

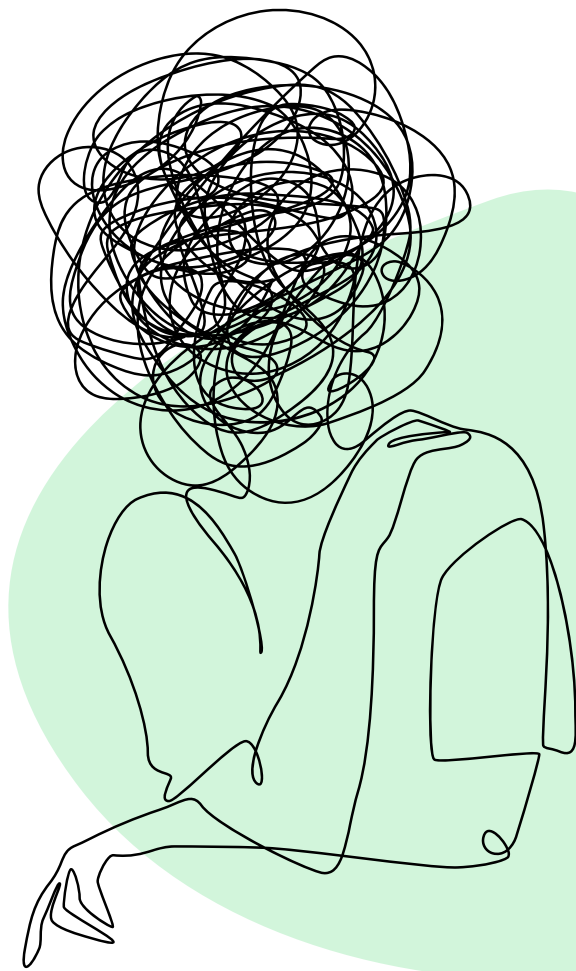
VAIMSE TERVISE TOETAMINE TÖÖKESKKONNAS

Olete oma organisatsiooni töötajatele pakkunud võimalust osaleda emotsionaalse enesetunde küsitluses, kus on olnud võimalik märkida tavalisemate vaimse tervise raskuste tunnuste kogemist viimaste nädalate vältel. Tänaseks olete saanud ka tutvuda oma organisatsiooni koondtulemustega ning näinud, et mingil osal inimestest neid raskusi on. See ei tähenda, et nad vajavad kindlasti arstiabi, kuna test ei võimalda diagnoosida vaimse tervise häireid. See võib olla aga märk sellest, et inimestel on raskusi ning et neid arvestades tasub ka töö kontekstis üksteisele toeks olla.

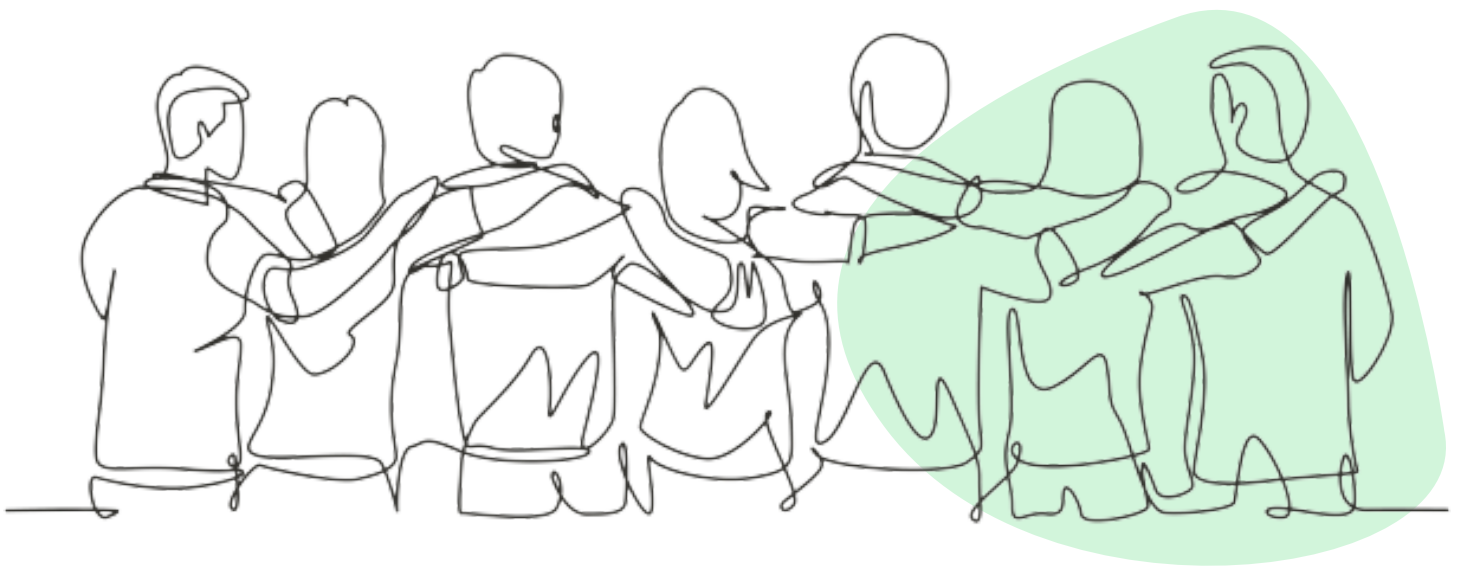
Kõigi küsitluses osalejate koondtulemustest on näha, et '8500 vastaja hulgast on:

DEPRESSIOONI tunnuseid 36%,
ÄREVUSE tunnuseid 38%
UNERASKUSTE tunnuseid 38%
VAIMSE KURNATUSE märke 46%.

Silma torkab vanuseline erisus - mida nooremad vastajad, seda enam on erinevate raskuste tunnuseid märgitud.



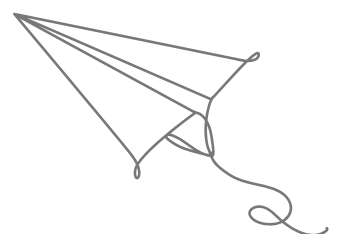
Kuigi inimesed ja meeskonnad on erinevad ning me ei saa teada, kui palju on raskustest seletatavad isiklike, kui palju (töö)keskkonna mõjudega, arvesse tuleb võtta ebatavaliselt keerulist õhustikku kaks aastat kestnud koroonakriisiga ning hiljutise Putini sõja algatamisega Ukrainas. Igas organisatsioonis, sõltumata selle ülesehitusest suurusest või tavadest, on võimalus vaimset heaolu kasvatada ning tõsta oma inimeste vaimset vastupanuvõimet. Allpool pakume selleks mõned lihtsad soovitused.



Piisav vaimne heaolu võimaldab meil tulla toime igapäevaelu pingetega, tulemuslikult töötada ja õppida ning anda oma panuse ka ühiskonna heaks või maailma paremaks muutmiseks. Meie vaimset heaolu mõjutab nii laiemalt maailmas toimuv, meie elukeskkond, töötingimused, lähisuhted, aga ka geenid ning varasemad elukogemused.

Paljudel meist võib elu jooksul ajuti või pikemaajaliselt tulla ette vaimse tervise raskusi, suisa 40% meist.

Raskustega toimetulekul on oluline osa nii professionaalsel abil kui ka sellel, kuivõrd on mõnusaks eluks sobilik on meie lähiümbrus. Samuti meie enda tegudel ning harjumustel.



Vaimse heaolu 7 eeldust (Arne Holte)

- Ma tean umbes, kes ma olen. Ma ei pruugi olla fantastiline, aga olen piisavalt hea.
- Õnneks on olemas keegi, kel on mind vaja.
- On vähemalt mõni asi, milles ma hea olen.
- Ma tean, kuhu ma kuulun.
- Ma võin ilma hirmu tundmata mõtelda, tunda ja mõtteid-tundeid jagada.
- Minu tegemised või tegemata jätmised tähendavad ka teiste jaoks midagi.
- Mul on keegi, kellega oma mõtteid-tundeid-kogemusi jagada. On olemas keegi, kes tunneb mind, hoolib minust ja saab mulle vajadusel toeks olla. Ma ei ole päris üksinda.

JUHTIDE ROLL:

Keerulisel ajal on eriti tähtis, et juhid saaksid näidata eeskuju nii sõnades kui tegudes. Kui näiteks organisatsioonile on oluline, et kurnatud töötajad saaksid võtta puhkepause, siis saab seda kõige kiiremini ellu viia läbi selle, et neid võtab ka juht ning sellest teistele teada annab.

Mõtteid võib leida ka siit: peaasi.ee/toimetulek-kriisiga/.

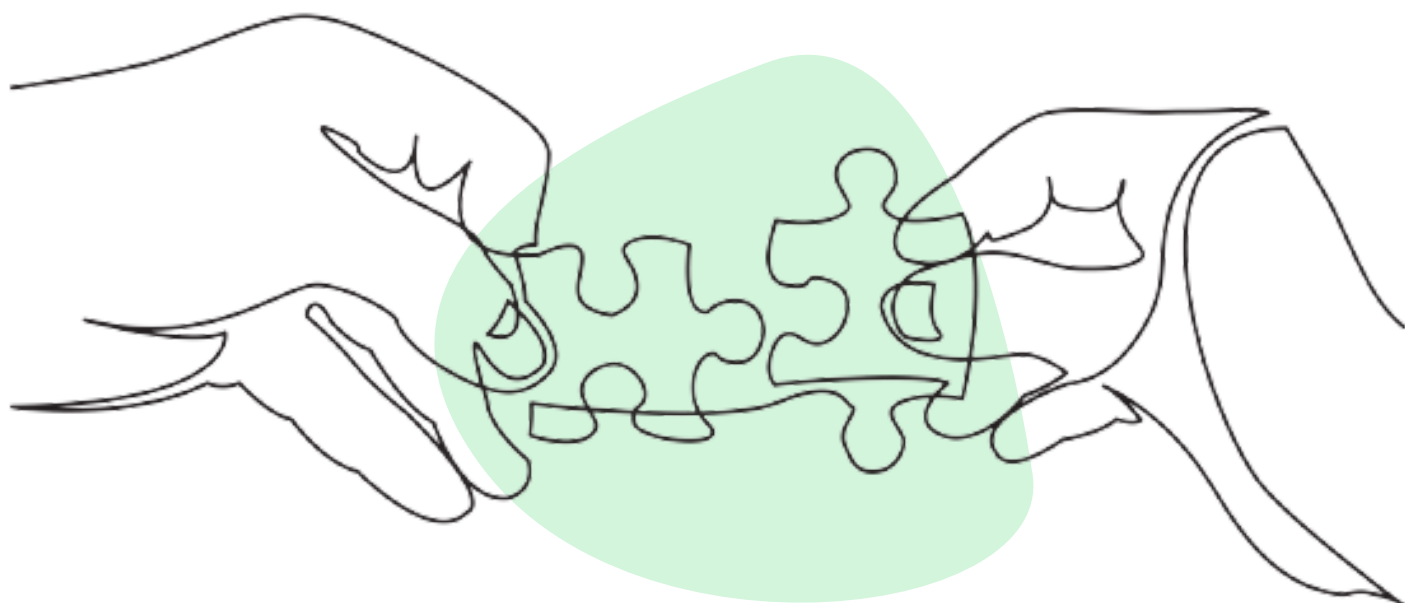
Vaimsest tervisest rääkimiseks ei pea olema väljaõppinud ekspert. Igaüks võib saada iseenda vaimse tervise eksperdiks ja kõige suuremaks sõbraks. Praegusel kriisiajastul on oluline, et üksteist toetaksime ning aktiveeriksime oma meeskondades sisemisi ressursse, see annab kindlustunnet, et saame ühiselt hakkama.

Soovitame suurendada oma organisatsioonis [vaimse tervise esmaabi oskustega](#) inimeste arvu ning seejuures võiks alustada just juhtide tasandist. Võimalusel looge vaimse tervise esmaabi andjate võrgustik. Inimeste süsteemsemaks toetamiseks looge kindel tegevuskava, mis peaks oleme järjepidev, tõenduspõhine ning läbimõeldud. Peaasi.ee töötab sel kevadel tegevuskava loomise mudeli täiustamisel ning soovi korral saame seda ka teile jagada. Esmaseid mõtteid tegevuskava loomiseks saab leida siit: peaasi.ee/vaimse-tervise-tegevuskava-tookohal.

Kui olete oma organisatsiooni tulemustega tutvunud, saate mõelda selle peale, millise teemaga esimesena tegelema hakata. Valik sõltub paljuski sellest, kui vabalt olete vaimse tervise teemadel harjunud rääkima ning millised on juba toimivad lahendused. Üks võimalus on **küsida meeskonnaliikmetelt**, milline teema on neile kõige olulisem, kas näiteks meeleolulangus, ärevus, vaimne kurnatus või ka uneprobleemid ning siis sellest alustada. See võib tekitada lisamotivatsiooni ning samm-sammult kohaneda sellega, et vaimne tervis võib töökohal olla tavaline teema, millest juttu teha. Näiteks võib olla lihtsam rääkida väsimusest ja unest võrreldes depressiooniga, mis endiselt võib kanda nõrkuse või laiskuse hääbimärki.

Vaimse tervise hoidmise ja raskustega toimetuleku juures on kõige olulisem see, et **vaimsest tervisest saaks vabalt rääkida**. Kui teemat julgelt ja avalikult jutuks võtta, **väheneb vaimse tervise stigma**, mis teeb inimesi haigemaks ning takistab abi otsimist. Kogu meeskonnale on kasulik, kui on võimalik leida ühine sõnavara ning tuua see igapäevane teema ka töö konteksti.

Vaimne tervis on meil igaühel ja selle seisund võib kõigil muutuda nii paremaks kui halvemaks.



Mida võiks teha meeskonnas DEPRESSIOONI tunnustega toimetulekuks?

Leidke meeskonnas kuni tund, et tuua jutuks depressioon.

1. Vaadake koos videoid, kuulake podcaste, valige välja üks, mis teie vajadustele kõige enam vastab.

Saade Selge pilt. etv.err.ee/1128028/uus-selge-pilt 28 min

Anneliisi lugu: youtube.com/watch?v=pLiBftes_DY 4 min

Marguse lugu: youtube.com/watch?v=PfLzP3pKPZ4 3 min

32 aastase mehe lugu: youtube.com/watch?v=720gB72EUT0 3 min

Kaaskodaniku lugu: youtube.com/watch?v=mOB4O49Z0J0 3 min

Pearaadio podcast episood #2: Kuidas toetada lähedast, kel on probleeme depressiooniga: esmaabi.peaasi.ee/podcastid/ 48 min.

Pearaadio podcast episoodi #20 Kuidas ennast depressiooni korral toetada? esmaabi.peaasi.ee/podcastid/ 64 min.

Kuulake-vaadake neid ühiselt või endale sobilikul ajal.

2. Leidke aega vähemalt 15 minutit, et arutleda:

- Mille järgi tunneksid ära, et su kolleegil võib olla depressioon?
- Kas sul oleks mugav kolleegiga rääkida enda või tema depressioonist? Kui oleks ebamugav, mis takistab, kuidas neid takistusi ületada?
- Mida saaksime teha, et üksteist paremini toetada, kui on vaimselt keerulised ajad?
- Mis on üks oluline asi, mida kõrva taha panid?

3. Jagage enesehoiu ja abi otsimise infot.

Laadige alla või tellige kontoris [Depressioonivihik: peaasi.ee/toovihikud/](https://peaasi.ee/toovihikud/)

E-kursus meeleolu parandamiseks iseseisvalt läbimiseks: peaasi.ee/meeleolu-parandamise-e-kursus/



Mida võiks teha meeskonnas ÄREVUSE tunnustega toimetulekuks?

Leidke meeskonnas kuni tund, et tuua jutuks ärevust ja ärevushäireid.

1. Vaadake koos videoid, kuulake podcaste, valige välja üks, mis teie vajadustele kõige enam vastab.

Selge pilt saade ärevushäiretest: etv.err.ee/1136231/selge-pilt **28 min**

Alani lugu: youtube.com/watch?v=58o7ht88k_I&t=3s **3 min**

Ivo lugu: youtube.com/watch?v=A-6tz3LcPZE **3 min**

Kuidas toetada lähedast, kelle elu segab ärevustunne (episood 10):

esmaabi.peaasi.ee/podcastid/ **39 min**

Kuulake-vaadake neid ühiselt või endale sobilikul ajal.

2. Leidke aega vähemalt 15 minutit, et arutleda:

- Mille järgi tunneksid ära, et su kolleegil võib olla liigselt ärevust?
- Kas sul oleks mugav kolleegiga rääkida enda või tema ärevusest? Kui oleks ebamugav, mis takistab, kuidas neid takistusi ületada?
- Mida saaksime teha, et üksteist paremini toetada, kui on vaimselt keerulised ajad?
- Mis on üks oluline asi, mida kõrva taha panid?

3. Jagage enesehoiu ja abi otsimise infot.

Laadige alla või tellige kontoris **ärevuse** töövihik: peaasi.ee/toovihikud/

4. Vaadake läbi ja harjutage ühiselt tehnikaid keerulisel ajal oma emotsioonidega hakkama saamiseks:

Konteineri tehnika: peaasi.ee/emotsioonide-vaoshoidmine/

Tehnikad rahunemiseks: peaasi.ee/votted-rahunemiseks/

Kuue meelega tehnikad rahunemiseks:

peaasi.ee/toimetulek-kriisiga/#1648650736942-d15c4254-9956



Kuidas unest ja puhkamisest meeskonnas rääkida?

Leidke meeskonnas kuni tund, et tuua jutuks uni ja puhkamine.

1. Vaadake koos videoid, kuulake podcaste, valige välja üks, mis teie vajadustele kõige enam vastab.

Vitamiiniminutid: Uni ja puhkamine: youtube.com/watch?v=WtqgCy_Dn7o **12 min**

Uni ja puhkamine peredele: youtube.com/watch?v=9K9XM16iClk **4 min**

Podcast Heast unest: soundcloud.com/veiko-valkiainen/kene-vernik

50 min

Pearaadio podcast episood #13: Kuidas enesesõbralikkus aitab vaimset tervist hoida esmaabi.peaasi.ee/podcastid/ **50 min**

Kuulake-vaadake neid ühiselt või endale sobilikul ajal.

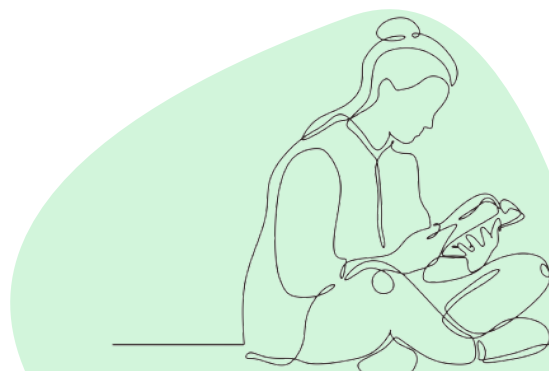
2. Leidke aega vähemalt 15 minutit, et arutleda, millised on teie unerutiinid:

-Leppige kokku kellaajad, millal töölaseid kirju ei kirjutata ega oodata neile vastust.

-Kaaluge, kas kontoris on vajalik ja mõistlik sisse seada võimalused lühikeseks pärastlõunaseks uinakuks.

-Märgake neid meeskonnaliikmeid, kellel ei ole võimalik sel eluperioodil hästi magada (väikelaste vanemad, haigete laste vanemad, hooldajad jm) - kas on võimalik neid kuidagi toetada? Millisel kellaajal nemad koosolekuid eelistavad?

-Pange tähele, millisel toonil unest ja puhkusest teie meeskonnas räägitakse. Kas magamata öö tundub kangelasegu? Öösel kella kolmeni kirjutatud projektitaotlus leiab meeskonnas äramärkimist? Arutage, kas see toetab teie puhkamiskultuuri või oleks vajalik enda keelekasutust selles osas ümber kujundada.

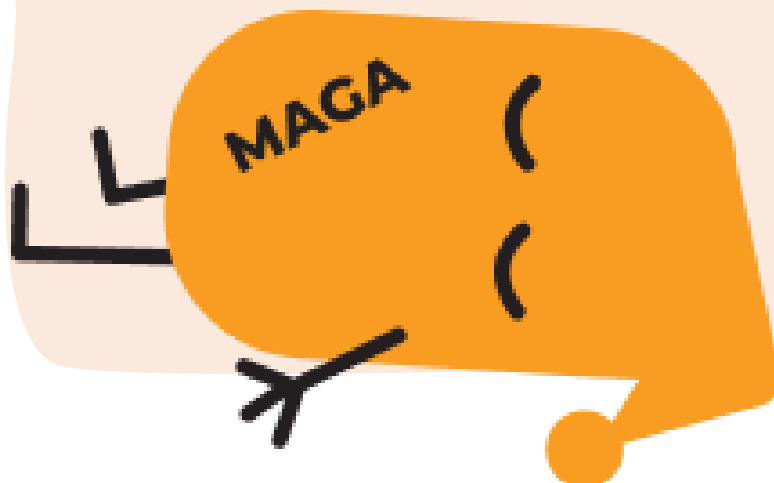


- Koguge tervislikke võtteid, kuidas uinumist soodustada.
- Teismeliste vanemad võivad moodustada omaette tugigrupi, et üksteist toetada, kui järelkasvuga unehügieeni osas tülid tekivad.
- Kui töö iseloom nõuab teistes ajavööndites töötamist, mis võib unerütmi mõjutada, arutage, kas saab pakkuda täiendavaid puhkehetki.
- Korraldage unehügieeni koolitus.
- Jagage, millised on teie jaoks sobilikud lõõgastumise ja puhkamise viisid.
- Arutage, kuidas loote tööpäevas väikeseid lõõgastus-ja puhkepause. Vaadake ühiselt üle [UNEVITAMIINI soovitus](#)ed ning valige välja mõni, mida meeskonnas kahe kuu vältel kasutada.

Täitke nädal aega [UNEPÄVIKUT](#) ning vaadake, mis soodustab teie und ja mis takistab.

TASAKAAL ON PEAASI

TEE VAIMSE TERVISE
VITAMIINIDE TEST
[peaasi.ee](#)



Kuidas kurnatusest ja ülemäärasest stressist rääkida ja millised on leevendusvõtted?

Leidke meeskonnas kuni tund, et tuua jutuks stress ja kurnatus.

1. Mõned ühised nipid:

- Jagage üksteisega oma stressis oleku kasutusjuhendit. Kirjuta, mis moodi see välja võib paista, kui sa stressis oled ja mida sul on siis vaja, et teised teeksid või ei teeks. Jagage seda oma kolleegidega ühises suhtluskanalis, sotsiaalmeedias või hoopis e-mailis. Mõistad ennast, mõistad ka teisi!
- Nagu jõulude ajal kingiloosiga, jagage loosiga igaühele nii-öelda “salajane sõber”, keda võite kuu aega eriliselt meeles pidada, talle komplimente teha või lilli saata.
- Tehke tänuring, iga meeskonnaliige ütleb kellelegi teisele midagi, mille eest ta kolleegile tänulik on. Seda praktikat võib kasutada ka regulaarselt – valige iga reede välja meeskonnaliige, kellel kõik saadavad ühises suhtluskanalis oma tänusõnad.
- Jagage ühe koosoleku raames teistega ühte aspekti oma tööst, mida pead tähenduslikuks ja oluliseks. See võib olla midagi pisikest või suurt, aga tähelepanu pööramine sellele, mis muudab meie igapäevategevused tähendusrikkaks, muudab meid rõõmsamaks.
- Töö peale mõtlemise vähendamiseks tutvustage muretsemise aja tehnikat.
- Muutke vaimse tervise alustalade või hellitusnimega vitamiinide kasutamine regulaarseks ja harjumuspäraseks.

Vitamiinikuuri juhend



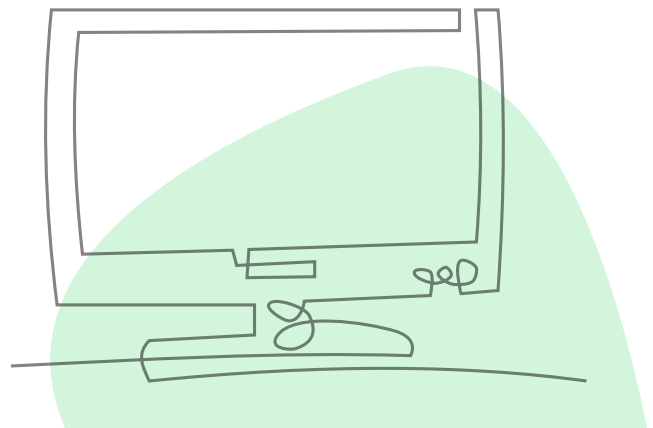
2. Abiks harjumuste loomisel **(video):**

- Oelge selgelt välja, et plaanime hakata regulaarselt oma vaimset tervist toetama. Andke selleks aega, uute harjumuste kujunemine võtab vähemalt kaks kuud aega.
- Siduge mõne juba olemasoleva regulaarse tegevusega. Näiteks lisaga mõni vitamiini-element regulaarsete koosolekute, lõunapauside, sündmuste juurde.
- Jagage ja tunnustage vitamiinide kasutamist, looge selleks sobilik ruum ning siin on juhtidel võimalus harjumusele oma eeskujuga hoogu anda. Tunnustage ka ennast, kui harjumuse kasutamine on välja tulnud.

3. Vaadake üle ja leppige kokku digihügieeni reeglites:

Digitaalne stress on olulise mõjuga meie vaimsele heaolule ning selle vähendamine saab olla organisatsiooni kultuuri osa.

- Kui kiiresti oodatakse vastuseid e-mailidele - kui on kiire küsimus, kas selle saab hoopis lahendada telefonikõnega või otsesuhtluses?
- Kui palju korraldatakse päevas koosolekuid. Võimaldada koosolekute vahele pause (tunnise koosoleku saab pidada ka 45 minutiga). Kas mõne väiksema koosoleku saaks pidada kõnnikoosoleku vormis?
- Millal toimub tööalane suhtlus, milline on sel puhul hea tava.
- Haigena töötamine, kui see on võimalik kaugtööna teha - kas on ootuspärane?
- Puhkamine. Vaadake üle, kas kõik töötajad on puhkused välja võtnud ning kas reaalselt on võimalik töid delegeerida ja korraldada nii, et puhkuse ajal ei teeks tööd.
- Võimaldage inimestele üks lisapuhkepäev kuus või katsetage neljapäevast töönädalat.



4. Kasutage arutelu algatamiseks **tööstressi kaarte:**

Vaadake üle meeskonnas, meeskonnas igaüks valib välja, mis teda kõige enam kõnetab ja millise variandi valib. Teised saavad jagada, mida nemad selle olukorra puhul tavaliselt teevad.

5. Jagage enesehoiu ja abi otsimise infot.

Laadige alla või tellige kontoris [vaimse tervise esmaabi](https://peaasi.ee/toovihikud/) töövihik: peaasi.ee/toovihikud/

6. Stressiga toimetuleku ringi harjutuse kirjeldus (vaata lõpus ka töölehte):

Seda harjutust saab teha nii meeskonnaga ühiselt kui iseseisvalt, võtab aega 20-30 minutit. Tehnika on suunatud stressile aktiivselt tegutsemise soodustamiseks.

Ettevalmistus:

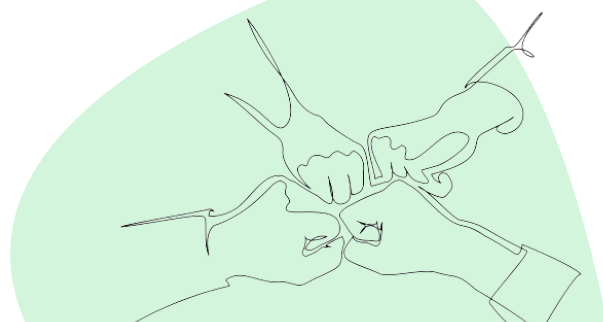
Printige välja tööleht või joonistage tahvlile sobivas suuruses ring, et jääks ruumi kirjutada nii ringi sisse kui sellest välja.

Varuge valget paberit, posti-iteid või võimalus teha märkmeid nutiseadmesse.

Tehnika:

Koostage nimekiri kõigist asjadest, mis tekitavad pingeid, stressi, mis häirivad vaimse heaolu. Need võivad olla nii enda sisemised omadused, käitumised, mõtted-tunded, kui seotud teiste inimeste, suhetega, töökohal või ühiskonnas, maailmas toimuvaga, ilmaoludega. Märkige need valgele paberile, post-itile või nutiseadmesse. Võtke selleks 5-10 minutit.

Võtke ette prinditud ringiga leht või tahvel. Märkige ringi sisse need stressivad-häirivad asjaolud, mida saate ise muuta. Märkige ringist välja need stressivad-häirivad asjaolud, mida te ei saa ise otseselt muuta.



Genereerige kas ühiselt või iseseisvalt lahendusi nendele asjaoludele, mis on ringi sees. Märkige endale kalendrisse vähemalt üks konkreetne tegevus, mida stressiva-häiriva asjaolu muutmiseks täna või sel nädalal teete.

Sellisel viisil saab luua ülevaadet stressoritest oma elus ning julgustada nende osas midagi ette võtma. asjaolud, mis on ringist väljas, on sellised, mille osas tuleb leida endas valmisolek nendega olemasoluga arvestada, kuid kui tegeleme sellega, mida saame muuta, on meil rohkem jaksu ning vähem aega mõelda nende asjade peale, mida me muuta ei saa.



KIRJUTA RINGIST VÄLJA STRESSI
TEKITAVAD VÕI HÄIRIVAD ASJAOLUD,
MIDA SA EI SAA ISE MUUTA



KIRJUTA RINGI SISSE STRESSI
TEKITAVAD VÕI HÄIRIVAD ASJAOLUD,
MIDA SAAD ISE MUUTA

KIRJUTA SIIA ÜKS TEGEVUS, MIDA SAAD TEHA
JUBA TÄNA, ET RINGI SEES OLEVAT OLUKORDA MUUTA:

