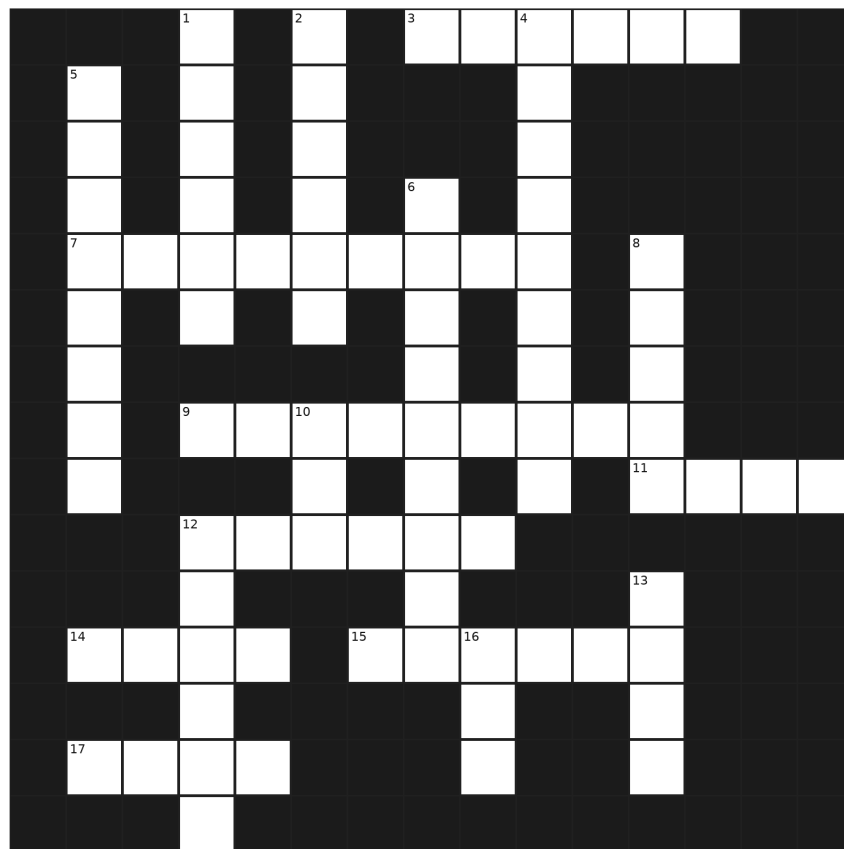


Vaimse tervise ristsõna

Argised asjad, mis toetavad vaimset heaolu.



Paremale

3. Teise inimese kõrval olemine ja aitamine raskel ajal. (6)
7. Kehale hea tegevus, mis toetab ka vaimset heaolu. (9)
9. Oskus, mille puhul pole alati vaja nõu anda – vahel piisab päriselt kohal olemisest. (9)
11. Hea tunne, mida võivad tuua nii inimesed, tegevused kui väikesed argihetked. (4)
12. Nende seadmine aitab hoida enda vajadusi ja jõuvarusid. (6)
14. Seisund, mida võib aidata leida vaikus või jalutuskäik. (4)
15. Üldine seisund, kus inimene tunneb end hästi ja suudab igapäevaelus toime tulla. (6)
17. Väike katkestus tegemistes, et korraks taastuda. (4)

Alla

1. Tuttav päevakord, mis võib anda argipäevale kindlust. (6)
2. Mets, park ja mereäär on kõik selle osa. (6)
4. Enda vajaduste ja jõuvarude eest hoolitsemine. (9)
5. Suhtumine, milles on tähelepanu, lahkust ja teisega arvestamist. (8)
6. Teeme seda kogu aeg, kuid teadlikult aeglustades võib see aidata rahuneda. (9)
8. Inimene, kellele võib helistada ka siis, kui päev pole suurem asi. (5)
10. Öine taastumise aeg. (3)
12. Aeg taastumiseks, mida ei pea välja teenima. (6)
13. See, mida võib raskel ajal teistelt vajada. (4)
16. Seda tasub küsida enne, kui mure päris üle pea kasvab. (3)