**Koolitus: VAIMSE TERVISE ESMAABI**

Peaasjad MTÜ

**Enesehindamise test**

Palun loe järgnevat kirjeldust ja kasuta seda I ja II osa küsimustele vastamisel.

*Sinu kolleeg või tuttav paistab viimase kuu jooksul pidevalt väsinud välja. Ta on hakanud teistele kolleegidele ja oma klientidele vastuseks järsult nähvama. Viimase poolaasta jooksul on ta korduvalt täpselt koosoleku päeval koju jäänud (võtab haiguspäevi vms). Kui ta mõnel meeskonna ühisel kohtumisel teiste ees peab midagi rääkima, siis on märgata, et ta hääl ja käed värisevad. Meeskonnaga ühistest vaba aja üritustest ta osa ei võta. Mõned tema töökaaslased ütlevad kohvilaua juures temast rääkides (ilma tema enda juuresolekuta) „vaesekene“, kui tema esinemine või korduvad haiguspäevad jutuks tulevad. Temaga ühes kontoriruumis töötav kolleeg teeb tema eest osad ülesanded ise ära, püüdes teda aidata. Teised kolleegid vahel jällegi kiruvad teda ja ütlevad, et „mida ta hädaldab, võtku end ometi kokku, meil kõigil on raske ja palju tööd!“.*

*Kui oled temaga ise rääkinud, siis ta on kinnitanud, et ta on tõesti väsinud ja kurtnud, et magab väga halvasti. Tal on raske välja puhata, sest tööga seotud muremõtted ei lase uinuda. Samuti on ta maininud argist elu häirivaid peavalusid, vahel lausa nagu kumiseb või kajab peas.*

 **I OSA: TEGEVUSKAVA**

Nimeta vaimse tervise esmaabi tegevuskava 5 sammu. Lisa iga sammu kohta üks täpsustus/aspekt/näide.

**1. samm** on:

Mille kohta küsin?

**2. samm** on:

Kuidas seda teen? Millest lähtun? Mida enda juures jälgin?

**3. samm** on:

Kuidas seda teen? Mida meeles pean?

**4. samm** on:

Too mõni näide:

**5. samm** on:

Too mõni näide:

**II OSA: HÄBIMÄRGISTUS**

Millist häbimärgistavat (stigmatiseerivat) käitumist ülaltoodud loos märkasid?

Kuidas see võib loos kirjeldatud kolleegi/tuttavat mõjutada?

**III OSA: VAIMSE TERVISE PROBLEEMID**

Palun nimeta 3 vaimse tervise riskifaktorit:

Palun nimeta 3 vaimse tervise kaitsefaktorit:

Palun seosta vasakus tulbas olevad käitumised / tunnused / riskitegurid / olukorrad – paremas tulbas olevate võimalike vaimse tervise probleemidega (psüühikahäiretega). Iga häire (paremal) peab saama vähemalt ühe seose. (NB! Tegu ei ole diagnoosimisega, vaid riskide leidmise ja seostamisega).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Käitumine / Olukord / Riskitegur** |  | **Võimalik vaimse tervise probleem** |
| Kartus üksi kodust välja minna |  | 1. Suitsiidirisk
2. Depressioon
3. Ärevushäire
 |
| Pidev väsinud olek |  |
| Annab või viskab ära endale olulisi esemeid  |  |
| Väärtusettusetunne |  |
| Värisemine ja kiirenenud hingamine |  |
| Saadab hüvastijätukirja |  |
| Alkoholi või narkoainete kuritarvitamine |  |
| Tavapärasest suhtlusest tagasitõmbumine |  |