

PEA SELGE JA JALAD MAAS

Loo igapäevarutiinid

Meie igapäevased tegevused ja elurütm võivad hetkel olla häiritud. Mõttele sellele, kuidas sa saaksid olukorraga kohaneda ja luua endale uued positiivsed igapäevarutiinid. Sinu päevakavas võiksid olla kasulikud tegevused (näiteks kodu koristamine, toidu valmistamine, kindlatel kellaaegadel söömine, võimlemine) ja meeldivad tegevused (näiteks lugemine, filmide vaatamine, ristsõna lahendamine, sõbrale helistamine). Tee endale päevaplaan, selle järgimine suurendab turvatunnet ja vähendab määramatusest põhjustatud abitus- ja hirmutunnet.

Hoolitse oma füüsilise tervise ja une eest

Sinu füüsiline seisund mõjutab oluliselt sinu emotsionaalset ja vaimset heaolu. Proovi süüa tervislikku toitu, joo piisavalt vett, õhuta tuba, tee kodus või võimalusel õues trenni või lihtsalt jaluta, proovi vältida või vähendada suitsetamist ning alkoholi ja uimastite tarbimist. Hea kvaliteediga uni aitab samuti sinu vaimse ja füüsilise tervise hoidmisele kaasa, seetõttu on oluline saada piisavalt und. Vähenda kohvi joomist, väldi nutiseadmete ja teleri vaatamist vahetult enne uinumist. Tarkvanem.ee ja Peaasi.ee lehelt leiad soovitusi hea une tagamiseks.

Sa saad ise ennast oma ärevuse ja muremõtete korral aidata

Paljud inimesed on mures iseenda või oma lähedaste COVID-19 viirusesse nakatumise pärast ning see võib tekitada tugevat ärevust. Katsu seada fookus nendele asjadele, mida sa saad ise kontrollida (näiteks, kust saada asjalikku infot, kuidas end ette valmistada erinevateks oludeks). Et mõned asjad on sinu kontrolli alt väljas, on hetkeolukorras paratamatu, ent pidev mõtlemine viirusele ja sellega seotud olukorrale võib tekitada liigset ärevust. Kasuta eneseabi meetodeid enda rahustamiseks ja ärevusega toimetulekuks, vaata [nõuandeid ärevuse leevendamiseks](#) ja kuidas ohjata [pealetükkivaid mõtteid](#), ning teha lihtsaid [lõdvestusharjutusi](#).

Keskendu sellele, mida parasjagu teed

Stressiolukorras kipume olukordi nägema hullemana, kui nad tegelikult on, ning seetõttu on oluline eristada reaalseid ja hüpoteetilisi („Mis siis, kui....Äkki....) probleeme. Reaalseid probleeme saab lahendada, kasutades [probleemilahendusvõtteid](#). Pidev probleemide üle mõtlemine ei vii lahendusele lähemale, vaid pigem süvendab kontrollimatuse- ja pingetunnet. Keskendu teadlikult sellele, mida parasjagu teed (lapsega vestlemisel lapsele, väljas liikudes ümbritsevale). Selle asemel, et kujutada ette kõige halvemaid stsenaariume ja nende üle muretseda, küsi endalt: Kas ma ruttan ajast ette ja eeldan, et midagi väga halba juhtub, kuigi ma tegelikult seda ei tea? Või, kas ma alahindan enda võimet keeruliste olukordadega hakkama saada? Tuleta endale meelde, et Eestis on võetud ette olulisi samme viiruse leviku piiramiseks, oleme varemgi keerulistel aegadel elamisega hakkama saanud.

Väike rõõm igasse päeva

Toredad tegevused aitavad tõsta su meeleolu, seega püüa kohustuste kõrval teha ka seda, mida sa tõeliselt naudid. Tee iseenda või pere liikmetega ajurünnak tegevuste osas, mida te naudite ja saate teha kodustes tingimustes, ning tehke seda regulaarselt. Kuulake head

muusikat, vaadake lemmikfilme, tehke koos trenni, otsige põnevaid retsepte ja valmistage koos head toitu, mängige lauamänge, korraldage veebis sotsiaalseid sündmusi. Tee endale ja oma perele “väikeste rõõmude nimekiri” nendest asjadest, mis teile päevas rõõmu tekitavad.

ME EI JÄTA KEDAGI MAHA

Suhtle sõprade ja lähedastega

Sinu meeleolu toetamiseks on tähtis, et hoiad suhteid lähedaste inimestega. See aitab sul tunda, et sa pole üksi. Mõtle, kuidas hoida regulaarselt kontakti sõprade ja lähedastega telefoni, videokõnede või sotsiaalmeedia abil. Tehke näiteks sõprade-tuttavatega veebisuhtluseks grupp, kus omavahel pilte vahetada ja nalja visata. Võib-olla on nüüd ka paras aeg soojendada üles suhtled vanade sõpradega, kelle peale oled ammu mõelnud, kuid pole olnud aega ühendust võtta.

Kuulame üksteist ära

Kui soovid toetada oma lähedast pereliiget, leia selleks võimalikult privaatne koht ja võta selleks eraldi aeg. Veendu, et ka teisele on see sobiv aeg. Lülita välja kõik segavad ekraanid ja telefonid. Kõige olulisem abi ongi aja võtmine ja ärakuulamine. Kuigi võib olla kiusatus kohe olukorrale lahendusi või nõuandeid pakkuda, ei pruugi sellest abi olla. Proovi aru saada teise inimese kogemusest ja sellest, mida tal vaja on. Kuulamiseks saad häid nõuandeid [siit](#).

Hoia alles lootust ja usku – me saame hakkama!

Praegu on rasked ajad, minna võib veel keerulisemaks ning me ei tea, kui kaua see kestab. Oluline on aga teada ja meeles pidada, et kõik keerulised ajad saavad ükskord läbi. Senikaua saame endast anda parima, et võimalikult hästi hakkama saada. Meenuta, mis on varem aidanud sul keerulistes oludes toime tulla.

Piira uudiste jälgimist

Liigne uudistevoog ja pidev sotsiaalmeedia jälgimine koroonaviiruse teemadel teeb su meele rahutumaks. Selle vältimiseks püüa piirata uudiste lugemist ja vaatamist. Mõtle, milline meediakanal on sinu jaoks usaldusväärne ning jälgi seda vaid mõned korrad päevas kindlatel aegadel. Kui tahad uudiste jälgimises vahet pidada, siis lepi kellegagi kokku, kes annab sulle olulisest infost teada. Jälgi laste reaktsioone viirusega seotud uudistele ning ole tähelepanelik nende hirmude või ärevuse osas. Katsu olla lastega koos, kui te vaatate, kuulate või loete uudiseid, et saaksid toimuvat selgitada.

Majandus üks kord taastub ja sina koos sellega

Kui oled mures oma pere majandusliku olukorra või töökaotuse pärast, tegutse aktiivselt, et riske maandada. Tee kohe plaan, kuidas oma kulusid kokku hoida, räägi pangaga liisingmaksete üle, üürileandjaga üürist. Kasuta vajadusel [võlanõustamisteenuseid](#). Konsulteer [Töötukassaga](#), milliseid võimalusi sulle pakutakse. Konsulteer oma kohaliku omavalitsuse sotsiaalosakonnaga, kellelt saad vajadusel toimetulekutoetust või muid teenuseid küsida. Kui kohe väga selgeid soovitusi ja lahendusi ei pakuta, pöördu peagi uuesti – olud muutuvad ja praegu alles töötatakse välja lahendusi ning abivõimalusi. Kui oled töö kaotanud, arvesta, et tegu ongi emotsionaalselt raske olukorraga, ning nii pahameel kui ka

masendus on mõistetavad. Me ei tea, kuhu majanduskriis meid viib, kuid oleme kõik selles koos. Töökaotuse põhjus ei olnud sinus, vaid üldises olukorras. Majandus on tsükliline – tõusule järgneb langus, ja langusele taaskord tõus. Katsu jääda aktiivseks, uuri uusi töö- ja koolitusvõimalusi. Jaga ka lähedastega oma muret.

Julge küsida ja otsida abi, kui seda vajad! Abi on olemas

Ärevuse, pinge ja rahulolematuse suurenemine praeguses kriisiolukorras on tõenäoline. Kui sinul endal või pereliikmel on raske tulla toime tugevate negatiivsete emotsioonidega ja see mõjutab teie igapäevaelu, siis otsi abi vaimse tervise spetsialistilt. Vaimse tervise spetsialist saab aidata ärevuse ja stressiga toime tulla kasutades selleks spetsiaalseid tehnikaid. Pöördu oma perearsti poole, kes saab sind vajadusel õige spetsialisti juurde suunata. Telefoni teel saad psühholoogilist esmaabi üleriigilisel kriisitelefoni 1247 ning palunabi.ee, laste ja noorukitega seotud muredega toetab lasteabitelefoni 116 111 ja lasteabi.ee ning veebipõhist vaimse tervise nõustamist pakub Peaasi.ee.

Jätka vaimse tervise raviga

Kui sul on vaimse tervise mure, räägi sellest kellelegi, keda usaldad. Küsi kindlasti abi! Abi ja infot saab küsida ka 1247 telefonilt ja Peaasi.ee veebinõustamisest. Kui võtad ravimeid, mis su vaimset tervist toetavad, siis kindlasti jätku nende võtmist. Veendu, et sul on ravimite tagavara kodus olemas ning mõtle läbi, kes saab sulle ravimid välja osta, kui pead ise koju jääma. Isikukoodi alusel saab apteegist ravimeid teistele välja osta. Paljud vaimse tervise abi osutavad asutused töötavad veebisilla vahendusel ning suhtlevad aktiivselt ka meilitsi ja telefoni teel. Vajadusel võta ühendust oma psühholoogi või psühhiaatriga. Kui on oht elule, siis erakorraline psühhiaatriline abi on kättesaadav suuremates Eesti linnades 24/7.

Vaimse tervise abikontaktid

Üleriigiline kriisitelefoni: 1247 (24h)

Kiirabi: 112 (24h)

Ohvriabi: 116 006 (24h)

Lasteabi: 116 111 (24h), www.lasteabi.ee

E-nõustamine: www.peaasi.ee

Eluliin:

eesti keeles: 655 8088 (igapäevaselt kl 19-07)

vene keeles: 655 5688 (igapäevaselt kl 19-07)

Soovitused koostas Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsiooni (VATEK) ekspertgrupp.