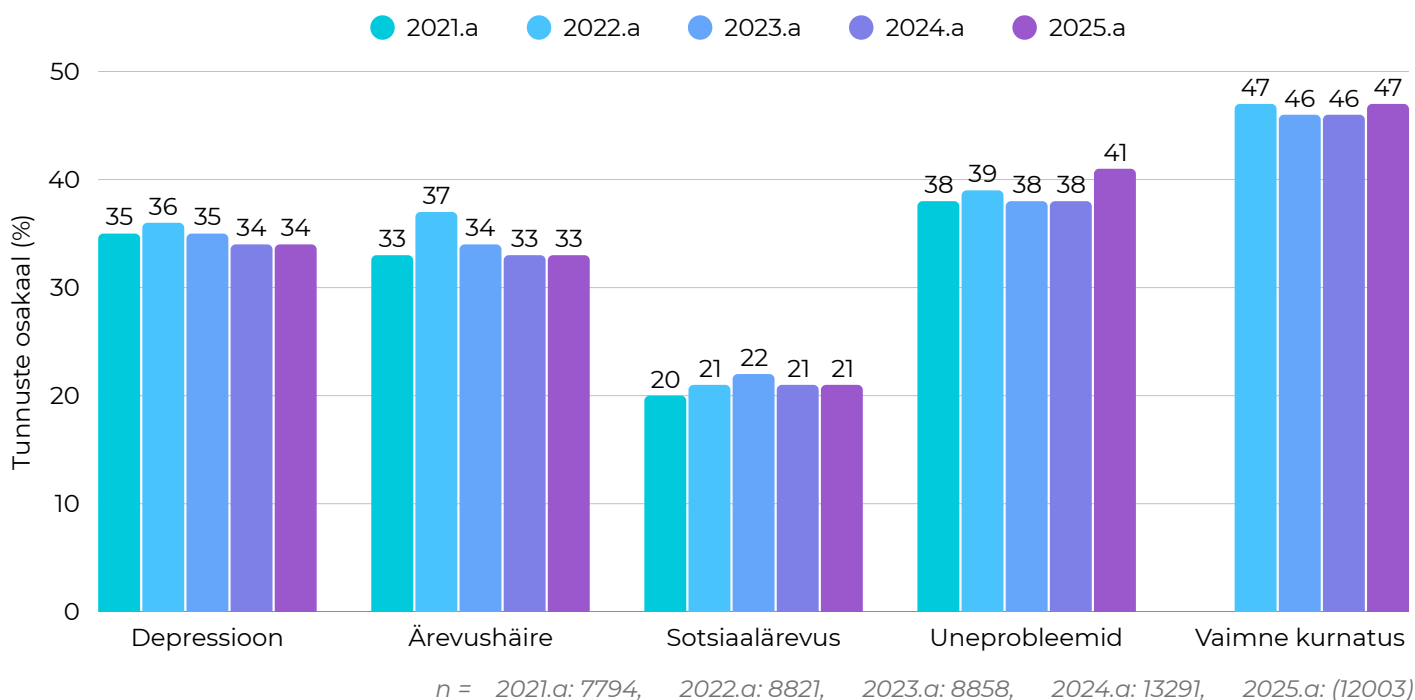


Emotsionaalse enesetunde testimine 2025

KUIDAS TÕLGENDADA ENESETUNDETESTI TULEMUSI?

Olete oma organisatsiooni töötajatele pakkunud võimalust osaleda emotsionaalse enesetunde küsitluses, kus on olnud võimalik märkida tavalisemate vaimse tervise raskuste tunnuste kogemist viimaste nädalate vältel. Testi täitnud töötajad on saanud individuaalseid soovitusi oma vaimse tervise tugevdamiseks, allpool jagame soovitusi, mida tööandja saab korda saata.

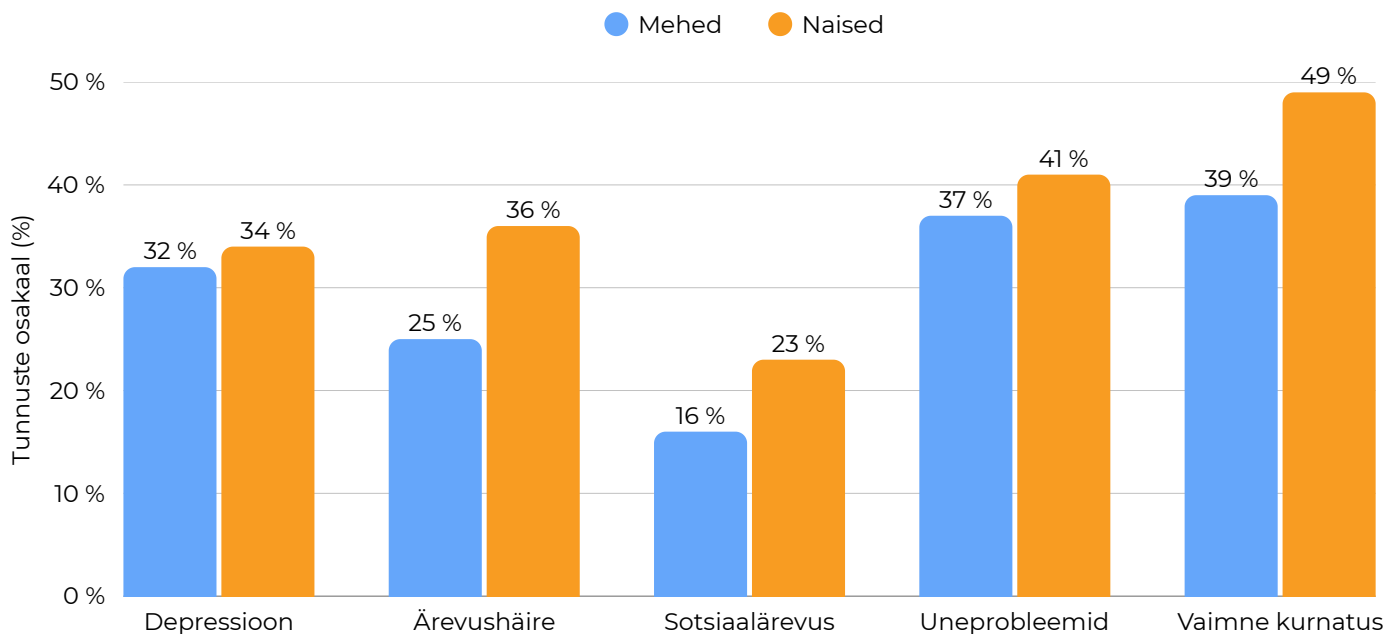
EET TULEMUSED 2021 - 2025



Sel aastal on näha tõusu uneprobleemide osakaalus, kuid teiste näitajate poolst suuremaid kõikumisi ei ole.

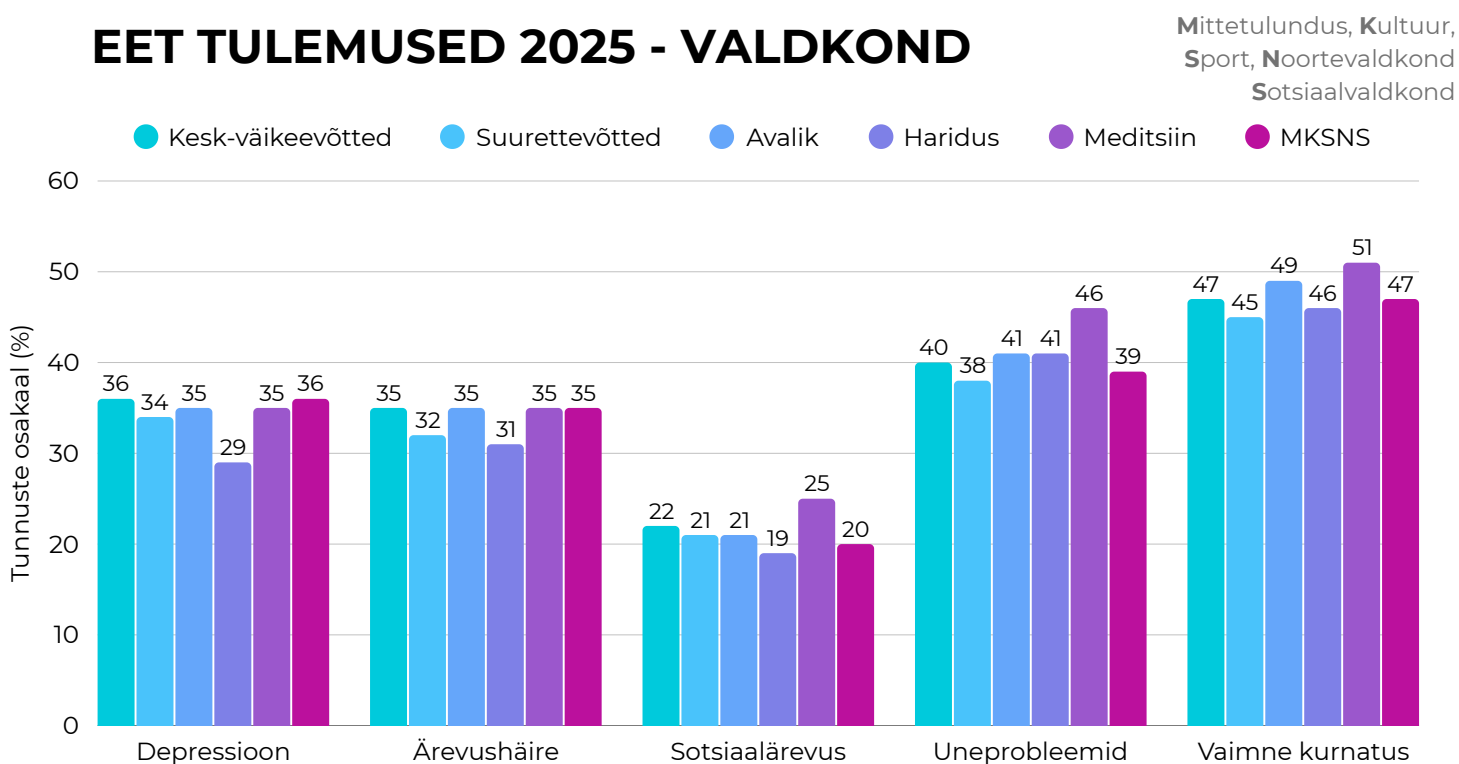
Sarnaselt eelmiste aastatega on vanuserühmas 20-29 kõige kõrgemad skoorid, samuti on vastajate seas naistel kõrgemad skoorid, eriti vaimse kurnatuse näitajate poolest.

EET TULEMUSED 2025 - SUGU



Sel aastal eristasime ka organisatsioonitüpe ning saime näha, et kõige vähem sümptomeid on üllatuslikult haridusvaldkonna vastanute seas ning kõige enam vaimset kurnatust meditsiinivaldkonnas ning ka avalikus sektoris.

EET TULEMUSED 2025 - VALDKOND



Ettevõtted, Avalik, Haridus (á n = 2350 ... 2850), Meditsiin (n = 684), MKSNS (n = 721)

KUIDAS TUTVUSTADA TESTI TULEMUSI ORGANISATSIOONIS?

Iga organisatsioon on erinev ning kõigile ühte viisi sobilikku valemit siinkohal pole, kuid **tähtis on see, et tulemustest räägitakse**, arutatakse põhjuseid ja tagamaid ning tehakse ühiselt plaan, kuidas hetkeseisu parendada.

Tulemuste mitte jagamine ja nende mitte arutamine jätab töötajale samuti tühimiku - paluti täita test, aga mis nüüd edasi juhtub? See, kas teete tulemuste läbivaatamist kõik ühiselt, meeskondadega, töötoa formaadile lisades või mõnda muud moodi - see sõltub teie organisatsiooni tavadest ning võimalustest.

MIDA EDASI TEHA?

Tulemustes on kuvatud % teie organisatsioonis testi täitnute kogemustest depressiooni, ärevuse, sotsiaalärevuse, uneprobleemide ja vaimse kurnatuse tunnustega. Tulemuste tõlgendamisel tuleks arvesse võtta seda, **kui suur osa töötajatest on teie organisatsioonis testi täitsid**. Kui täitjaid oli väike protsent, ei saa tulemust üldistada kogu organisatsioonile. Rahvastiku vaimse tervise uuringu kohaselt on kogu populatsioonis näiteks depressiooni risk 28% ja ärevushäirete risk 20%.

Saate vaadata, kas teie organisatsiooni tulemused erinevad mõnes aspektis keskmisest. Kui olete varasematel aastatel küsitluses osalenud, saate võrrelda eelnevate aastate tulemusi. Kõigi testi täitjate puhul paistab silma, et **olulisel osal on vaimset kurnatust ning vaimse tervise raskuste tunnuseid on enam nooremates vanuserühmades**.

Oluline info on see, et saate näha, kui paljud testi täitjad on vastanud nii (tulemustes kuvatud, kui kriitilised), et nad vajavad tõenäoliselt tuge oma vaimse tervise turgutamiseks.

Tööandjal on võimalus oma tulemusi ja efektiivsust läbi vaimse tervise toetamise parandada. Samuti on vaimse tervise hoidmine tööandja ja töötaja ühine vastutus ning seda ei saa jätta igaühe eraasjaks.

SOOVITUSED

- Vaimse kurnatuse leevendamiseks soovitame julgustama oma inimesi võtma päeva jooksul mitmeid **hingetõmbepause**. Näiteks lisades need kalendrisse või tuues välja häid eeskujusid oma tiimidest, kes seda juba teevad. Ka juba 3-5 minutine hingetõmbepaus paari tunni tagant võimaldab kogunenud pinget leevendada.
- Soodustage **ühist söömist**. Selle aasta maailma õnneraport tõi välja eriti olulise heaolu ennustaja - kui inimene vähemalt korra-paar nädalas jagab teistega söögikordi, on see heaks õnnelikkuse ennustajaks.
- Leidke viis, kuidas regulaarselt tuua välja pisikesi lahkeid zeste ja **väikeseid heategusid**, mida kolleegidega omavahel teete. Jagage teile sobival viisil olukordi, kui näiteks keegi aitab mõne tööülesande juures, toob midagi mõnusat ühislauale näksimiseks, ütleb lihtsalt lahke sõna, kui seda vaja on.

Uuringud näitavad, et inimesed kipuvad teisi vähem abivalmiks ja lahkeks pidama, kui reaalne on ning seetõttu jäetakse meile heaks eluks vajalikud suhtlusmomendid loomata. Selle eksitaju vastu aitab teadvustamine, et inimesed on loomult abivalmid ja suhtlusest huvitatud ning üheksal juhul kümnest kujunevad sellised kontaktid positiivseks turgutuseks meeleolule.

- Tutvustada vaimset tervist toetavate tegevuste või abivõimaluste kasutamist teie organisatsioonis, näiteks tervispäevad, psühholoogiline abi, kovisioonid, mentorlus, coaching või **vaimse tervise esmaabi** andjad organisatsioonis.
- Väiksemates meeskondades võtta aega, et teha läbi stressile vastupanuvõime arutelu, mille näide on toodud järgneval lehel.
- Ühiselt arutada une ja puhkamise üle. Juhise selleks leiab järgnevatel lehtedel.
- Kaardistada **vaimset tervist toetavad tegevused** ning tagada nende jätkamine ja tugevdamine organisatsiooni kultuuri osana. Soovitame veenduda, et ka töötajatel on olemas teadlikkus nende tegevuste toimumisest.

VASTUPANUVÕIME KASVATAMISE JUHIS

Paluge igal töötajal koostada endale stressi ja elu väljakutsetega toimetuleku plaan.

Arutage oma meeskonnas, milliseid jagatakse omavahel toimetulekutehnikaid ja tervislikke lähenemisi keegi kasutab, et inimestel oleks võimalik üksteiselt õppida, raskustega toimetulekut julgustada ning normaliseerida.

Kui vajate abi selle arutelu läbiviimiseks, palun võtke ühendust Marja.leisk@peaasi.ee.

STRESSILE VASTUPANUVÕIME TUGEVDAMINE

Stressiga aktiivse toimetuleku tehnika:

Milleks see hea on?

Tehnika aitab oma elus olevaid stressoreid paremini tuvastada ning seejärel nende mõju vähendada või nendega leppida.

Ettevalmistus:

Printige välja tööleht või joonistage tahvlile sobivas suuruses ring, et jääks ruumi kirjutada nii ringi sisse kui sellest välja.

Varuge valget paberit, postiteid või tehke märkmeid nutiseadmesse.

Instruktsioon:

Koostage nimekiri kõigist asjadest, mis tekitavad pingeid, stressi, mis häirivad vaimset heaolu. Need võivad olla nii enda sisemised omadused, käitumised, mõtted-tunded kui seotud ka teiste inimeste ja suhetega, kuid eelkõige keskkonnaga töökohal. Märkige need valgele paberile, märkmepaberile või nutiseadmesse. Võtke selleks 5-10 minutit.

Võtke ette prinditud ringiga leht või tahvel. Märkige ringi sisse need stressi tekitavad-häirivad asjaolud, mida saate ise muuta. Märkige ringist välja need stressi tekitavad-häirivad asjaolud, mida te ei saa ise otseselt muuta.

Arutelu:

Tutvustage omavahel ringi sisu ja genereerige ühiselt lahendusi nendele asjaoludele, mis on ringi sees.

Sellisel viisil saab luua ülevaate stressoritest oma elus ning julgustada nende osas midagi ette võtma. Leppige kokku vähemalt ühe stressori osas iga töötaja ringi sees, millega saab midagi iseseisvalt või ühiselt meeskonnas ette võtta. Asjaolud, mis on ringist väljas, on sellised, mille osas tuleb leida endas valmisolek nende olemasoluga leppida.

Kui tegeleme sellega, mida saame muuta, on meil rohkem jaksu ning vähem aega mõelda nende asjade peale, mida me muuta ei saa.

KIRJUTA RINGI SISSE STRESSI
TEKITAVAD VÕI HÄIRIVAD ASJAOLUD,
MIDA SAAD ISE MUUTA

KIRJUTA RINGIST VÄLJA STRESSI
TEKITAVAD VÕI HÄIRIVAD
ASJAOLUD, MIDA SA EI SAA
ISE MUUTA

KIRJUTA SIIA ÜKS TEGEVUS, MIDA SAAD TEHA
JUBA TÄNA, ET RINGI SEES OLEVAT OLUKORDA MUUTA:

KUIDAS UNEST JA PUHKAMISEST MEESKONNAS RÄÄKIDA?

Vaadake koos videoid, kuulake podcaste, valige välja üks, mis teie vajadustele kõige enam vastab:

Vitamiinminutid Uni ja puhkamine *12 min*

Vitamiiniminutid Uni ja puhkamine peredele *4 min*

Podcast Heast unest *50 min*

Pearaadio podcast episood #13: Kuidas enesesõbralikkus aitab vaimset tervist hoida *50 min*

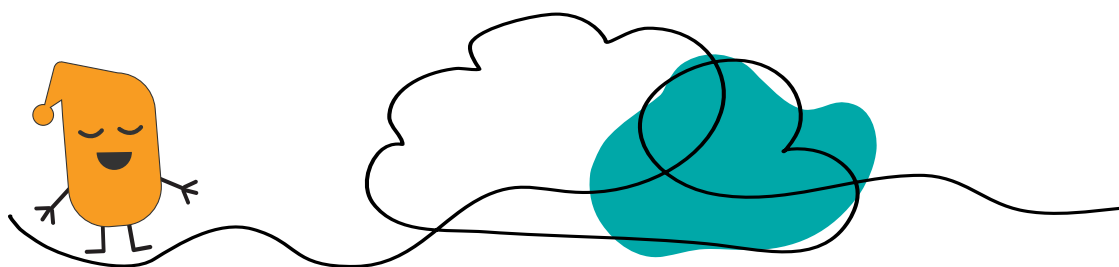
Kuulake-vaadake neid ühiselt või endale sobilikul ajal.

Leidke aega vähemalt 15 minutit, et arutleda, millised on teie unerutiinid:



- Leppige kokku kellaajad, millal tööalaseid kirju **ei kirjutata** ega oodata neile ka vastust.
- Kaaluge, kas kontoris on vajalik ja mõistlik sisse seada võimalused lühikeseks pärastlõunaseks **uinakuks**.
- Märgake neid meeskonnaliikmeid, kellel ei ole võimalik praegusel eluperioodil hästi magada (väikelaste vanemad, haigete laste vanemad, hooldajad jm) - kas on võimalik neid kuidagi **toetada**? Millisel kellaajal nemad koosolekuid eelistavad?
- Pange tähele, millisel toonil unest ja puhkusest teie meeskonnas räägitakse. Kas magamata öö tundub kanglastegu? Kas öösel kella kolmeni kirjutatud projektitaotlus leiab meeskonnas äramärkimist? Arutage, kas see toetab teie **puhkamiskultuuri** või oleks vajalik enda keelekasutust selles osas ümber kujundada.
- Koguge **tervislikke võtteid**, kuidas uinumist soodustada.
- **Teismeliste** vanemad võivad moodustada omaette tugigrupi, et üksteist toetada, kui järelkasvuga unehügieeni osas tülid tekivad.

- Kui töö iseloom nõuab teistes ajavööndites töötamist, mis võib **unerütmi** mõjutada, arutage, kas saab pakkuda täiendavaid puhkehetki.
- Korraldage **unehügieeni** koolitus.
- **Jagage**, millised on teie jaoks sobilikud lõõgastumise ja puhkamise viisid.
- Arutage, kuidas loote tööpäevas väikeseid lõõgastus-ja **puhkepause**.
- Vaadake ühiselt üle **UNEVITAMIINI** soovitused ning valige välja mõni, mida meeskonnas kahe kuu vältel kasutada.
- Täitke nädal aega **UNEPÄVIKUT** ning vaadake, mis soodustab teie und ja mis takistab.



peaasi.ee