

Vaimne tervis

Töötoa eesmärk on tõsta teadlikkust oma vaimse tervise hoidmise osas.

Õpiväljundid

- Saab teada, mis on positiivne vaimne tervis ning oskab hinnata enda vaimset heaolu.
- Saab teada, millised on vaimse tervise levinumad probleemid.
- Õpib leidma usaldusväärset infot vaimse tervise probleemide olemuse kohta.
- Teadvustab sotsiaalmeedia mõju vaimsele tervisele.
- Teab, kust saada abi vaimse tervisega seotud probleemide korral.
- Teadvustab noortenõustajate olemust ja kuidas nendega kontakti saada.



Ettevalmistus

- Tutvu noorteinfo töötubade üldjuhendiga ning tee vajalikud ettevalmistused.
- Kohanda töötuba vastavalt sihtgrupile ja keskkonnale (füüsiline vs virtuaalne).
- Tutvu teemaga seotud materjalidega ning täienda materjale kohalike abisaamise võimalustega.
- Valmista ette konfidentsiaalsuse leht (vt Sissejuhatus).
- Prindi välja positiivse vaimse tervise töölehed (vt Lisamaterjalid).
- Loo plakatid või Jamboardi lehed teemade jaotamiseks ja gruppide tegemiseks (vt Sisuosa).

Sissejuhatus (10 minutit)

Kinnita koos noortega, et töötoas kuuldu on konfidentsiaalne ning kui tuuakse isiklikke näiteid, siis seda töötoa järgselt edasi ei räägita. Iga osaleja kinnitab lubaduse „Konfidentsiaalsuse lehel“, mille allkirjastavad kõik. Lehel on lubadus ka kõigi arvamus kuulata, austada ning olla empaatiline ja tolerantne kõigi suhtes. Konfidentsiaalsuse leht võib olla ka ruumis seinal.

Veebitöötoa korral kinnita, et töötuppa registreerides annab osaleja oma nõusoleku järgida konfidentsiaalsuse printsiipi.

Sissejuhatav arutelu

Antud töötoa teema on vaimne tervis, mis on meie igapäeva elus väga oluline osa, kuid millest võib-olla nii palju ei räägita. Leiame koos usaldusväärsed allikad, kust vaimse tervise probleemide avaldumise korral infot või abi saab.

Valik sissejuhatavaid küsimusi arutlemiseks:

- Mis on vaimne tervis?
- Kas olete kunagi vaimse tervise kohta infot otsinud?
- Kuidas teile tundub, kas infot vaimse tervise kohta on piisavalt?
- Kas oskate kohe nimetada mõnda head lehekülge või materjali?
- Mis on noorteinfo ja kuidas see võib olla seotud vaimse tervisega?
- Kuidas teha vahet usaldusväärsel infol ja millised on usaldusväärsed infoallikad?

Vaimselt tervel inimesel on olemas oskus kohaneda erinevate muudatustega ja leida parim igast situatsioonist, kuhu ta on sattunud. Tutvusta noortele hea ehk positiivse vaimse tervise tunnuseid ning palu igal osalejal hinnata 3-palli skaalal, kuidas tal antud punktiga lood on (1 - halvasti, 2 - nii ja naa, 3 - hästi). Töölehe leiad lisamaterjalide alt.

- Võime inimestega suhelda, teistest hoolimine ja armastus.
- Võime ja soov vastastikusteks suheteks ja isiklike tunnete väljendamiseks.
- Võime õppida, töötada, osaleda sotsiaalses elus ja taotleda edu.
- Pingutamine raskuste ületamiseks, oma ärevuse piisav valitsemine, kaotuste talumine ja valmisolek elumuutusteks.
- Reaalsustaju, mille abil osatakse oma mõttemaailma ja välise tegelikkuse vahel vahet teha ka rasketes olukordades ja stressi korral.
- Sotsiaalne iseseisvus ja hästi arenenud identiteet (oma mina ja järjepidevuse tunne, st kes ma olen ja kuhu lähen).
- Individuaalne loovus.
- Psüühiline paindlikkus, võime kaitsta end kahjulike tegurite eest ka rasketes tingimustes.



Sisuosa (60 minutit)

Sotsiaalmeedia mõju vaimsele tervisele

Vaadake koos ingliskeelset videot [“Mental health and social media”](#) ja pärast seda arutlege:

- Kuidas mõjutab sotsiaalmeedia meie vaimset tervist negatiivselt?
- Millised on sotsiaalmeedia positiivsed küljed?
- Kuidas tarbida sotsiaalmeediat tervislikult?

Palu igaühel leida sotsiaalmeediast üks postitus, mis kuidagi mõjutab vaimset tervist - kas positiivselt või negatiivselt. Jagage postitusi ning põhjuseid, miks need ühte või teistmoodi tundeid esile toovad.

Märksõnad, mis aitavad arutelu suunata ja juhtida: kehakuvandi trendid, eksitavad materiaalsed väärtused, küberkiusamine, nutisõltuvus, teistega võrdlemine, rahulolematkus enda elu suhtes – võrdlemine teistega, ainult positiivse näitamine, probleemide eitamine, isikliku info avaldamine jne.



Infoplakati loomine

Tutvusta osalejatele Peaasi kodulehte ning näita ka Teeviida lehel, kust leiab lugusid vaimse tervise teemadel.

Loo neli plakati või Jamboardi lehte ning palu osalejatel märkida ennast kõnetava teema juurde (nii, et tekiks enam-vähem võrdsed grupid). Teemad on järgmised tulenevalt [rahvastiku vaimse tervise uuringust](#):

- Depressioon (sh suitsiidikäitumine)
- Ärevushäired (sh paanikahood)
- Kuidas toetada oma vaimset tervist?
- Kust leida abi (internetis, kodukohas, infoliinid)?

Järgneva 15 minuti jooksul palu osalejatel otsida infot oma teema kohta nii eelnevalt tutvustatud kodulehtedelt, lisamaterjalides väljatoodud linkidelt kui ka mujalt (sel juhul märkida juurde, kust info leiti) ning koondada see plakatile.

Veebitöötoa korral kasutage plakati loomiseks Canva, Miro või Adobe Sparki võimalusi. Grupiliikmed saate jagada Zoomis breakout roomsidesse.

Liigu grupitöö ajal ringi ja kuula, mida osalejad arvavad, sekku kui vaja. See annab vajadusel võimaluse ajale jalgu jäänud arvamusi kummutada ning osalejaid suunata. Samuti saad teha eeltööd infoplakatite tutvustamise ajaks ja otsida vajadusel lisainformatsiooni.

Pärast tutvustab iga grupp oma infoplakati ja saadud teadmisi kõigile osalejatele. Iga ettekande järel ärgita arutelu ning too veelkord välja teema kohta olulised punktid.

Kokkuvõte (15 minutit)

Lõpuringis võib valida reflekteerimiseks ühe või mitu ette antud küsimustest.

- Millise uue teadmise võtan tänasest töötoast endaga kaasa?
- Üks teadmine, mida enda vaimse heaolu nimel edaspidi meeles pead ja rakendad?
- Kas ja kuidas muudad pärast töötuba oma sotsiaalmeedia harjumusi?

Veebitöötoa korral palu osalejatel otsida internetist pilt, GIF või meem, mis tema tundeid ja mõtteid pärast töötuba iseloomustab.



Lisamaterjalid

Vaimne tervis

[Peaasi](#)

[Vaimse tervise testid](#)

[Vaimse tervise esmaabi](#)

[Vaimne tervis](#) (sh positiivne)

[Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring](#)

[Eesti noorte vaimse tervise liikumine](#)

Sotsiaalmeedia mõju

[Sotsiaalmeedia mõjust murdeealisele](#)

[Mental health and social media \(5 min video\)](#)

[Infouputuse mõju vaimsele tervisele](#)

[Suhtlemine sotsiaalmeedias](#)

[Kuidas märgata nutimõju?](#)

Videoloengud

[Live-koolitund: Vaimse tervise esmaabi](#)

[Podcast "Noorteaken" #4 - Vaimne tervis](#)

[Peaasi videoloend](#)

Kust leida abi?

Kui sinu või kellegi teise elu on ohus, siis helista kohe hädaabinumbril: **112** (24h)

Vaimse tervise abiliin kõigile, kes otsivad tuge: **116 123** (24h)

Lasteabi infotelefon **116 111** (24h)

Koolipsühholoogide Ühingu tasuta nõuandeliin:

1226 – õpilastele, õpetajatele, lapsevanematele vastab igal tööpäeval kl 16–20,

1227 – venekeelne liin teisipäeviti kl 16–20

Veebinõustamine - Peaasi.ee

Veebinõustamine - Lahendus.net

Lasteabi vestlusaken

Lasteküla vestlusaken

Positiivne vaimne tervis

Võime inimestega suhelda, teistest hoolimine ja armastus.

☐☐☐

Võime ja soov vastastikusteks suheteks ja isiklike tunnete väljendamiseks.

☐☐☐

Võime õppida, töötada, osaleda sotsiaalses elus ja taotleda edu.

☐☐☐

Pingutamine raskuste ületamiseks, oma ärevuse piisav valitsemine, kaotuste talumine ja valmisolek elumuutusteks.

☐☐☐

Reaalsustaju, mille abil osatakse oma mõttemaailma ja välise tegelikkuse vahel vahet teha ka rasketes olukordades ja stressi korral.

☐☐☐

Sotsiaalne iseseisvus ja hästi arenenud identiteet (oma mina ja järjepidevuse tunne, st kes ma olen ja kuhu lähen).

☐☐☐

Individuaalne loovus.

☐☐☐

Psüühiline paindlikkus, võime kaitsta end kahjulike tegurite eest ka rasketes tingimustes.

☐☐☐