



# SESSION 5



# HARJUTUSED

## Sissejuhatus - Minu heaoluõun

Palu igal õppijal mõelda asjadele, mis tekitavad neis heaolu ja aitavad hoida vaimset tervist ning palu neil seda grupiga jagada. Küsimused grupele:

- Mis teid enam jagatud asjadest jahmatas?
- Kas midagi üllatas sind?



### MÄRKUSED

See harjutus alustab sessiooni põhimõttel, et õpilased tunnevad enesejuhtimist ja enesehooldust paremini kui nad arvata oskavad. Mõtete jagamisel peaks rõhutama, et on olemas sarnasusi ja erinevusi - me kõik teeme asju, mis sobivad just meile - ja lihtsad asjad võivad mõnikord palju muuta.

Me kasutame mõistet „mõtteõunad”, et rõhutada, et meil kõigil on vaimne tervis, nagu ka meil kõigil on füüsiline tervis ja väljendil vaimne tervis on positiivne mõju. Me teame ja räägime palju sellest, mida peaksime tegema, et füüsiliselt terve püsida, nt puuviljade söömine. Järelikult peame mõtlema, mida saaksime teha, et olla vaimselt terved.



### Teiste lood: Scott'i lugu

Näita Scotti teekonna lühivideot, milles ta toob välja eneseabi rolli taastumisprotsessis.

<https://youtu.be/UGkvutZ6H5I>

Seejärel arutage järgmisi küsimusi:

- Missugust rolli omas eneseabi ja enesejuhtimine Scotti taastumisel?
- Mis oli tema jaoks leitud eneseabis tähtis?
- Kuidas ta kasutas oma õpitut selleks, et juhtida oma meeleolu ja heaolu ning jätkata oma taastumisprotsessi?



### MÄRKUSED

Scotti lugu räägib sellest, kuidas ta leidis eneseabigrupis (Lootuse Kohvik) tuge ja mõistmist pärast mitmeid aastaid kestnud tavateenuste saamist ja tunnet, et on ilma igasuguse toeta. Grupis ei antud ta kohta hinnanguid, vaid teda mõisteti ja aktsepteeriti. Ta sai olla tema ise.

Julgustage osalejaid arvamust avaldama, kuidas eneseabi rühma atmosfäär võis aidata Scotti ennast paremini tundma õppida ja mõista, kuidas ta saab ise mängida suuremat rolli oma vaimse tervise ja heaolu juhtimiseks. Video lõpus mainib Scott ka seda, et ta sai tavateenustest abi. Julgustage osalejaid mõtlema selle üle, kuidas tema eneseabiga tegelemine ja vastutuse võtmine oma vaimse tervise ja heaolu juhtimise eest võis mõjuda, et ta oli võimeline kasu saama ka pakutavatest tavateenustest.



### Mis hoiab minu vaimset heaolu

Paluge osalejaid kasutada 'Minu heaolu hoidjad' töölehte ja mõelda viiele asjale, mida nad teevad regulaarselt selleks, et tunda ennast vaimselt hästi.

Sii moodustage väikerühmad, jagage ja arutlege:

- Kas esineb sarnasusi selle vahel, mida mina teen ja mida teised teevad, et tunda end vaimselt hästi?
- Mida saab õppida teistelt?



### MÄRKUSED

See harjutus julgustab osalejaid mõtlema selle üle, mida nad juba teevad selleks, et end hästi tunda. Mõnede osalejate jaoks on see tuttav teema, samas teiste jaoks võib olla uus kogemus. Kui tekib raskusi selle ülesande sooritusel, siis võib:

- Paluda neil mõelda sellele, mida nad teavad või mõtlevad, mida peaksid tegema selleks, et tunda end vaimselt hästi, aga nad ei tee seda ise tihti või üldse mitte, või
- Paluda neil mõelda oma elu heale päevale, milline see on ja mida nad teevad siis, kui neil on hea olla. See võib aidata mõelda sellest, mida nad vajavad selleks, et hea enesetunne püsiks.

Arutelu eesmärgiks on rõhutada, et kuigi oleme kõik erinevad, on meie isiklik taastumisteede end hea enesetunde tagamiseks sarnane. See annab julgust ühise toetuse algatamiseks, nagu koos jalutamine või koos kunstiringi (huviringi) minek. Samuti toonitab see, et saame õppida teiste tegemistest ja ettevõtmistest. Muidugi pole see täpselt teiste järgi tegemine, vaid arusaamine, kuidas teised inimesed ennast juhivad ja kuivõrd palju tööriistu ja võtteid kasutatakse, mis saavad mõjutada ja inspireerida meid enese jaoks parimaid leidma.



### Emotsioonide juhtimise strateegiad

Paluge tervel rühmal nimetada viise või nippe, kuidas nad juhivad oma emotsioone ja tulevad nendega toime. Kirjuta need vastused tahvlile.

Siis paluge grupil mõelda teistele võimalustele või viisidele, mida nad kasutaksid, kui nad ei tunne end hästi ja muretsevad oma vaimse tervise pärast.

Jagage laiali tööleht ja küsige osalejatelt, kas nad teavad siin toodud vaimsetest tööriistadest või kasutavad mõnda neist.





### MÄRKUSED

Harjutuse eesmärgiks on tõsta teadlikkust ja arusaamist vaimse tervise tööriistade suurest valikust ja võimalustest. Mõned sobivad neist individuaalseks kasutuseks, teised aga töötavad hästi teiste inimestega koostöös ja grupis.

Arutelus pole õigeid ega valesid vastuseid ja mitte kõigile ei pea sobima ja meeldima loetletud vaimse tervise tööriistad. Kui mõni rühmaliige väljendab vastumeelsust või ei nõustu, siis saab rühm tegeleda oma valiku ja isikliku eelistuse tähtsustamisega.

Kokkuvõtteks, harjutus annab võimaluse esile tõsta oma võtete jagamise ja teiste inimeste võtetest teada saamise kasulikkuse. See teeb meid teadlikuks sellest, kuidas paremini vaimse tervisega toime tulla, kuid annab ka kinnitust sellele, mida juba hästi teeme.

Alternatiivina võib kasutada töölehte, mida saab kasutada pingete või stressiallike kindlaks tegemiseks ja sõnastamiseks, samuti selle kindlaks tugi- ja tugevusallikate leidmiseks. Harjutus aitab käivitada loovat mõtlemist ja vaadata väljakutsetele lõbusamast vaatenurgast samaaegselt keskendudes tugevustele ja tegevustele, mis toetab toimetulekut.



### Minu vaimse heaolu plaan

Paluge õppijatel mõelda, mis teemasid nad senini arutanud on, ja vaadata tagasi ka sellele, mida nad on ise esimese viie sessiooni käigus teada saanud. Töölehe abil koostavad osalejad lühikese plaani, milles kirjeldatakse tööriistu ja lähenemisviise, mida nad kasutavad vaimse heaolu hoidmiseks.

Kava on väga lühike ja põhineb kolmel teemal:

- Arusaamine, mis on hea enesetunne
- Mida on vaja teha, et vaimset heaolu hoida
- Mida on vaja teha pärast (või samal ajal) eriti halba päeva/perioodi

Töölehe eesmärk on saada elavaks dokumendiks, mida nad kogemisloo ülestähendamise ajal täiendavad ja parandavad.



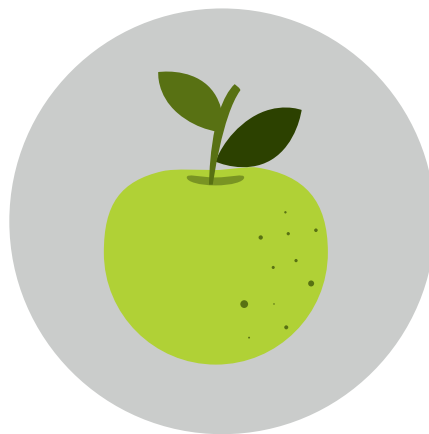
### MÄRKUSED

Suurem osa teemast on juba kaetud, kuid õppijatel palutakse mõelda ka selle üle, milline on hea enesetunne ja mõelda, mida nad peaksid tegema, kui neil on halb päev või periood. See on oluline, kuna sageli unustame või loobume tegemast asju, mis panevad meid hästi tundma, kui me ei tunne end hästi või enesetunne halveneb. Selle näiteks võib olla hiline ülevalolek, magamata olek; kohtumiste ära jätmine nii sõprade ja perega ning meelepäraste hobide ja huvide unarusse jätmine.

Rõhutage õpilastele, et see on plaani algus ja nad saavad oma teekonna jätkudes seda täiendada ja muuta. Aja jooksul võivad meie olukord ja eelistused muutuda ning võime avastada uusi tegevusi, tööriistu ja lähenemisviise, mis aitavad meil vaimset heaolu hoida.

## MINU HEAOLU HOIDJAD

MÕTLE SELLELE, MIS TEEB SIND RÕÕMSAKS,  
MIS AITAB SUL ENNAST HÄSTI TUNDA NING  
TOETAB SINU VAIMSET TERVIST JA HEAOLU





## EMOTSIOONIDE JUHTIMISE STRATEEGIAD. KUIDAS HOIDA OMA VAIMSET HEAOLU?

### **Heaolu tugiplaan (WRAP: Wellness Recovery Action Planning)**

WRAP on heaolu plaani koostamise struktureeritud meetod, mis koosneb viiest komponendist – lootus, isiklik vastutus, haridus, enesekaitse ja toetus. Planeerimisprotsessis kaardistatakse enesejuhtimise võtted, olemasolevad ressursid ja seejärel kasutatakse neid heaolu planeerimiseks. Luuakse ka isikliku heaolu tööriistakast, igapäevase toimetuleku võtete loetelu ja tagasilanguse märkide põhjal tehakse ennetav kriisiplaan. WRAP rakendus on eriti tõhus rühmas, mis soodustab ühist õppimist ja rõhutab rühmaliikmete eksperdi staatust.

### **Mentaalne keha skaneerimine**

Leia endale mugav keha asend, silmad kinni või lahti. Pööra tähelepanu oma keha eri osadele ning märka iga tunnet või aistingut, mis kehas tekib. Samal ajal keskendu oma hingamisele. Liiguta varbaid, jalalabasid, sääri, põlvi, reisi, kõhtu, rindkeret, õlgu, kaela ja pead. Võta iga kehaosa tajumiseks aega ning hinga rahulikult ja sügavalt.

### **Päevik**

Võta endale iga päev paar minutit, et mõelda oma päevale ja kuidas Sa end tundsid. Peegelda iga mõtet ja tunnet ning kirjuta need üles.

### **SMART eesmärkide püstitamine**

Sea endale eesmärk, mis on konkreetne, mõõdetav, saavutatav, asjakohane ja tähtjaline. Ehk teiste sõnadega – eesmärk, mis on kergesti mõistetav.

### **Aja planeerimine**

Võta aega, et planeerida ning organiseerida oma tegevusi. Leia prioriteetsed tegevused ja süstematiseeri need olulisuse ja tähtsuse järgi.



### Visualiseerimine

Kujuta endale ette täiuslik koht lõõgastumiseks. See võib olla nii väljamõeldud kui reaalne koht. Nüüd mõtle kõikidele detailidele - lase see oma meeltel tõelisuseks muuta. Nüüd sulge silmad, hinga sügavalt ja hinga nina kaudu välja. Keskendu oma lõõgastuspaigale, selle igale detailile, ja hinga rahulikult.

### STOP tehnika

Kui tunned, et tunded võtavad võimust, peatu ja astu tagasi (distantseeru). Ära reageeri kohe, võta selle asemel paus. Hinga ja pööra tähelepanu oma sisse- ja väljahingamisele. Vaatle oma tundeid ja mõtteid. Sea olukord perspektiivi - proovi vaadata olukorda kõrvaltvaataja silmade läbi.

### Kognitiivsed toimetuleku kaardid

Proovi leida mõtted või tegevused, mis sind aitavad, kui oled häiritud ning kirjuta need üles. Need võivad olla laused, mis meenutavad, et see kõik möödub, tegevused (nt hinga rahulikult) või muud rahustavad mõtted. Kasuta neid, kui tunned, et emotsioone on liiga palju.

### Uue vaatenurga leidmise (*retribution*) tehnika

Kui oled häiritud, siis võta aeg maha ja proovi mõista, mis mõtted sul peas keerlevad. Proovi leida alternatiivseid selgitusi oma mõtetele ja sündmustele.

### Tähelepanu ümbersuunamine

Kui märkad, et keskendud millelegi, mis pole kasulik, proovi oma tähelepanu mujale suunata. Vali tegevus, mis on põnev või väljakutse, mis hõlmab kogu meele, nt lugemine või rõõmsa sündmuse meenutamine.

### Hinga kümme korda

Tee 10 aeglast ja sügavat hingetõmmet. Keskendu sellele, et hingad võimalikult aeglaselt välja, kuni kopsud on täiesti tühjad ja alles siis hakka jälle sisse hingama.

### Muretsemise minutid

Leia endale igas päevas kindel aeg muretsemiseks ja kirjuta see kalendrisse. Tee seda iga päev 15-30 minutit hommikul või pärastlõunal. Ära sea muretsemise minuteid õhtupoolikusse



## Emotsioonide juhtimise strateegiad

Kujutle, et oled sild. Missuguseid surveid, pingeid või stressi kogeb see sild regulaarselt?

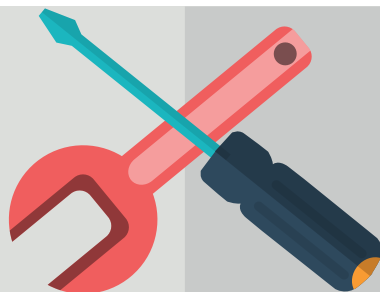
Kirjuta need välja.



Igal sillal on tugisambad ja struktuur, mis toetavad ja aitavad vastu pidada survele. Mis on sinu tugisambad ja toetajad? Kirjuta need välja.



## MINU VAINSE HEALU PLAAN



**Kui ma tunnen end hästi, siis ma...**  
**Mida ma teen ja kuidas ma tunnen**

**Mida ma teen, et hoida oma vaimset heaolu**  
**Nimekiri põhilistest tegevustest, mida teen regulaarselt oma vaimse heaolu**  
**jaoks.**

**Kui mul on raske, siis ma vajan...**  
**Nimekiri põhilistest tegevustest, mida pean meenutama kui mul on raske.**



