



Peahea nõustamine

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

Peahea nõustamine on tõenduspõhine lähenemine, mis on loodud Sinu vaimse tervise parandamiseks. Peahea sisaldab mitmesuguseid nõustaja poolt juhendatud harjutusi ja enese aitamise tööriistu. Kokku kohtutakse kuni kuus korda iga 1-2 nädala tagant. Ühe kohtumise pikkus on tund aega.

Millest alustada? Mõtle sellele, **millised mured on Sinu elus esiplaanil ja mida Sinu meelest esmajoones muuta võiks**. Sageli tekib doominoefekt: kui muudad midagi ühes valdkonnas, hakkad muutusi märkama ka teistes.

Mõtle **eesmärkidele, mis ajendavad Sind muutusi looma ja mida enda juures mõne kuu pärast näha tahaksid**. Lõpliku valiku tegemisel aitab Sind Peaasi.ee Keskuse nõustaja. Seega, ära muretse kui Sa praegu veel päris kindel ei ole.

Oluline on alustuseks koguda mõtteid selle kohta, mis sind praegu enim kõnetada võiks!

Järgnevalt on kirjeldatud **9** erinevat **moodulit**, mille seast **saad valida 1-3** endale olulisimat teemat, millega **6 kohtumise** jooksul töötada. Lisaks saad valida **digimooduli**, mis ei kuulu algse tõendus- põhise Peahea nõustamise alla, kuid on meie spetsialistide loodud ning kontrollitud.

Oma viha mõistmine

- Õpid, kuidas oma viha mõista, **ilma hinnanguid andmata**;
- Saad analüüsida varasemaid situatsioone, kus oled viha kogunud;
- Proovid läbi **praktilisi nippe vihaga toimetulekuks**, nii et see ei kahjustaks Sind või teisi.

Enda mõistmine ja keha aktsepteerimine

- Mõistad, **mis võib enesekindlust ja kehakuvandit mõjutada**;
- Õpid märkama **oma tugevusi**, mis on kehakuvandi kriitika tõttu jäänud tagaplaanile;
- Saad arutleda, **kuidas luua iseendaga positiivsem suhe** enda aktsepteerimise ja endast hoolimise teel.

Enesekindel suhtlemine

- Mõistad **erinevate suhtlusstiilide** eeliseid ja puudusi ning saad ülevaate enda suhtlusstiilidest.
- **Õpid väljendama** oma vajadusi, mõtteid ja tundeid selgelt ning seisma oma õiguste eest. Samuti võimaldades suhtluse teisel osapoolel teha sedasama;
- Saad **uurida mõtteid, mis võivad Sul takistada** end enesekindlalt väljendada.

Probleemilahendamise oskus

- Mõistad, **kuidas probleemilahendamise oskused** aitavad keerulistes olukordade **tõhusalt probleeme lahendada**;
- Saad mõtiskleda muretsemise ja probleemide lahendamise üle;
- Õpid kasutama **kuueastmelist probleemide lahendamise raamistikku**.



Teadvelolek ja lõõgastumine

- Õpid rakendama **teadveloleku ja lõõgastumise tehnikaid**, et vähendada stressi ja saada juurde mõtteruumi.

Hästi magamine

- Mõistad, kuidas **hea uni toetab vaimset tervist** ja heaolu;
- Õpid **märkama** tegureid, mis teevad Sinu une paremaks või vastupidi, röövivad Sinu und;
- Saad proovida **erinevaid nippe**, et oma saada kosutavat und.

Heaoluks vajalik liikumine

- Mõistad, **kuidas liikumine toetab vaimset tervist** ja heaolu;
- Saad koostada endale **ühe toreda ja jõukohase füüsilise liikumise kava**;
- Õpid paremini märkama võimalusi, et olla vähese vaevaga aktiivsem.

Oma meeleolu ja ärevuse mõistmine

- Saad uurida **emotsioone ja tundeid, mida sa koged**
- Mõistad, kuidas tunded, mõtted ja käitumine on omavahel seotud;
- Õpid **oskusi ja strateegiaid**, mille abil on lihtsam toime tulla selliste tunnetega nagu kurbus, masendus, stress ja ärevus,
- Saad katsetada viise, **mis aitavad Sul oma madala meeleolu ja/või ärevusega toime tulla**.

Heaoluks vajalik toitumine

- Mõistad, milline on **lühiajaline ja pikaajaline kasu** tasakaalustatud toidu söömisel füüsilisele ning vaimsele tervisele;
- Saad **uurida oma söömisharjumusi** ning teha kindlaks valdkonnad, mida peaks muutma;
- Õpid tundma, mis takistab tasakaalustatud toitumist ja **kuidas oma harjumusi muuta**.

Digimoodul

- **Analüüsid** oma praeguseid **digiharjumusi**;
- Õpid **teadlikumalt märkama** digitarbimise mõju enda heaolule;
- Lood konkreetse **plaani** harjumuste muutmiseks ning saad selle plaani ellu viia.