

Tasakaal on Peaasi!

Hea lugeja! Sinu ees on lühendatud versioon Peaasi.ee spetsialistide loodud vaimse tervise vitamiinide testist. Meil on hea meel, et oled jõudnud selle täitmiseni! Vaimse tervise vitamiinid on uni, toitumine, füüsiline aktiivsus, suhted ja meeldivad emotsioonid. Koostasime testi, et pöörata meie kõigi tähelepanu sellele, mil moel ise praegusel ajal oma vaimse tervise tasakaalu saame toetada. Tasakaal on peaasi!

Vali allolevatest vastusevariantidest üks, mis Sinu kohta kõige rohkem kehtib. Võid vastates aluseks võtta möödunud kuu oma elus ja mõelda, kuidas enamjaolt on olnud.

NB! Täida täispikka testi ning uuri soovitusi peaasi.ee

Võtan üldjuhul magamiseks...

- ligikaudu 7-9 tundi ning magan üsna
- ligikaudu 7-9 tundi, kuid aeg-ajalt ärkan öösiti ja mul on raskusi uuesti uinumisega.
- vähem kui 7 tundi, sest minu kohustused ei võimalda rohkem.
- vähem kui 7 tundi, sest ma lihtsalt ei suuda rohkem magada.



Minu toitumist iseloomustab enim...

- mu toitumine on teadlik ja tervislik.
- toitumine on mulle ebaoluline (ei pööra tähelepanu sellele, mida süön).
- minu toitumine on rangete piirangutega.
- Toiduteema on mulle stressi tekitav.



Liikumine/füüsiline aktiivsus on minu jaoks...

- mõnus võimalus.
- tüütu kohustus.
- midagi, mida ma väldin.
- midagi, mida ma teen isegi liiga palju.
- midagi, mis ei ole oluline.



Suhetega seoses tunnen...

- piisavalt lähedust teistega.
- sooviksin veidi rohkem lähedust.
- tunnen end üksildaselt.
- sooviksin rohkem üksi olla.



Minu elus on meeldivaid tundeid (nt. rahulolu, kindlustunne, rõõm, uhkus, lähedustunne, kokkukuuluvustunne, kergendustunne, armastus, põnevus)...

- täiesti piisavalt.
- võiks olla rohkem.
- liigagi palju.



Kui valisid kõige enam a vastuseid, siis on Sinu igatahes vaimse tervise vitamiine! Sa juba tead, et saad ise palju ära teha oma vaimse tervise tasakaalus hoidmiseks. Võtad iga päev teadlikult aega, et magada piisavalt, toituda tasakaalustatult ning nautida seda toitu, mida sa sööd. Inimene on loodud liikuma, regulaarne mõõduka intensiivsusega füüsiline aktiivsus aitab säilitada heaolutunnet, enesesõbralikumat minapilti, võib aidata parandada meeleolu, vähendada ärevust ning parandada keskendumisvõimet. Samas pöörad tähelepanu ka toetavate suhete hoidmisele ja loomisele. Tervisliku suhtlemise juurde võivad käia ka aeg-ajalt tekivad lahkkelid ja meil on väga hea meel, et Sina tunned, et nendega toime tuled. Meeldivate tunnete juurdeloomiseks sobib hästi enda jaoks meeldivate tegevustega tegelemine ja kogemuste loomine, lisaks ka tänulikkuse praktiseerimine ning heateod teistele.

Kui Sinu vastuses võidutsesid teised vastusevariandid, siis on Sinu samuti vaimse tervise vitamiine! Samas võib ka olla, et mõnes vaimse tervise vitamiini valdkonnas on tasakaal hetkel veidi paigast ära. See on loomulik ja kuulub inimeseks olemise juurde, suurem osa meist kogeb aeg-ajalt tasakaalu puudumist. Õnneks saame ise iga päev teha teadlikult midagi, mis meie vaimset tervist aitab rohkem tasakaalus hoida. Et lugeda nippe ja mõtteid sel teemal, siis ootame Sind väga www.peaasi.ee lehele.

Lisaks soovime uurida oma kolleegidelt/perelt, mis on nende väiksed igapäevased nipid, et paremini magada ja puhata, teadlikumalt toituda, meeldivaid tundeid kogeda, liikuda ja toetavaid suhteid luua ja hoida. See annab Sulle võimaluse nende nippe ka endalegi kasutamiseks kaaperdada 😊