

PÜSIME KOOS!

Pühenda iga päev 15 minutit enda ja teiste vaimsele tervisele.

- Küsi kolleegidelt küsimusi või paku välja tegevusi. Nii ühele kui teisele ei pea pühendama rohkem kui 15 minutit.
- Neile tegevustele või küsimustele, mille oled juba välja pakkunud, tõmba rist peale.
- Kui oled saanud ühe rea täis, tee sellest pilt ja jaga kolleegidega.
- Osa ristikesi võid koguda ka kodus.
- Kui saad täis kogu ruudustiku, võid end uhkusega vaimse tervise sõbraks kutsuda.



Millal sa viimati südamest naersid?	Kuidas sa täna öösel magasid?	Kas ma saan sind mõnes tegevuses aidata?	Kuidas sul läheb? Aga kuidas sul päriselt läheb?	Ütle kolleegile mõni kompliment, mis käib konkreetselt tema käitumise kohta.
Mulle tundub, et sul on raske, olen olemas ja kuulan, kui sa tahad arutada...	Võtaks midagi head süüa koos?	Aitäh, et sa...	Leppige kolleegiga kokku, et teete igas tunnis 5-minutise sirutuspausi.	Leidke koos kaaslasega kolme kolleegi kohta kolm asja, mida neile võiks hästi öelda.
See on nii tore, et sa oled...	Võtaks mõnusa tassi teed või kohvi?	Mõelge koos välja mõni heategu, mida ühiselt ellu viia.	Tehke üksteise kiitmise võistlus - kui palju suudab kumbki teises head näha.	Palun vabandust, et ma ükskord...
Mis sind viimati positiivselt üllatas?	Mängiks koos mõnda lõbusat mängu?	Kes sind kõige rohkem närvi ajab? Mida tema juures head leida oskad?	Jagage omavahel nippe, mida teete siis, kui olete pinges, mures või kurb.	Mida tahad kindlasti sel aastal ette võtta ja juurde õppida?
Läheks jalutaks natukene?	Saada kolleegile armas, inspireeriv või naljakas video.	Kui tahad öelda midagi kriitilist, ütle hoopis midagi lahket.	Tee salaja kolleegidele kolm väikest heategu.	Jaga mõnda positiivset uudist, mida oled täna lugenud.

Oluline on, et sa märkad teist inimest, tunnend tema vastu huvi ja oled tema jaoks olemas. See, kuidas ta sulle vastab või reageerib on juba tema osa. See, kuidas ta sulle vastab või reageerib, on juba tema osa. Kui oled teiste vastu huvi tundnud, neile küsimusi esitanud ja oma aega kinkinud, võid öelda endale SUUR AITÄH. Sest sa oled aidanud kaasa enda ja teiste vaimse tervise püsimisele.



peaasi.ee



Eesti
Haigekassa



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET