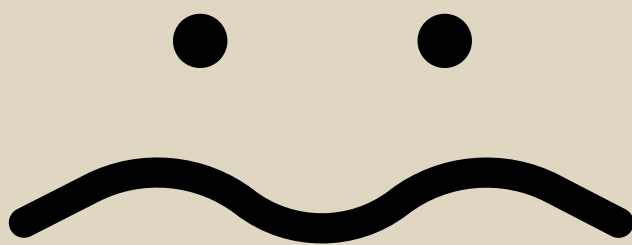


STRESS
&
KUIDAS
SELLEGA
TOIME TULLA



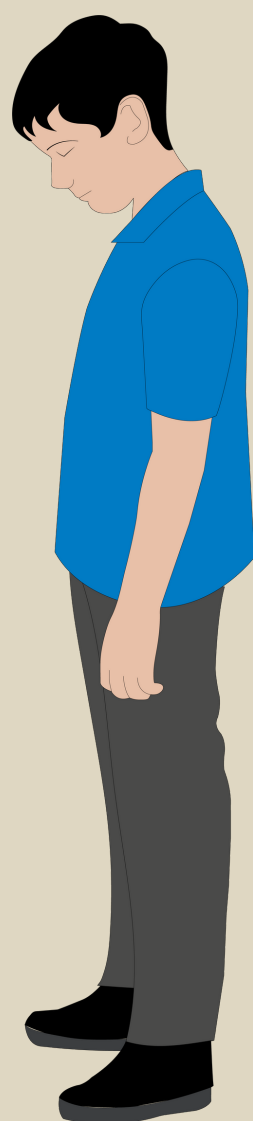
MIS ON STRESS?

Stress ehk kohanemissündroom on organismi mittespetsiifiline vastus keskkonna või situatsiooni esitatud nõudmistele.



Ma ei jõua enam õppida.

Sel kõigel ei ole ilma temata mingit mõtet.



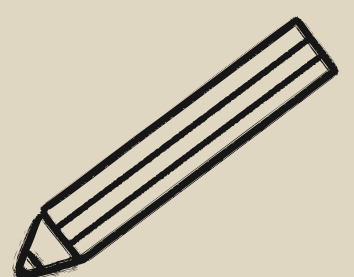
Ilma vihmata ei ole lootustki suurt saaki saada.

Mu ema on kadunud.



KAS TUNNED ÄRA?

- püsiv väsimustunne
- sagedased kehalised kaebused
- unehäired
- isumuutused
- ärevus
- võõrandumistunne
- soov rohkem üksi olla
- negatiivsus/küünilisus
- depressioon / püsiv kurbusetunne
- pingetunne
- võimetus rõõmu tunda
- tüdimus pidevast mõtlemisest
- sundmõtted
- keskendumisraskused
- huvipuudus
- raskused otsustamisel ja prioriteetide seadmisel
- mõtlemise jäikus
- must-valge mõtlemine
- ärrituvus
- teiste süüdistamine
- vastumeelsus tegevuste algatamisel või lõpuleviimisel
- eemaletõmbumine
- soovimatus puhkust võtta
- enese „ravimine“ tervist kahjustavate võtetega
- hoolimatu/riskikäitumine
- kahtlemine elu põhiväärtustes, uskumustes
- kõhklused elu oluliste valdkondade juures (elukutse, töökoht, suhted)
- ohutunne, ohvriks olemise tunne
- illusioonide purunemine

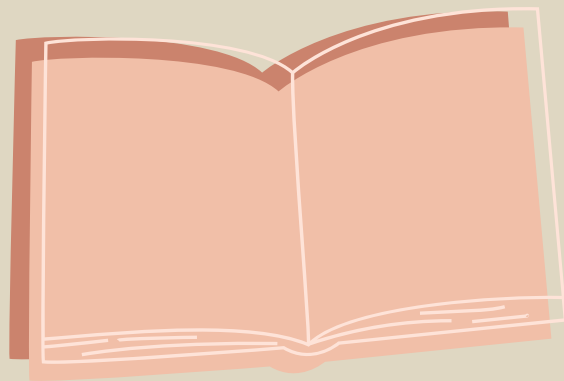


MIDA TEHA?



Praktiseeri tervist hoidvaid maandamisviise, näiteks sporti, joogat või mõnda muud füüsilist tegevust.

Stressoritepäevik - mis, miks, kuidas reageerisin?



Vaata üle enda magamisharjumused.

Räägi probleemist pere, sõbra või mõne muu usaldusväärse isikuga.



Vaata üle kui palju aega millelegi päevas kulutad. Kas kõik on tasakaalus?

Proovi erinevaid lõõgastumistehnikaid, nt mediteerimist.



LISAKS

Küsi abi nõustajatelt - peasi.ee

Paklisema mure korral helista:

Lasteabi: 116111 (24h)

Ohvriabi telefon 116 006 (24h)

Hingehoiu telefon 116 123 (24h)

Eluliin: 6558 088 (eesti keel), 655 5688
(vene keel) (igapäevaselt kl 19-07)

Kiirabi: 112 (24h)

Või pöördu erakorralisele vastuvõtule:

Psühhiaatriakliiniku valvetuba Tallinnas:
6172 650 (24h) Paldiski mnt 52

Psühhiaatriakliiniku valvetuba Tartus:
731 8764 (24h) Raja tn 31

Psühhiaatriaosakonna valvetuba Pärnus:
516 0379 (24h) Ristiku tn 1

Psühhiaatriakliiniku valvetuba Viljandis:
435 4255 (24h) Jämejala, Pargi tee 6

Erakorralise meditsiini osakond Narvas:
357 1795 (24h) Haigla 1

Erakorralise meditsiini osakond Ahtmes:
331 1074 (24h) Ahtme mnt 95