

# 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.



Pidage lugu digihügieenist, tehke meedia- ja nutiseadmete paaste.



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.