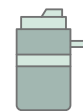




# MEES, TESTI OMA VAIMSET TERVIST!

- Ma magan halvasti (ei saa uinuda, ärkan liiga vara, uni on pinnapealne, öudusunenäod, ...)
- Mu söögiisu on muutunud - oluliselt kasvanud või vähenenud
- Ma liigun ja teen sporti vähem kui tavaliselt
- Ma teen nii palju sporti, et see on hakanud muud elu segama (suhted, töö, tervis)
- Ma olen liikluses närviline
- Ma ärritun või vihastun sageli
- Mul ei ole mingit tuju
- Mul on lähisuhtes (kallim, partner, abikaasa, elukaaslane) palju pingeid
- Ma olen sõpradega tülitseanud
- Ma tahan vähem või rohkem seksida kui tavaliselt
- Mul on tööl palju pingeid, mida ei saa lahendada
- Mul on sagedased pea, selja või kõhuvalud, kuid teadaolevalt pole tõsist haigust
- Ma olen mõelnud, et ei soovi enam elada
- Ma olen hakanud inimestest eemale hoidma
- Ma olen oma laste või teiste lähedaste peale kurjem, kui tahaksin
- Ma kasutan pornot rohkem kui tahaksin
- Ma mängin hasartmänge või arvutimänge rohkem kui tahaksin
- Ma tarvitan alkoholi rohkem kui tahaksin
- Ma olen viimasel ajal tarvitanud mõnuaineid (narkootikumid, sh kanep) rohkem kui tahaksin
- Mul on mure oma tervise pärast, aga pole saanud sellest kellegagi rääkida
- Ma ei suuda lõdvestuda
- Olen rohkem suitsetama hakanud
- Mind ei huvita mitte miski
- Mul on raske käesolevale ülesandele keskenduda
- Ma köhklen palju ega suuda otsuseid vastu võtta
- Ma lükkan ülesandeid edasi
- Ma ei suuda ettevõtetud tegemisi lõpuni viia
- Olen väga stressis
- Ma olen kogu aeg väsinud
- Ma töotan nii palju, et see on hakanud mõjutama muud elu (suhted, tervis)
- Mul on kõigest kõrini
- Ma olen rahutu ega suuda paigal püsida
- Teiste meelest olen oma elu või tervise ohtu pannud
- Teiste meelest võtan liiga suuri riske



---- Kui käid koolis, siis veel lisaks: ----

- Mu hinded koolis on alla läinud
- Olen koolis sagedasti noomida saanud, käskkirju saanud
- Mul on koolis puudumiste pärast pahandusi
- Mind kiusatakse koolis

Kui oled leidnud juba paar-kolm asja, mis häirivad ja sa ei ole kindel, kuidas neid parandada saaks – küsi nõu Peaasi.ee e-nõustajalt! Tasuta, kiirelt ja anonüümselt. [HTTP://PEAASI.EE/KYSI-NOUSTAJALT/](http://peaasi.ee/kysi-noustajalt/)

