

VAIMSE HEAOLU CHECKLIST

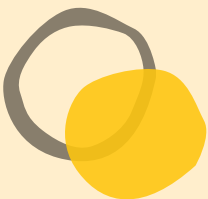


Selle **vaimse tervisega** - ehk **aju tervisega** - on see jama keiss, et usud sa selle olulisusse või mitte, mõjutab see siiski kogu su argist toimetamist.

Su vaimne tervis ei ole kunagi lihtsalt 'terve' või 'katki', vaid koosneb hunnikust **erinevatest skaaladest**, mis iga päev natukene muutuvad. Ja noh, ega vaimse tervise eest hoolitsemine pole otseselt seadusega kohustuslikuks tehtud, inimesed teevad regulaarselt mitmeid otsuseid, mis tulevad tervise arvelt (näiteks öösel töömeilide kirjutamine unetundide arvelt. NÄITEKS.)

Küll aga võiks vaimse tervise prioriseerimise mott olla suhteliselt realistlik ja argine: **hea vaimne tervis aitab elu elamist lihtsamaks teha.**





Teisisõnu, kui su vaimne tervis on enam-vähem vinks-vonks ehk su aju on sinu jaoks turvaline koht, siis

- suudad iseendale mõtetes ja tegudes **kaasa elada**,
- **teiste rõõm** teeb rõõmsaks,
- tunned **uudishimu** uute elamuste-kogemuste vastu,
- suudad pärast pingutust **lõõgastuda**,
- tahad panustada kogukonda ja tunned üleüldiselt, et sul on **elu üle kontrolli**.



Ent kahjuks ei ole selle vaimse tervise osas ka võimalik mingeid häkke rakendada - või noh, häkid on, aga need on tüütult ootuspärased ja mingil põhjusel kipume me nende üle silmi pööritama. Sest, noh, mis MÕTTES on nii, et üks "**häkk**" on midagi nii laialivalguvat kui "**suurenda unekvaliteeti**"?!

ENNE ALUSTAMIST OLULINE MÖTTEKOHT: AJU ON LIHTSALT ORGAN, VÕDISEV VEE JA RASVA PLÖNN, JA SEE, KUIDAS AJU VÄLISELE KESKKONNALE REAGEERIB, ON TOHUTULT INDIVIDUAALNE.

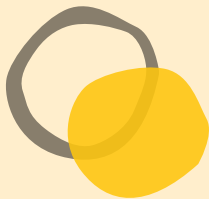


Sa võid siin igale küsimusele vastata, et kõik on jonksus, ja mingil hetkel võib aju ikkagi haigeks jääda ja abi vajada - see on normaalne, mitte moraalne läbikukkumine või nõrkuse märk! Ja kui su aju juba on haige, siis tõenäoliselt ei piisa raviks ainult selle check-listi eest hoolt kandmine - küll aga aitab selle ellu viimine ajul muu raviga hõlpsamini toime tulla.



Hakkame siis pihta! Kui sind kirjeldavat vastusevarianti kirjas pole, lisa ise mõttes see, mis täna kõige täpsem tundub!

Lõpus on väike inspikõne ka, loomulikult!



Kas ma vett olen täna juba joonud?

- ☐ Jaa, tundub, et täna tarbin parajas tempos
- ☐ Midagi vist olen, aga saaksin vast rohkem
- ☐ Ups, lähen võtan lonksu või lausa kolm

Mis seis mul praegu näljatundega on?

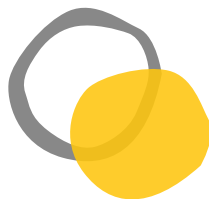
Näljatundest annavad märku näiteks kõhukorin, udune olek, ärrituvus, mõtteaeglus, keskendumisraskused, jahe tunne, füüsiline jõuetus ja/või peavalu

- ☐ Kõht on mõnusalt täis, ei ole näljatunnet
- ☐ Näljatunnet veel pole, aga aiman, et varsti tuleb
- ☐ Näljatunne täitsa olemas - söön midagi esimesel võimalusel
- ☐ Mul raske aru saada, mis tunne praegu kehal on

Kuidas mul täna keskendumine välja näeb?

- ☐ Mõte läheb kohe lendu, ei suuda seda pikalt paigal hoida seal, kus vaja
- ☐ Mõte on üldiselt enda kontrolli all, saan suunata, kuhu vaja, ja seal seda hoida
- ☐ Suudan keskenduda ainult kindlale teemale ega saa mõtet sealt ära suunata





Millisel kiirusel mul täna mõtted liiguvad?

- ☐ Eeđerakordselt aeglaselt, pidevate katkestustega
- ☐ Täitsa vinks-vonks kiirusel, saan rahulikult mõtted lõpuni mõelda ja alles siis alustada järgmist
- ☐ Suht keerisena, kattuvad omavahel palju ja neid on raske olulisuse järjekorda seada

Kuidas ma magasin?

- ☐ Kaugelt liiga vähe või lünklikult/pinnapealselt
- ☐ Täitsa okeilt, kuigi oleks võinud vast tunnikese veel saada
- ☐ Piisavalt
- ☐ Ebatavaliselt kaua

Vaatamata unele, milline väsimusaste mind täna valdab?

- ☐ Aste nimega 'värsked patareid''
- ☐ Aste nimega 'veits ajab ohkama'
- ☐ Aste nimega 'narts'



Kuidas mu üldine füüsiline seis täna tundub olevat?

- ☐ Tunnen, et keha ei jaksa end täna vedada
- ☐ Tunnen, et saame kehaga täna vajalikud asjad kuidagi ikkagi aetud, aga pean end sundima
- ☐ Tunnen, et keha on reibas ja valmis tegutsema

Seedimine - korras, ei?

- ☐ Vedelavõitu
- ☐ Korras
- ☐ Tihkevõitu



Kuidas baashügieeniga lood?

- ☐ Tuleb lebolt, hambad-keha ja muu toimub ludinal
- ☐ Veits pean end pressima, aga asi on pigem stabiilne
- ☐ Ei ole hetkel prioriteetne, vaid lünklik

Millal viimati alkoholi tarbisin?

- ☐ Täna
- ☐ Eile
- ☐ Nädala-paari jooksul
- ☐ Kuu-paari jooksul
- ☐ Aasta jooksul
- ☐ Absull ei meenu/pole kunagi tarbinud



Millal ma viimati nutsin?

- ☐ Täna
- ☐ Eile
- ☐ Nädala jooksul
- ☐ Kuu jooksul
- ☐ Aasta jooksul või varemgi

Millal ma viimati naersin?

- ☐ Täna
- ☐ Eile
- ☐ Nädala jooksul
- ☐ Kuu jooksul
- ☐ Aasta jooksul või varemgi

Millised tunded mus täna valitsevad?

- ☐ Ärevus
- ☐ Ärritus
- ☐ Piinlikkus
- ☐ Rahulolu
- ☐ Rõõm
- ☐ Elevus
- ☐ Kergendus
- ☐ Viha
- ☐ Pettumus
- ☐ Mure
- ☐ Ebakindlus
- ☐ Uudishimu
- ☐ Lootusrikkus

Kuidas mul stressitasemega seis on?

- ☐ Ei tunne üldse stressi - pigem vastupidi, on mingi apaatsuse vaib
- ☐ Pingutus ja lõõgastus käivad käsikäes, nii et kõik on tasakaalus
- ☐ Tunnen, et stressi ja pinget on mõnevõrra rohkem kui lõõgastust ja kergendust
- ☐ Kõik tundub oluline, kontakt kehaga pea puudulik, pidev pingeseisund - läbipõlemine terendab või on käes

Kuidas sotsiaalsete suhetega asjad on?

- ☐ Tunnen, et suhtlust on elus praegu liiga vähe või see on liiga kitsamõõtmeline
- ☐ Tunnen, et suhtlust on minu jaoks parasjagu ja piisavalt laiahaardelistel teemadel
- ☐ Tunnen, et suhtlust on elus praegu liiga palju, tahaksin kõike vähemaks võtta

Kui palju olen ma täna keha liigutanud?

- ☐ Minimaalselt, olen peamiselt olnud väheliikuv - proovin esimesel võimalusel end natukenegi möödaminnes venitada või jäsemeid kasutada
- ☐ Olen keha täna rakendanud eelkõige argiselt, aga mõnevõrra seeläbi ikkagi liigutanud
- ☐ Olen teadlikult end täna liigutanud - näiteks mõne treeningu või pikema liikumissatsi abil



Kuidas on lood kehakuvandiga ehk mu mõtetega-tunnetega oma keha kohta?

- ☐ Tunnen, et meil on täna väga hea sümbioos, elan talle kaasa
- ☐ Tunnen, et meil suhe pisut konarlik, aga saame hakkama
- ☐ Tunnen, et meil see suhe ikka täitsa lappes, ma ei suuda ta suhtes kuidagi kaasa elav olla

Kuidas mul üldiselt enesekõnega seis?

- ☐ Elan endale kaasa ja tunnen, et olen enda suhtes toetav
- ☐ Enesematerdust lipsab ikka sisse, aga üldiselt olen pigem toetav
- ☐ Enesematerdus on valdav, analüüsin ja kirjeldan end väga kriitiliselt

Olen täna juba sõnastanud enda jaoks mõne eduelamuse?

- ☐ Jah, teadlikult, lausa mitu - tean, et eduelamuse jaoks pole oluline tehtud asja suurus, vaid see, kuidas sellest mõtlen
- ☐ Mmmm, jah, möödaminnes olen midagi hägusalt sõnastanud
- ☐ Eeeeeeee, ei, kohe sõnastan selgelt vähemalt kolm eduelamust, kuitahes pisikesed need esialgu ka ei tundu

Kas olen täna jõudnud teha mõnd meeldivat tegevust?*



- ☐ Jaa!
- ☐ Ma ei tea?
- ☐ Ei meenu

*inspiratsiooniks võid valida midagi sellest nimekirjast - äge oleks, kui igasse päeva mahub vähemalt mõni neist

- loomavideote vaatamine
- juhtmesahtli sorteerimine
- söögitegemine
- Netflix (mis žanr?)
- jalutuskäik
- treening (jooks, jõusaal jt)
- mediteerimine
- sõpradega kirjutamine
- sõpradele helistamine
- arvutimängud (millised?)
- kirjutamine (nt luuletused)
- aknast värske õhu hingamine
- küünlad
- aiandus
- loomade paitamine
- legode kokkupanek
- joonistamine/värvimine
- kudumine/heegeldamine
- uinaku tegemine
- palvetamine
- naljakate meemide vaatamine
- koristamine
- nokitsemine/parandamine
- musitseerimine/laulmine
- intiimsus
- Pinterest
- ratsutamine
- lugemine (mis žanr?)
- keraamika/puutöö
- tantsimine
- rattasõit
- päeviku pidamine
- unistamine/fantaseerimine
- tee/vee joomine
- ujumine
- linnuvaatlus
- heategevus (milline?)
- muusika kuulamine
- peol/külas käimine
- uue oskuse õppimine
- nutmine
- kellegi/millegi eest hoolitsemine
- sõrmede/kõrvade masseerimine
- karjumine :)
- matkamine
- meigi/moega tegelemine

Kuidas on lood uudishimu ja üldise rõõmuga?

- ☐ Väga head - tunnen mõlemat regulaarselt
- ☐ Eks neid ole, kuigi mitte esikohal
- ☐ Ei saa öelda, et viimasel ajal nendega lähedalt tuttav oleksin olnud

Boonusküsimus: kui mu tänane meeleseisund oleks kujund, siis milline kujund see oleks?

(Joonista see näiteks paberile või lihtsalt sõrmega seina peale.)

Nonii, tehtud!

Kui see kiire checklist on täidetud ja tundub, et koorub välja pigem nukker muster, või tahad lihtsalt lähemalt süveneda, siis:

peaasi.ee/enesetundetest

peaasi.ee/depressioonitest

noustamine.peaasi.ee

alkoinfo.ee

narko.ee

ja/või perearst või vaimse tervise õde

ehk ausalt, **sa väärivad seda, et su elukvaliteet on piisavalt hea.**

Sa ei pea abi välja teenima seekaudu, et lased olukorral veelgi rohkem süveneda ja kehvemaks minna. Mida varem sekkuda, seda kiiremad tulemused.

Abi otsimine ja saamine on puhas võit, mitte allaandmine või läbikukkumine.

Kõik, kes on oma ajukeemia ja suhted endaga jonksu saanud, kinnitavad kui ühest suust, et nad ei mõista, miks nad seda teekonda varem ei alustanud.

Nii et kui sa kuuled oma peas juba regulaarselt sellist sisekõnet nagu

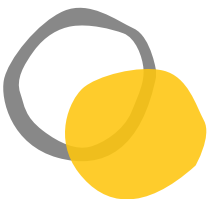
- "võta end lihtsalt kokku",
- "miks sa nii laisk oled, tee lihtsalt ära" ja
- "teised küll saavad, miks sa nii saamatu oled",

on see juba selge märk, et ega sa end lihtsalt seniste mõtete abil helguse ja kerguseni enam ei materda.

Enesehoiu selgeks prioriteediks seadmine on ERITI vajalik, kui märkad:

- püsivat väsimust;
- söögiisu kadumist või suurenemist;
- uneprobleeme;
- katkematut mõttelendu;
- kiiret ärrituvust;
- tunnet, et kõike on liiga palju ja midagi ei taha („jätke mind lihtsalt rahule”);
- ebamäärast kurbust või süütunnet (!!!).





MIDA SIIS ESIMESENA ETTE VÕTTA?



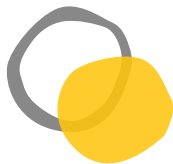
- Võta kohe aeg maha ja vaata üle oma **prioriteetid**, loobu millestki (usu mind, maailm ei jää seisma, kui sa ütled ära ka asju, mida sa juba oled lubanud).



- Leia üles oma **riskifaktorid**, õpi neid tundma ja tasakaalustama – ehk kui tunned end näiteks üksikuna, võta päriselt eesmärgiks inimestega tutvumine või vanade ägedate tutvuste soojendamine, mis siis, et võib-olla on peale hakata veits ebamugav!

- Tee kõik selleks, et saaksid korralikult **puhata ja magada** – vahel piisab sellestki, et tuba on pime ja jahe ja padi ei pane kaela valutama, aga vahel on vaja katsetada erinevaid õhturutiine, soojast teest ägeda raamatu või podcast'ini. Kui see, mida seni teinud oled, ei tööta üldse, pole ju põhjust samaga jätkata, eks? Mudi ja muuda või alusta kas või proovin-kolm-õhtut katsetustest!



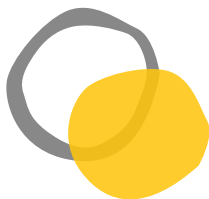


- Leia viis, kuidas su keha saaks **liigutada**, ja anna kehale võimalus seda teha. Iga keha on erinev, nii et sa ei pea kinni hoidma mingitest üldistatud, keskmistest reeglitest – keskendu ikka sellele, mis ei tekita sinus valu, ärevust või enesematerdust, vaid hoopis mõnu, meeldivat pingutust ja endorfiine. Kui näiteks rattaga sõitma minna ei ole keha, aju või päevakava jaoks praegu tehtav, leia hoopis kolm minutit, et põrandal selili jalgadega ratast teha. Muganda ja alusta vähimast võimalikust!



- **Söö**, kui kõht on tühi, ja proovi märgata, mis hetkel saab kõht täis. Kui toitu jääb üle, leia endas turvatunne või julguski, et see kappi ootele panna ja pärast edasi süüa. Õpi märkama, millal keha vajab energiat – alati ei ole selleks kõhukorin, vaid võib olla ka mõtteudu, ärrituvus, füüsiline jõuetus, pearinglus, läikiv süda ja nii edasi. Söömine pole moraalne tegevus, millele hinnanguid anda – su keha vajab toitaineid, et kehafunktsioonid saaksid endale vajamineval viisil toimetada ja sind elus hoida.



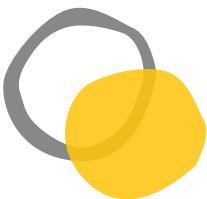


- Leia võimalusi tööst-koolist tulenevate raskuste ja koduse koorma jagamiseks. Tee võimaluse korral oma kohustustes inventuur ja ... paparrampapaa ... palu. kelleltki. abi. Koduse koorma tasuta PDFi leiad sotsiaalmeedikud.ee/epood lehekülje kõige alt.



- Panusta toetavatele ja enda jaoks meeldivatele eluviisidele ja tegevustele – tuleta meelde tegevused, mis on sulle PÄRISELT hea enesetunde tekitanud ja võta need prioriteediks, isegi kui tundub, et „ah, suva, tegelt saab ju ilma ka“. Saab, aga mis hinnaga?





- Õpi ja kasuta **stressi maandamise tehnikaid** (vt muu hulgas Anni Kuusiku Soundcloudi ja muid mindfulness'i harjutusi – kui sa pole veel proovinud, võid korra ära katsetada, isegi, kui oled skeptiline!), unista intensiivselt ägedast tulevikust, fantaseeri, kujuta ette, et oled telesarjas superstaar, harjuta duši all laulmist, küsi kohvikus võõrastelt, kas tohid nende koerale pai teha, tee võikule tomatist naerata nägu ja nii edasi. Ehk siis suuna fookus argipäevas sellele, mis ON sinu kontrolli all ja mis päriselt leevendab su stressi. Alati saad midagi teha ka siis, kui kõik tundub retsilt rõve!

Su elu juba käib!
Elan sulle kaasa ja olen sinu poolt!



MÕTTEAMPS TEKITAS SUUREMA HUVI?

Merilin Mandel (MSc) on kasvatuspõhhoologist koolitaja, vanemahariduse ja vaimse tervise edendaja, Instagrami konto @jesslapsed vedaja ning "**Jess, lapsed!**" ja "**Jess, inimesed!**" raamatute autor.



Merilin toetab oma loengute ja koolitustega täiskasvanuid ja noori aju, vaimse tervise ja inimeseks olemise radadel, tegeleb interdistsiplinaarse feminismiga ning uurib tervise ja tervislikkusega seotud müüte ja stigmasid, tuginedes kõige kaasaegsematele uuringutele ja kirjandusele. Merilin on Peaasi.ee sertifitseeritud vaimse tervise esmaabi koolitaja ning Eesti Seksuaaltervise Liit tunnustas teda 2020. aasta seksuaaltervise edendaja tiitliga.

Mandeli koolitustel on võimalik osaleda, valides endale **Sotsiaalmedikute kodulehelt** sobiv teema ja aeg. Kui teemade hulgast sobivat ei leia, saab tellida endale sobiva fookusega koolituse, kirjutades aadressil info@sotsiaalmedikud.ee.