



Turvalise toimetuleku tööleht

Kui sul esinevad aeg-ajalt enesetapumõtted, siis käesolev tööleht aitab sul mõtteid korrastada.

Enesetapumõtete korral järgi samm-sammult oma plaani kuni tunned end turvaliselt.

Enesetapumõtted on tugeva emotsionaalse valu tulemus ja sel hetkel on toimetulek puudulik. Seetõttu on vaja vähendada valu ja suurendada toimetulekuviise.

Enesetapp on tagasipöördumatu lahendus ajutistele probleemidele.

Need valusad tunded lähevad mööda.

Hoia töölehte seal, kust sul on võimalik see vajadusel kiiresti leida.

Mida ma saan teha, et ma ei käituks oma enesetapumõtete kohaselt:
Millised ohumärgid või vallandajad vähendavad minu kontrollitunnet?
Mida ma minevikus enda aitamiseks olen teinud? Millised toimetulekuoskused mul on?
Mida ma saan teha enda rahustamiseks ja valu leevendamiseks?
Mida ma saan endale öelda (alternatiivid mustadele mõtetele)?
Mida ma ütlesin oma heale sõbrale, kui ta end samamoodi tunneks ja mõtleks?
Kuidas teised mind aidata saavad?
Kellele ma saan helistada või kellega kiiresti ühendust võtta: <ul style="list-style-type: none">• Sõbrad või lähedased: Veel keegi?• Minu arst, psühholoog vm tervisetöötaja:• Abiliin või nõuandetelefon:
Turvaline koht, kuhu ma võin minna:
Kui mu enesetapumõtted on ikka väga häirivad ja pealetükkivad ja ma tunnen, et ei suuda ennast kontrollida: <ul style="list-style-type: none">• Helistan kiirabi 112



Töölehe näidis

Mida ma saan teha, et ma ei käituks oma enesetapumõtete kohaselt?

Annan oma ravimid kellegi kätte hoiule ja tema annab neid mulle raviplaani kohaselt. Ravimid, mida ma ei pea tarvitama, viskan ära.

Millised ohumärgid või vallandajad vähendavad minu kontrollitunnet?

Üksi oma toas, ei suhtle. Hoidun teistest eemale, mõlgutan pidevalt musti ja lootusetuid mõtteid.

Mida ma minevikus enda aitamiseks olen teinud? Millised toimetulekuoskused mul on?

Rääkisin oma tunnetest avameelselt.

Hoidsin end tegevuses.

Olin teistega koos.

Kirjutasin üles oma mõtteid ja tundeid ning proovisin neile teistsuguseid seletusi leida.

Mida ma saan teha enda rahustamiseks ja valu leevendamiseks?

Tegelen millegi muuga vähemalt 20 minutit.

Lähen jalutama või trenni.

Helistan ...

Kasutan oma viit meelt valu leevendamiseks

Mida ma endale saan öelda (alternatiivid mustadele mõtetele)?

Ma olen sellest üle saanud varem ja saan ka nüüd.

Need on hirmutavad mõtted, kuid need on ainult mõtted, ma ei neid järgima.

Valu läheb mööda.

Mida ma ütleksin oma heale sõbrale, kui ta end samamoodi tunneks ja mõtleks?

Sa saad sellest üle. Homme on kergem ja aasta pärast ei tundu see olukord enam nii halb. Tee midagi, mis sind edasi aitab.

Kuidas teised mind aidata saavad?

Mind kuulata, aidata leida abivõimalusi, probleemilahendusi.

Kellele ma saan helistada või kellega kiiresti ühendust võtta:

• Sõbrad või lähedased: Mari ja Mart Veel keegi? Vend

• Minu arst, psühholoog vm tervisetöötaja: dr. Mets

• Abiliin või nõuandetelefon:

Turvaline koht, kuhu ma võin minna:

Mardile külla, kinno, tervisekeskusesse

Kui mu enesetapumõtted on ikka väga häirivad ja pealetükkivad ja ma tunnen, et ei suuda ennast kontrollida:

• Helistan kiirabi 112