

Soovitused vaimse tervise hoidmiseks töökohal



Suhelge vahetult, rääkige omavahel rohkem ja võimalusel vältige ainult IT-suhtlust.



Olge **sõbralikud** ja väärtustage viisakat suhtlemiskultuuri.



Võtke asju **huumoriga**.



Liikuge rohkem, minge trepist jalgsi ja tehke lõunaajal väike jalutuskäik väljas.



Puhake ja **magage** piisavalt.



Austage üksteise **aega** ning üksteise ja ka iseenda piire.



Vältige halvustavat kõnepruuki vaimse tervise teemadel.



Märgake ja **pakkuge tuge**, kui kellelgi on muresid või probleeme.



Kui tunnete, et olete ise hädas, siis ärge häbenege sellest **rääkida**.



Leidke **usaldusisik**, kellega oma muret jagada või kellest oleks abi oma mure vahendamisel ülemusele.



peaasi.ee



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM