MILLISED ON TEGEVUSED, MIDA JUBA TEEN IGA PÄEV OMA VAIMSE TERVISE HOIDMISEKS?

NB! Võib-olla Sa ei ole neid teadlikult vaimse tervise hoidmise nimel teinud, aga kindlasti leiad midagi oma tegevustest, mis siia sobiks, näiteks endale sobiva unerutiini hoidmine, kritseldamine, muusika kuulamine, õues jalutamine jms.

1

2

3

4

5

MILLISEID VAIMSE TERVISE HOIDMISE HARJUMUSI TAHAN ENDALE KUJUNDADA?

1

2

3

4

5

Näiteks: Lähen iga päev magama enamvähem samal ajal, hommikul pärast ärkamist olen 30 min eemal nutiseadmetest, joon klaasi vett ja kirjutan/mõtlen/olen omaette; liigun iga päev väljas vähemalt 30 minutit; võtan keset tööpäeva 3-minutilise mitte-midagi-tegemise pausi ja vaatan aknast välja või teen väikese jalutustiiru; teen nädalas ühe nutivaba päeva.

LIVEWORKSHEETS

MILLE JÄRGI SAAN ARU, ET MINU VAIMSE TERVISEGA ON MIDAGI KEHVASTI?

Näiteks: ma ei puhka ennast öösel välja, ärkan pahurana, märkan korduvaid negatiivseid mõtteid, ma ei naudi enam oma lemmiktegevusi, hoian kaugemale oma lähedastest inimestest, tunnen raskustunnet jne.

MIS ON NEED ASJAD, MIDA TAHAKSIN TEHA, KUI TUNNEN END KEHVASTI, AGA MA TEAN, ET NEED TEGELIKULT EI MÕJU MULLE HÄSTI?

Näiteks: sotsiaalmeedias lihtsalt niisama scrollimine, alkoholi/kohvi/energiajoogi liigne tarbimine, lähedastest eemale hoidmine, liigne ekraanide ees istumine jms.

LIVEWORKSHEETS