

# Igapäevased investeeringud suhetesse ja kogukonda

Eesmärk: vaadata üle, mida juba teed oma suhete ja kogukonna heaks, ja valida üks või kaks uut sammu.

⌚ Soovituslik aeg: 15–20 minutit

Head suhted teiste inimestega toetavad tervist ja heaolu. Paljud uuringud näitavad, et mida tugevamad on inimese sotsiaalsed suhted, seda väiksem on üldiselt terviserisk. Seega loevad ka väikesed igapäevased teod: kõne sõbrale, tervitus naabrile või ühine kohvipaus kolleegiga.

## ● Sotsiaalsete suhete kolm osa



### Struktuur

Kui palju ja milliseid suhteid sul on (näiteks pere, sõbrad, kolleegid, naabrid) ja kui sageli te suhtlete.



### Tugi

Kui palju saad teistele vajaduse korral loota.



### Kvaliteet

Kui positiivsed, toetavad ja rahuldust pakkuvad on sinu suhted ja kohtumised.

Kõik kolm on tervise jaoks olulised. Seepärast ei loe ainult see, kui palju sul suhteid on, vaid ka see, kas saad neile toetuda ja kuidas end neis tunned.

## ● Kontrollnimekiri: mida saan teha oma suhete ja kogukonna heaks

Märgi igas reas üks valik. Seejärel vali üks või kaks rida, mida soovid proovida, ja kirjuta nende juurde konkreetne samm.

| Soovitus                                                                                                                                                                     | Teen juba                | Teen vahel               | Ei tee veel              | Minu samm |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------|
| <b>1. Hoian oma suhteid regulaarselt.</b> Leian iga päev hetke, et sõbra või pereliikmega ühendust võtta.                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |           |
| <b>2. Olen vestluses kohal.</b> Lõunalauas, olulises vestluses ja pereajal ei vaata ma telefoni.                                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |           |
| <b>3. Aitan teisi.</b> Aitan pereliiget, kolleegi, sõpra või ka võõrast. Teen vabatahtlikku tööd, näiteks käin talgutel.                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |           |
| <b>4. Olen toetav ja tänulik.</b> Märkan, kui keegi minu poole pöördub, ja vastan talle. Ütlen „aitäh“. Sageli vastavad teised samaga.                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |           |
| <b>5. Suhtlen erineva taustaga inimestega.</b> Näiteks teise vanuse, keele, elukoha või elukogemusega inimestega.                                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |           |
| <b>6. Osalen kogukonnas.</b> Näiteks spordiklubis, koguduses, huviringis, kooris, erialaliidus, külaseltsis või vabatahtlikus organisatsioonis.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |           |
| <b>7. Vähendan seda, mis mind teistest eemaldab.</b> Näiteks liigset sotsiaalmeedia kasutamist või aega ekraani ees inimeste asemel. Kui suhe teeb mulle haiget, otsin tuge. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |           |
| <b>8. Tean, kelle poole pöörduda, kui tunnen end üksikuna.</b> Näiteks pereliige, sõber, nõustaja või perearst                                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |           |

| Soovitus                                                                                                                                                    | Teen juba                | Teen vahel               | Ei tee veel              | Minu samm |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------|
| <b>9. Olen valmis rääkima perearstiga suurtest muutustest oma elus.</b> Näiteks kolimisest, lahkuminekust, lähedase kaotusest või pensionile jäämisest.     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |           |
| <b>10. Osalen kohalikus elus.</b> Näiteks valla või linna kaasamisüritustel, kooli hoolekogus või külakoosolekul. Arutlen lugupidavalt ja konstruktiivselt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |           |
| <b>11. Lähtun suhtlemisel hoolivusest.</b> Olen lahke ja lugupidav, ka siis, kui oleme eri meelt.                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |           |

## ● Peegeldusküsimused

Mõtle ühele hiljutisele kohtumisele või vestlusele.

| Küsimus                                             | Minu vastus |
|-----------------------------------------------------|-------------|
| Kuidas võiks lahkus seda olukorda muuta?            |             |
| Milline oleks lugupidav käitumine selles olukorras? |             |
| Kuidas saaksin olla teisele abiks?                  |             |
| Kuidas saaksin näidata, et hoolin?                  |             |

Minu samm järgmise nädala jooksul: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Allikas ja kasutusmärkus

Our Epidemic of Loneliness and Isolation: The U.S. Surgeon General's minn on the Healing Effects of Social Connection and Community. Washington (DC): U.S. Department of Health and Human Services; 2023. Sotsiaalsete suhete kolm osa, lk 10; soovitused üksikisikutele („What Individuals Can Do“), lk 66; tõendus põhjus, lk 67. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK595227/>

Allikas on USA föderaalvalitsuse teos ja avalik omand (public domain). Seda võib loata reprodutseerida ja kohandada.

**Muudatused:** soovitusel on tõlgitud, lühendatud ja kohandatud Eesti oludele. USA kriisiliin 988 on asendatud Eesti abinumbritega. Kodanikuaktiivsuse näited on asendatud Eesti kaasamisvormidega. Esimene soovitus (mõista suhete tähtsust) on esitatud sissejuhatuses, viimase soovitusel küsimused peegeldusküsimustena. Töölehe ülesehitus, kontrollnimekirja vorm ja Eesti näited on VATEKi koostatud.

USA tervise- ja inimteenuste ministeerium ega USA rahvatervise peaarst ei ole töölehte koostanud ega heaks kiitnud. Eestikeelne kohandus: VATEK, 2026. Kohanduse litsents: CC BY-NC-SA 4.0, <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>