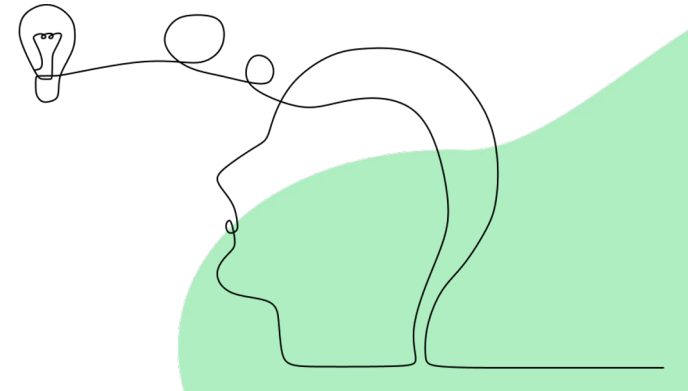




KUIDAS HOIDA ENDA JA OMA MEESKONNA VAIMSET TERVIST?

Tuuli Junolainen, psühholoog ja coach
22. aprill 2021
MTÜ Peaasjad



MILLEST JUTTU TULEB?

- ✓ Vaimse tervise teema
sissejuhatuse: ülevaade ja levimus
- ✓ Levinumad psüühikahäired:
meeleoluhäired, ärevushäired
 - ✓ Kaugtööga toimetulek
 - ✓ Kuidas toetada kolleegi?

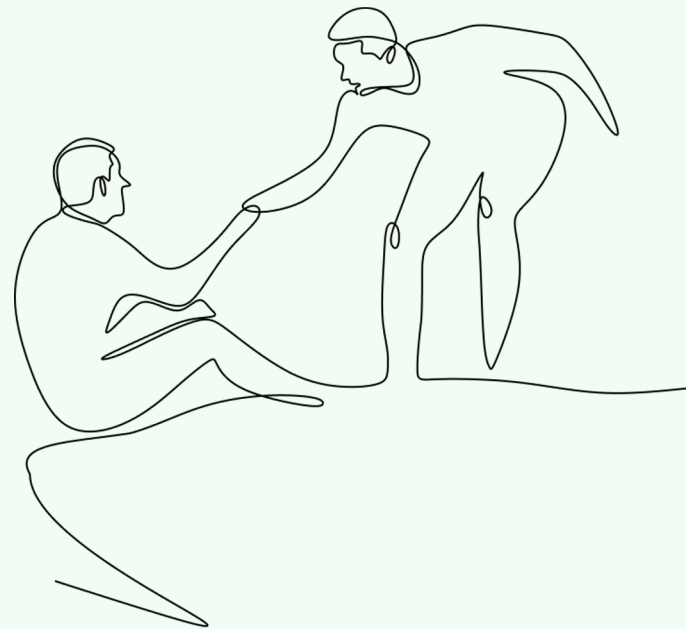


Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

VAIMSE TERVISE ÜLEVAADE



peaasi.ee

Vaimse tervise
probleemid
(psüühikahäired) ei ole
ON/OFF, vaid -
erinevad omadused,
mida saab vaadata
skaalade abil:





peaasi.ee

Lõdvestus, uimasus

STRESS, PINGE
Rahulik, valmisolek

Liigne muretsemine,
ärevus, paanika

Depressiivne meeleolu,
kurb, pidurdunud

MEELEOLU
Paras

Ülev meeleolu,
energiline

Väga hajus tähelepanu,
keskendumisraskused

TÄHELEPANU
Paras, püsiv

Liigselt teravdunud
tähelepanu

Liiga aeglustunud,
laialivalgus

MÕTLEMINE
Selge, paras mõtete voog

Väga segased ja kiired
mõtted

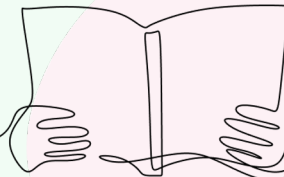
Väga suured raskused
suhtlemisel

SUHTLEMINE
Tavaline, mõni takistus

Üliosav suhtleja

ÜLEVAADE: MIKS HÄIRE?

- Häirib inimest ennast, kannatus
- Väga erinev keskmisest
- Häirib toimetulekut igapäevaeluga (suhted, õppimine, töö, enda/tervise eest hoolitsemine)



ÜLEVAADE: LEVIMUS

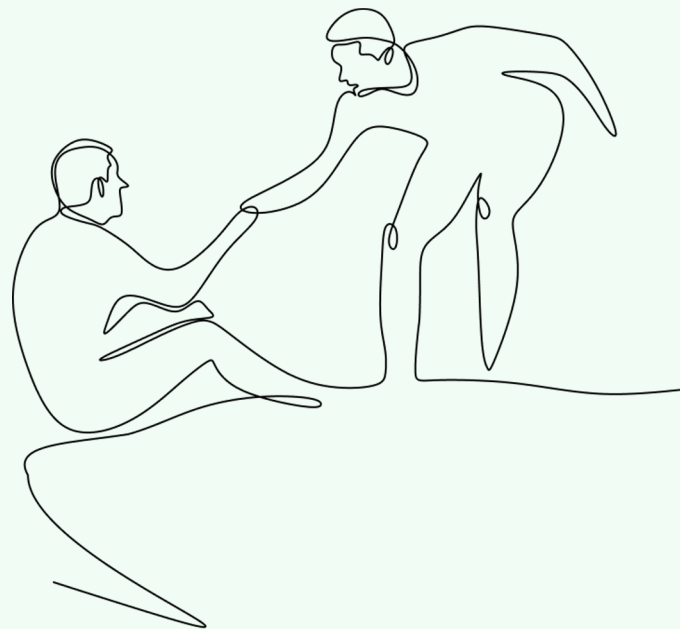
- Iga kuues inimene Euroopas tunnistanud mõnda vaimse tervise probleemi;
- Meeleolu- ja ärevushäirete maksumus ELile aastas 170 miljardit eurot;
- Eesti vaimse tervise probleemide esinemise sageduselt 6. riik (18,3%);
- Eestis depressioon diagnoositud u 75000 inimesel (5,9%);

(Euroopa Komisjon, OECD, WHO 2018, Riigikantselei 2020)

ÜLEVAADE: HAIGESTUMINE JA ABI

- Suurem osa (kuni 75% häiretest) avaldub enne 25ndat eluaastat
- Abi otsimise viivitus 1-30 aastat
- Häbi
- Teenuse puudus
- Vähene teadlikkus
- Diskrimineerimise hirm

LEVINUMAD PSÜÜHIKAHÄIRED



peaasi.ee



Depressioon on töövõime kaotuse osas nii Eestis kui maailmas teisel kohal, prognooside kohaselt mõne aasta pärast esikohal. Majanduslikud kulud on suuremad kui vähi, diabeedi, jt füüsiliste haiguste ravile.

(Kleinberg, 2014, TAI, WHO)



peaasi.ee

DEPRESSIOONI TUNNUSED

Süü- ja väärtusetusetunded
Tähelepanu häirumine
Alanenud enesehinnang
Lootusetusetunne
Surma- ja enesetapumõtted
Unehäired
Isumuutus

Meeleolu
alanemine

Energia
vähenemine

Huvi ja
elurõõmu
kadu



ÄREVUS JA ÄREVUSHÄIRED

ÄREVUSHÄIREGA VÕIB OLLA TEGU, KUI;

- Ärevust kogetakse liiga sageli või liiga tugevana
- Ärevus segab toimetulekut igapäevaeluga
- Ärevus valmistab kannatusi

(Ärevushäirete ühe kuu levimus Eestis 7,7%, elu jooksul eri uuringute põhjal 13–30%. Kleinberg et al, 2008)

ÄREVUS ON:

- Kõigile kaasa sündinud emotsioon/tunne
- Mis vallandub tajutud ohu olukorras
- Ja aitab selles olukorras reageerida viisil,
- Mis organismile oleks ellujäämiseks sobivaim.
- Mõnikord on aga oht tajutud ebarealistlikult suurena
- Või enda ressurss hinnatud ebarealistlikult madalaks

KEHALISED TUNNUSED:

- ☐ Südame puperdamine, valud rinnus, hingeldamine, lämbumise tunne, poomistunne
- ☐ Lihasvalud, rahutus, värisemine, kuuma- ja külmahood, nõrkus jalgades
- ☐ Punastamine, higistamine, peavalu, pearinglus
- ☐ liveldus, kõhulahtisus, suu kuivamine, suurenenud või vähenenud söögiisu

PSÜHHOLOOGILISED TUNNUSED:

- ☐ Ebarealistlik või ülemäärane hirm või muretsemine
- ☐ Mõtlemine kiirenenud või pea tühi
- ☐ Vähenenud keskendumise võime, mäluhäired, otsustamise raskused
- ☐ Ärrituvus, kannatamatus, segadus, rahutus, nutusus
- ☐ Suur pingetunne, väsimus, uinumisraskused, väga elavad unenäod.
- ☐ Perfektsionism, kõrged ootused, enese ja teiste kontrollimine.

KÄITUMUSLIKUD TUNNUSED:

- ☐ Vältimine!
- ☐ Kompulsiivne käitumine, s.o. Rituaalid, kordamine, kontrollimine



peaasi.ee

ÄREVUSHÄIRED

Üldistunud
ärevushäire

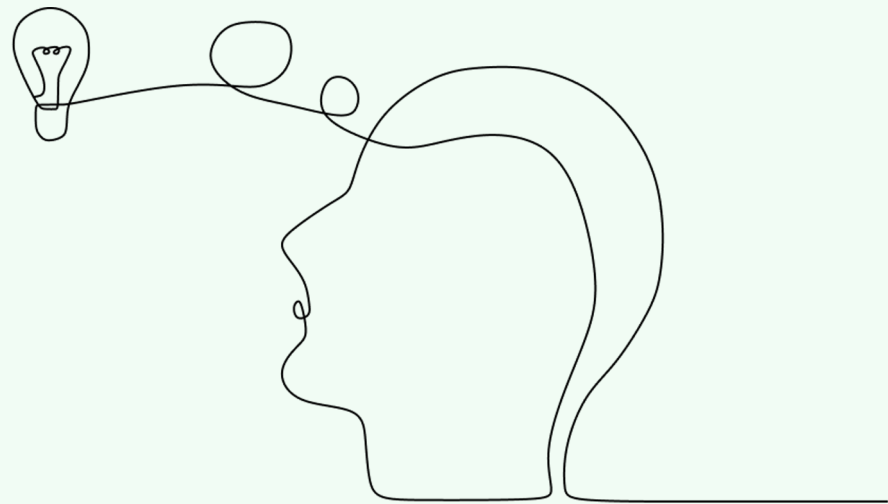
Sotsiaalsoobia

Obsessiiv-
kompulsiivne
häire

Paanikahäire

Lihtsoobiad

KAUGTÖÖ TOETAMINE



peaasi.ee

5 MOODUST KAUGTÖÖGA TOIME TULEKU TOETAMISEKS

1. EEMALDU TÖÖST MENTAALSELT JA FÜÜSILISELT
2. HOOLITSE BAASVAJADUSTE EEST
3. TEGELE SELLEGA, MIS ALLUB SINU KONTROLLILE
4. LEIUTA VIISE KOLLEEGIDEGA KONTAKTI HOIDMISEKS
5. KÜSI ABI

EEMALDU TÖÖST MENTAALSELT JA FÜÜSILISELT

- ✓ Kas pead olema saadaval 24/7 ja aastaringelt?
- ✓ Kas oled asendamatu?
- ✓ Mis on selle hind kui oled kogu aeg tööl?
- ✓ Leia viis, kuidas tööst mentaalselt distantseeruda
- ✓ See on vajalik aeg akude laadimiseks, mitte aja raiskamine
- ✓ Kes või mis aitab Sul "mõtted välja lülitada"?

HOOLITSE OMA BAASVAJADUSTE EEST

- ✓ **Head suhted**
- ✓ **Tasakaalustatud toitumine**
- ✓ **Uni ja puhkus**
- ✓ **Meelidvad tunded**
- ✓ **Kehaline aktiivsus**

TEGELE SELLEGA, MIS ALLUB SINU KONTROLLILE

- ✓ **Ole teadlik, mis on parasjagu aktiivsed stressorid**
- ✓ **Suuna oma energia sellele, mida saad reaalselt muuta**

MIDA EI SAA MUUTA - MINU KONTROLLI ALT VÄLJAS

MIDA SAAN MUUTA - MINU KONTROLLI ALL



peaasi.ee

MINU TÖÖSTRESSI ALLIKAD

MIDA EI SAA MUUTA - MINU KONTROLLI ALT VÄLJAS

Privaatsuse puudus
Tunnist tundi koosolekud
Meeletu bürokraatia ja paberimajandus

Vähene tagasiside

Juhtide juhtimisstiil

Avatud kontor, katkestused

Kiireloomulised tööülesanded, mis lendavad sisse

MIDA SAAN MUUTA - MINU KONTROLLI ALL

Töötada rohkem kodus, töökohta vahetada

Copy-paste, kiirteede kasutamine

Läbi personaliosakonna või otse pöördudes juhtida tähelepanu, et tagasisidet sooviks.

Paindlik ajakasutus, jätta ruumi erakorralisteks asjadeks

Jätan koosolekutele vahed sisse, arutan teistega, kas on mõistlik tunnist tundi koosolekuid pidada.

Oma hoiakud, *mindset*: selline mu töö on. Mõtestamine, miks see on vajalik, mis ma pean tegema.

Õppida juurde

Arenguvestlusel tagasisidet juhtimisele anda - oma vastutus ka teada anda, kui oma ootustele keskkond ei vasta.



peaasi.ee

MINU TÖÖSTRESSI ALLIKAD

LEIUTA VIISE KOLLEEGIDEGA KONTAKTI HOIDMISEKS

- ✓ Tee nimekiri inimestest, kellega tahad kontakti hoida
- ✓ Mõtle ükshaaval läbi, milline on parim viis nendega suhelda
- ✓ Planeeri aeg oma kalendrisse
- ✓ Tee oma meeskonna/osakonnaga ajurünnak, kuidas üksteisega suhelda on kõige tõhusam

KÜSI ABI

- ✓ Ei olemas ideaalset päevakava, on olemas realistlik
- ✓ Mis tänase päeva/nädala mission nr 1?
- ✓ Kas kõike pean ma ise tegema?
- ✓ Küsi abi pigem varem kui hiljem
- ✓ Vaime tervise probleemide korral pöördu vaimse tervise spetsialisti poole



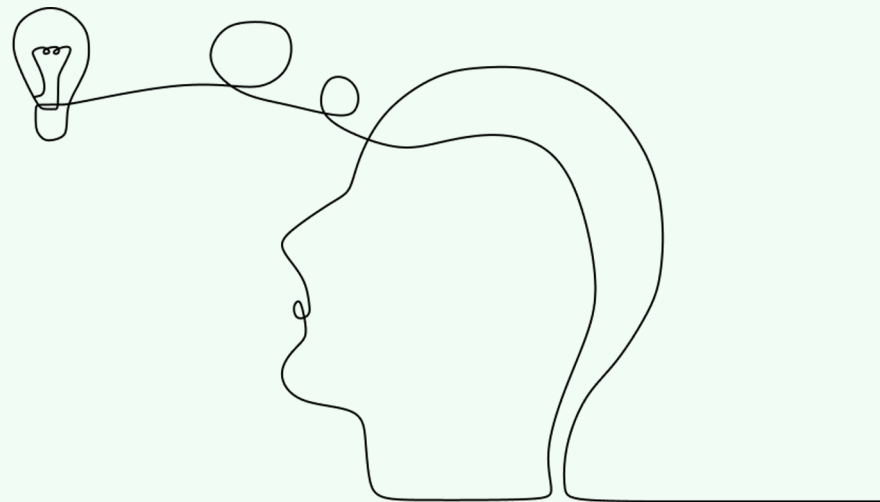
PROFESSIONAALSE ABI VÕIMALUSED

- **Perearst:** diagnoosib, ravimravi võimalused, suunab psühholoogile, välistab kehalised haigused
- **Psühhiaater:** diagnoosi, ravimravi, suunab psühholoogile. TASUTA JA TASULINE
- **Psühhoterapeut / psühholoog:** tõenduspõhised psühhoteraapiameetodid Eestis on käitumiskognitiivne teraapia, pereteraapia (söömishäired, psühhootilised häired), teadveloleku põhine teraapia, skeemiteraapia. TASUTA JA TASULINE.
- **Erakorraline abi:** Psühhiaatriakliinikute valvetoad 24/7, kiirabi 112, usaldustelefonid, nt 126 või Eluliin

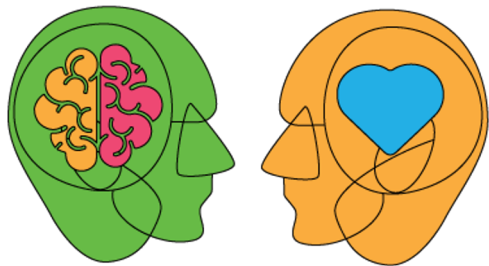
Lisavõimalused:

- [Peaasi.ee/noustamine](https://peaasi.ee/noustamine)
- KOV poolt rahastatud
- Minudoc.ee
- Kogemusnõustaja (avitus.ee, kogemuskoda.ee)
- Sotsiaalsed ja rehabilitatsiooniteenused (töökoha kohandamist, tugiteenuseid, tugiisik)

KUIDAS TOETADA KOLLEEGI?



peaasi.ee

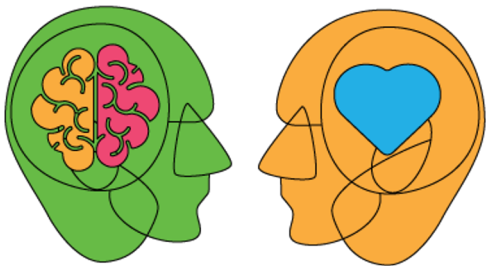


VAIMSE TERVISE
ESMAABI

ESMAABI TEGEVUSKAVA

1. **Lähene ja hinda olukorda** - oht endale või teistele
2. **Kuula toetavalt** (aktiivselt)
3. Anna **kindlustunnet**, paku tuge ja teavet
4. Julgusta asjakohase **professionaalse abi** kasutamist
5. Julgusta **eneseabi** ja muid **toetusstrateegiad**

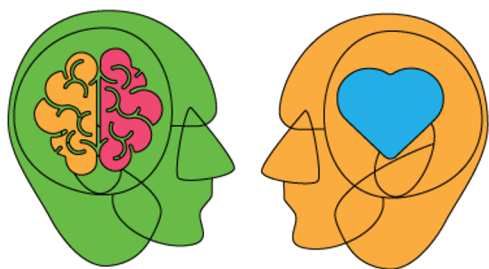
1. LÄHENE JA HINDA OLUKORDA



VAIMSE TERVISE
ESMAABI

- Mine inimese juurde ning **püüa mõista**, kas tegemist on kriisiolukorraga
- Leia sobiv aeg ja koht, kus te mõlemad end turvaliselt tunnete ja püüa mõista, kas tegemist on **kriisiolukorraga**
- 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**

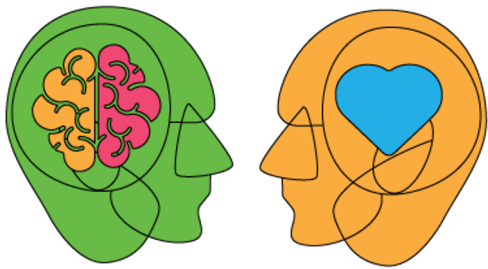
2. KUULA TOETAVALT (AKTIIVSELT)



VAIMSE TERVISE
ESMAABI

- **Kuula** abivajajat **eelarvamustevabalt** ja hukka mõistmata
- **Hoidu hinnangute** andmisest
- Kuula inimene 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**

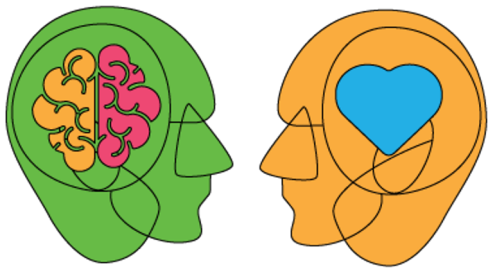
3. ANNA KINDLUSTUNNET, PAKU TUGE JA TEAVET



VAIMSE TERVISE
ESMAABI

- 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

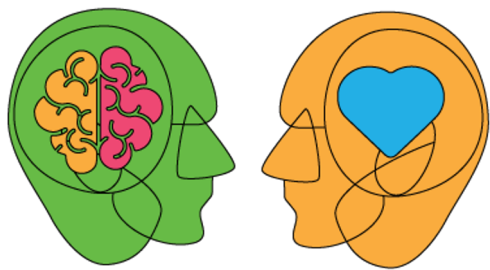
4. JULGUSTA ASJAKOHASE PROFESSIONAALSE ABI KASUTAMIST



VAIMSE TERVISE
ESMAABI

- Küsi kas ja millist **professionaalset abi** ta juba kasutab või on kasutanud
- Räägi saadaolevatest **toe- ja abivõimalustest**: nõustamine, tervishoiuteenused, psühhoteraapia, pereliikmete tugi, tugiteenused tööl jne

5. JULGUSTA ENESEABI JA MUID TOETUSSTRATEEGIAID



VAIMSE TERVISE
ESMAABI

- Julgusta küsima vajalikke **kohandusi keskkonnas**
- Kutsu kasutama **eneseabistrateegiaid** ning otsima tuge pereliikmetelt, sõpradelt ja teistelt jne



peaasi.ee



Tasakaalu aitavad hoida viis vaimse tervise vitamiini – liikumine, puhkamine, teadlik toitumine, head suhted ja meeldivate emotsioonide kogemine.

Tee vaimse tervise vitamiinide test ja vaata soovitusi www.peaasi.ee

TERVISEKASSA



peaasi.ee



peaasi.ee

KÜSIMUSI?



AITÄH KUULAMAST JA
KAASA MÕTLEMAST!

tuuli@telesis-coaching.com

