

MIDA MA VAJAN, KUI MINU VAIMSE TERVISEGA ON MIDAGI KEHVASTI? MILLISED TEGEVUSED MÕJUVAD MULLE PÄRISILT HÄSTI?

Näiteks: sõbrale jagamist, ära kuulamist, rohkem aega värskes õhus, häid nõuandeid ja meeldetuletusi, nõustaja poole pöördumist.

KAS MUL ON VAHEL VAJA PÖÖRDUDA TEISTE INIMESTE POOLE TOE SAAMISEKS? MILLISTEL JUHTUDEL?

Näiteks: räägin sõbra või pereliikmega, kui tunnen, et mul on muremõtted või raskustunne – see aitab neil mind paremini mõista ja toetada; räägin nõustaja, psühholoogi või arstiga, kui tunnen, et ei oska ise enam lähedaste toel oma muresid lahendada

KES ON INIMESED, KELLE POOLE SAAN PÖÖRDUDA, KUI TUNNEN END KEHVASTI?

Näiteks: mu õde Mari oskab mind alati hästi ära kuulata ja võtab minu jaoks aega; mu sõber Erki on korduvalt öelnud, et võin murega tema poole pöörduda, aga ma pole seda võimalust veel kasutanud; mu töökaaslane Kadri oskab väga hästi nõu anda, kuhu pöörduda ja oleme varasemalt teineteist toetanud stressi olukordades, mu nõustaja-psühholoog oskab mind ära kuulata ja saame koos mõelda, kuidas edasi minna.

MINU JUHEND TEISTELE INIMESTELE, KUI TUNNEN END VAIMSELT KEHVASTI.

Selle võin neile saata või ette lugeda.

Näiteks:

Kui olen väga stressis ja kurb, siis vajan veidi rahulikku aega üksi olemiseks.

Mind toetab, kui Sa tuled ja kallistad mind ning küsid rahulikult, kuidas saad mind toetada. Mind toetab, kui Sa päriselt kuulad mind ja oled olemas, ilma, et

prooviksid mind lohutada või asju parandada. Kui ütlen Sulle, et vajan üksiolemise aega, siis palun anna mulle seda aega. Kui aga näed, et see aeg läheb väga pikaks ja vajun veel sügavamale auku, siis palun tule ütle mulle, et lähme jalutama või mängime lauamängu, kui vaja, siis sunni mind hellalt püsti tõusma

ja Sinuga koos midagi tegema. Olen Sulle pärast väga tänulik!

Mõtteid, kuidas oma vaimse tervise murest rääkida, leiad siit: <https://peaasi.ee/kuidas-raakida/>