



EESTI - ROOTSI VAIMSE TERVISE JA SUITSIDOLOOGIA INSTITUUT (ERSI)  
ESTONIAN - SWEDISH MENTAL HEALTH AND SUICIDOLOGY INSTITUTE (ERSI)

Zrinka Laido, Lauraliisa Mark

# VAIMNE TERVIS KUI VAIMNE HEAOLU

*Infomaterjal noortele*

the **SUPREME** project



Tallinn 2011



EESTI - ROOTSI VAIMSE TERVISE JA SUITSIDOLOOGIA INSTITUUT (ERSI)  
ESTONIAN - SWEDISH MENTAL HEALTH AND SUICIDOLOGY INSTITUTE (ERSI)

Zrinka Laido, Lauraliisa Mark

# **VAIMNE TERVIS KUI VAIMNE HEAOLU**

Infomaterjal noortele

---

Tallinn 2011

---

Toimetanud Airi Värnik

© Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut (ERSI)

[www.suicidology.ee](http://www.suicidology.ee)

ISBN 978-9985-9963-2-4

Brožüür on valminud Euroopa Komisjoni ja Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi poolt finantseeritud projekti SUPREME (*Suicide Prevention by Internet and Media Based Mental Health Promotion*) raames (Leping number 2009 12 19).

---

# SISUKORD

SISSEJUHATUS	4
POSITIIVNE VAIMNE TERVIS KUI VAIMNE HEAOLU	5
POSITIIVSE VAIMSE TERVISE OLULISED TUNNUSED	7
INDIVIDUAALSED TOIMETULEKUOSKUSED	9
ENESEKINDLUS	10
EMOTSIOONID	11
STRESS	12
SUHTED JA SUHTLEMINE	14
KASUTATUD KIRJANDUS	18

Elu on rikas erinevate muutuste poolest. Eriti sagedasti kogevad muutusi noored inimesed: saades rohkelt uusi kogemusi ning liikudes üha suurema vastutustunde, identiteedi ja autonoomia suunas. Enesetunne, mis meid nende muutuste käigus valdab, sõltub suuresti sellest, kui kiiresti me suudame erinevate muutustega kohaneda. Samuti sellest, millises keskkonnas me elame ja kasvame, millised on meie suhted, kuivõrd toetavad meid kaaslased, milliseid väärtusi hindab ühiskond ja meie ise, millised on meie hariduslikud ning tööalased võimalused. Oluline on lahendada konflikte, arendada enesetruust, vastu seista kaaslaste survele, tulla toime enda emotsioonide ja psühholoogilise pingega ning stressiga.

Kui tihti oled sa kuulnud oma koolikaaslasi või sõpru ütlevat järgmised lauseid?

- Keegi ei mõista mind
- Ma ei meeldi mitte kellelegi
- Mulle meeldib asju lõhkuda
- Ma ei suuda tunda rõõmu
- Ma sooviks, et ma suudaks mitte midagi tunda: emotsioonid mu sees teevad mulle haiget

Sellised väljaütlemised viitavad puudulikele oskustele igapäevase stressiga toime tulla.

Üheks olulisemaks noore inimese arenguülesandeks on omandada selliseid eluoskusi, mis võimaldavad meil edukalt toime tulla erinevate olukordadega: see tähendab analüüsioskust, oskust näha erinevaid võimalusi ja lahendusi ning otsustada parima võimaliku lahenduse kasuks. Kuigi esialgu võib kõik see tunduda keeruline, läheb ajapikku õpitud oskuste rakendamine lihtsamaks. Alljärgnevad leheküljed on pühendatud sellele, et anda sulle ülevaade oskustest, mis on vajalikud vaimse heaolu hoidmiseks. Loodame, et käesolev kogumik on abiks tervema ellusuhtumise kujundamisel.

# POSITIIVNE VAIMNE TERVIS KUI VAIMNE HEAOLU

**Positiivne vaimne tervis kui vaimne heaolu** on taju, mõtlemine ja suhtlemine viisil, mis aitab elust rõõmu tunda ja keeruliste olukordadega toime tulla. See omakorda seondub tervisliku elustiili, füüsilise tervise, paremate õpitulemuste, produktiivsuse, täisväärtuslikemate inimsuhete ja parema elukvaliteediga. See võimaldab realiseerida oma potentsiaali, ära tunda oma võimeid ja tulla toime muutustega. Positiivse vaimse tervisega inimene:

- Tunneb end hästi ja rahulolevana
- On enesekindel ja positiivse enesehinnanguga
- Suudab nautida elu, naerda ja lõbutseda
- Suudab toime tulla stressirohkete olukordade ja muutustega
- Kogeb erinevaid tundeid, sest elu on pidevas muutumises ning sündmusterikas
- Tunneb, et elus valitseb tasakaal
- Hoolib iseendast: nii oma vaimust kui kehast
- Hoolib teistest inimestest

Vaimse heaolu saavutamise ja säilitamise eeltingimuseks on tervislik elustiil. Samuti peab igapäevaste kohustuste ning rõõmu ja rahulolu pakkuvate asjade vahel peab valitsema tasakaal. Soovitused tervislikumaks elustiilik on toodud tabelis 1.

**Tabel 1. Soovitused tervislikumaks elustiiliks**

<b>Soovitus</b>	<b>Miks on oluline?</b>
<b>Piisav uni ja puhkus</b>	Enamus inimesi vajab optimaalseks funktsioneerimiseks 8 tundi und ööpäevas. Uni aitab organismil ning ajul puhata ja taastuda. Vähesel unega kaasneb sageli tujukus, väsimus, õppimisvõime langus, aga ka peavalud ja nägemishäired.
<b>Tervislikud valikud toidulaual</b>	Kiirtoidud on rikkad rasvade ja kaloreid poolest, kuid sisaldavad vähe erinevaid makro- ja mikrotoitaineid. Vaegtoitumus pidurdab arengut, muudab apaatseks ja kurnatuks, nõrgestab tähelepanu- ja õppimisvõimet. Süüa tuleks mitmekesiselt, sageli ja väikeste portsude kaupa. Hommikusööki ei tohiks unustada ja süüa tuleks vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju päevas.
<b>Ole füüsiliselt aktiivne</b>	See tugevdab vereringet, vabastab energiat andvaid ja stressi maandavaid kemikaale. Füüsiliselt aktiivne tuleks olla vähemalt 60 minutit päevas.
<b>Võimalusel viibi päikese käes</b>	Päikesepaiste tõstab tuju, päevas tuleks viibida vähemalt 10-15 minutit päikese käes. Kuigi Põhjamaade kliimas on seda soovitusel täita raske, viibi võimalikult palju värskes õhus: ka läbi pilvede saab inimene osa päikese positiivsest mõjust.
<b>Sinu keha vajab 1,5-2 liitrit vedelikku päevas</b>	Vesi puhastab organismi, aitab omastada vitamiine ja mineraalaineid, hoolitseb seedesüsteemi korrashoiu eest, takistab paljude tervisehädade teket ning avaldab positiivset mõju vaimsele tervisele.
<b>Kontrolli oma mõtlemist</b>	Negatiivsed mõtted ja muretsemine võtavad meilt energiat ning tekitavad ärevust, hirme ja depressiooni.
<b>Hoia stressitaset kontrolli all</b>	Püsival stressil on negatiivne mõju meie kehale ja vaimule, leia endale sobivad meetodid stressi maha- laadimiseks
<b>Hoidu ebatervisli-kest tegevustest</b>	Ära liitu suitsetajateega, hoidu alkoholist ja teistest uimastitest

# POSITIIVSE VAIMSE TERVISE OLULISED TUNNUSED

Positiivse vaimse tervise seisukohalt on olulised teatud isiku omadused nagu positiivne enesetaju, identiteet, enesehinnang ja ning kohanemisvõime.

## POSITIIVNE ENESETAJU

Positiivne enesetaju areneb läbi töö enesega. Positiivset enesetaju tugevdatakse läbi toetava keskkonna ja suhete. Oluline on:

- Edukuse hindamine läbi enesearengu (võrdluses endaga, mitte võrdluses teistega)
- Positiivsed harjumused: enesega nõu pidamine, teistega suhtlemine
- Edu puhul enese tunnustamine, eriti olukordades, kus saadakse üle raskustest

## POSITIIVNE IDENTITEET

Positiivne identiteet on dünaamiline ja sisaldab erinevaid omadusi: sugu, füüsilised omadused (kehakaju või -suurus), kultuuritaust, pere olukord, usulised tõekspidamised, poliitilised vaated, sõprus, intellekt, võimed, kogukondlik kuuluvus, geograafiline asukoht. Positiivset identiteeti saab tugevdada läbi positiivsete inimsuhete ja sõpruse, läbi rahulolu iseendaga (nii füüsilise kui vaimse "minaga"), sisekõne ning arutlemisega oluliste eluvaldkondade üle (seksuaalsus, mitmekesisuse mõistmine ja tunnustamine).

## ENESEHINNANG

Enesehinnang räägib inimese toimetulekuoskuste kohta küllalt palju. Madalal enesehinnangul on negatiivne mõju meie üldisele terviseseisundile, suhetele, kui ka edukusele koolis. Kõrge enesehinnanguga inimesed on enesekindlad, valmis oma vigadest õppima, väljendavad selgelt oma vajadusi, seisavad silmitsi oma hirmudega ning püüavad neid ületada. Pea meeles, et niikaua kuni sa iseendale ei meeldi, jäädki sa arvama, et „sa ei suuda ega saa...“.

**Kõrgema enesehinnangu „ehitamiseks“:** aktsepteeri end oma võimuste piirides. Keskendu sellele, mis sulle enda juures meeldib ning tunnusta end selle eest. Enesekindlus ja enese aktsepteerimine on võtmetegurid positiivse



enesehinnangu suunas, end aktsepteerides tunned sa end paremini. Kui sa tunned end paremini, suudad sa rohkem teha; mida rohkem sa teed, seda rohkem sa saavutad; mida rohkem sa saavutad, seda enesekindlamaks muutud; mida enesekindlam sa oled, seda suurem on su eneseusk; mida suurem on su eneseusk, seda enesekindlam ja ennast austavam sa oled – ja seda kõrgem on su enesehinnang.

## RESILENTSUS EHK TÕHUSUS & PAINDLIKKUS

Resilentsus on võime toime tulla raskuste ja probleemidega. See aitab meil kiiremini toibuda mitmesugustest stressoritest – ebaõnnestumisest koolis, haigusest, õnnetusest, kalli inimese kaotusest. Vähesese resilentsuse korral teevad kiiresti süütunded ja võetakse kasutusele ebatervislikud toimetulekumehhanismid (näiteks mõnuainete tarvitamine). Viha, lein ja valu on elu lahutamatud osad, kuid inimene peaks suutma jätkata oma igapäevaseid kohustusi ning säilitama optimistliku meele. Resilentsusel on 2 olulist faktorit: võime ja oskus tasakaalustada emotsioone ja sotsiaalne toetus.

## KUIDAS ARENDADA RESILENTSUST

- 1. Hoia suhteid.** Head suhted pere ja sõpradega on olulised. Oska küsida ja võtta vastu abi.
- 2. Suhtu kriisidesse kui paratamatusse.** Elus tuleb stressirohkeid sündmusi ikka ette – stressi kogeb igaüks. Stressist läbimine parandab stressitaluvust tulevikus. Hoia pilk tulevikus, ära keskendu sellele, kui raske või keeruline hetkel on.
- 3. Suhtu muutustesse kui elu loomulikku ossa.** Mõned sündmused võivad muuta osade eesmärkide saavutamise võimatuks. Nende muutuste aktsepteerimine võimaldab keskenduda sellele, mida saab muuta.
- 4. Liigu oma eesmärkide suunas.** Sea endale realistlikud eesmärgid. Selle asemel, et keskenduda ülesannetele mille positiivne tulemus on vähe tõenäoline, vali need ülesanded, mis on reaalsemad. Prioriteeri ülesanded tähtsuse järgi ja nende sooritamiseks antud ajavaru järgi.
- 5. Otsusta ja tegutse vastavalt sellele.** Langeta probleemsituatsioonides otsus probleemi lahendamise suunas. Ära looda, et probleemid lihtsalt kaovad.

- 6. Suhtu iseendasse positiivselt.** Keskendu nendele omadustele, mis on sinu juures head ning tunnusta end oma heade omaduste poolest.
- 7. Säilita lootusrikas ellusuhtumine.** Positiivse ellusuhtumise korral loodetakse ilusat elu. Visualiseeri seda, mida sa soovid. Ära keskendu oma hirmudele ja muretsemisele.
- 8. Hoolitse iseenda eest.** Pööra tähelepanu oma vajadustele ja tunnetele, ära unusta tegeleda rõõmupakkuvate ja lõõgastavate tegevustega.

## INDIVIDUAALSED TOIMETULEKUOSKUSED

**Toimetulek** tähendab edukat hakkamasaamist probleemidega. Mitmed hobid, muusika ja kunst on positiivsed mehhanismid, mis aitavad erinevate probleemidega toime tulla. Negatiivsed toimetulekumehhanismid (suitsetamine, alkoholi ja narkootikumide tarvitamine) tagavad küll lühiajalise leevenduse, kuid võivad tekitada ka täiendavaid probleeme ja pikemas perspektiivis kindlasti süvendavad probleeme. Probleemidega võib tegeleda emotsiooni-keskselt (näiteks tähelepanu kõrvalejuhtimine probleemilt, probleemi eitamine või emotsiooni jagamine teistega) või probleemikeskselt (näiteks nõustaja külastamine, suhete parandamine, nõu küsimine ja probleemi arutamine pere/sõpradega). Uusi toimetulekuoskusi pole kunagi hilja õppida.

### EMOTSIOONID

Emotsioonidega toimetulek on üks olulisemaid toimetulekumehhanisme. Emotsioonid muutuvad kahjustavaks kui:

- Emotsioonid blokeerivad mõtlemise, otsuste langetamise võime ja olemasolevad probleemilahendusoskused. Üleskerkivaid emotsioone tuleb endale teadvustada, kuid seejuures ei tohi kaotada kontrolli oma mõtete ja tegude üle.
- Varasematel läbi töötamata emotsioonidel võivad olla kaugeleulatuvad mõjud. Ajapikku kogunenud negatiivsed emotsioonid võtavad liigselt energiat ja piiravad mõtlemist. Andestamine, aktsepteerimine ja tunnustamine on efektiivsed vaimse heaolu tugevdamise ja säilitamise vahendid.

## TEGUTSEMINE

Rasketes olukordades tuleb otsida parimat võimalikku lahendust, seda, mis vähendaks valu või pinget ning minimiseeriks võimalikud negatiivsed tagajärjed. Probleemi võimalike lahenduste nägemine nõuab loovust, parima lahenduse valimine aga otsustusvõimet ja kogemust. Sageli on inimesed oma toimetulekuoskustega rahul nii kaua, kuni nad ei ole sattunud keerulistesse olukordadesse. Rasketes segavad aga emotsioonid nende mõtlemisvõimet. Süsteemsed mõtlemisstrateegiad on treenitavad ning õpitavad.

## ENESEKINDLUS

Enesekindlus on hoiak, mis aitab meil meie võimetusse ja oskustesse uskuda. Isegi kui juhtub vigu, ei kaota enesekindlad inimesed usku iseendasse, oma võimetusse ega edusse – nad on valmis õppima ja uusi probleeme ületama. Enesekindlatel inimestel on realistlikud ootused ja isegi kui need ei täitu, säilitavad nad positiivse meelelaadi ning kohanevad olukorraga. Ebakindlad inimesed otsivad hea enesetunde saavutamiseks heakskiitu teistelt inimestelt, nad väldivad riske ja kardavad ebaõnnestumisi. Ebakindlad inimesed kalduvad end liigselt teistest mõjutada laskma.

### Enesekindluse arendamine

Enesekindluse puudumine ei ole seotud oskuste puudumisega. Vähene enesekindlus on enamasti ebarealistlike ootuste ja liiga kõrgete nõudmiste koosmõju tagajärg. Enesekindluse arendamine on tihedalt seotud enesehinnanguga. Edu kogemus kasvatab enesekindlust ning valmisolekut uutele väljakutsetele vastu seista. Tunnusta end oma tugevate külgede eest ja ole uhke selle üle, mida sa oskad ja saad teha. Uutesse kogemustesse tuleks suhtuda kui õppimisvõimalustesse, mitte kui võit-või-kaotus situatsiooni.

# EMOTSIOONID

Emotsioon on tunne, teadlikkus ja reageerimisviis. Inimene tunneb palju erinevaid emotsioone ja see on loomulik. On positiivseid emotsioone, nagu armastus ja õnnelikkus; kuid on ka negatiivseid emotsioone, nagu viha, hirm ja kadedus. Selles ei ole midagi halba, kui oled pisut õnnetu halva koolihinde tõttu. Kui aga emotsioon või emotsioonid hakkavad häirima sinu igapäeva-elu, siis tuleb selle suhtes midagi ette võtta.

## Kuidas negatiivsete emotsioonidega toime tulla:

- Märka, tunne ära oma emotsioon (viha, valu, mure, süü, solvumine, kadedus)
- Analüüsi, miks käesolev olukord sind häirib
- Analüüsi, kuidas see olukord su elu mõjutab
- Otsusta, mida sa saad muuta ja mida mitte
- Vali positiivne reageerimisviis
- Mõtle positiivselt õppetunnile, mida praegune olukord sulle andis
- Keskendu sellele, et oma enesetunnet parandada. Ära luba kurbadel mõtetel oma elu häirida. Positiivsed teod toovad sulle parema enesetunde.

## VIHA

Mõningates olukordades on normaalne tunda viha. See on normaalne reaktsioon olukordades, kus sa ei ole saanud midagi, mida oled väga tahtnud või kui juhtus midagi, mida sa ei tahtnud. Viha võib varieeruda kergest ärritusest kuni tugeva raevuni ja see võib kaasa tuua nii psühholoogilisi kui bioloogilisi muutusi. Hoolimata viha intensiivsusest, tuleb vältida kahju kellelegi teisele. Peame oskama oma viha kontrollida.

## Viha aitavad vähendada järgmised sammud:

- Tunne ära viha tundemärgid (higised peopesad, värisevad käed, kannatamatus, ebamugavustunne kõhus või kramplik tunne rindkeres, lihaste, eriti kaela ja õlavöötme lihaste pinguldumine, õhetav nägu) ning aktsepteeri, et oled vihane

- Analüüsi ja teadvusta oma viha avaldumisvorme ja viha põhjuseid
- Püüa oma viha maandada (mine jalutama, loenda kümneni, hingasügavalt sisse ja välja, kuula muusikat, tee aktiivseid liigutusi, mine sportima, pane oma pahameel kirja ning seejärel hävita kirjutatu, vaata mõnd lõbusat saadet või filmi, abista kedagi teist, tegele oma lemmikhobiga)

## HIRM

Hirm on ebaseeldiv emotsioon, mida põhjustab teadlikkus eelseisvast ohust või ootusärevus eelseisva ohu suhtes. See kannustab meid põgenema ebasoovitava olukorra eest, sundides ettevaatlikkusele. Hirmu peab endast nõ välja laskma, mistõttu võiksid jagada oma hirme pere ja sõpradega. Lähedased inimesed saavad olla abiks hirmu tõsiduse ja olukorra ohtlikkuse hindamisel ning pakkuda sulle vajalikku toetust ja abi (selgitamine, julgustamine, rahustamine, hirmu põhjuste uurimine ja võimalike lahenduste leidmine). Oma hirmust vabanemiseks on võimalik leida sobiv viis. Kui lähedastega rääkimine, oma hirmu analüüsimine, hirmu ignoreerimine või püüdlus oma hirmu ületada ei osutu piisavalt efektiivseks, on võimalik pöörduda spetsialisti poole (hirmudega tegelemiseks on mitmeid teraapiaid).

## STRESS

Stress on keha reaktsioon ebaseeldivale olukorrale. On kahte liiki stressi: positiivne stress, mis lisab elule põnevust, ning negatiivne stress, mis mõjub meid kahjustavalt. Meie keha reaktsioon stressile varieerub kehalises (peavalu, hammaste krigistamine, värisemine, palavik jne), emotsionaalses (depressiivsus, ärrituvus, viha, ärevus) ja käitumuslikus (muutused magamis- ja söömisarjumustes, nutlikkus) dimensioonis. Pidev püüdlus vastata enda või kellegi teise ootustele (näiteks soov olla koolis või klassis parim) võib olla väga stressirohke. Stress omakorda mõjutab mõtlemist, vähendab keskendumis- ja otsustusvõimet ning muudab haavatavaks kriitikale. Vaimse heaolu säilitamiseks on vaja stressiga edukalt toime tulema. Stressi aitavad efektiivselt leevendada mistahes kehalised harjutused, elustiili muutmine tervislikumaks, lõõgastavate tehnikate kasutamine, kultuuri- ja kunstiüritused.

## Stressiga toimetulek

Stressi on võimalik efektiivselt maandada. Kui sa tead, kuidas stressitekitavale olukorrale reageerida, võib see muuhulgas parandada kogu su reageerimisviisi välisärritajate suhtes ja vähendada iseendale esitatud nõudmisi. Alljärgnevalt on toodud mõned konkreetset soovitused stressi negatiivsete mõjude vähendamiseks:

- Venita ja lõdvesta ennast (sobib võimlemine, jooga ja teised vaimsed praktikad).
- Hinga sügavalt sisse ja välja.
- Võimalda endale vaikust ning rahu ja viibi võimalusel looduses (mine näiteks metsa või parki jalutama).
- Naera nii palju kui võimalik, kasvõi sunni end naerma. Mine vaata mõnd komöödiat, animafilmi või räägi sõpradega naljakaid lugusid.
- Kuula muusikat, mida sa naudid.
- Söö õigeid asju! Söö rohkem kaerahelbeid ning puu- ja köögivilju. Kiudainerikas toit aitab hoida stressitaset madalal.
- Ära kunagi jäta hommikusööki vahele: ka väike kogus toitaineid on päeva käimalükkamiseks äärmiselt vajalikud.
- Joo kohvijookide ja limonaadide asemel vett ja rohelist teed. Vesi puhastab organismi ning tõhustab organismi toimimist. Roheline tee on efektiivne looduslik lõdvestaja ja tervendaja.
- Kuula rohkem teisi.
- Ole positiivne! Mõtle oma varasematele saavutustele ja õnnestumistele – mitte kellegi elus ei juhtu ainult halbu või ainult häid asju.
- Lase oma emotsioonid välja ja vabane pingetest (väljenda oma stressi). Seda võib teha kirjalikult või suuliselt, s.o. pane oma emotsioonid kirja või räägi empaatilise inimesega, näiteks sõbraga või usaldustelefoniga, aga ka kehalise tegevuse läbi.

## SUHTED JA SUHTLEMINE

Suhetel on oluline mõju meie vaimsele tervisele. Head suhted baseeruvad austusel ja suhte selgusel, vastandina ebamäärasusele. Inimesed, kellel on tugevamad sotsiaalsed sidemed ja sotsiaalne toetus, tulevad paremini toime keeruliste perioodidega elus, neil on parem tervis ning nad hoolivad nii teistest kui iseendast. Halvad inimsuhted seevastu võtavad palju energiat ning tekitavad stressi. Pea meeles, et suhe nõuab:

- Selget arusaamist sellest, millist suhet soovitakse ja milline suhe on mõlemapoolselt aktsepteeritav
- Empaatiat teiste inimeste vaadete ja uskumuste suhtes
- Ühiseid huve, väärtuste ja uskumuste jagamist

## KONFLIKT

Igas suhtes tuleb mõnikord ette konflikte. Konflikt on olukord, kus vastuolulised tegevused, tunded või kavatsused ilmuvad samaaegselt. See võib tähendada vastuolu kahe inimese vahel, aga ka vastuolu sõnade ja tegude vahel.

Konfliktide lahendamisel tasub meeles pidada:

- “Rünnata” tuleb probleemi, mitte inimest.
- Püsida tuleb käesoleva konflikti raames – mitte “kaevata” minevikus.
- Otsida tuleb lahendust, mis rahuldab mõlemat osapoolt.
- Väljendades oma pahameelt, tuleb vältida sõnu nagu “alati” ja “mitte kunagi”. Konflikti teisele osapoolale mõjub see ründavalt ning see omakorda õhutab vaidlusesse laskuma. See aga ei ole tegeliku probleemiga tegelemine.
- Kui mõlemad osapooled saavad vihaseks ja ärrituvad, võtke aeg maha – kuid leppige kokku, et arutate olukorda maha rahunedes edasi.
- Tunnete väljendamisel räägi “mina” sõnumitega, mitte “sina” sõnumitega. See muudab atmosfääri vähem vaenulikuks.
- Kõigil on õigus oma arvamusele ja kõik vajavad isiklikku ruumi ja aega.

Konfliktilahendus baseerub ideel, et parem on lahendada konflikt enne, kui see jõuab kahjustada inimeste suhteid või kui see areneb vägivallani. Konflikti korral ei tohi hoida oma tundeid peidus ega teeselda, et kõik on korras. Ole oma vajaduste ja tunnete osas aus ja avatud. Niimoodi käitudes väljendad sa austust teiste ja iseenda vastu.

## SUHTLEMISOSKUS KUI “TÖÖRIIST”

Head suhtlemisoskused võimaldavad meil säilitada häid suhteid ja positiivset vaimset tervist. Efektiiivse suhtlemise eesmärk on vastastikune mõistmine ja mõlemat osapoolt rahuldava lahenduse leidmine. On oluline, et teise osapoolle suhtes säiliks austav hoiak. Kõik sõnumid tuleb edastada selgelt, täpselt ja arusaadavalt. See tähendab, et meil endal peab olema selge arusaam sellest, mida me öelda tahame.

Suhtlemise puhul tasub kindlasti tähele panna ka kehakeelt: kehahoiak, hääletoon ja miimika on väga informatiivsed. Psühholoogide hinnangul kannavad žestid ja miimika koguni üle 50% vestluses omandatavast infost. Kui sõnadega saab väita ka väärast infot, siis kehakeel on reeglina usaldusväärsem infoallikas. Kui su tunded ei sobi kokku sinu sõnadega, jäävad teised enamasti usaldama sinu kehakeelt.

Suhtlemisoskuse juures on eriti oluline:

**1. Hoiast fookust.** Vahel meenutatakse käesoleva olukorra lahendamisel ka varem olnud probleeme. Hoiast fookus käesoleval probleemil ning püüa leida lahendus just käesolevale probleemile.

**2. Kuula hoolikalt.** Mõnikord juhtub, et inimesed küll arvavad et nad kuulavad, kuid tegelikult mõtlevad, mida järgmisena öelda. See aga ei ole tõeline kuulamine. Keskendu täielikult rääkija jutule ning esita talle küsimusi.

**3. Püüa probleemi näha ka teise osapoolle seisukohast.** Konfliktisituatsioonis soovivad inimesed sageli tegeleda vaid „enda probleemiga“. Sellisel viisil käitudes ei anna me teisele osapoolle võimalust „tema probleemist“ rääkida. Probleemi lahendamisel on mõlema osapoolle ärakuulamine väga oluline. Ära eelda, et sa tead juba probleemi kõiki aspekte.



**4. Vasta kriitikale empaatiaga.** Kui teine osapool läheneb meile kriitiliselt, võtame sageli kaitsva positsiooni. Kuigi kriitikat ei ole kerge taluda, püüa vestluspartner ära kuulata ning vasta talle empaatiliselt. See soojendab suhet ja soodustab olukorra lahendamist.

**5. Võta vastutus oma tegude ja sõnade eest.** Vastutus on tugevus. Efektiivne suhtlemine nõuab valmisolekut tunnistada oma eksimusi. See näitab küpsust.

**6. Otsi kompromisse.** Selle asemel, et püüda oma tahtmist läbi suruda, püüa leida lahendusi, mis sobivad mõlemale osapoolle. Efektiivne suhtlemine tähendab sellise lahenduse leidmist, mis rahuldab mõlemat osapoolt.

**7. Võta aeg maha.** Mõnikord võib hetkeline viha või pahameel rikkuda vestluse. Kui ollakse vihased, on õige aeg teha paus ja jätkata alles siis, kui ollakse rahunenud.

**8. Ära jäta konflikti lahendamata.** Isegi kui aeg on maha võetud, on oluline hiljem probleemi lahendamist jätkata. Teise osapoolle suhtes tuleb säilitada austav ja empaatiline hoiak.

**9. Mõtle võit-võit olukorrale.** On oluline leida kompromiss. See tähendab, et lahendus peab sobima mõlemale osapoolle.

**10. Keha peegeldagu enesekindlust:** seisa/istu sirgelt, vaata inimestele silma, ole rahulik. Kasuta kindlat, kuid meeldivat hääletooni.

## Suhted kaaslastega ja sõprussuhted

Kaaslased on oluline ressurss kogemaks kiindumust, sümpaatiat ja mõistmist. Edukat kaaslastega suhtlemist väljendab sõprussuhete loomine ja nende hoidmine. Võib aga juhtuda, et kaaslased püüavad sind veenda (või sundida) tegema asju, mida sa teha ei taha. Kaaslaste survele vastu hakkamiseks on mitmeid võimalusi. Kui sa soovid õppida paremini enda eest seisma, tutvu tabeliga 2. Seal on toodud mõned meetodid "ei" ütlemiseks ja keeldumiseks millestki, mida sa teha ei soovi.

**Tabel 2. Meetodid “ei” ütlemiseks**

Meetod	Veenja	Otsustaja
Viisakas keeldumine	Kas toon ka sulle ühe siidri?	Ei, aitäh
Põhjuse pakkumine	Kuidas oleks ühe õllega?	Mulle ei meeldi õlu
Enesekindlus	Tõmbame koos ühe tobi! Mis sa pipardad – teeme ühe!? No võta üks!	Ei, aitäh, keeldu selgelt  Ei, aitäh  Ei, aitäh
Minema jalutamine	Teised proovivad Raini hoovis kanepit! Tule ka!	Vasta “ei” ning jaluta edasi...
Alternatiivi pakkumine	Lähme üles minu tupp!	Mulle meeldiks siia jääda ja televiisorit vaadata.
Surve tagasisuunamine	No kuule, tule ikka minu tupp!	Mida ma sulle just ütlesin? Kas sa kuulasid mind?
Olukorra vältimine		Kui sa tead inimesi või olukordi, kus sulle surutakse peale midagi sellist, mida sa teha ei taha, hoia neist olukordadest eemale.
Otsi toetajaid		Sõbrusta inimestega, kes toetavad sinu otsust mitte tarvitada alkoholi, narkootikume vms.
Jää oma tunnete juurde		Ma ei tunne end seda tehes hästi. See teeb mind õnnetuks.
Jää oma tõekspidamiste juurde	Teeme essa tunnist poppi! Läheme õhtul hängima! Ära täna koju minegi, jää ööseks meile	Ma ei arva, et see on hea mõte. Täna sõpra keeldumise aktsepteerimise eest. Veena sõpra teistsugust otsust tegema. Juhul, kui su sõber käib peale ja on solvunud, püüa ta sõnadele võimalikult vähe tähelepanu pöörata, soovi „head aega“ ja lahku.

1. Whole School Matters. Adolescent mental health and wellbeing – building resilience, protective and risk factors. <http://www.mindmatters.edu.au>
2. Friedli, L. (2007). Mental Health, resilience and inequalities. World Health Organization, Regional Office for Europe.
3. American Psychological Association. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
4. Helpguide. [http://www.helpguide.org/mental/mental\\_emotional\\_health.htm](http://www.helpguide.org/mental/mental_emotional_health.htm)
5. Barry, M. M., Jenkins, R. (2007). Implementing mental health promotion. Churchill Livingstone, Elsevier: Oxford
6. Healthy Development of Children and Youth. Chapter 7. Individual Capacity and Coping Skills. [http://www.phac-aspc.gc.ca/dcadea/publications/healthy\\_dev\\_partb\\_7-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/dcadea/publications/healthy_dev_partb_7-eng.php)
7. Institute of Mental Health. <http://www.imhik.com/mental-health.html>
8. Mental Health Association. Communicate and Connect – Factsheet. <http://www.mentalhealth.asn.au/wellbeingdocs/>
9. Stress About. [www.stress.about.com/od/relationships/ht/healthycomm.htm](http://www.stress.about.com/od/relationships/ht/healthycomm.htm)
10. The Whole School Matter. Key dimensions of the Whole School Approach. [http://www.mindmatters.edu.au/whole\\_school\\_approach/](http://www.mindmatters.edu.au/whole_school_approach/)
11. Adolescent Mental Health Promotion. Trainer's Guide on Conflict Resolution. World Health Organisation. Regional Office for South-east Asia, 2003.
12. Adolescent Mental Health Promotion. Trainer's Guide on Coping with Stress. World Health Organisation. Regional Office for South-East Asia, 2003.
13. Adolescent Mental Health Promotion. Trainer's Guide on Dealing with Emotions. World Health Organisation. Regional Office for South-East Asia, 2003.

14. Adolescent Mental Health Promotion. Trainer's Guide on Enhancement of Self-Confidence. World Health Organisation. Regional Office for South-East Asia, 2003.
15. Adolescent Mental Health Promotion. Trainer's Guide on Handling Peer Pressure. World Health Organisation. Regional Office for South-East Asia, 2003.
16. Adolescent Mental Health Promotion. Trainer's Guide on Strengthening on Interpersonal Relationships. World Health Organisation. Regional Office for South-East Asia, 2003.



ISBN 978-9985-9963-2-4

