



EESTI NOORTE
VAIMSE TERVISE LIIKUMINE

Vaimne tervis ja läbipõlemise ennetus: kuidas sõpra aidata emotsionaalselt raskel ajal?

[Hedvig Madisson]

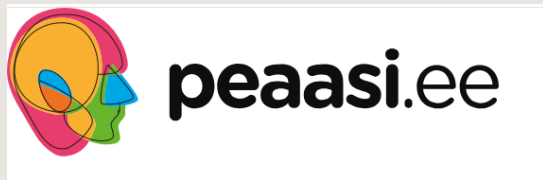


peaasi.ee



Tutvustuseks:

- Kes olen mina?
- Mis on Peaasi.ee?
- Mis on Eesti Noorte Vaimse Tervise Liikumine?



EESTI NOORTE
VAIMSE TERVISE LIIKUMINE





Eesmärk

Rohkem teadmisi, praktilisi nippe, julgust





TÄNASED TEEMAD

01 VAIMSE TERVISE HOIDMINE

02 ABI ABC

03 SÕPRADE TOETAMINE

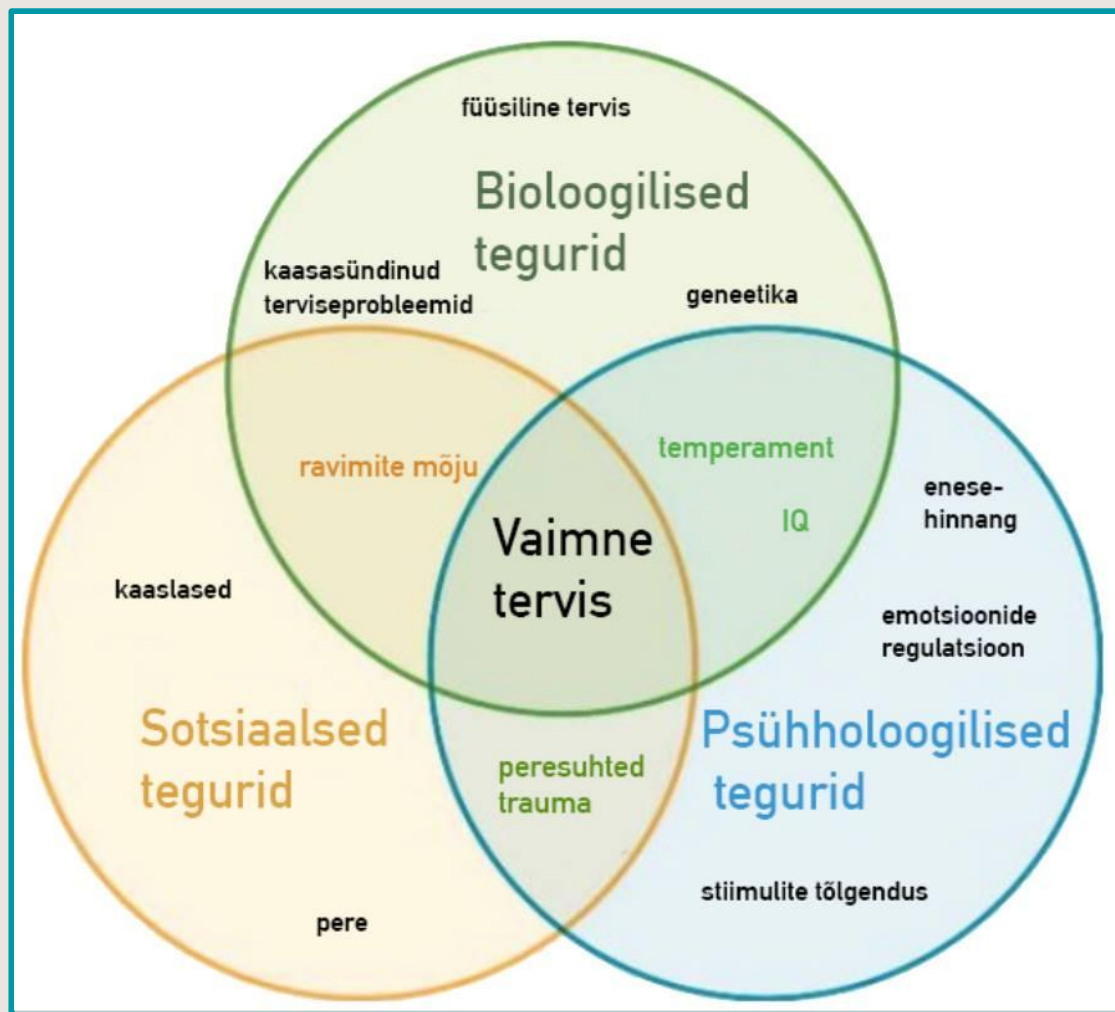






Millest koosneb
vaimne tervis?

VAIMSET TERVIST MÕJUTAVAD..





Mis on hea vaimne
tervis?



Mida tähendab vaimne
tervis minu jaoks?

Mille järgi tean, et mu
vaimse tervisega on
hästi?



MIKS SELLEST RÄÄKIMA PEAME?

*"Su elul pole midagi
viga"*

*"Võta ennast lihtsalt
kokku"*

*"Noortel ei saa
depressiooni olla"*

Stigma - teadmatuse
täitmine (negatiivse)
arvamusega

Stigma
vähendamine

Kiirem
jõudmine abini

Hullema ära
hoidmine





75%

VAIMSE TERVISE HÄIREID SAAB
ALGUSE ENNE 24 ELUAASTAT

(Kessler et al 2005)



~1/3

NOORTEST VANUSES 14-15
KOGEB VAIMSE TERVISE
PROBLEEMIDE SÜMPTOMEID
OLULISEL MÄÄRAL



THAT LOOKS AWFUL!
WHAT HAPPENED?

WHAT'S YOUR
EXCUSE THIS TIME?

INVISIBLE

JUST BECAUSE YOU CAN'T SEE IT DOESN'T MEAN IT'S NOT THERE





selfloveclubb

Follow



Depressed



Yup, still
depressed





Aga me ei ole oma
muredes üksi!



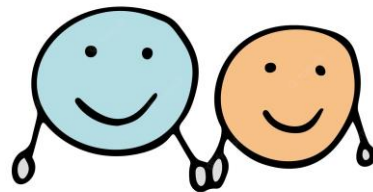


Vaimse tervise hoidmine



Kuidas vaimset tervist hoida?

Möödapääsmatud alustalad



Sisekõne märkamine ja
mudimine

**Me when
others tell
me about
their mental
health issues**



**Me to myself,
trying to
cope with my
mental issues**



ENESE HOIDMINE ON ERITI VAJALIK, KUI MÄRKAD..

- Püsivat väsimust
- Söögiisu kadumist või suurenemist
- Probleeme unega
- Katkestamatut mõttelendu
- Ärrituvust
- Tunnet, et kõike on liiga palju
- Kurbust või süütunnet
- Üksildustunnet





mhhealing
@selfhealth3



strength can sometimes look like:

- getting out of bed in the morning
- talking about your feelings
- crying instead of holding it in
- saying no
- asking for more because you know you're worth it
- taking care of yourself even when you don't want to



Mida juba teen iga päev
oma vaimse tervise
hoidmiseks?

Milliseid vaimse tervise
hoidmise harjumusi tahan
endale kujundada?



$$\begin{array}{c} \textbf{Käitumine} \\ = \\ \textbf{motivatsioon} \\ + \\ \textbf{võimekus} \\ + \\ \textbf{sütik} \end{array}$$

Kuidas saab oma käitumist muuta?

- Käitumise muutmiseks **ei piisa teadmisest**, et mõni tegevus on meile kasulik või kahjulik.
- Hea on kasvatada harjumusi, mida **päriselt teha tahad** ja mida teha on **lihtne**
- **Motivatsioonile ei saa lootma jääda!**
Sea eesmärgid vähese, mitte kõrge motivatsiooniga päevade järgi.

Kasulike harjumuste kasvatamine



Kasulike harjumuste kasvatamine



Kuidas harjumusi kasvatada?

- “Kasvame” paremini siis, kui tunneme end **hästi**, mitte **halvasti**.
- Nii “häid” kui “halbu” harjumusi kinnistada aitavad **emotsioonid**
- Leia harjumuse kasvatamiseks nii väike tegevus, et suudad seda teha ka siis, kui motivatsiooni on vähe.
- Alustad tibatillukeselt = igapäevane **eduelamus**
↔ vs alustad suurelt = tõenäosus endas **(asjatult!) pettuda**

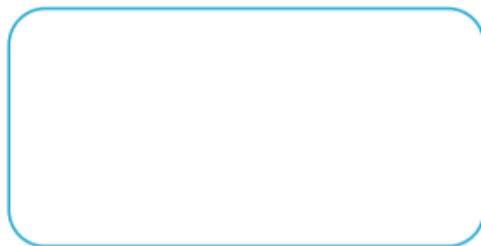
(BJ Fogg, PhD, TinyHabits)



Tiny Habits Recipe Card

Create a recipe for your new habit.

After I ...

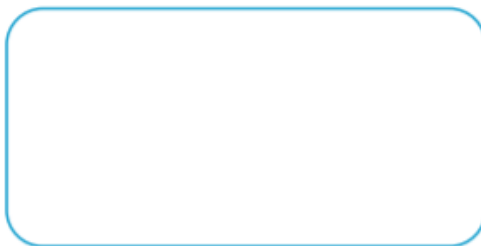


Anchor Moment

An existing routine in your life that will remind you to do the Tiny Behavior (your new habit.)



I will ...

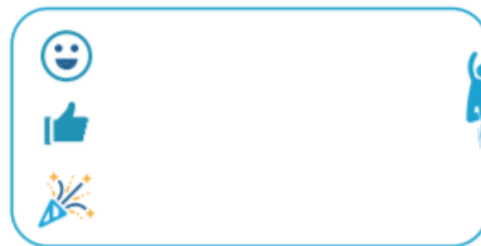


Tiny Behavior

The new habit you want but scaled back to be super tiny - and super easy.



Then, I celebrate!



Celebration

Something you do to create a positive feeling inside yourself.



Note: Feel free to revise.

The image features a light gray background with the text 'Abi ABC' centered. In the four corners, there are decorative geometric patterns composed of overlapping triangles and hexagons in shades of orange, red, teal, and dark blue, creating a 3D effect.

Abi ABC

MILLAL OTSIDA VAIMSE TERVISE ABI?



Sind ennast häirib midagi Su
vaimse tervise osas:

- Asjad jäävad tegemata, olukord häirib elu
 - Pikka aega halb enesetunne
- Tasakaal või kontrollitunne oma elu üle hakkab kaduma



Kellelegi teisele teeb
midagi muret Su vaimse
tervise osas



OHUMÄRGID

Õpiedukuse langus ning tihe koolist puudumine

Kehvad/puudulikud suhted eakaaslastega

Käitumishäired

Kehalised nähud

Suitsidaalsus

Ärrituvus

Liigne/vähene magamine

Ainete/alkoholi tarvitamine

Friends: "Are you okay?"

Me: "Yeah"

Friends: "But your memes increasingly theming suicide and crippling depression."

Me:



KUIDAS JÕUDA ABINI?



peaasi.ee

NOORTE VAIMSE TERVISE PORTAAL

- **E-nõustamine** (peaasi.ee, lahendus.net)
- **Lasteabi, SOVA chat**
- **Koolipsühholoog**
- **Perearst**
- **Vaimse tervise õde**
- **Noorsootöötaja**
- **Usaldusväärne täiskasvanu**



Kuidas oma murest lähedasega rääkida? Kuidas abi küsida?

Loe juurde:
bit.ly/räägin

1: **Mõtle läbi**, mida soovid rääkida, harjuta läbi.

2: Leia sobilik **aeg ja koht**.

Nt. "Mul on vaja Sinuga ühest olulisest asjast rääkida - millal Sulle sobiks?"

3: Kirjelda, mida tunned ja **millist tuge sooviksid**.

Nt "Ma tunnen ennast .. (kurvana, murelikuna, üksildasena, ärritununa, mul on väga raske keskenduda, ma olen halvasti maganud). Aita mul leida psühholoog/arst... Mulle on hästi oluline, et Sa mind ära kuulaksid ja prooviksid aru saada, mis minuga toimub..."

4: Tehke ühiselt **plaan**, kes mida järgmisena teeb ja millal.

Nt: ema otsib psühholoogi ja mina proovin kasutada mõnda eneseabi nippi. Järgmine kord räägime edasi ülehommel.

5: Tehke mõlemad **midagi mõnusat** ja lõõgastavat

KIIRE VÕI KRIITILISE MURE KORRAL



- **Valvepsühhiaatri** vastuvõtt
 - ☐ Regionaalhaigla Psühhiaatriapolikliinik,
Paldiski mnt 52, valvetuba: 617 2650
- Laste, noorte, peredega seoses: **Lasteabi**
telefon 116111 (+ chat!)
- Vägivald, halb kohtlemine, kuriteod – **ohvriabi**
telefon 116006, palunabi.ee (+ chat!)
- **112**



Mis vahe on erinevatel spetsialistidel?

Vaimse tervise õde

(Esmane) hindamine
Seisundi jälgimine
(Ka lähedaste)
nõustamine

Psühholoog

Hindamine
Teraapia
Nõustamine

Psühhiaater

Diagnoosimine
Ravi määramine
Ravi hindamine



RAVI JA TAASTUMINE

Toetav keskkond

Teraapia

Ravimid

Teraapias õpitakse looma oma elus
püsivaid muudatusi ja positiivseid
toimetulekuviise.

Vajadusel toetavad ravimid selleks
võimekuse saavutamist.

Teraapia = 

Teraapia + ravimravi 

Ravimravi ilma teraapiata = 



RECOVERY

Expectations



Reality



Mis on mul aidanud
raskest olukorrast
välja tulla?





Kuidas sõpra
toetada?





TOETAJA ABC: MIDA ÕELDA?

"Kuidas ma sulle toeks saan olla?"

"Ma olen sulle olemas."

"Ma ei mõista sind hukka."

"Aitäh, et mind usaldad."

"Ma ei taha sind kaotada."

"Ma ei tea sellest teemast palju, aga tahaksin mõista."

"Ma olen mures ja tahaksin aidata."

"i won't abandon you when your mental illness acts up"



TOETAJA ABC: MIDA MITTE ÕELDA?

when i'm deep in a depressive episode and
someone tells me to "stay positive"



TOETAJANA PEA MEELES!

Inimene peab olema valmis abi saamiseks!

Toetajana saame:

- 1) vältendada muret ja seda, mida oleme märganud
- 2) suunata inimest abini ja aidata tal selleni jõuda (nt arsti vastuvõtule)

Hoia piiri! Kui tunned, et olukord käib sulle üle jõu, otsi täiendavat abi.



Ära pane ennast põlema, et
teistel oleks soe!



me trying to spread love and positivity to my loved ones when their mental health is declining





Aeg küsimustele



Enne, kui lähete..

SUUR TÄNU!



peaasi.ee



**EESTI NOORTE
VAIMSE TERVISE LIIKUMINE**

The therapy dog after I
share all of my problems:

