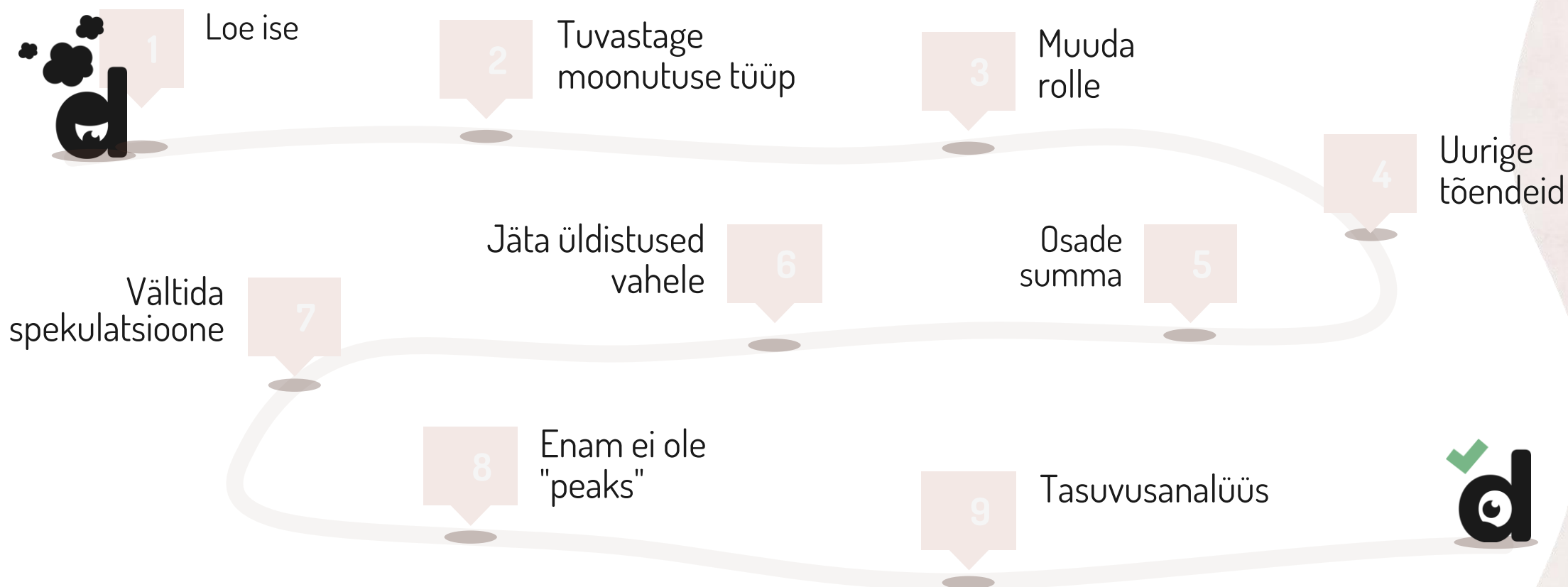
Emotsionaalne põhjendamine



d d d d d d • BUSSIJUHT

Järeldus kognitiivsete moonutuste kohta

- Esimene samm on tuvastada oma negatiivsed mõtted.





- **5 MEELE
TEGEVUS**



• HINGAMISTEHNİKAD



Emotsionaalse intelligentsuse ja eneseteadlikkuse üle mõtisklemine

- Tunne oma emotsioone, tunne ära päästikud, eneseregulatsioon
- Primaarsed ja sekundaarsed emotsioonid, emotsioonide ratas
- Eneseteadlikkus
- Emotsionaalne reguleerimine
- Erinevad intensiivsused
- Tunnetada oma emotsioone = tunda end paremini
- Negatiivsed mõtted ja kognitiivsed moonutused





**Järgmine samm:
säilenõtkuse
suurendamine, et tulla
toime väljakutsetega**

- **SÄILENÕTKUSE
SUURENDAMINE, ET
TULLA TOIME
VÄLJAKUTSETEGA**

Moodul 3



 Mis on säilenõtkus? 

Väliste
ressursside
kasutamine

Emotsioonide
reguleerimine

Kuidas säilenõtkus toimib?

Sisemiste ressursside
arendamine

Kogemustest
õppimine



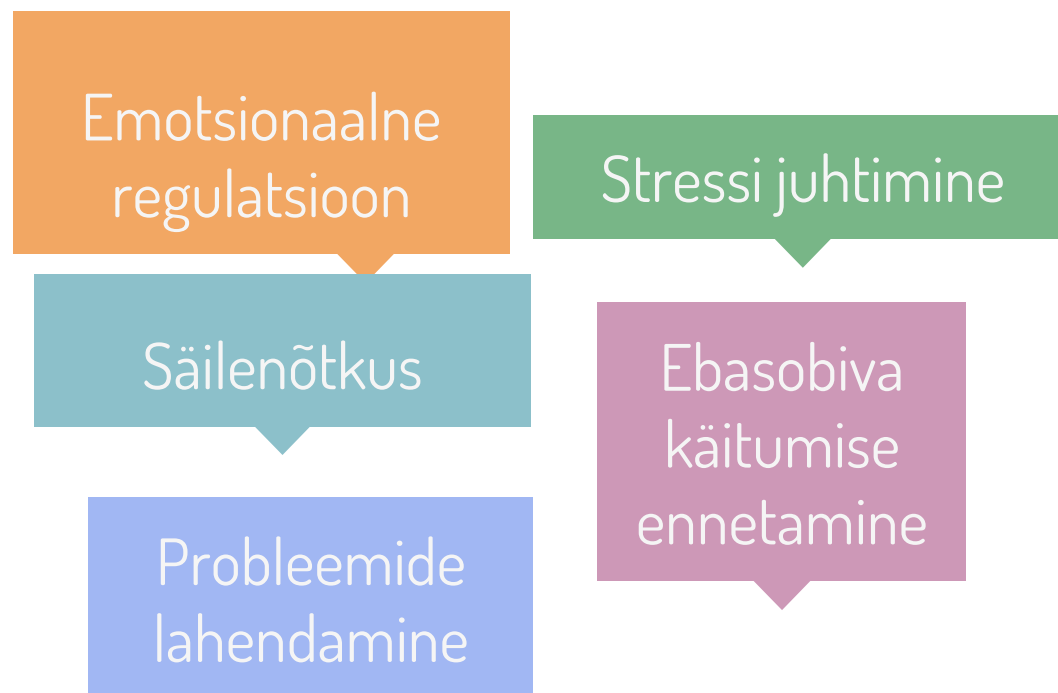
- **TUGEVUS
SINUS**



Toimetulekumehhanismid

Toimetulekumehhanismid on strateegiad, mida inimesed kasutavad sageli stressi ja/või trauma korral, et tulla toime valusate või raskete emotsioonidega. Toimetulekumehhanismid aitavad inimestel kohaneda stressirohkete sündmustega, aidates samal ajal säilitada oma emotsionaalset heaolu.

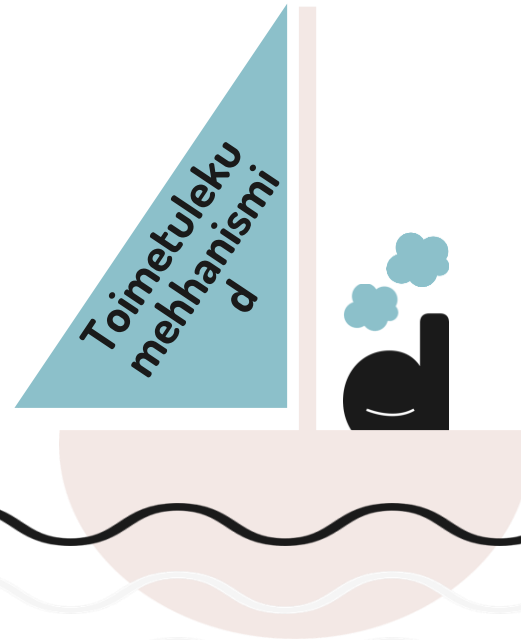
Miks on toimetulekumehhanismid olulised?



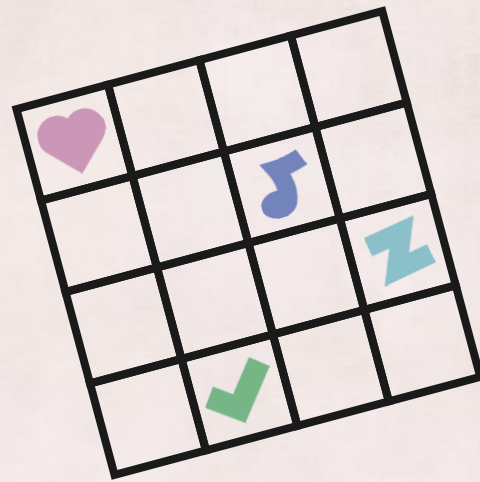
“STRESS”

STRESS

Stress on keha reaktsioon, kui ta tunneb end ülekoormatuna või survestatuna, see põhjustab pingeid ja muret. Väikesed kogused võivad motiveerida, kuid liiga palju võib olla kahjulik.



STRESS



• BINGO

Toimetulekustrateegiad

[illegible]

Toimetulekustrateegiad

TÜÜP	EESMÄRK	KUNA KASUTADA	KUIDAS
Probleemikeskne	Lahendage probleem	Saate olukorda muuta	Tegevuskava väljatöötamine – Praktilise toetuse otsimine – Ajaplaneerimine
Emotsioonikeskne	Emotsioonide juhtimine	Sa ei saa olukorda muuta	Positiivne ümberhindamine – Aktsepteerimine – Lõdvestuspraktikad – Päeviku pidamine

Toimetulekustrateegiad

	TÜÜP	EESMÄRK	KUNA KASUTADA	KUIDAS
1	Probleemikeskne	Lahendage probleem	Saate olukorda muuta	Tegevuskava väljatöötamine - Praktilise toetuse otsimine - Ajaplaneerimine
2	Emotsioonikeskne	Emotsioonide juhtimine	Sa ei saa olukorda muuta	Positiivne ümberhindamine - Aktsepteerimine - Lõdvestuspraktikad - Päeviku pidamine
3	Tähenduskeskne	Leia tähendus	Sa vajad emotsionaalset jõudu	Emotsionaalse toe otsimine - Loov väljendusviis - Vaimsus

Toimetulekustrateegiad

	TÜÜP	EESMÄRK	KUNA KASUTADA	KUIDAS
1	Probleemikeskne	Lahendage probleem	Saate olukorda muuta	Tegevuskava väljatöötamine – Praktilise toetuse otsimine – Ajaplaneerimine
2	Emotsioonikeskne	Emotsioonide juhtimine	Sa ei saa olukorda muuta	Positiivne ümberhindamine – Aktsepteerimine – Lõdvestuspraktikad – Päeviku pidamine
3	Tähenduskeskne	Leia tähendus	Sa vajad emotsionaalset jõudu	Emotsionaalse toe otsimine – Loov väljendusviis – Vaimsus
4	Vältimine	Võta samm tagasi ja lae end	Te riskite ülekoormusega	Ajutise distantssi võtmine – Meeldivate tegevustega tegelemine

Toimetulekustrateegiad

	TÜÜP	EESMÄRK	KUNA KASUTADA	KUIDAS
1	Probleemikeskne	Lahendage probleem	Saate olukorda muuta	Tegevuskava väljatöötamine – Praktilise toetuse otsimine – Ajaplaneerimine
2	Emotsioonikeskne	Emotsioonide juhtimine	Sa ei saa olukorda muuta	Positiivne ümberhindamine – Aktsepteerimine – Lõdvestuspraktikad – Päeviku kirjutamine
3	Tähenduskeskne	Leia tähendus	Sa vajad emotsionaalset jõudu	Emotsionaalse toetuse otsimine – Loov väljendusviis – Vaimsus
4	Vältimine (kui tervislik)	Võta samm tagasi ja lae end	Te riskite ülekoormusega	Ajutise distantssi võtmine – Meeldivate tegevustega tegelemine
5	Proaktiivne	Stressi vältimine	Enne stressi tekkimist	Ettevalmistus ja planeerimine – Isiklike oskuste tugevdamine – Enesehooldus

Toimetulekustrateegiad

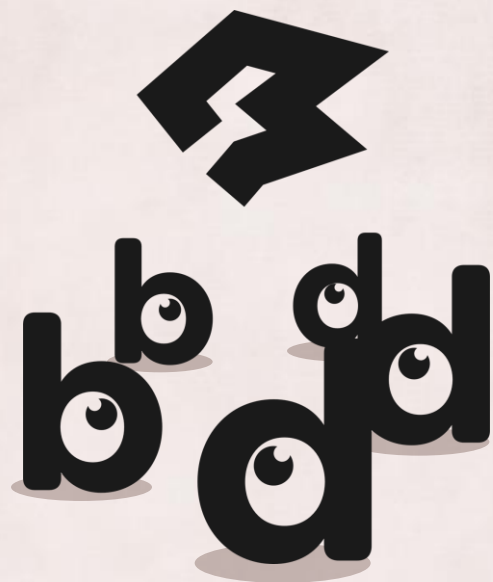
	TÜÜP	EESMÄRK	KUNA KASUTADA	KUIDAS
1	Probleemikeskne	Lahendage probleem	Saate olukorda muuta	Tegevuskava väljatöötamine – Praktilise toetuse otsimine – Ajaplaneerimine
2	Emotsioonikeskne	Emotsioonide juhtimine	Sa ei saa olukorda muuta	Positiivne ümberhindamine – Aktsepteerimine – Lõdvestuspraktikad – Päeviku kirjutamine
3	Tähenduskeskne	Leia tähendus	Sa vajad emotsionaalset jõudu	Emotsionaalse toetuse otsimine – Loov väljendusviis – Vaimsus
4	Vältimine (kui tervislik)	Võta samm tagasi ja lae end	Te riskite ülekoormusega	Ajutise distantssi võtmine – Meeldivate tegevustega tegelemine
5	Proaktiivne	Stressi vältimine	Enne stressi tekkimist	Ettevalmistus ja planeerimine – Isiklike oskuste tugevdamine – Enesehooldus
6	Üldine	Säilenõtkuse arendamine	Pidev toetus ja tasakaal	Regulaarne füüsiline koormus – tervislike sotsiaalsete suhete säilitamine – teadveloleku praktikad – kahjulike ainete piiramine

Toimetulekustrateegiad

	TÜÜP	EESMÄRK	KUNA KASUTADA	KUIDAS
1	Probleemikeskne	Lahendage probleem	Saate olukorda muuta	Tegevuskava väljatöötamine – Praktilise toetuse otsimine – Ajaplaneerimine
2	Emotsioonikeskne	Emotsioonide juhtimine	Sa ei saa olukorda muuta	Positiivne ümberhindamine – Aktsepteerimine – Lõdvestuspraktikad – Päeviku kirjutamine
3	Tähenduskeskne	Leia tähendus	Sa vajad emotsionaalset jõudu	Emotsionaalse toetuse otsimine – Loov väljendusviis – Vaimsus
4	Vältimine (kui tervislik)	Võta samm tagasi ja lae end	Te riskite ülekoormusega	Ajutise distantssi võtmine – Meeldivate tegevustega tegelemine
5	Proaktiivne	Stressi vältimine	Enne stressi tekkimist	Ettevalmistus ja planeerimine – Isiklike oskuste tugevdamine – Enesehooldus
6	Üldine	Ehitage säilenõtkust	Pidev toetus ja tasakaal	Regulaarne füüsiline koormus – Tervislike sotsiaalsete suhete säilitamine – Mindfulness praktikad – Kahjulike ainete piiramine



- **MIS SIIS KUI**



- säilenõtkusE
OTSING:
VABATAHTLIK
SEIKLUS



Miks on oluline omada oma toimetulekuoskusi

Emotsionaalne
regulatsioon

Parandatud
vaimne tervis

säilenõtkuse
suurendamine

Võimestamine
ja enesekindlus

Toimetulekustrateegiad

FÜÜSILINE TEGEVUS

- ✿ Kardiovaskulaarsed harjutused
- ✿ Jooga ja pilates
- ✿ Sport ja vaba aja veetmine

Toimetulekustrateegiad

FÜÜSILINE TEGEVUS

- ✿ Kardiovaskulaarsed harjutused
- ✿ Jooga ja pilates
- ✿ Sport ja vaba aja veetmine

LOOMINGULISED VÄLJUNDID

- ✿✿ Kunstiline väljendusviis
- ✿✿ Muusika ja tants
- ✿✿ Kirjutamine ja päevikute pidamine
- ✿✿ Käsitöö ja DIY projektid

Toimetulekustrateegiad

FÜÜSILINE TEGEVUS

- ✿ Kardiovaskulaarsed harjutused
- ✿ Jooga ja pilates
- ✿ Sport ja vaba aja veetmine

LOOMINGULISED VÄLJUNDID

- ✿ Kunstiline väljendusviis
- ✿ Muusika ja tants
- ✿ Kirjutamine ja päevikute pidamine
- ✿ Käsitöö ja DIY projektid

LÕDVESTUSTEHNİKAD

- ✿ Meeleolude meditatsioon
- ✿ Sügav hingamisharjutused
- ✿ Progressiivne lihaste lõdvestamine
- ✿ Juhitud kujutamine

Toimetulekustrateegiad

FÜÜSILINE TEGEVUS

- ✿ Kardiovaskulaarsed harjutused
- ✿ Jooga ja pilates
- ✿ Sport ja vaba aja veetmine

LOOMINGULISED VÄLJUNDID

- ✿ Kunstiline väljendusviis
- ✿ Muusika ja tants
- ✿ Kirjutamine ja päevikute pidamine
- ✿ Käsitöö ja DIY projektid

LÕDVESTUSTEHNİKAD

- ☁ Meeleolude meditatsioon
- ☁ Sügav hingamisharjutused
- ☁ Progressiivne lihaste lõdvestamine
- ☁ Juhitud kujutamine

SOTSIAALNE TOETUS

- ♥ Rääkides sõprade ja pereliikmetega
- ♥ Osalemine tugirühmades
- ♥ Suhete loomine
- ♥ Professionaalse abi otsimine

Toimetulekustrateegiad

FÜÜSILINE TEGEVUS

- ✿ Kardiovaskulaarsed harjutused
- ✿ Jooga ja pilates
- ✿ Sport ja vaba aja veetmine

LOOMINGULISED VÄLJUNDID

- ✿ Kunstiline väljendusviis
- ✿ Muusika ja tants
- ✿ Kirjutamine ja päevikute pidamine
- ✿ Käsitöö ja DIY projektid

LÕDVESTUSTEHNİKAD

- ☁ Meeleolude meditatsioon
- ☁ Sügav hingamisharjutused
- ☁ Progressiivne lihaste lõdvestamine
- ☁ Juhitud kujutamine

SOTSIAALNE TOETUS

- ♥ Rääkides sõprade ja pereliikmetega
- ♥ Osalemine tugirühmades
- ♥ Suhete loomine
- ♥ Professionaalse abi otsimine

STRUKTUREERITUD TEGEVUSED JA RUTIIN

- ✦ Päevakava koostamine
- ✦ Saavutatavate eesmärkide seadmine
- ✦ Tähtendusrikkas tegevuses osalemine

Toimetulekustrateegiad

FÜÜSILINE TEGEVUS

- ✿ Kardiovaskulaarsed harjutused
- ✿ Jooga ja pilates
- ✿ Sport ja vaba aja veetmine

LOOMINGULISED VÄLJUNDID

- ✿ Kunstiline väljendusviis
- ✿ Muusika ja tants
- ✿ Kirjutamine ja päevikute pidamine
- ✿ Käsitöö ja DIY projektid

LÖDVESTUSTEHNİKAD

- ✿ Meeleolude meditatsioon
- ✿ Sügavad hingamisharjutused
- ✿ Progressiivne lihaste lõdvestamine
- ✿ Juhitud kujutamine

SOTSIAALNE TOETUS

- ♥ Rääkides sõprade ja pereliikmetega
- ♥ Osalemine tugirühmades
- ♥ Suhete loomine
- ♥ Professionaalse abi otsimine

STRUKTUREERITUD TEGEVUSED JA RUTIIN

- ✦ Päevakava koostamine
- ✦ Saavutatavate eesmärkide seadmine
- ✦ Tähtendusrikkas tegevuses osalemine



- ISIKLIKU säilenõtkus
TÖÖRIISTAKOMPLE
KT

säilenõtkuse tugevdamine tulevaste väljakutsete jaoks



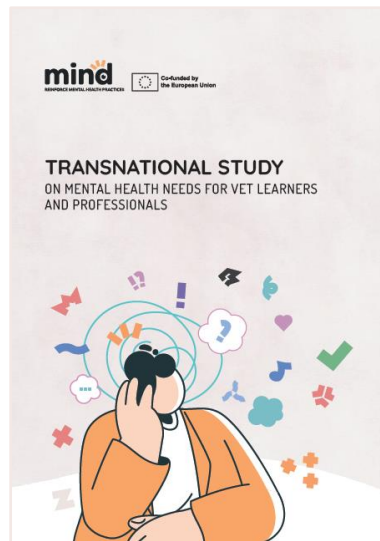
KOOLITUSVIKTORIIN: ARUSAAMISE HINDAMINE



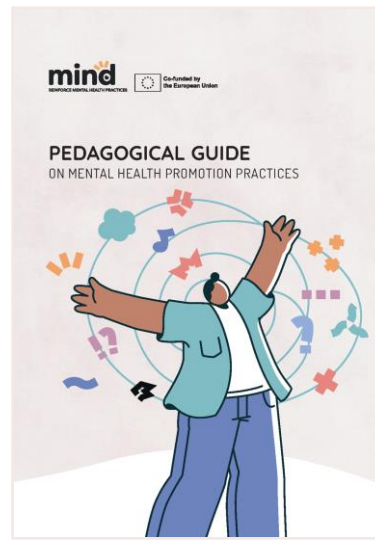
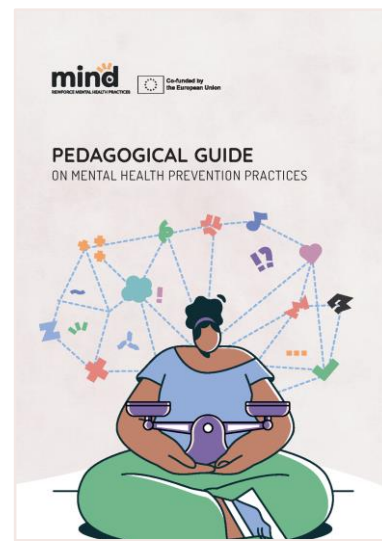
Tagasivaade koolitusele



Riikidevaheline
uuring



Edendamine &
ennetusjuhised



Interaktiivne
tööriist

TÄNAME OSALEMISE EEST!

Jääge vastupidavaks ja hoolitsege enda
eest!





**Co-funded by
the European Union**

Rahastab Euroopa Liit. Väljendatud seisukohad ja arvamused on siiski ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu või Euroopa Hariduse ja Kultuuri Täitevasutuse (EACEA) seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ega EACEA ei saa nende eest vastutada.



• ADICE
PRANTSUSMAA
www.adice.asso.fr



• VCS
MACEDONIA
vcs.org.mk



• KERIC
SLOVAKKIA
www.keric.sk



• Plaan B Haridus
Sotsiaalne
HISPAANIA
planbeducacionsocial.com



• JMK
EESTI
www.jmk.ee