

Peahea lühisekkumine



Tahame sind tunnustada selle eest, et oled teinud ühe suure ja olulise sammu enda toetamiseks!

Peahea nõustamine on tõenduspõhine lähenemine, mis on loodud just noorte vaimse tervise parandamiseks. Peahea sisaldab mitmesuguseid nõustaja poolt juhendatud harjutusi ja enese aitamise tööriistu.

Kokku on 6 sessiooni, ühe sessiooni pikkus on 1h. Kohtumised toimuvad iga 1-2 nädala tagant.

Millest alustada?

Mõttele sellele, millised mured sinu elus esiplaanil on ja mida sinu meelest esmajoones muuta võiks. Sageli tekib lumepalli efekt: kui tekitan muutuseid ühes valdkonnas, hakkavad head asjad juhtuma ka teistes. Mõttele ka eesmärkidele, mis ajendavad sind muutusi looma ja mida enda juures mõne kuu pärast näha tahaksid. Sind aitab valiku tegemisel Peaasjade Keskuse nõustaja, seega ära muretse, kui Sa praegu otsustes veel päris kindel ei ole.

Oluline on lihtsalt koguda esimesed mõtted selle kohta, mis sind praegu enim kõnetab!



noustamine.peaasi.ee/noored

Järgnevalt on kirjeldatud 9 moodulit, mille seast saad valida 1-3 endale olulisimat teemat, millega 6 seansi jooksul töötada:

Enesekindel suhtlemine

Kui suudame rääkida olulistest asjadest oskuslikult ja enesekindlalt, on see väga oluline tervete ja tähenduslike suhete loomisel ja hoidmisel. Samuti toetab see vaimset tervist ja heaolu. Selle teema valimine annab sulle võimaluse oma suhtlusstiili üle järele mõelda ja seda läbimõeldult ning mõtestatult edasi arendada.

Oma viha mõistmine

Elus juhtub sageli asju, mis võivad vihaseks ajada. Vihatunnet ei saa vältida, kuid sul on võimalus valida, kuidas viha väljendada ja sellele reageerida. Teema tutvustab lihtsaid strateegiaid, mis aitavad sul vihaste mõtete ja tunnetega toime tulla ja neile tervislikel viisidel reageerida.

Heaoluks vajalik liikumine

On palju uuringuid, mis toetavad seost liikumise ja positiivse vaimse tervise ning heaolu vahel. See teema aitab sul koostada endale üks tore ja jõukohane füüsilise liikumise kava. Soovitame seda kui suurepärast moodulit, millega pihta hakata. Terapeudi toetusel saad igal seansil oma edusamme jälgida ja õigel teel püsida.

Korralik magamine

Korralik ööuni teeb meile palju head! Uni annab kehale võimaluse puhata ja taastuda, samas annab uni meile ka uue fookuse järgmiseks päevaks ning edendab vaimset tervist ja heaolu. Aja jooksul rutiiniks saanud harjumused (näiteks oleme hilja öhtul üleväl ja kasutame arvutit enne magamaminekut) on sageli unehäirete soodustajaks. Ometi saab oma une kvaliteeti oluliselt parandada, kui elustiili ja suhtumist veidi korrigeerida. Selle teema valimine aitab sul oma magamisharjumused üle vaadata, et saaksid unest rohkem kasu!

Oma meeoleolu ja ärevuse mõistmine ning juhtimine

Me kõik tunneme aeg-ajalt masendust, kurbust või muret – see kuulub inimeseks olemise juurde. Kui need tunded kestavad pikka aega, võivad nad hakata mõjutama elukvaliteeti ja takistama sulle oluliste asjade tegemist, nagu õppimine, töötamine või suhtlemine pere ja sõpradega. Teema pakub lähenemisviise raskete tunnete ja kogemuste mõistmiseks ja neile reageerimiseks, et saaksid elust meeldivamal moel osa võtta.

Probleemilahendamise oskus

Probleemilahendamise oskus aitab keerulistes olukordades orienteeruda ja probleeme tõhusalt lahendada. Käesolev moodul pakub raamistikku probleemide käsitlemiseks viisil, mis aitab sul teha positiivseid muutusi.

Teadvelolek ja lõõgastumine

Lõõgastumine ja teadvelolek on vaimse tervise ja heaolu seisukohast olulised vahendid. Need mitte ainult ei aita meil stressi vähendada, vaid võivad anda meile ka kasuliku mõttruumi, et panna asjad perspektiivi ning näha suurt pilti. Teema tutvustab lihtsaid teadveloleku ja lõõgastumise tehnikaid, mis aitavad vähendada lihaspingeid ning stressi ja mure mõju meeseisundile.

Enda mõistmine ja keha aktsepteerimine

On inimlik tunda end mõnikord oma kehas ebakindlalt, kuid kui meil tekib harjumus enda välimusest mõelda peamiselt negatiivselt, võib meie eneseväärikus või enesehinnang oluliselt kannatada. Selles teemas vaatleme erinevaid tegureid, mis võivad suhet välimusega mõjutada, näiteks hakukuvad ja see, kuidas me endast räägime. Vaatleme ka viise, kuidas luua iseenda kehaga positiivsem suhe aktsepteerimise ja hoolimise teel.

Heaoluks vajalik toitumine

Rasketel perioodidel võib olla väga keeruline valida, mida süüa või leida motivatsiooni tervisliku toidu valmistamiseks. Antud mooduli toel õpid tundma jõukohaseid viise, kuidas lisada toiteväärtuslik toit oma tavapärasesse rutiini ja tegeleda asjaoludega, mis takistavad väikeste muudatuste tegemist tootumises.