

Mida ma vajan, kui mul on raske

Investeeringu üksteise mõistmisesse



Kui meil on raske, ei pruugi lähedased teada, kuidas aidata. Vahel ei tea me seda ka ise. **See tööleht aitab sul märgata oma stressimärke ja vajadusi ning neist teistele rääkida.**

🕒 Täitmiseks kulub umbes 20 minutit. Täida see rahulikult ajal, mitte keset rasket hetke.

● Miks see on oluline?

Igaüks reageerib stressile isemoodi. Mõni muutub vaikseks ja tõmbub endasse, teine ärritub kiiresti, kolmas ei saa magada. Need võivad olla märgid, et koormus on kasvanud. Neil võib olla ka muid põhjuseid. Kui õpid oma märke varakult tähele panema, saad end paremini toetada.

Kui ka sinu lähedased neid märke tunnevad, on neil lihtsam vältida valesti mõistmist ja küsida, mis sind aitab.

NÄIDE

Kati

Kati on noor õpetaja Narvas. Kui ta on ülekoormatud, ei vasta ta enam oma sõbranna Mari sõnumitele. Varem arvas Mari, et Kati on tema peale solvunud.

PÄRAST TÖÖLEHE TÄITMIST ÜTLES KATI MARILE

„Kui ma vaikin, ei ole ma sinu peale pahane. Mul on lihtsalt kõike liiga palju. Kõige rohkem aitab mind sellistel hetkedel, kui kirjutad «Ma olen olemas» ega oota kohe vastust.“

Nüüd mõistab Mari Katit paremini ja teab, kuidas teda toetada.

● Harjutus: minu märgid ja vajadused

1

Mis mind tavaliselt koormab? Need on sinu päästikud: olukorrad, mis tekitavad stressi. Näiteks tähtajad, müra, kriitika, unepuudus või rahamured.

2 Kuidas ma aru saan, et mul on raske? Kirjuta üles oma märgid.

Valdkond	Minu märgid
 Kehas nt pinges õlad, peavalu, südamepekslemine	
 Mõtetes nt „Ma ei saa hakkama“, keskendumisraskused	
 Tunnetes nt ärrituvus, ärevus, tühjus	
 Käitumises nt vaikin, vaidlen, magan halvasti, ei söö	

3 Mis mind aitab? Märgi need, mis sobivad, ja lisa oma.

- ☐ Aeg üksi olla
 ☐ Liikumine või õues käimine
- ☐ Keegi, kes lihtsalt kuulab ega anna nõu
 ☐ Kallistus või füüsiline lähedus
- ☐ Praktiline abi (nt söögitegemine, lapse lasteaiast toomine)
 ☐ Rahulik keskkond, vähem müra
- ☐ Muu: _____

4 Mis mind ei aita, kuigi teised tahavad head? Näiteks „Rahune maha!“, pidev küsimine või probleemile kohe lahenduse pakkumine.

5 Mida saan ise teha, kui märkan esimesi märke?

Minu kaart lähedastele

Täida see osa ja jaga seda inimesega, kellega sa end turvaliselt tunned: elukaaslase, sõbra, pereliikme või kolleegiga. Nii ei pea ta ära arvama, mida sa vajad. **Oma vajadustest rääkimine ei ole nõrkus.** See on investeering, mis annab lähedastele võimaluse sind mõista ja toetada.



KUI MUL ON RASKE

Kui mul on raske, võid märgata, et ma _____

See ei tähenda, et _____

Kõige rohkem aitab mind, kui sa _____

Palun ära _____

Kui ma ei suuda ise abi küsida, võta ühendust _____

Jagan seda kaarti inimesega: _____



Kui raske olek kestab, süveneb või segab igapäevaelu, räägi oma perearstiga.
Abi ja kontaktid: www.vatek.ee/vaimse-tervise-abi

vaimsetervisekuu.ee