TÖÖLEHT

Harjumuse kujundamine

Eesmärk: teha ühest väikesest vaimset tervist toetavast tegevusest igapäevane harjumus.

15 min plaan, siis mõni minut päevas

Harjumus on tegevus, mida teeme peaaegu automaatselt, sest see on seotud kindla olukorraga. Hommikul ei pea me eraldi otsustama, kas hambaid pesta: vannituppa minek tuletab selle ise meelde.

Kuidas uus harjumus tekib

1. Vali väike tegevus

Mida lihtsam, seda kergem on seda iga päev korrata.

2. Seo see kindla olukorraga

Näiteks „pärast hommikusööki“ või „kui õhtul voodisse heidan“.

3. Korda iga päev

Tee seda alati samas olukorras. Nii muutub see üha kergemaks.

Kui kaua see aega võtab?

66
PÄEVA KESKMISELT

Sageli öeldakse, et harjumus tekib 21 päevaga. Uuringud seda aga ei kinnita. Londoni ülikoolis tehtud uuringus valis 96 inimest endale ühe uue tervisliku tegevuse, mida iga päev teha: puuvilju süüa, vett juua või liikuda. Keskmiselt kulus umbes 66 päeva ehk kaks kuud, enne kui tegevus hakkas tulema iseenesest. Kõigil ei läinud aga ühtemoodi: mõnel kulus selleks 18 päeva, teisel üle 250 päeva.

Sama uuring näitas veel üht olulist asja: **üks vahelejäänud päev ei riku harjumust.** Peaasi on jätkata.

NÄIDE

Mari plaan

Mari tunneb, et on viimasel ajal pidevalt pinges. Ta tahab õppida päeva jooksul rohkem pause tegema.

Eesmärk	Tunda end päeva jooksul rahulikumalt.
Väike tegevus	Kolm rahulikku hingamist ja küsimus endale: „Kuidas ma end praegu tunnen?“
Vihje	Kui tulen lõunapausilt tagasi oma töölaua taha.

„Pärast seda, kui istun lõunapausi järel laua taha, hingan kolm korda rahulikult ja küsin endalt, kuidas ma end tunnen.“

Pea meeles

- Väike ja korduv on tähtsam kui suur ja harv.
- Sama aeg ja koht aitavad tegevusel automaatseks muutuda.
- Üks vahelejäänud päev ei riku harjumust. Jätka järgmisel päeval.
- Harjumuse kujunemine võtab tavaliselt nädalaid, mitte päevi. Ole endaga kannatlik.

Minu harjumuse plaan

1 **Mida ma tahan oma vaimse tervise heaks saavutada?**

2 **Milline väike tegevus viib mind selle poole?** *Vali midagi, mis võtab alla viie minuti ja mida saad teha iga päev. Ideid leiad ka töölehelt „30 päeva väikesi samme vaimse tervise heaks“.*

3 **Millega ma selle seon?** *Vali tegevus, mida teed niikuinii iga päev samal ajal ja samas kohas.*

- ☐ pärast hommikusööki
- ☐ kui tööle või kooli jõuan
- ☐ pärast lõunasööki
- ☐ kui koju jõuan
- ☐ pärast õhtust hambapesu
- ☐ Muu: _____

4 **Minu harjumuse lause**

Pärast seda, kui _____

ma _____

5 **Kontrolli oma plaani**

	Jah	Veel mitte
Tegevus on nii väike, et saan seda teha ka väsinuna.	☐	☐
Tean täpselt, millal ja kus ma seda teen.	☐	☐
Saan seda seostada ühe igapäevase tegevusega.	☐	☐
Tegevus on mulle endale oluline.	☐	☐

Kui mõni vastus on „veel mitte“, tee tegevus väiksemaks või vali teine vihje.

Järgmised sammud: tee töölehel „Kui-siis plaan“ valmis plaan takistuste puhuks ja märgi oma edusammud töölehele „Minu harjumuse jälgija“.

Sisuline lähtekoht

VATEKi iseseisev tööleht, mis lähtub harjumuste kujunemise uuringust: Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J. How are habits formed: modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology 2010;40(6):998–1009. https://doi.org/10.1002/ejsp.674

Tööleht ei ole artikli tõlge. Töölehe koostas VATEK 2026. aastal.