

# Olen olemas!

## Parem uni!

#OLENOLEMAS

Iceland   
Liechtenstein  
Norway **Active  
citizens fund**



Hoolitse selle eest, et Su magamistuba oleks jahe, vaikne, pime ja rahulik.

Hoia töö ja argitoimetused ning nutiseadmed magamistoast eemal.

Kui sa teed igal õhtul enne magamaminekut samu asju (nõ. magamamineku rituaal), siis su keha harjub nende une-eelsete signaalidega ära ja uni tuleb kergemalt. Näiteks käi vannis, dušši all, loe raamatut või kuula rahustavat ja lõõgastavat muusikat (hea mõte on koostada endale une-eelsete rahulike lugude playlist). Ära vaata 1 tund enne uinumist ekraani.

Pea päevikut või hoia voodi juures käeulatuses paberit ja pastakat. Kui uinumisel või keset ööd tuleb meelde tegemata töid, täitmata kohustusi või muid tiirutama jäävaid mõtteid, siis kirjuta need asjad üles. Nii on kergem neid on peast välja saada!

**NB! Nipid toimivad ainult siis, kui neid päriselt proovida! Julgustame Sind katsetama :)**

Loe une ja unenippide kohta lähemalt:  
[peaasi.ee/uni/](http://peaasi.ee/uni/)

Iceland  
Liechtenstein  
Norway



Active  
citizens fund

 [peaasi.ee](http://peaasi.ee)

VABA  
ÜHENDUSTE  
LIIT

36 Avatud Eesti Fond  
Open Estonia Foundation

# Olen olemas!

## Vähem muretsemist!

#OLENOLEMAS

Iceland   
Liechtenstein **Active**  
Norway **citizens fund**



Kui muremõtteid on palju ja need segavad igapäevast toimetamist, siis üks efektiivsemaid viise sellega toime tulla on endaga kokku lepitud "muretsemise aeg". See tähendab, et võtad iga päev kindlal ajal 10-30 minutit selleks, et muretseda. Kirjuta see aeg kalendrisse ja lisa oma päevaplaani. Proovi seda teha iga päev samal kellaajal. Kui märkad, et hakkad muul ajal muretsema, siis tuleta endale meelde, et sul on selle jaoks iga päev eraldi aeg.

Kui jõuad oma päevaplaanis muretsemiseni, siis muretse nii palju kui tahad. Istu või jaluta ja mõtle oma murede peal. Võid need ka kirja panna. Ise otsustad, kuidas muretseda soovid.

Kui muretsemise aeg on läbi, siis naase oma igapäevaasjade juurde. Kui selle omale sisse harjutad, siis ongi võimalik muretseda päeva jooksul ainult 30 minutit ja muul ajal lükata muremõtted edasi kuni järgmise muretsemise ajani. See vabastab päris ohtralt ajaressurssi päeva jooksul, et tegeleda muude enda jaoks oluliste ja meeldivate asjadega.

**NB! Nipid toimivad ainult siis, kui neid päriselt proovida! Julgustame Sind katsetama :)**

Loe ärevuse, muretsemise ja nippide kohta lähemalt: [kampaania.peaasi.ee/](http://kampaania.peaasi.ee/)

# Olen õlevmas!

## Puhkus oma mõtetest!

#OLENOLEMAS

Iceland   
Liechtenstein  
Norway **Active  
citizens fund**



Vahel keerlevad meil peas mõtted, mis võivad olla väsitavad, häirivad või hirmutavad.

Oma mõtetest puhkamiseks on üks võimalus keskenduda praegusele hetkele – kas tahtlikult ja teadlikult või mõne tegevuse kaudu. Tegevuseks sobib miski, mis Su tähelepanu täielikult endale võtab – näiteks kokkamine, tantsimine, joonistamine, käsitöö, sportimine, aiatööd või muu Sulle meeldiv tegevus.

Üks võimalus on ka viie meelega harjutus. Leia endale koht, kus saad mõni minut segamatult keskenduda ja rahulikus tempos:

Loetle 5 asja, mida näed.

Loetle 4 asja, mida kuuled.

Loetle 3 asja, mida puudutad.

Loetle 2 asja, mille lõhna tunned.

Loetle, millist maitset tunned.

Harjutust saab teha vaikselt, loetledes tajutavat mõttes iseendale või siis koos kaaslasega.

**NB! Nipid toimivad ainult siis, kui neid päriselt proovida! Julgustame Sind katsetama :)**

Loe mõtlemise kohta lähemalt: [peaasi.ee/kuidas-oigesti-moelda/](https://peaasi.ee/kuidas-oigesti-moelda/)

Isoland  
Liechtenstein  
Norway



Active  
citizens fund

 [peaasi.ee](https://peaasi.ee)

VABA  
ÜHENDUSTE  
LIIT

36 Avatud Eesti Fond  
Open Estonia Foundation

# Olen olemas!

Parem  
meeleolu ja  
enesetunne!

#OLENOLEMAS

Iceland   
Liechtenstein  
Norway **Active  
citizens fund**



Vaimse tervise hoidmiseks ning enesetunde parandamiseks on oluline:

**Liikumine:** täiskasvanu peaks vähemalt 20 minutit päevas end aktiivselt liigutam, lastele soovitatakse tundi aega liikumist päevas. Võiksid leida sellise viisi füüsiliselt aktiivne olla, mis just Sulle meeldib - nt jalutamine, sörkimine, tantsimine, harjutuste tegemine vms.

**Uni ja puhkus:** kuigi inimeste unevajadus on erinev, peetakse piisavaks uneajaks kaheksat tundi igal ööl sarnasel kellaajal. Kvaliteetne uni on parema meeleolu ja enesetunde alustala. Lisaks proovi leida väikeseid puhkehetki ka päeva jooksul, et korraks end sirutada ja märgata üht oma sügavat hingetõmmet.

**Toitumine:** tasakaalustatud ja regulaarne toitumine on oluliseks aluseks vaimsele ja füüsilisele heaolule. Toit võiks olla nii kütus kui nauding!

**Toetavad suhted:** headesse suhetesse on vaja investeerida nii aega kui hoolitsust. Kui tunned, et tahaksid midagi kriitilist öelda, siis peatu ja ütle hoopis midagi lahket. Jälgi, kuidas selline väike vangerdus Sinu suhteid tasapisi muutma hakkab.

**Meeldivad tunded ja kogemused:** leia aega tegevusteks, mis Sulle meeldivaid tundeid ja kogemusi tekitavad. Kui elu kipub olema kohustusi täis, siis võib juhtuda, et unustame endale pakkuda seda, mis meeldivaid tundeid tekitab. Juhul, kui Sul hetkel meeldivaid tegevusi pähe ei tule, siis proovi midagi, mida oled varasemalt nautinud (näiteks käsitöö, tantsimine, kokkamine, sport).

**NB! Nipid toimivad ainult siis, kui neid päriselt proovida!  
Jugustame Sind katsetama :)**

Loe rohkem nippe parema meeleolu ja enesetunde kohta:  
[peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/](http://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/)

Iceland  
Liechtenstein  
Norway



Active  
citizens fund

 [peaasi.ee](http://peaasi.ee)

VABA  
ÜHENDUSTE  
LIIT

36 Avatud Eesti Fond  
Open Estonia Foundation



# Olen õlevmas!

## Parem mälu!

#OLENOLEMAS

Iceland   
Liechtenstein  
Norway **Active  
citizens fund**



Uute asjade õppimisel on oluline nii keskendumine kui puhkamine. Keskendumine võiks tuua kaasa pingutamist ning puhkamine olgu päris puhkamine, mil võib vaadata taevast, pilvi, jalutada ja lasta oma ajul tõeliselt puhata (ei nutiseadmetele puhkamise ajal!).

Üks meeldejätmise nipp:

Seosta õpitavad asjad tuntud koha ja selle elementidega. Kujuta ette näiteks oma kodu või mõnd teist hästi tuttavat paika. Jaluta mõttes oma kodu läbi ja määra kindlaks kohad, milles peatud ja mida saad kasutada vihjetena.

Näiteks: Kui on vaja meelde jätta Eesti peaministrid – Andrus Ansip tervitab sind koduuksel, Juhan Parts võtab koridoris saapaid jalast ära, Siim Kallas on köögis pliidi ees, Mart Laar võtab külmkapist vorsti jne.

Tekivad seosed: Ansip=uks Parts=koridor jne. Meenutamisel piisab vaid ette kujutamisest, et lähed oma koju ja vajalik meenub iseenesest.

**NB! Nipid toimivad ainult siis, kui neid päriselt proovida! Julgustame Sind katsetama :)**

Loe mälunippide kohta lähemalt:  
[peaasi.ee/malunipid-2/](http://peaasi.ee/malunipid-2/) ja googelda  
hariduspsühholoog Grete Arro artikleid ja loenguid.

loeland  
Liechtenstein  
Norway



Active  
citizens fund

 [peaasi.ee](http://peaasi.ee)

VABA  
ÜHENDUSTE  
LIIT

36 Avatud Eesti Fond  
Open Estonia Foundation

# Olen olemas!

## Vähem stressi!

#OLENOLEMAS

Iceland   
Liechtenstein **Active**  
Norway **citizens fund**



Stress on keha erutusseisund, mis tekib ohu, väljakutse või muutuse olukorras. Parajalt stressi on igale inimesele elus oluline, et tegutseda ja elus püsida. Kui aga olukorra nõudmised muutuvad suuremaks, kui meie ressursid toime tulla, muutub stress liigselt koormavaks. Vaimsele tervisele mõjub kehvasti ka see, kui me ei tea, millal stressiolukord lõppeb ehk tundub, et see võib kesta lõputult.

Üks stressiga toimetuleku harjutus:

Joonista paberi keskele nii suur ovaal, et saad kirjutada nii ovaali sisse kui ovaalist väljapoole. Vali üks olukord või elu valdkond, mis sulle stressi tekitab (näiteks suhtlemine kolleegiga, praegune elukorraldus, suve lõppemine vms). Kirjuta ovaalist väljapoole need aspektid, mida Sina ei saa mõjutada selle olukorraga seoses. Kirjuta ovaali sisse need aspektid, mida Sina saad mõjutada selle olukorraga seoses. Mõned aspektid võivad olla kahe vahepeal, need võidki kirjutada ringjoone lähedale. Vaata oma kirjutist ja vali mõned aspektid ovaali seest, mida plaanid lähema nädala jooksul oma käitumisega mõjutada, et stressiga paremini toime tulla.

**NB! Nipid toimivad ainult siis, kui neid päriselt proovida! Julgustame Sind katsetama :)**

Loe vaimse tervise hoidmise nippide kohta lähemalt [peaasi.ee](http://peaasi.ee)

# Olen olemas!

Oskus teisi  
paremini  
toetada!

#OLENOLEMAS

Iceland   
Liechtenstein **Active**  
Norway **citizens fund**



Juhul kui sõbra olek või käitumine Sulle muret teeb (näiteks on võrreldes varasemaga muutunud) ja Sulle tundub, et tal võib olla mure, siis leia võimalus temaga ühiselt aega veeta. Vaata, ehk on ta pärast mõnda aega koos olemist valmis Sulle ise oma mure jagama. Kui ei, siis võid talle ise rahulikult ja turvalises keskkonnas märku anda, et oled märganud tema käitumises midagi (ole võimalikult täpne ja samal ajal leebe kirjeldamaks, mida) ja Sul on tema pärast mure. Kinnita, et uurid seetõttu, et hoolid temast ja tahaksid vajadusel toeks olla. Kui sõber end Sulle avab, siis tee oma parim, et teda tõeliselt kuulata ning juurde küsida - ära hakka pakkuma oma arvamust või lahendusi. Las sõber kõigepealt kurdab oma mure lõpuni ära ja siis uuri temalt, kas ta oleks valmis Sinuga koos ka lahenduste peale mõtlema.

**NB! Nipid toimivad ainult siis, kui neid päriselt proovida! Julgustame Sind katsetama :)**

Loe lähemalt: [peaasi.ee/kuidas-olla-hea-sober/](https://peaasi.ee/kuidas-olla-hea-sober/)  
Soovi korral saad osaleda vaimse tervise esmaabi veebikoolitusel, et õppida enamlevinud vaimse tervise muresid paremini märkama ning pakkuma end ümbritsetavatele inimestele vajadusel vaimse tervise esmaabi: [esmaabi.peaasi.ee](https://esmaabi.peaasi.ee)

Juhul kui sõbra olek või käitumine Sulle muret teeb (näiteks on võrreldes varasemaga muutunud) ja Sulle tundub, et tal võib olla mure, siis leia võimalus temaga ühiselt aega veeta. Vaata, ehk on ta pärast mõnda aega koos olemist valmis Sulle ise oma mure jagama. Kui ei, siis võid talle ise rahulikult ja turvalises keskkonnas märku anda, et oled märganud tema käitumises midagi (ole võimalikult täpne ja samal ajal leebe kirjeldamaks, mida) ja Sul on tema pärast mure. Kinnita, et uurid seetõttu, et hoolid temast ja tahaksid vajadusel toeks olla. Kui sõber end Sulle avab, siis tee oma parim, et teda tõeliselt kuulata ning juurde küsida - ära hakka pakkuma oma arvamust või lahendusi. Las sõber kõigepealt kurdab oma mure lõpuni ära ja siis uuri temalt, kas ta oleks valmis Sinuga koos ka lahenduste peale mõtlema.

**NB! Nipid toimivad ainult siis, kui neid päriselt proovida! Julgustame Sind katsetama :)**

Loe lähemalt: [peaasi.ee/kuidas-olla-hea-sober/](https://peaasi.ee/kuidas-olla-hea-sober/)  
Soovi korral saad osaleda vaimse tervise esmaabi veebikoolitusel, et õppida enamlevinud vaimse tervise muresid paremini märkama ning pakkuma end ümbritsetavatele inimestele vajadusel vaimse tervise esmaabi: [esmaabi.peaasi.ee](https://esmaabi.peaasi.ee)