

# **Vaimse tervise probleemide ennetamine ja hea vaimne vorm**

Helena Väljaste

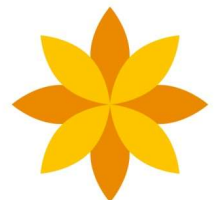
20.07.2025

Enesehool



# Mis on vaimne tervis?

„Vaimne tervis on **heaoluseisund**, milles inimene realiseerib oma võimeid, **tuleb toime igapäevase elu pingetega**, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks. Seega tähendab vaimne tervis enamat kui psüühikahäire või psüühilise puude puudumist – see on inimese **tervise oluline ja lahutamatu** osa ning tema kogukonna heaolu ja tõhusa toimimise alus.“



# Ärevuse anum

Tiit Kõnnussaar

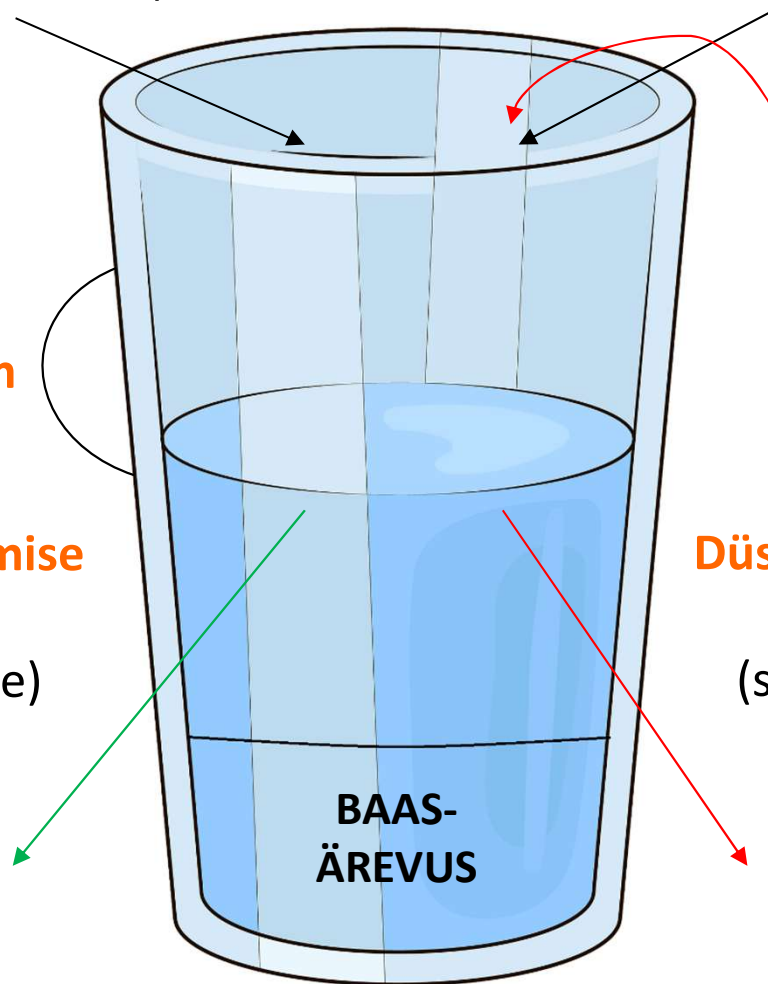
**Püsivad allikad**  
(töö, lapsed, kodu, laen)

**Ootamatud allikad**  
(haigus, tüli, õnnetused)

**Sümptom**

**Funktsionaalsed maandamise viisid**  
(trenn, hobid, suhtlemine)

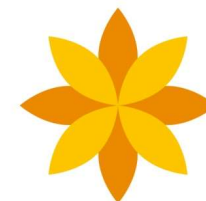
**Düsfunksionaalsed maandamise viisid**  
(sõltuvused, käitumismustrid)



Teadlikkus aitab ärevuse taset reguleerida

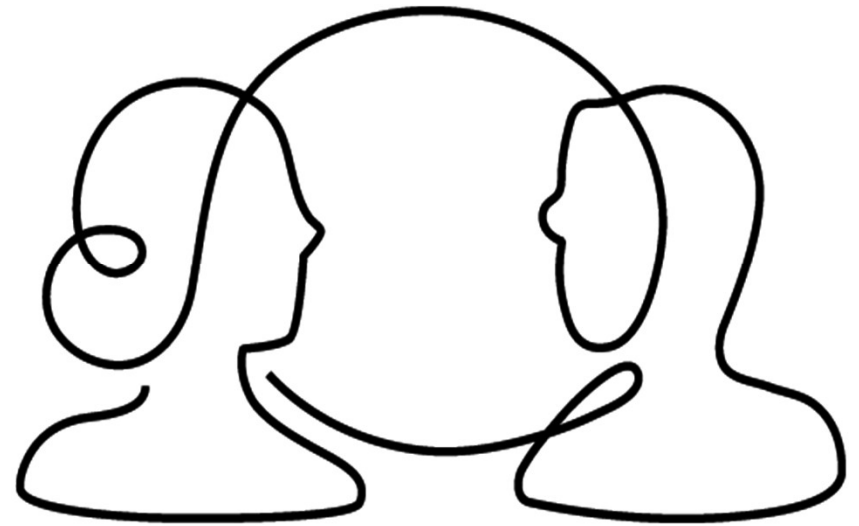
# Võta vaimse tervise vitamiine

- **Maga hästi** - une ajal taastuvad Sinu olulised kehafunktsioonid, une ajal Sa puhkad.
- **Toitu hästi** – tarbi kõiki toidugruppe, parajas koguses ja heal ajal.
- **Liigu hästi** – leia Sulle sobilikke viise liikumiseks, sest tervislik liikumine ja sport on head nii Su kehalisele kui vaimsele tervisele.
- **Suhtle hästi** – leia võimalusi mõnusaks suhtlemiseks, sest head suhted on üks inimese põhivajadusi.
- **Tunne häid emotsioone** – tee toredaid asju ja tunne rõõmu kõigest heast, sest positiivsete emotsioonide kogemine teeb Sind õnnelikuks.

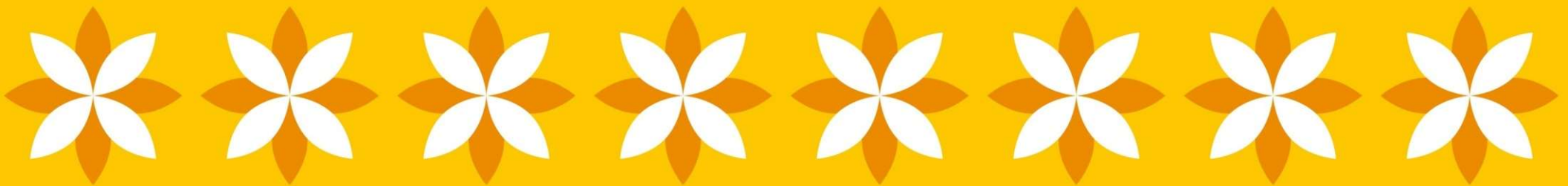


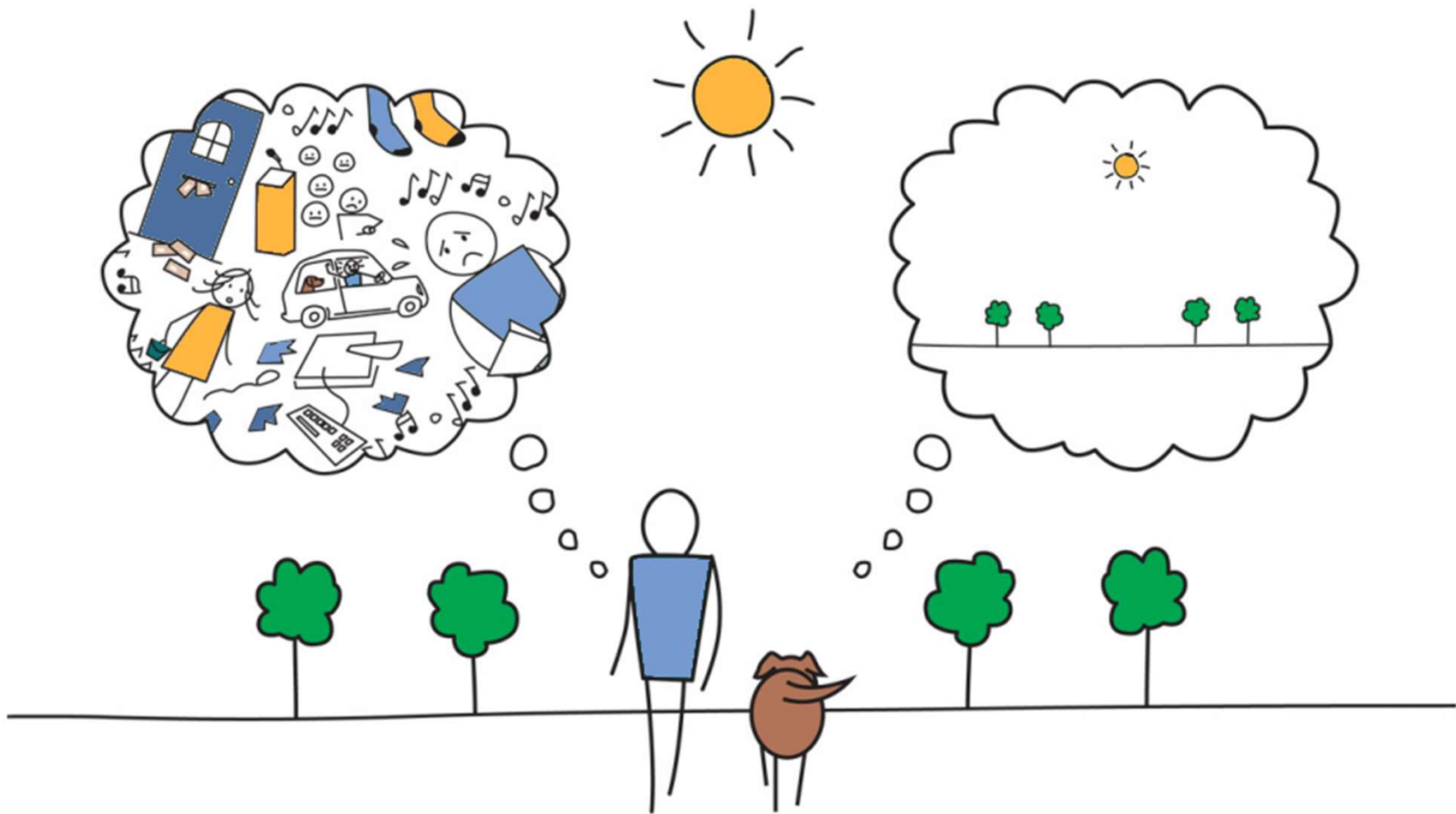
# Jagame

- Kuidas mina ärevust maandan?
- Mis mind kõnetas ärevuse anuma metafoori juures?



\* **Kuulates** ole teadlik, et kuulad, **rääkides** ole teadlik, et räägid





# Hingamisruum





# 3-minutiline hingamisruum

Teadvelolekul põhinev kognitiivteraapia (MBCT)



**TEADVUSTA:** Võta automaatpilot maha. Küsi endalt: “Mida ma kogen praegu... mõtetes... tunnetes... kehas?”

**FOKUSEERI:** Koonda tähelepanu täielikult hingamisele ja sellest tekkivale liikumisele alakõhus.

**LAIENDA:** Avarda tähelepanu nii, et see hõlmaks kogu keha. Tunneteta, kuidas terve keha hingab – pealaest varvasteni – ning teadvusta ka ruumi enda ümber.

Liikumisamps



Ole seal, kus Su jalad on:  
toeta jalatallad maha



# Kohalolu tegevustes



- Aeglusta tegevus
- Tunnetä füüsilisi aistinguid
- \* Naudi

# Kaks režiiimi

## Narratiivne

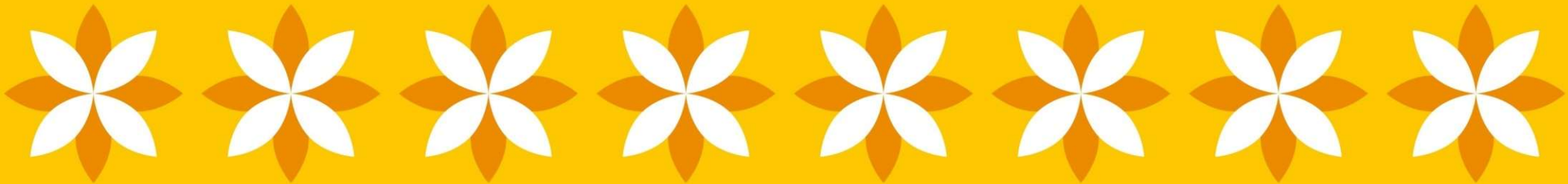
## Kogemuslik

See, kuhu suunad oma tähelepanu,  
saab Sinu jaoks reaalsuseks

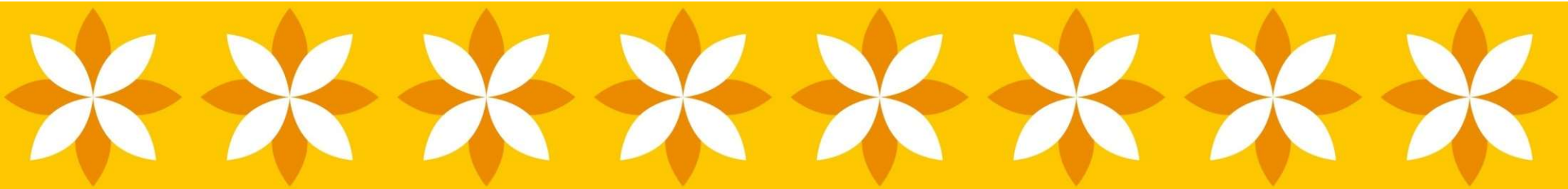


“Tähelepanu on nagu  
**taskulamp**, mille otsas on  
tolmuimeja: see imab  
sisse kõik, millele valgus  
langeb.”

- Rick Hanson



# Normaalne inimõistus



**MIND  
FUL  
NESS...**

Mental Health Foundation  
Registered charity 401181 (England) 10309714 (Scotland)





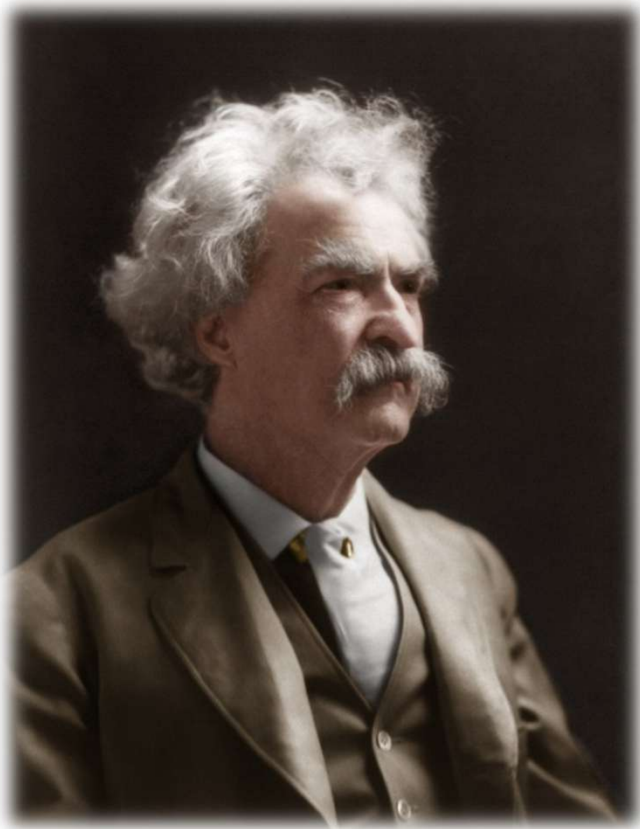
# Mõistuse töö



Nii nagu süda pumpab verd, nii toodab mõistus mõtteid. 60 000 mõtet päevas!

Mõned mõtted saavad meid „**konksu otsa**“.





*“Ma olen elanud läbi mitmeid kohutavaid asju oma elus. Mõningad neist leidsid ka päriselt aset.”*

Mark Twain

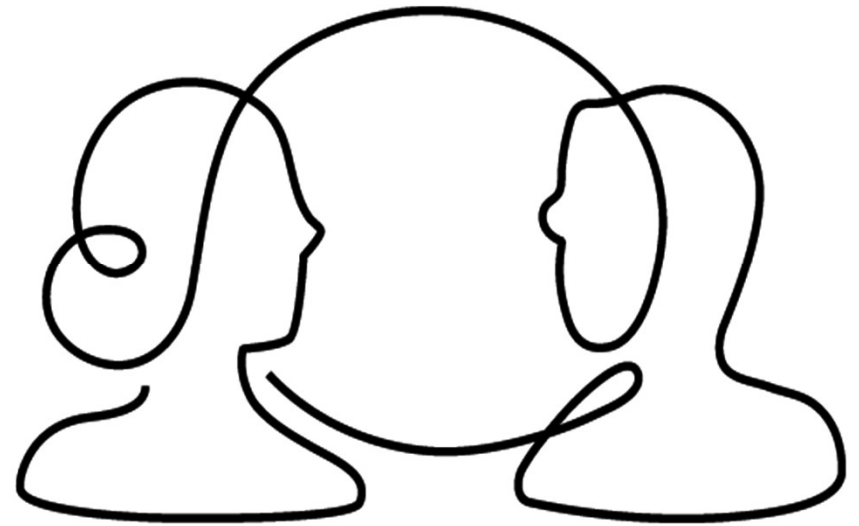
„Mõtted on reaalsed, mitte tõesed“

Tara Brach

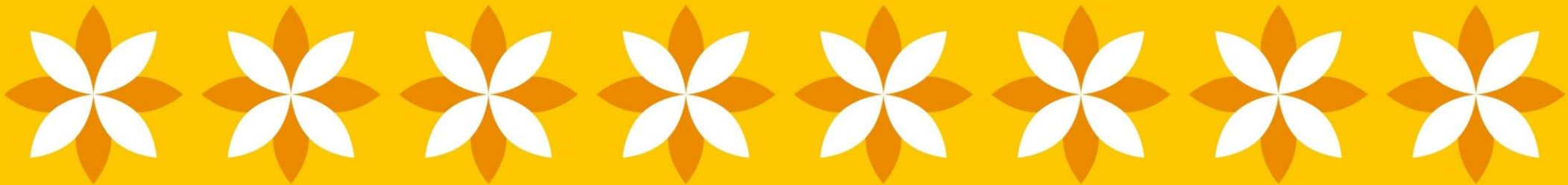


# Jagame

- Millised mõtted tekitavad kannatusi?
- Mis aitab mul keeruliste mõtetega toime tulla?



\* **Kuulates** ole teadlik, et kuulad, **rääkides** ole teadlik, et räägid



# Vabadus mõtetega

- **60 000** mõtet päevas
- **Sildista** korduvaid mõtteid: „Muretsemine“
- Luba mõtetel tulla ja minna: „**See on lihtsalt üks mõte!**“
- Ära usu kõike, mida mõtled! „**Kas see on 100% tõsi?**“
- Täna mõistust: „**Aitäh, mõistus!**“
- **Kuidas veel võiks mõelda?**
- **Vaheta kanalit**



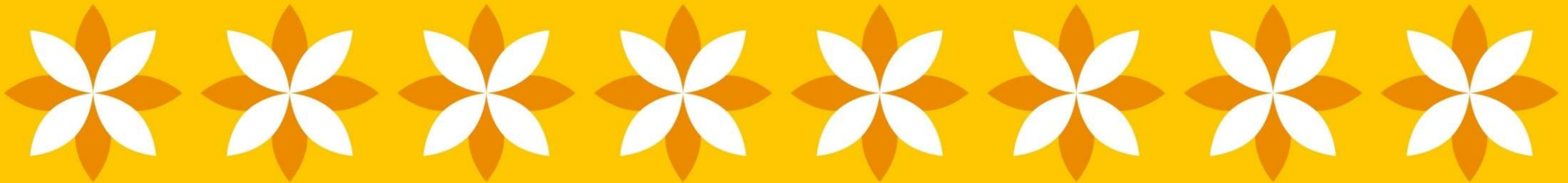
# Ma mõtlen, et ...

Aktsepteerimise ja pühendumise treening ACT

...

Ma mõtlen, et ...

Ma märkan, et ma mõtlen, et ...

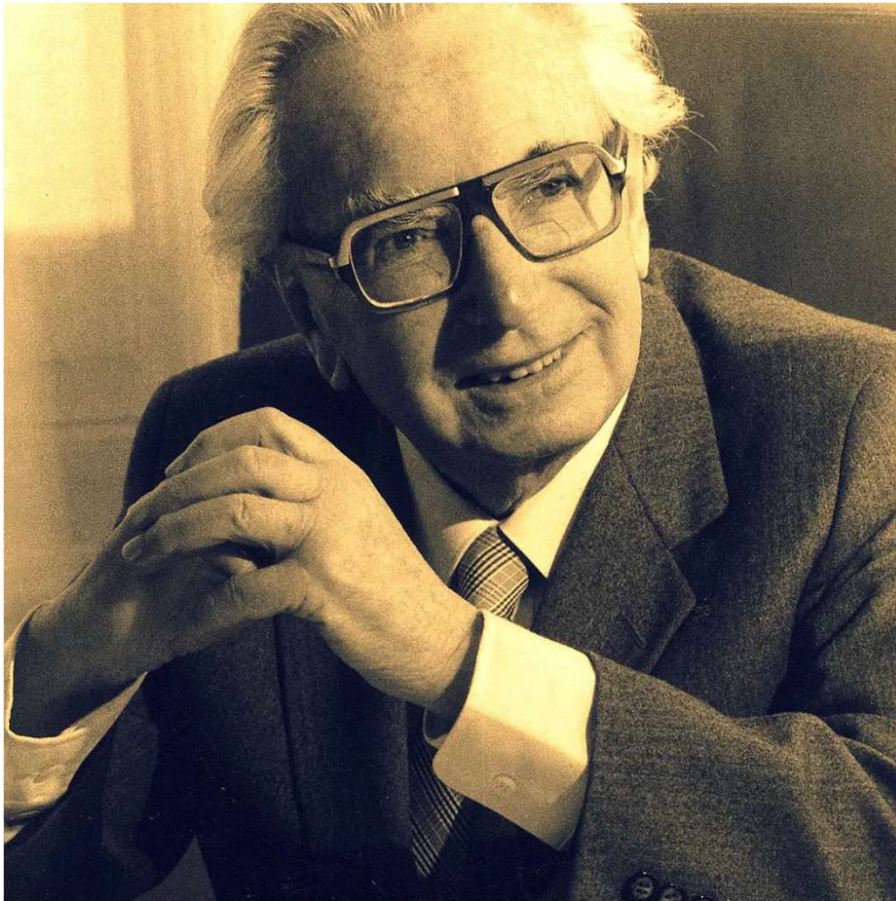


# NB!

## Sa saad valida oma järgmise mõtte!

- Probleem -> lahendus
- Muretsemine -> heasoovlikkus
- Võrdlemine -> ühisosa leidmine
- Vastupanu -> on, nagu on
- ...





*„Viimane inimlik  
vabadus... Valida  
suhtumisviisi sellesse,  
mis elus juhtub.“*

Victor Frankl



Liikumisamps



# Emotsioonid on nagu ilm



# Kuidas end seesmiselt toetada?

**Tunne pole viga, mida parandada - see on kogemus, mida märgata.**

- **Nimeta ja luba olla** (tunnista seda kui käesoleva hetke reaalsust, aktsepteerivalt, ma võin ennast niimoodi tunda)
- **Taju ühendatud inimlikkust** (see on inimlik, niimoodi tunnebki end keegi, kes...)
- **Ole enda vastu sõbralik** (kuidas ma kohtleksin praegusel hetkel oma head sõpra?)



# Heale avanemine

Dr. Rick Hanson



1. **Märka** head
2. **Võimeda** seda  
(pikenda, naudi)
3. **Küllastu** sellest

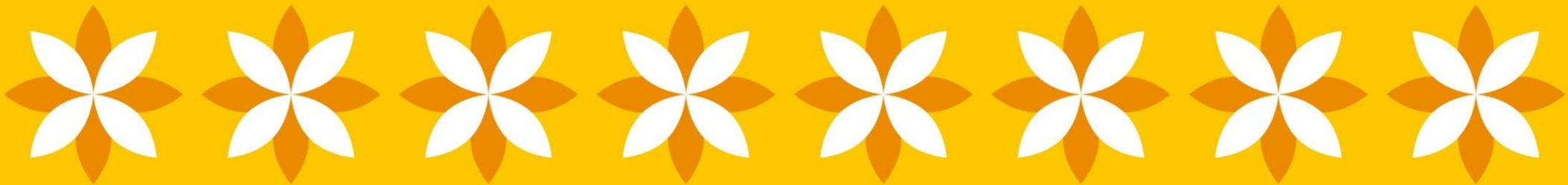


# 5 head asja tänasest hommikust

- A räägib. B kuulab.
- B kuulab. A räägib.



\* **Kuulates** kingi kogu oma tähelepanu teisele, **rääkides** ole kohal ja väljenda seda, mis on tõene selles hetkes



# Häid ressursse

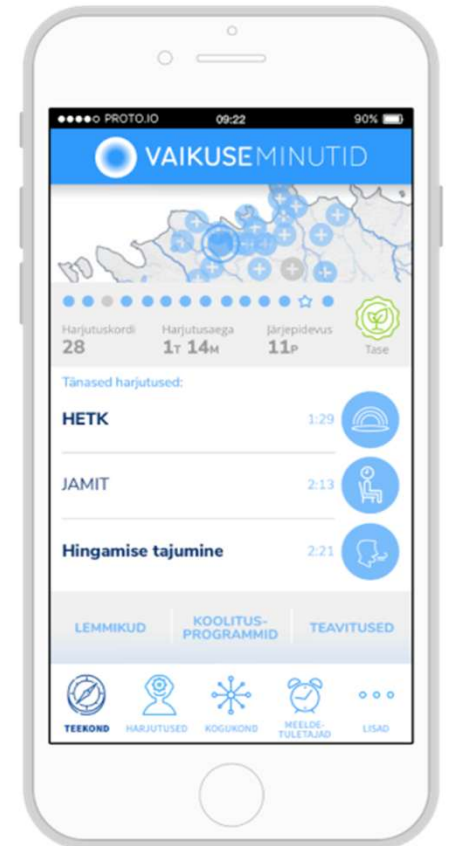
[www.soundcloud.com/meelerahu](http://www.soundcloud.com/meelerahu)

[www.meelerahu.ee/meelerahu-nipid/](http://www.meelerahu.ee/meelerahu-nipid/)

Vaikuseminutite nutiäpp

Calm, Headspace, Insight Timer

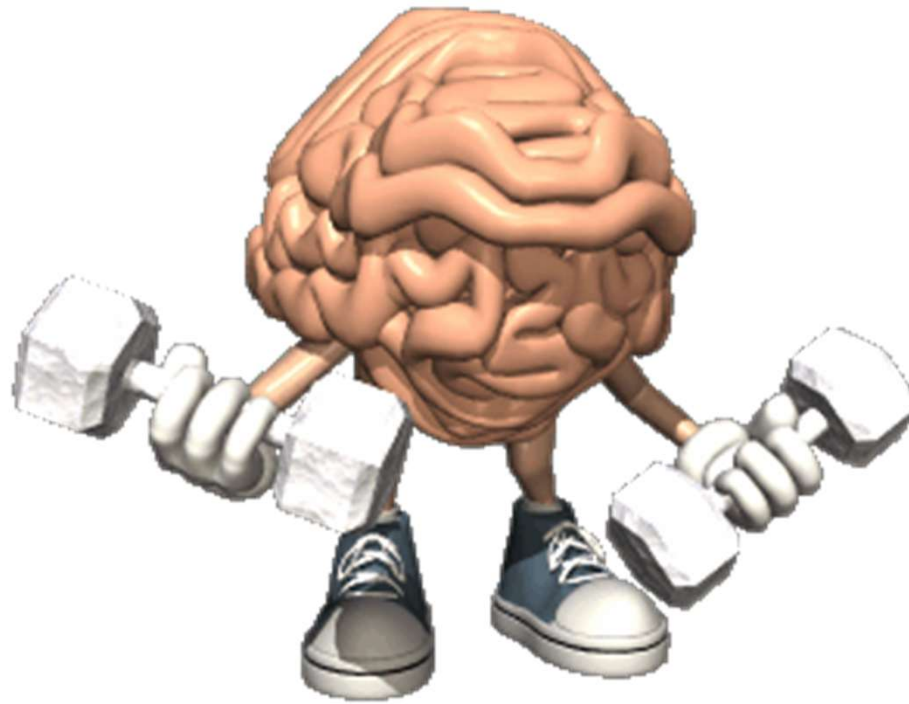
[Vaikuseminutid.ee/kursus](http://Vaikuseminutid.ee/kursus)



# Temaatilist lugemist

- **Mark Williams, Danny Penman. “Ärksus: tee rahuni pöörases maailmas.” Pegasus, 2016**
- Jon Kabat-Zinn. “Sa oled alati kohal. Teadveloleku meditatsioon igapäevaelus.” Varrak, 2015
- **V. Burch, D. Penman. “Tervendav teadvelolek.” Tänapäev, 2016**
- Russ Harris. „Enesekindluse lõhe“. Äripäev, 2017
- **Kristin Neff. “Enesekaastunne. Lõpetage enese nüpeldamine ja jätke ebakindlus seljataha”. Äripäev, 2017**
- Jon Acuff. “Taustahelid. Üllatav lahendus ülemõtlemisele”. Äripäev, 2023





**Aitäh!**

helena@meelerahu.ee