

Vaimse tervise hoidmise ja esmaabi põhimõtted

Anna-Kaisa Oidermaa
kliiniline psühholoog



peaasi.ee

2020

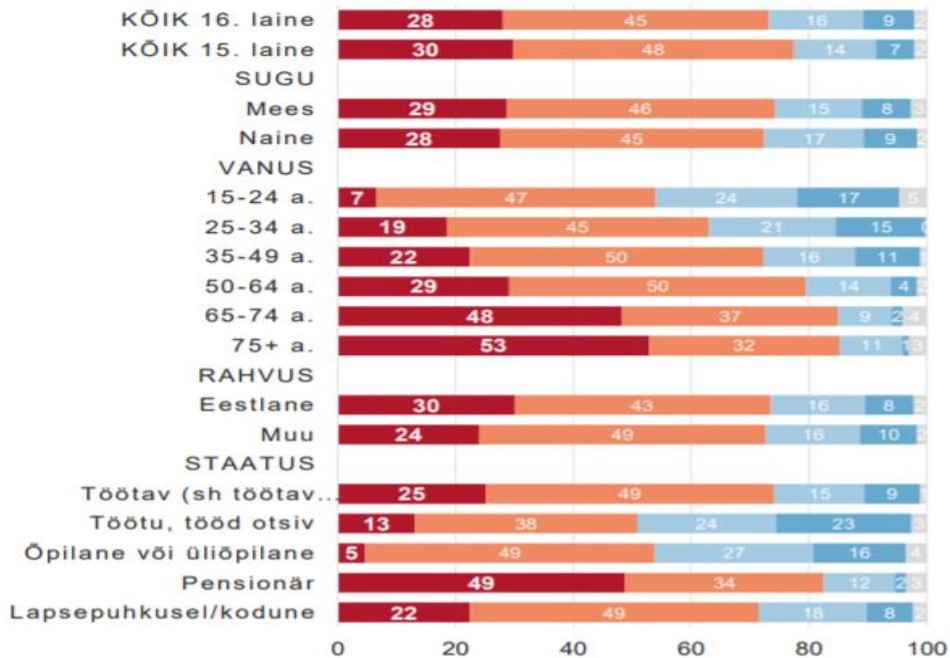
Stress viimase 30 päeva jooksul

Kõik vastajad, n=1255

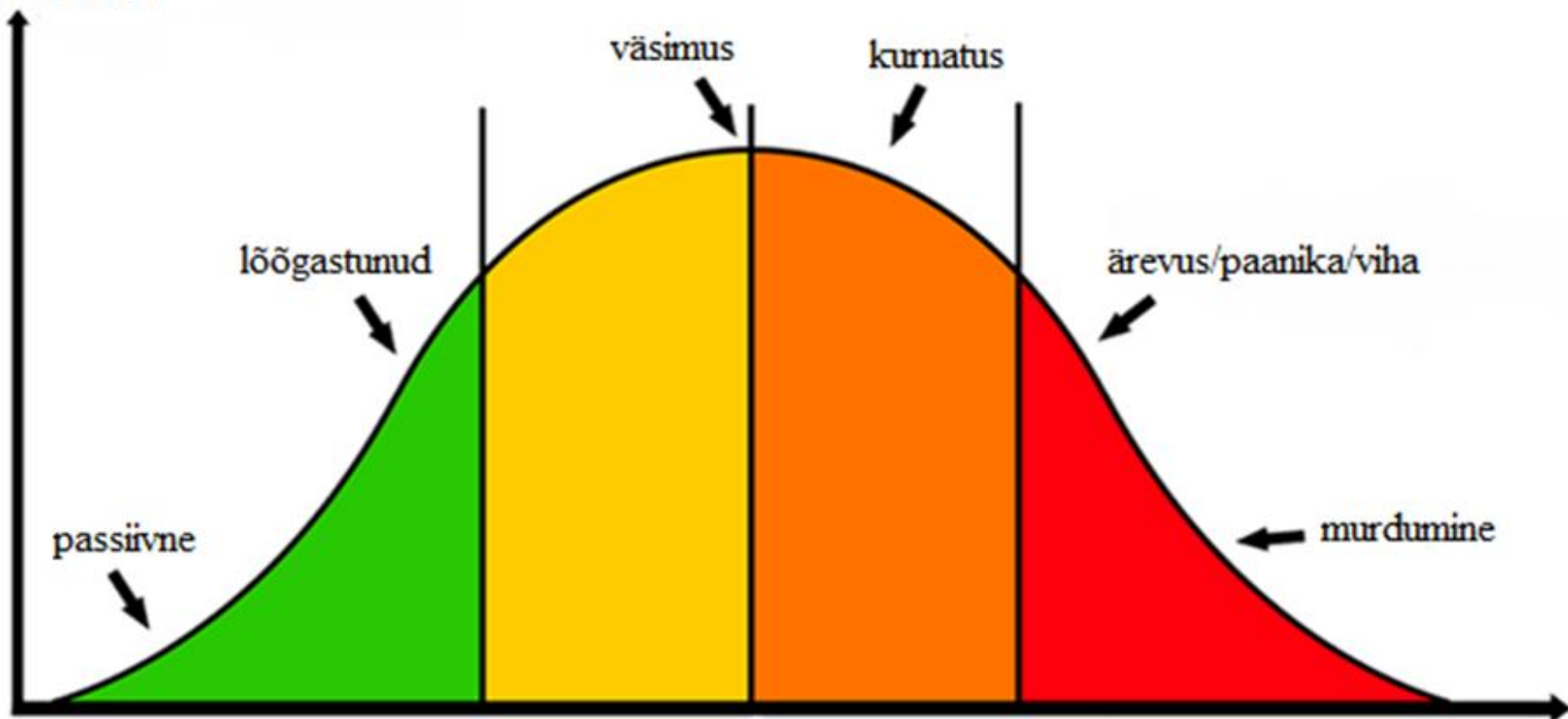
Kas te olete viimase 30 päeva jooksul olnud stressis või pinge all?



■ Ei, üldse mitte ■ Jah, vähesel määral ■ Jah, suurel määral
■ Jah, väga suurel määral ■ Ei oska öelda



JÕUDLUS



passiivne

lõõgastunud

väsitus

kurnatus

ärevus/paanika/viha

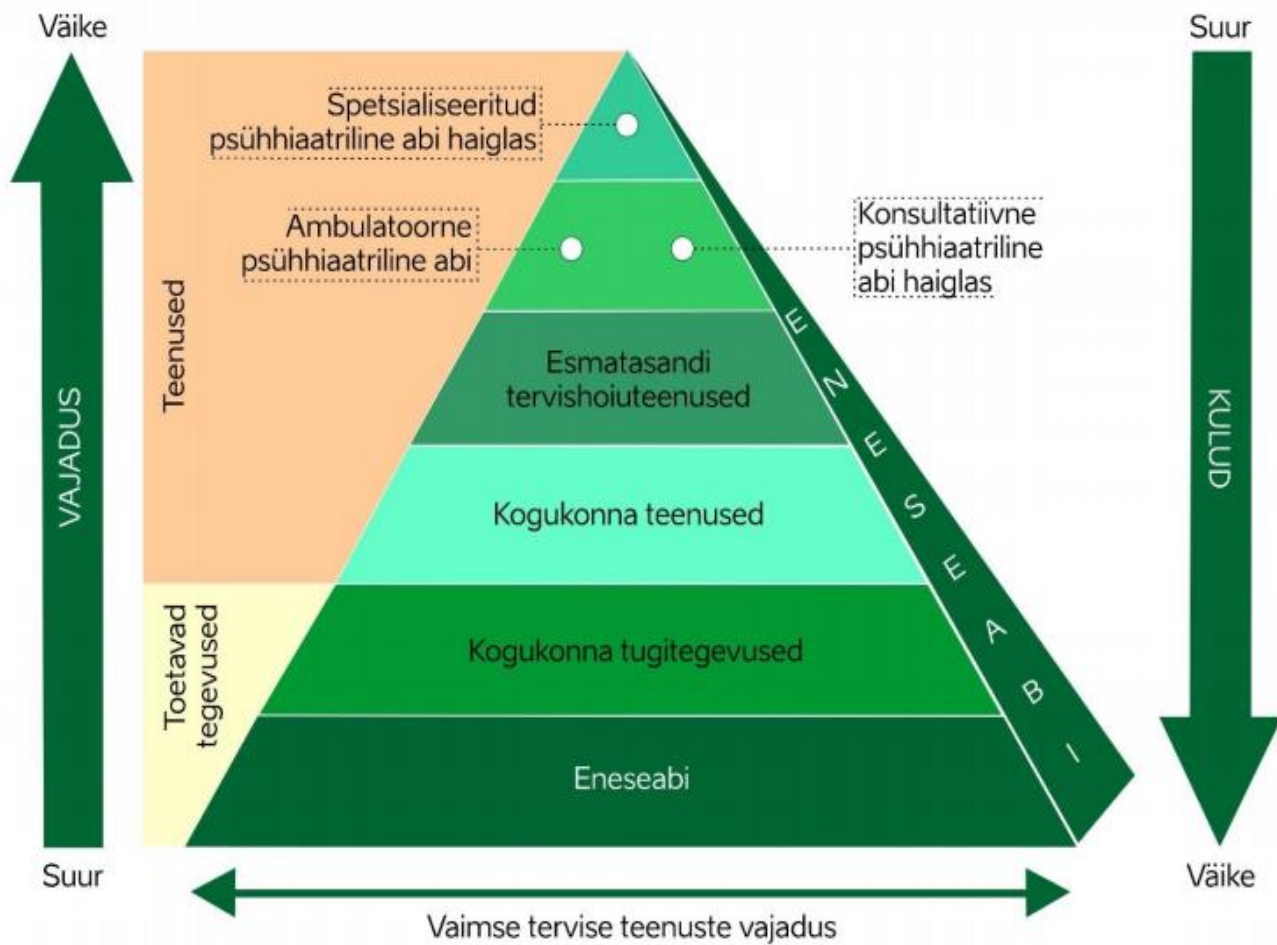
murdumine

liiga madal stress
(alakoormus)

mõõdukas
stress

liiga kõrge
stress
(ülekoormus)

läbipõlemine
STRESSITASE



peaasi.ee

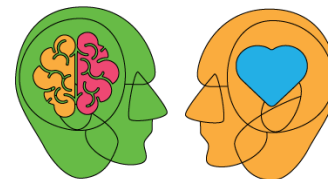
Joonis 13. Visioon Eesti vaimse tervise teenuste korraldusest

Allikas: Maailma Terviseorganisatsioon. Eestile kohandanud Sotsiaalministeerium, 2019

VAIMSE TERVISE ESMAABI EESMÄRGID

1. Ohuolukorras elu hoidmine
2. Häirete süvenemise ennetamine
3. Taastumise soodustamine
4. Toetuse ja lohutuse pakkumine

Vaata lähemalt: esmaabi.peaasi.ee



VAIMSE TERVISE
ESMAABI

**5 VAIMISE
TERVISE
ESMAABI
SAMMU**



LÄHENE INIMESELE JA HINDA OLUKORDA



KUULA TOETAVALT



PAKU TUGE



JULGUSTA ABI OTSIMA



JULGUSTA ESMAABI

1. SAMM: LÄHENE INIMESELE JA HINDA OLUKORDA

- MINE INIMESE JUURDE NING **PÜÜA MÕISTA**, KAS TEGEMIST ON KRIISIOLUKORRAGA
- ÜTLE, ET SA TUNNED TEMA PÄRAST MURET
- LEIA **SOBIV AEG JA KOHT**, KUS TE MÕLEMAD END TURVALISELT TUNNETE JA PÜÜA MÕISTA, KAS TEGEMIST ON KRIISIOLUKORRAGA
- KUI TEINE ON VÄGA ENDAST VÄLJAS, SIIS OTSI **KOHE ABI**: TEL 116 111, 112
- ÜTLE, ET **TUNNED** TEMA PÄRAST **MURET**
- KUI INIMENE EI ALUSTA SINUGA VESTLUST, ET RÄÄKIDA, KUIDAS TA ENNAST TUNNEB, SIIS **TEE ISE TEMAGA JUTTU**
- AUSTA INIMESE **PRIVAATSUST** JA **KONFIDENTSIAALSUST**

2. SAMM: KUULA TOETAVALT JA HINNANGUID ANDMATA

- KUULA ABIVAJAJAT **EELARVAMUSTEVABALT** JA HUKKA MÕISTMATA
- HOIDU HINNANGUTE ANDMISEST
- KUULA SÕBER ÄRA JA **ÄRA KIIRUSTA LAHENDUSTE PAKKUMISEGA**
- PÜÜA TÕEPOOLEST KUULDA JA **MÕISTA**, MIDA SULLE ÖELDAKSE
- EESMÄRK ON TEKITADA TEISES INIMESES TUNDE, ET TA SAAB OMA PROBLEEMIDEST **VABALT RÄÄKIDA**, ILMA ET TEDA ARVUSTATAKS

3. SAMM: ANNA KINDLUSTUNNET, PAKU TUGE JA TEAVET

- PAKU **EMOTSIONAALSET TUGE** – KAASAELAMINE INIMESE TUNNETELE JA LOOTUSE JULGUSTAMINE
- PAKU **PRAKTILIST ABI** ASJADES, MIS VÕIVAD ABIVAJAJALE SEL HETKEL ÜLE JÕU KÄIA
- KÜSI, KAS TA SOOVIKS VAIMSE TERVISE PROBLEEMIDE KOHTA ROHKEM **INFOT** SAADA

4.SAMM: JULGUSTA ASJAKOHASE PROFESSIONAALSE ABI KASUTAMIST

- KÜSI KAS JA MILLIST PROFESSIONAALSET ABI TA JUBA KASUTAB VÕI ON KASUTANUD
- RÄÄGI **SAADAOLEVATEST TOE- JA ABIVÕIMALUSTEST:** PEAASI.EE, TUGITEENUSED KOOLIS, NÕUSTAMINE, PEREARST, PSÜHHOTERAAPIA, JNE

5.SAMM: JULGUSTA ENESEABI JA MUUDE TOETUS- STRATEEGIADE KASUTAMIST

- JULGUSTA KÜSIMA VAJALIKKE **KOHANDUSI**
KESKKONNAS
- KUTSU KASUTAMA **ENESEABISTRATEEGIAID** NING
OTSIMA TUGE PERELIIKMETELT, SÕPRADELT JA TEISTELT

Kuidas säilitada
vaimset heaolu?

VAIMSE HEAOLU KÄSI

TOITUMINE JA TOITUMISHARJUMISED

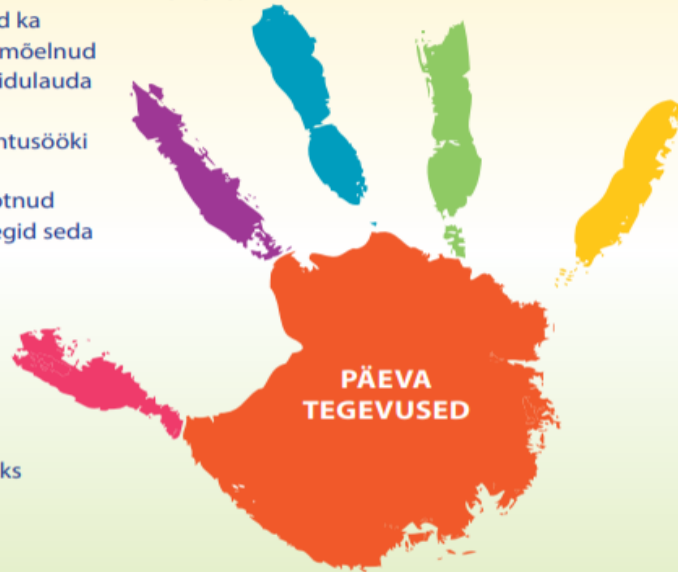
- Mida Sa päeva jooksul söönud oled?
- Kas oled päeva jooksul aeg-ajalt söönud ka mõnd puu- või juurvilja, pähkleid vms ja mõelnud selle peale, kuidas saaksid muuta oma toidulauda mitmekesisemaks?
- Kellega Sa oma hommiku-, lõuna- või õhtusööki täna koos söid?
- Kas oled nautinud oma toidukordi ja võtnud enda jaoks aega, et rahulikult süüa, või tegid seda kiirustades?

UNI JA PUHKUS

- Mis kell Sa magama läksid?
- Kas magasid piisavalt?
- Kas magasid hästi?
- Kas ärkasid väljapuhanu ja värskena?
- Kas leidsid oma päevas hetke väikeseks puhkuseks või aja mahavõtmiseks?
- Kas tunned, et oled piisavalt saanud puhata ning lõõgastuda?

SUHTED JA EMOTSIOONID

- Kellega Sa täna kohtusid?
- Mida Sa täna koos oma perega tegid?
- Kuidas Sa end päeva jooksul tundnud oled? Milliseid emotsioone tundsid?
- Kas leidsid hetke, et näiteks kuulata oma sõpra?
- Kas miski muutis Sind õnnelikuks või hoopis kurvaks?



LIIKUMINE JA ÜHISED TEGEVUSED

- Millega oled täna tegelenud?
- Kas tegutsesid kellegagi koos?
- Millised spordi- või liikumisalad sulle kõige rohkem meeldivad?
- Kuidas Sa end tunned pärast treeninguid või sportimist?

HOBID JA LOOMINGULISUS

- Milliseid lõbusaid asju Sa täna tegid?
- Kas tegid täna midagi loominguulist?
- Milliste huvialade või hobidega tegelemine muudab Sind õnnelikuks?
- Mis on Sinu arvates ilus?
- Kui kaua veetsid täna aega teleri või arvuti taga?
- Kas tegid seda kõike täna koos kellegagi?

ISIKLIKUD VÄÄRTUSED JA IGAPÄEVASED VALIKUD

- Milliseid valikuid Sa täna tegid, mis tegid Su enesetunde heaks?
- Mida pead oma elus tähtsaks ja mida Sa oma elus väärtustad?

mieli

The Finnish Association
for Mental Health

mielenterveysseura.fi

[Loe lähemalt](#)[Videod](#)[Podcastid](#)[Töövihik](#)[Lood](#)[Registreeri koolitusele](#)

Iseenda vaimse tervise eest hoolitsemine on vaimse tervise esmaabi andmise täieõiguslik osa

Siit leiad töövihiku, mis aitab oma vaimse tervise seotud teemasid läbi mõelda ja kirja panna. Saad töövihiku välja printida ja täita käsitsi või laadida endale arvutisse ja täita pdf-ina. Töövihikut saad täita koos sõprade, pere ja kellegagi, kes võiks vajada tuge vaimse tervise hoidmise teemade läbimõtlemlisel.

Saad valida kujunduslikult 2 erineva variandi vahel, sisu on neil samasugune. Kui prindid, siis tee seda kahepoolselt, siis on leheküljed õiges järjekorras.

Oleme töövihiku loonud mõeldes vanusele 16+. Nooremad võiksid seda täita koos täiskasvanuga, ühiselt arutades.

Lisaks välja printimisele ja pdf-na täitmisele, saab töövihikuid tellida tasuta lehelt www.haigekassa.ee/infomaterjalid. Telli neid oma kooli, töökohta, ametiasutusse või sõpruskonnale!

Värviline versioon

Mustvalge versioon

- [PDF arvutis täitmiseks](#)
- [Print-versioon välja printimiseks ja käsitsi täitmiseks](#)
- [Vaimse tervise kalender](#)



[https://esmaabi.
peaasi.ee/](https://esmaabi.peaasi.ee/)

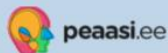
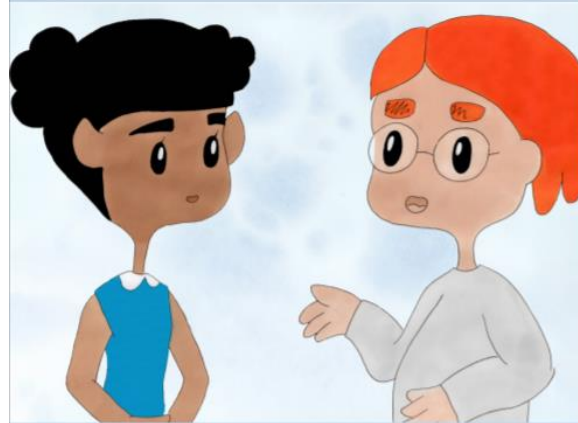
RESSURSID:

[https://peaasi.ee/
tunnikavad/](https://peaasi.ee/tunnikavad/)



peaasi.ee

**PEAASI.EE MATERJAL
KLASSIJUHATAJA TUNNIKS:
VAIMSE TERVISE HOIDMINE**

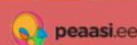


**PEAASI.EE MATERJAL
KLASSIJUHATAJA TUNNIKS:
DEPRESSION**

8-12 klass



**PEAASI.EE MATERJAL
LASTEAIJAÕPETAJALE
KASUTAMISEKS:
TUNDED JA NENDEGA
TOIMETULEK**





peaasi.ee
Pole hullu!

Anna-Kaisa Oidermaa

anna-kaisa.oidermaa@peaasi.ee