peaasi.ee

VAIMSE TERVISE ESMAABI

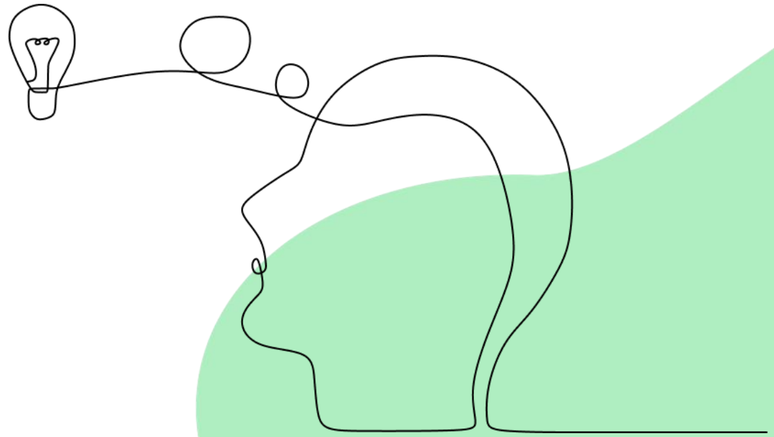
II PÄEV

KOOLITAJAD:

Umberto Dorus Geerts & Marit Kannelmäe-Geerts

KUUPÄEV: 01.03.2024

MTÜ Peaasjad



VAIMSE TERVISE ESMAABI KOOLITUSE KAVA

9.30-11.30 Sissejuhatus

11.45-13.00 Vaimse tervise ülevaade. Häbimärgistamine

LÕUNAPAUS 1h

14.00-15.30 VTEA sammud 1-2. Enesetapuriski ennetamine

15.45-17.00 VTEA sammud 3-5

KODUTÖÖ

...iseseisvalt praktiseerima

Täna

VTEA sammude kordamine. Refleksioon.

Stress, trauma. Depressioon.

Ärevushäired. Sõltuvushäired. Lõpetamine

peaasi.ee

5 VAIMSE TERVISE ESMAABI SAMMU

1. SAMM
Loo kontakt

2. SAMM
Kuula hoolega

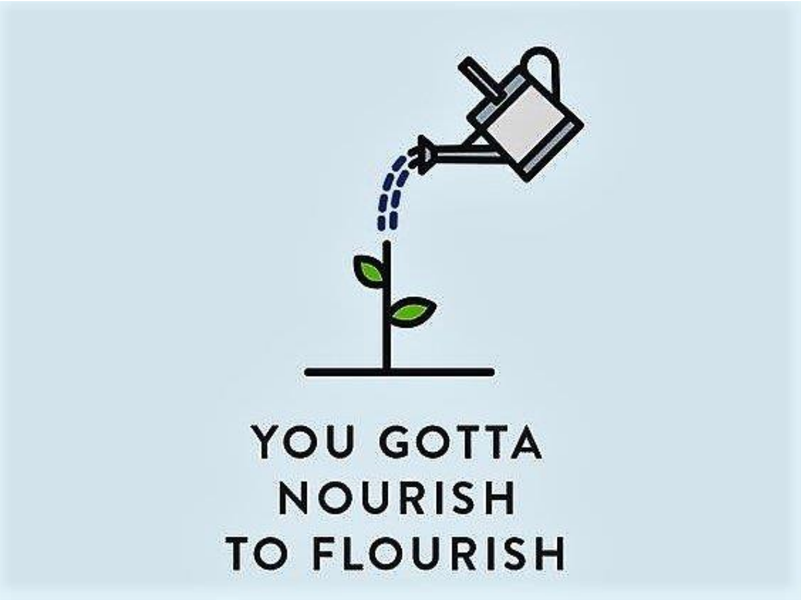
3. SAMM
Paku kindlustunnet

4. SAMM
Julgusta tegutsema

5. SAMM
Toeta iseennast

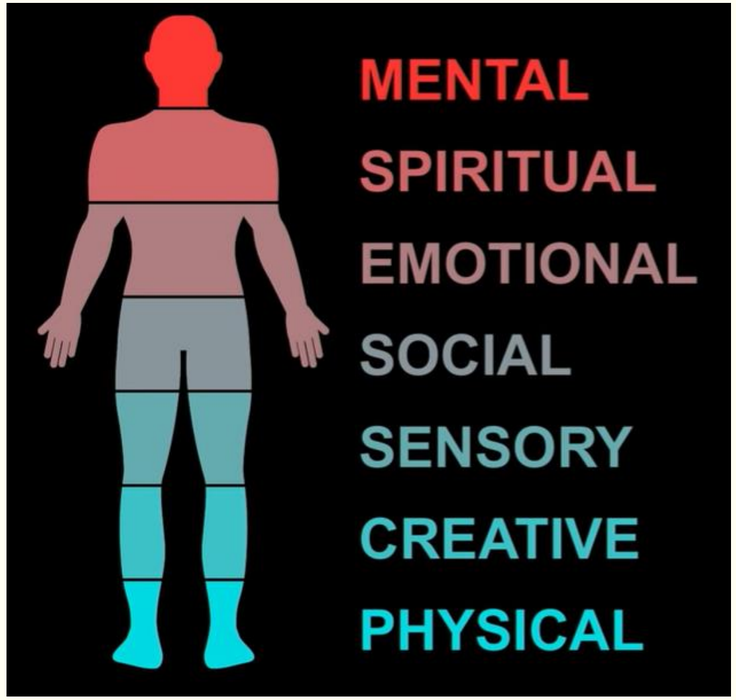
peaasi.ee

ENESE HOIDMINE (*self-care*): Aktiivse rolli võtmine ja tegutsemine enda heaolu ja õnnelikkuse kaitsmiseks, eeskätt stressirohketel aegadel!



peaasi.ee

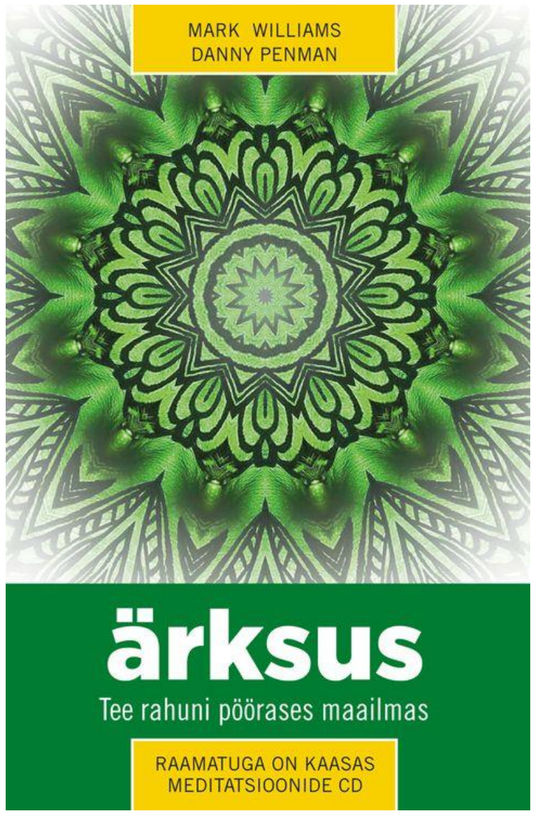
MILLEST SA PUHKUST VAJAD?



RAAMATU SOOVITUSI

Enesesõbralikkusest
Neff, K. (2017). Enesekaastunne.

Teadvelolekust
Williams, P. & Penman, D. (2013). Ärksus. Tee rahuni pöörases maailmas.



1	Leia tänasest 3 tähenduslikku tegevust.	16	Tee vabatahtlikku tööd.
2	Kuula tujutõstvat muusikat.	17	Mõtle ja unista millestki, mida oodata.
3	Tee tantsimispaus.	18	Anna kellelegi positiivset tagasisidet.
4	Kirjuta kellelegi tänukiri.	19	Enne magamaminekut loe raamatut.
5	Proovi olla palju õues.	20	Õpi mingi uus oskus.
6	Planeeri aega looduses olemiseks.	21	Tunnusta oma ülemust.
7	Mõtle, mille eest oled tänulik.	22	Planeeri aega liikumiseks.
8	Aita kedagi.	23	Söö võimalikult erivärvilisi toite.
9	Kuula vaikust.	24	Praktiseeri teadveloleku tehnikaid.
10	Alusta päeva 10-minutilise kirjutamisega.	25	Kuula kedagi täie tähelepanuga.
11	Tee näksipausi asemel liikumispaus.	26	Käi rohkem jala.
12	Naerata rohkem.	27	Jaga sotsiaalmeedias helgeid postitusi.
13	Mõtle mõni negatiivne mõte positiivseks.	28	Tee kellegagi nalja.
14	Mine pool tundi varem magama.	29	Istuta taimi.
15	Võta viis minutit, et unistada puhkusest.	30	Tähista väikseid võite suurelt.

peaasi.ee

5 VAIMSE TERVISE ESMAABI SAMMU

1. SAMM
Loo kontakt

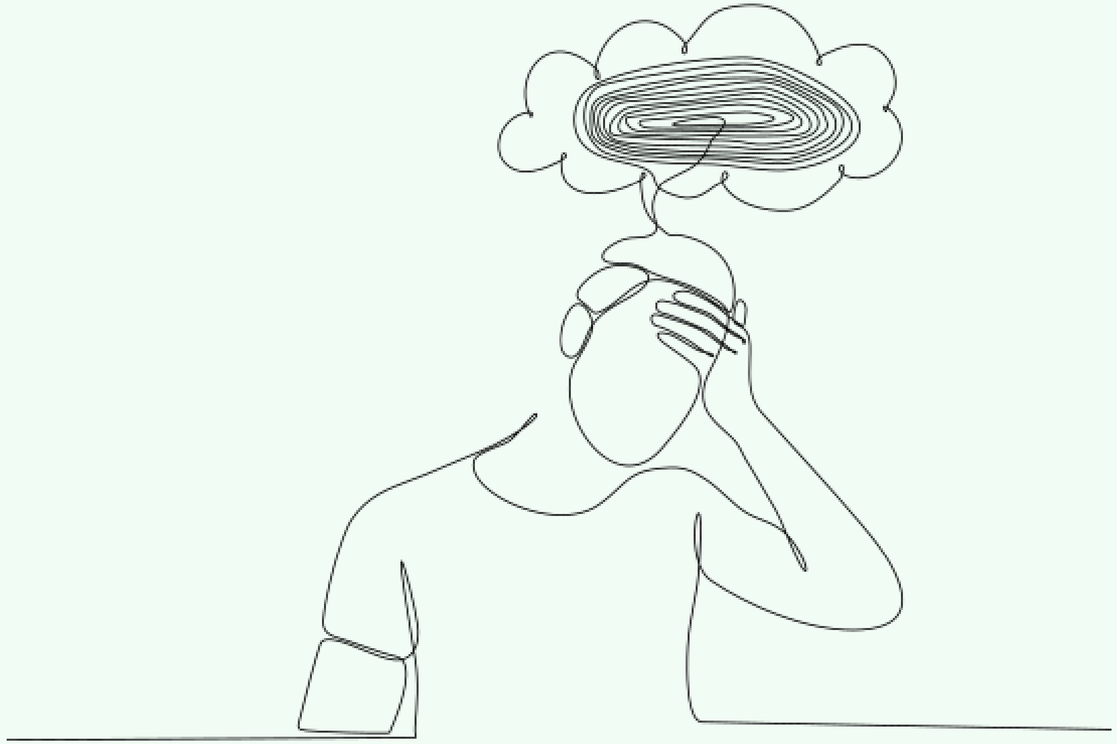
2. SAMM
Kuula hoolega

3. SAMM
Paku kindlustunnet

4. SAMM
Julgusta tegutsema

5. SAMM
Toeta iseennast

STRESS



peaasi.ee

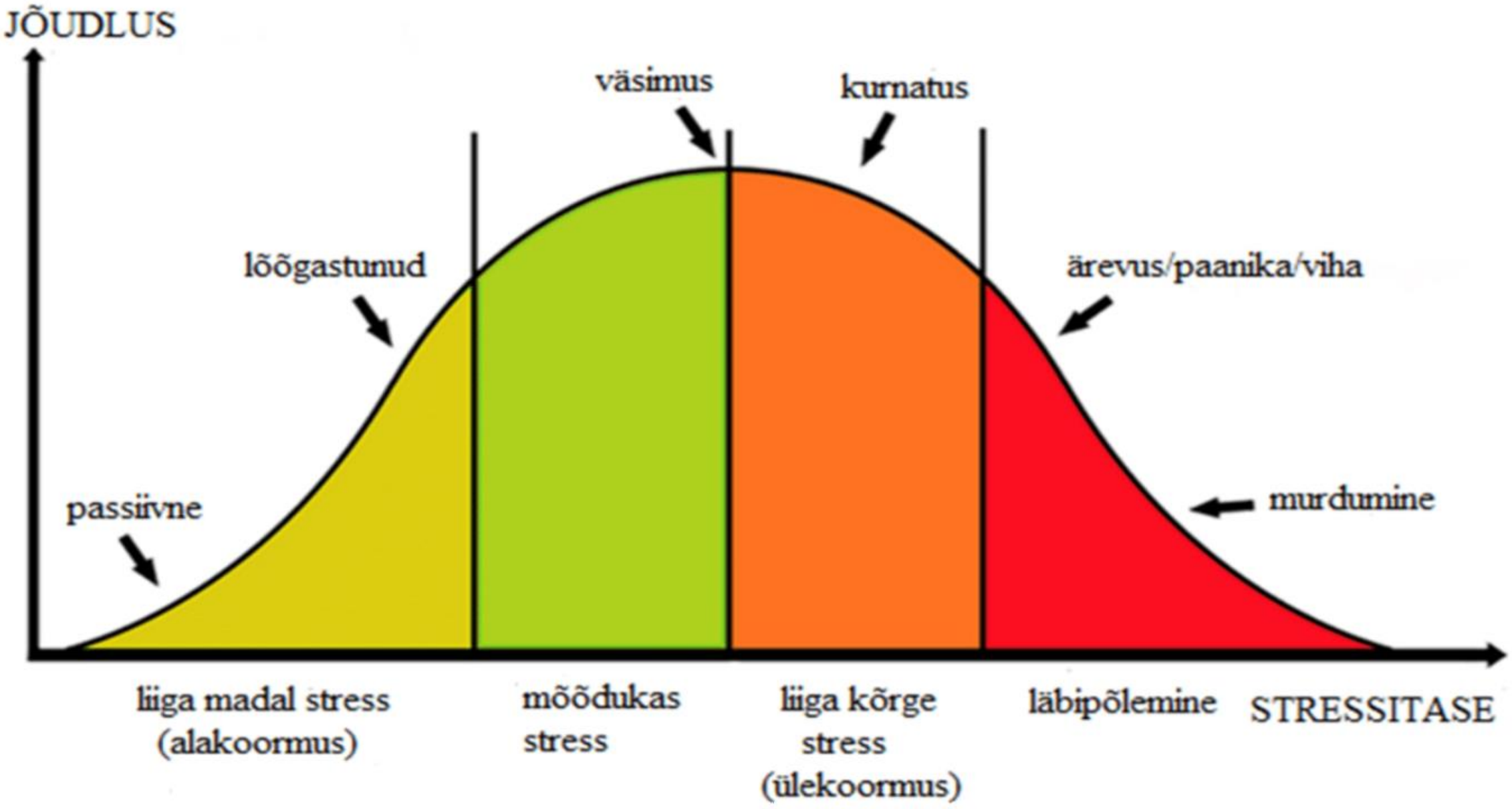
MIS ON STRESS?

- Stress on keha mittespetsiifiline vastus organismilt täiendavaid ressursse ja kohanemist nõudvale sündmusele.
- Keha erutusseisund, mis tekib ohu, väljakutse või muutuse olukorras.
- Kaasasündinud reaktsioonivõime - kasulik

Olukorra nõudmised

vs

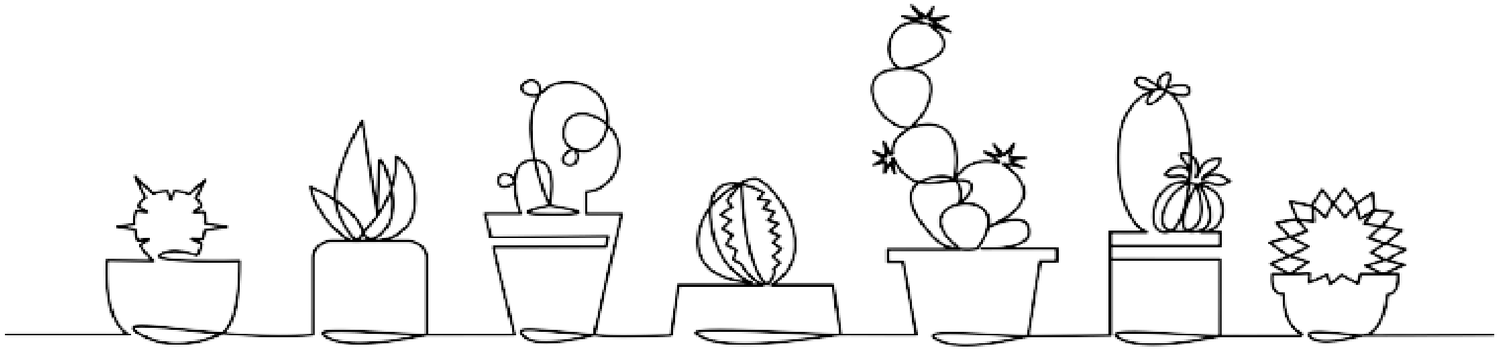
minu ressursid sellega toimetulekuks


JÕUDLUS
väsimus
kurnatus
lõõgastunud
ärevus/paanika/viha
passiivne
murdumine
liiga madal stress
(alakoormus)
mõõdukas
stress
liiga kõrge
stress
(ülekoormus)
läbipõlemine
STRESSITASE

peaasi.ee

ÜLEMÄÄRASE STRESSI OHUD

- Vaimse tervise haavatavus
- Füüsilise tervise haavatavus
- Efektiivsus ja ressursside kasutamise oskus halveneb
- Eneseusk väheneb
- Läbipõlemise oht



KUIDAS STRESSIGA TOIME TULLA?

1. Õpin märkama enda stressireaktsiooni: varajane ja mõõdukas
   Milline? Kuidas stress minus väljendub? Mille järgi saan aru, et stressi on liiga palju? Esimesed märgid stressitaseme tõusmisest?

2. Märkan stressoreid
   Mis häirib?

3. Õpin toimetulekuviise, et stressi ohjata
   Kuidas ma tavaliselt stressile reageerin? Minu viisid end rahustada?
   Milliseid toimetulekuviise veel on?
   - →Muudan stressorit - mis on minu kontrolli all?
   - →Oma mõtete märkamine ja muutmine
   - →Aktsepteerin olukorda
   - →Hoolitsen enda eest

peaasi.ee

Läbipõlemise staadiumid – millal tõmmata pidurit?

(Freudenberger, North)

1. Suured ambitsioonid
2. Enese sundimine rohkemaks
3. Enese (vajaduste) unustamine
4. Tuvastamata ebakõla

5. Väärtuste ümberhindamine
6. Eitamine
7. Eemaletõmbumine
8. Silmatorkavad muutused

9. Kontakti kadu enesega
10. Sisemine tühjus. Ülekompenseerimine
11. Depressiivsus. Elu kaotab tähenduse.
12. Vaimne või füüsiline kokkukukkumine.

peaasi.ee

ABC TEGEVUSED

- Võta kohe aeg maha ja vaata üle oma prioriteedid.
- Leia üles oma riskifaktorid ja õpi neid tundma ja tasakaalustama.
- Tee kõik selleks, et saaksid korralikult puhata ja magada.
- Leia võimalusi oma tööst tulenevate raskuste ja koduse koormuse jagamiseks.
- Panusta tervislikele eluviisidele.
- Leia üles meeldivad tegevused ja turguta loovust.
- Õpi ja kasuta stressi maandamise tehnikaid.

LÕÕGASTUMISE JA STRESSI MAANDAMISE VÕIMALUSED

- Kehalised harjutused
- “Üks päev korraga” mõtlemisviis
- Murede kaardistamine
- Ebameeldivate ja meeldivate tunnete nimetamine
- 5 meele harjutus
- Endale sobivad tegevused rahunemiseks, lähedastega koos olemine, vabatahtlik tegevus, huumor, loovad tegevused, uue õppimine...

Juhendatud audio-harjutused eesti keeles:

- Peaasjade kujutlusharjutused Youtube’s ja Soundcloud’s
- Kliiniline psühholoog Anni Kuusiku teadveloleku ja heasoovlikkuse harjutused Soundcloud’s
- Äpp “Vaikuseminutid”

TRAUMA

KRIIS

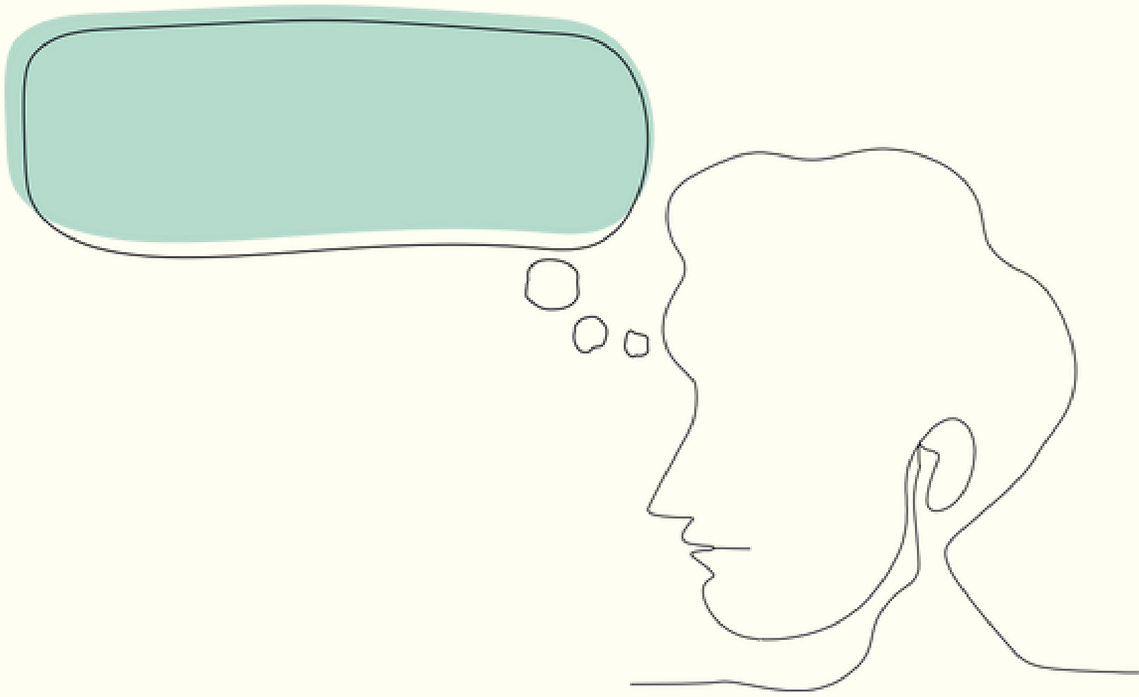
STRESS

peaasi.ee

PSÜHHOLOOGILINE KRIIS

Täiendavat kohanemist ja toimetulekut nõudev elumuutus, sündmus või kogemus

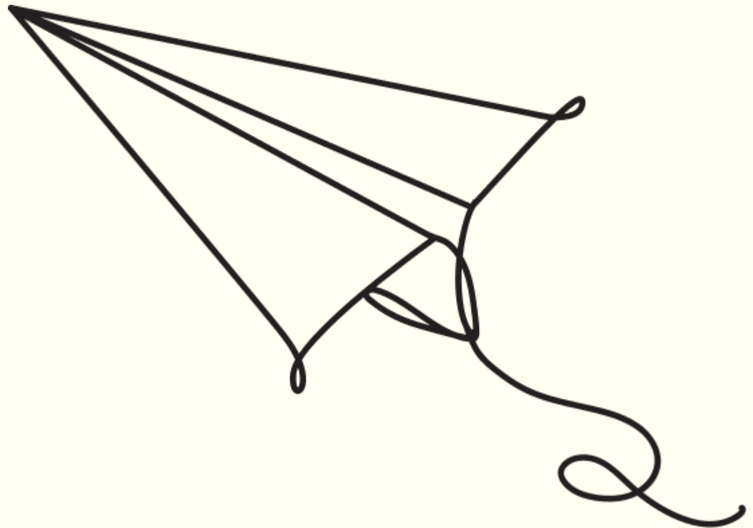
- Ootamatu
- Tegelik või tajutav oht, teadmatus
- Tugev mõju, tugevad tunded
- Võimalik traumaatiline mõju



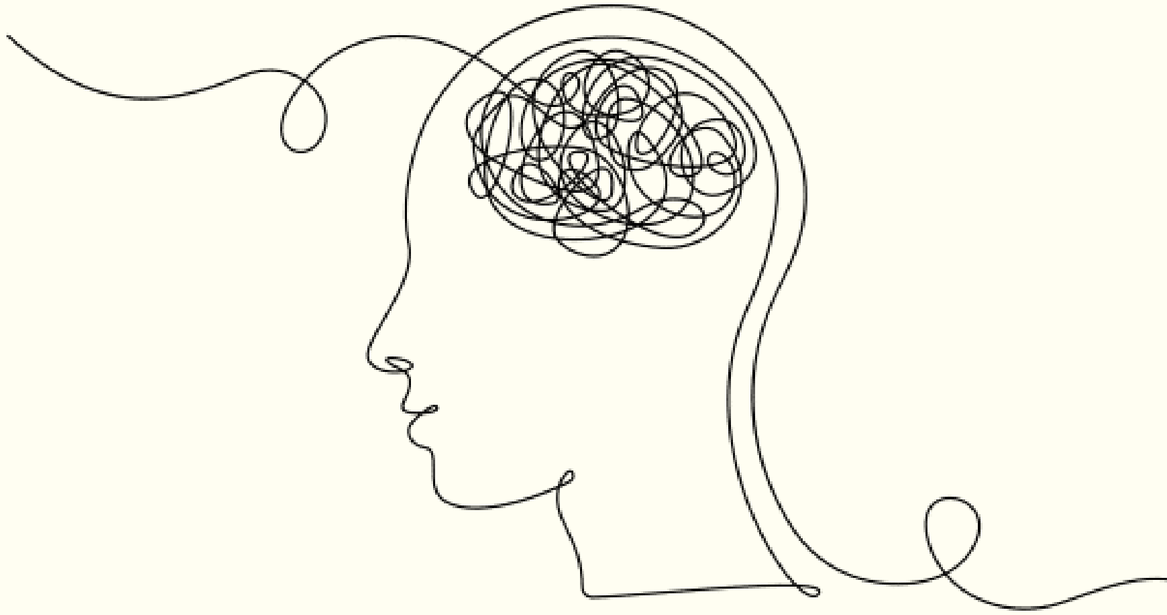
VÕIMALIKUD KRIISI VALLANDAJAD

- Lähedase surm, suitsiidijuhtum;
- Tõsine haigestumine inimese enda puhul või lähikonnas;
- Töötus, majanduslikud raskused;
- Liiklusõnnetus, tulekahju, loodusõnnetused;
- Vägivald lähisuhtes, kodus, seksuaalne, tänaval;
- Röövimise, varguse, rünnaku ohvriks sattumine, õnnetusest napilt pääsemine;
- Lapsevanemaks olemisega seotud mured, viljatus, raseduse katkemine, lapse haigus;
- Lähisuhetega seotud raskused
- ...

- Abiellumine, lapse saamine;
- Pensionile minek;
- Uude kohta/ teise riiki kolimine;
- Töökoha vahetamine;
- ...

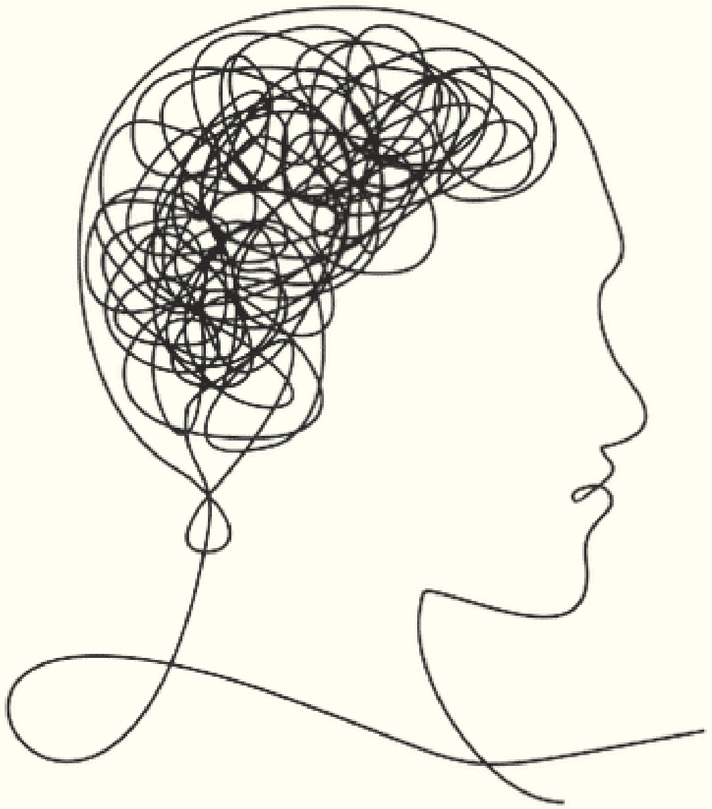


TRAUMA JA TRAUMATEADLIKKUS



peaasi.ee

peaasi.ee



Erijuhtum:

Kui tegemist on traumaolukorraga, tuleb eriti keskenduda kolmandale sammule.

PSÜHHOLOOGILINE TRAUMA

Traumeeriv sündmus on selline elusündmus, mis on:

- **Ootamatu** – traumaolukorda ei ole võimalik ette näha ega ka aimata
- **Intensiivne** - traumaolukord toob kaasa inimese jaoks tugevad reaktsioonid ja tunded
- **Füüsiline või emotsionaalne oht** - trauma võib aset leida nii füüsilises ruumis (nt liiklusõnnetus, tulekahju, keskkonnakatastroof) kui mõjuda ka emotsionaalselt (nt traumeeriva olukorra pealtnägemine, õnnetusest pääsemine).
- **Ületab inimese toimetulekusuutlikkuse**

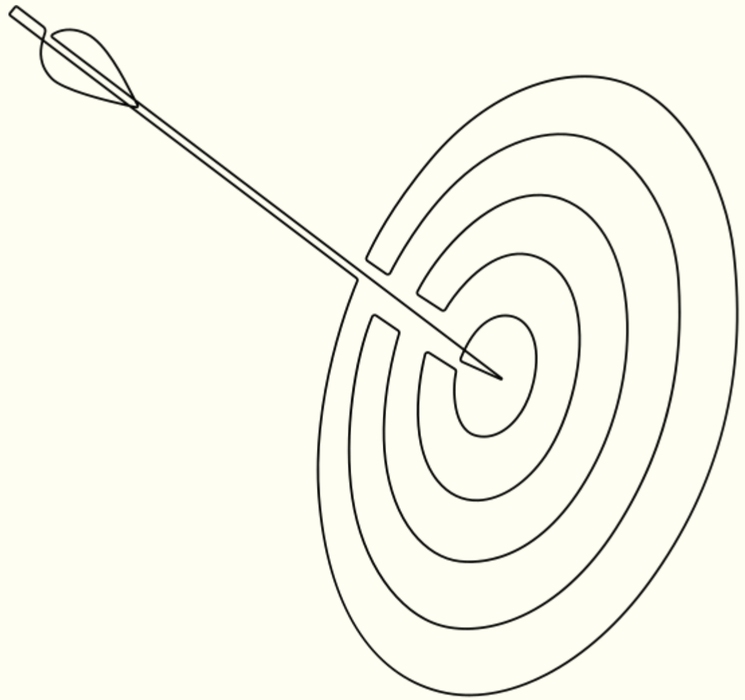
TRAUMAT VÕIVAD PÕHJUSTADA

- **ühekordsed sündmused**, nt õnnetused, vigastus või rünnak
- **pidev stress**, nt elamine vägivaldses keskkonnas, toimetulek eluohtliku haigusega või pidevalt korduvate traumeerivate sündmuste kogemine

Traumaolukorras võib inimene käituda ootamatult.
Tuleb mõista, et traumas avaldub normaalsete inimeste normaalne reaktsioon ebanormaalsele olukorrale. (Ehlers ja Clark 2000)

TRAUMA TAASKOGEMISE OHT

Traumakäsitluses on oluline meeles pidada trauma taaskogemise ohtu – **inimesele tundub, et elab traumat uuesti üle**.



Korduv traumeeritus võib tekkida seetõttu, et:

- aktiveerub esialgne mälestus, mis oli seotud traumaga
- abistaja käitumises või abistamise olukorras ilmneb tegureid, millel on traumeeriv mõju

KEHA “MÄLETAB” TRAUMAT

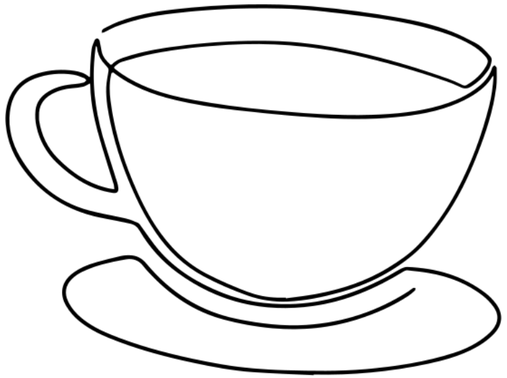
- Sündmuse emotsionaalne mõju võib segama hakata võimet kogetut sõnadesse panna.
- Hiljem “mäletame” me hirmutavaid sündmusi oma kehaga, sest see aitab meil järgmisel korral ohtu sattudes kiiremini reageerida.
- Meie keha reageerib enne, kui me jõuame mõelda.
- Kui mälupilte pole, siis ei tundu see nagu minevikumälestus, vaid juhtuks nagu PRAEGU!

peaasi.ee

MIDA VAIMSE TERVISE ESMAABI PAKKUMISEL SILMAS PIDADA?

- **Lähtume eelkõige vaimse tervise esmaabi kolmandast sammust:**
  - ei lase inimesel juhtunut täpsemalt kirjeldada ega lahti rääkida,
  - **pakume kindlustunnet, teavet, vajadusel praktilist abi**

- Kasu ei ole sellest, kui anda hinnanguid või omapoolseid soovitusi - traumaolukorras käituvad kõik inimesed ootamatult, sest olukord on nii ettearvamatu.



MIS ON TRAUMATEADLIKKUS?

Traumateadlikkus - mõistmine, et suur hulk inimesi on traumat kogenud.

Kuidas kogukondades toetada, et traumaatilisi sündmusi tekiks vähem, meil oleks valmisolek nendele reageerida ning me ei taastraumatiseeriks?

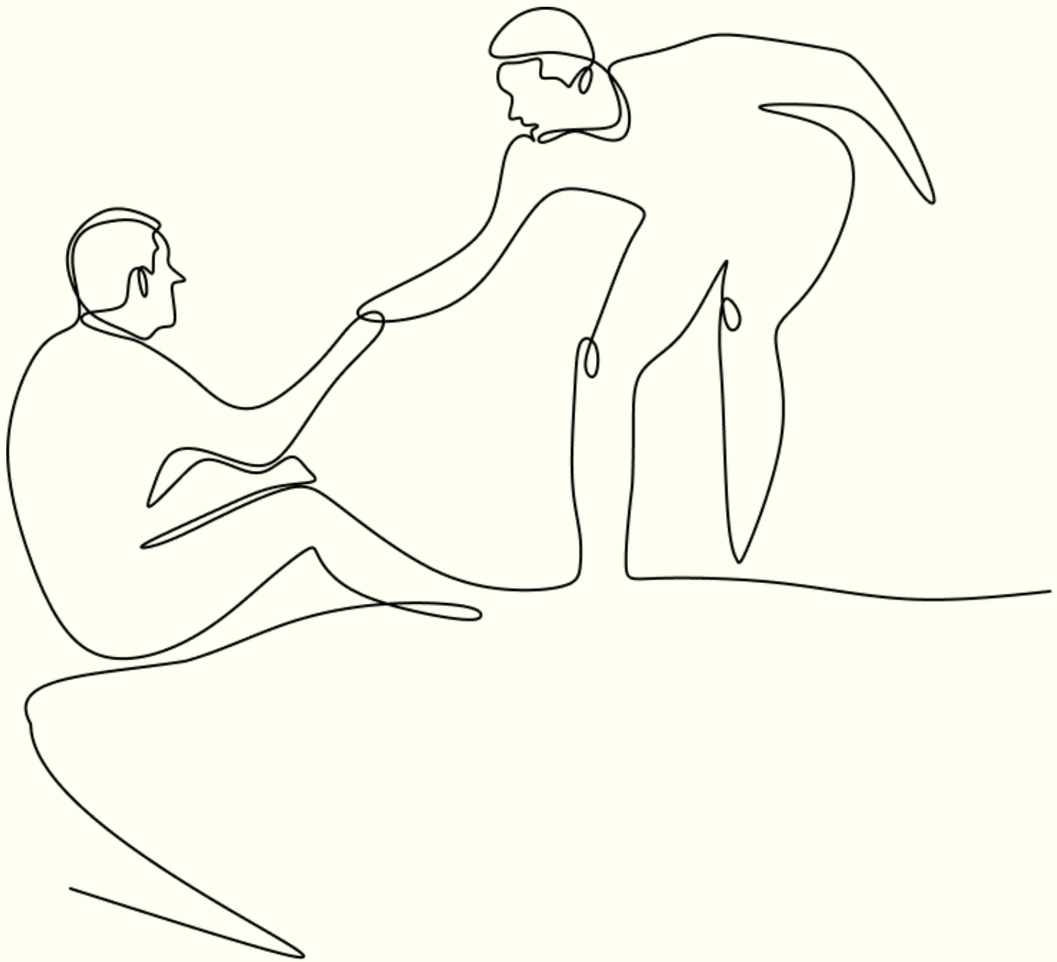
- Saame valida suhtlus- ja tegutsemisviisid
- Sarnaselt häbimärgistamisega peame olema teadlikud enda keelekasutusest ning et teatud olukorrad võivad mõjuda taastraumatiseerivalt.

POST-TRAUMAATILINE ARENG (POST-TRAUMATIC GROWTH)

Traumaatilise sündmuse läbi teinud inimestest möönavad rohkem kui pooled vähemalt ühte positiivset muutust.
(Sandberg, Grant, 2018)

- Uued võimalused
- Isiklik kasv
- Elu väärtustamine uuel moel
- Suhted teistega
- Spirituaalne kasv

DEPRESSIOON



peaasi.ee

peaasi.ee

Depressioon on töövõime kaotuse osas nii Eestis kui maailmas teisel kohal, prognooside kohaselt mõne aasta pärast esikohal. Majanduslikud kulud on suuremad kui vähi, diabeedi, jt füüsiliste haiguste ravile.

(Kleinberg, TAI, WHO)

peaasi.ee

DEPRESSIOONI TUNNUSED

Meeleolu alanemine

Energia vähenemine

Huvi ja elurõõmu kadu

Süü- ja väärtusetusetunded
Tähelepanu häirumine
Alanenud enesehinnang
Lootusetusetunne
Surma- ja enesetapumõtted
Unehäired
Isumuutus

DEPRESSIOON: LEVIMUS

Eestis levimus ca 5,6% e 70 000 inimesel (2014a), kolmandik otsib abi.

Iseloomulikku:

- Algab sageli noorukieas, enamjaolt vahemikus 15-30 eluaastat
- Sageli korduv

Teisi meeleoluhäireid:

- Bipolaarne meeleoluhäire

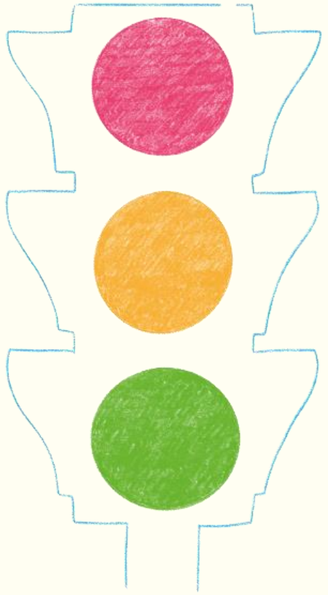
peaasi.ee

DEPRESSIOONI RISKITEGURID

- Depressiooni esinemine pereliikmel
- Isiklik ebaõnnestumine
- Pidev tülitsemine või vägivald perekonnas
- Lähedase inimese kaotus
- Pikaajaline pinge, ülekoormus
- Üksildus, suhtlemise probleemid
- Alkoholi ja uimastite kasutamine
- Kroonilised haigused või pikaajalised terviseprobleemid

peaasi.ee

DEPRESSIOONI VALGUSFOOR



TUNNEN END HÄSTI.

RÕÕMUSTAN NII SUURTE KUI VÄIKESTE ASJADE ÜLE.

MÄRKAN HETKI, MILLE EEST OLEN TÄNULIK.

SUUDAN ÕPPIDA JA LUUA MUUTUSI.

KAS MA SAAN SINU JAOKS MIDAGI TEHA?

MUL EI OLE PÄRIS ISEENDA TUNNE.

MUL ON KESISELT JAKSU JA OSKUSEID, ET OMA IGAPÄEVA-TOIMETUSTEGA HÄSTI TOIME TULLA.

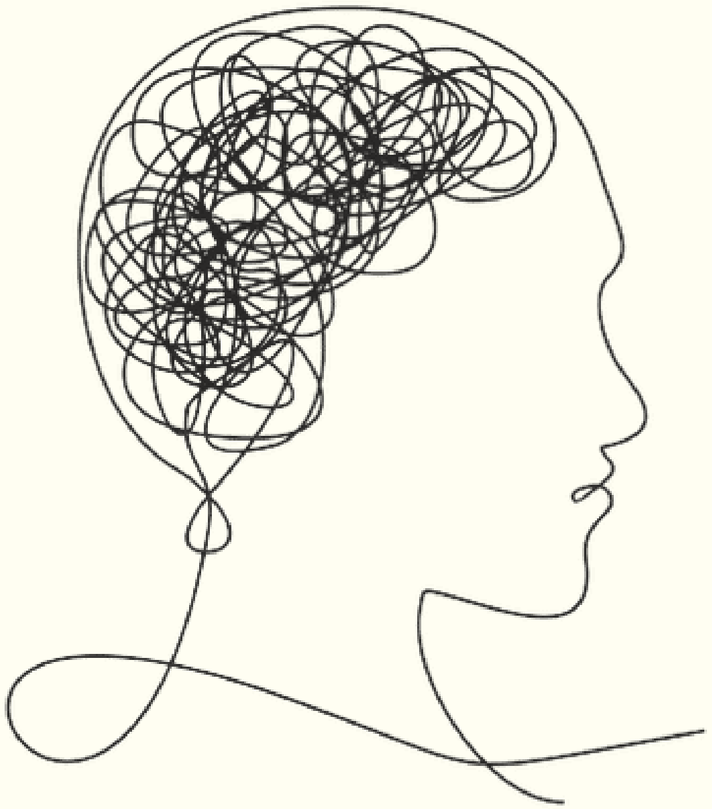
ÕPPIMISVÕIME ON KESKMINE – SUUDAN MIDAGI TEHA TEIST-MOODI, KUID MÕNED ASJAD ON SIISKI KEERULISED.

MU JAKS ON OTSAKORRAL.

IGAPÄEVASED TEGEVUSED ON TÄNA MU JAOKS KEERULISED, KUID MA TEAN, ET SEE LÄHEB MÖÖDA.

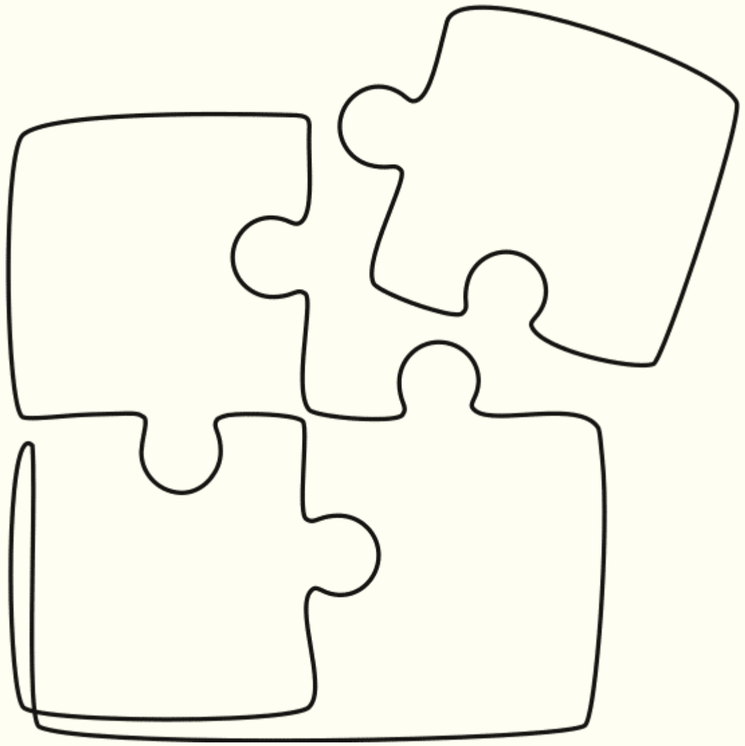
PALUN ÄRME RÄÄGIME TÜLIDEST VÕI KEERULISTEST TEEMADEST. RÄÄGIME SELLEST, KUIDAS SAAB MIND HETKEL TOETADA.

peaasi.ee



Sage märk noore vaimse tervise murest: enesevigastamine

Enesevigastamise võimalikud motiivid



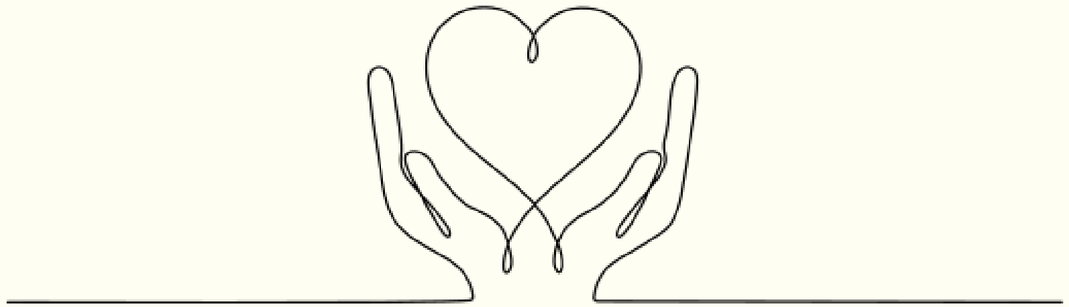
- Tugevate tunnetega toimetuleku viis
- Tunnete esilekutsumine
- Pinge maandamine
- Enese karistamine
- Kontrollitunde saavutamine
- (Suitsiid)mõtete tõrjumine
- Suhete mõjutamine
- **Lähtub sageli vajadusest kontakti, märkamise, toe järgi**

Enesevigastamisel on noore jaoks alati mingi funktsioon, isegi, kui ta ei teadvusta või oska seda sõnadesse panna

ENESEVIGASTAMINE: Motiivid

Tüüpiliselt ei ole enesevigastamise eesmärk suitsiidi tegemine, kuid:

- Enesevigastamine tõstab suitsiidiriski oluliselt (50% suitsiidi sooritanutest on end vigastanud)
- Enesevigastamine võib tahtmatult lõppeda surmaga



ENESEVIGASTAMINE: Kuidas aidata?

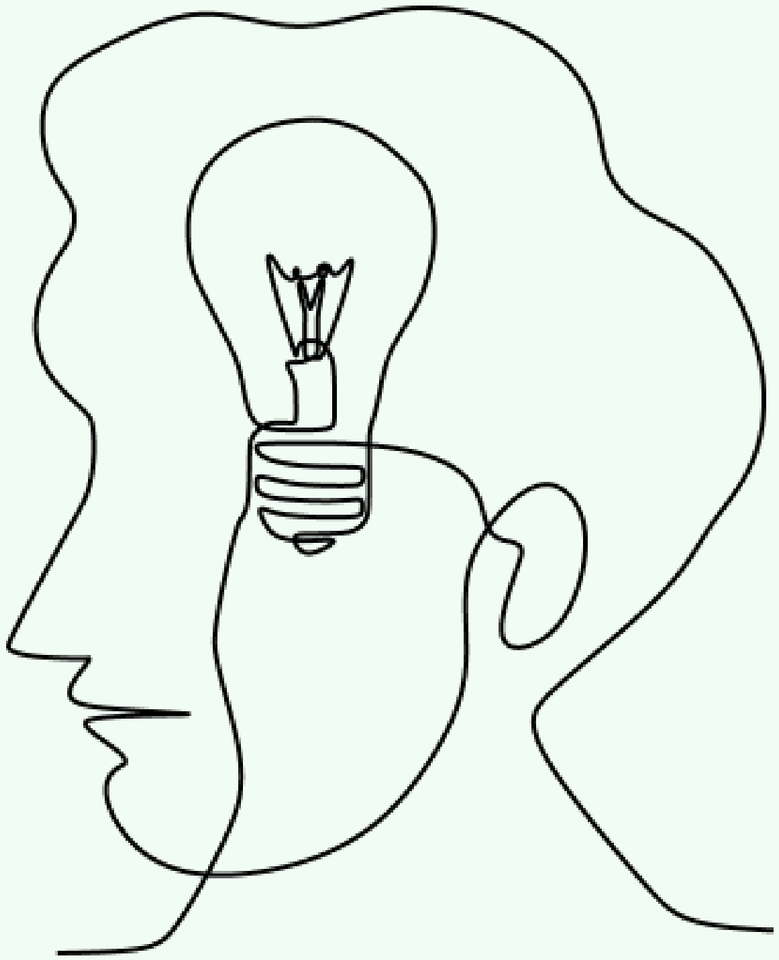
Mida saan teha?

- Jään rahulikuks
- Püüan mõista ja väljendan hoolimist
- Toetan tunnetega toimetulekut (nimetamine, mõistmine, väljendamine, talumine, leevendamine)
- Aitan leida alternatiivseid tunnete väljendamise/väljaelamise viise
- Aitan noorel rakendada probleemide lahendamise oskuseid; koos edasiste sammude mõtlemine (sh spetsialistid!)

Millest tasub hoiduda?

- Hoidun väga emotsionaalsest reaktsioonist (nii + kui -)
  - *”Nii õudne! Kuidas keegi üldse saab endale niimoodi teha?!”* *”Oh sa kallikene, las ma lohutan sind”*
- Hoidun käitumise omapoolsest tõlgendamisest
  - *”Ta teeb seda kindlasti seepärast, et .... ”*
- Hoidun ”ristküsitlemisest” ja keha kontrollimisest
  - *”Näita ette, ega sa ennast jälle vigastanud ei ole?”*

ÄREVUS JA ÄREVUSHÄIRED

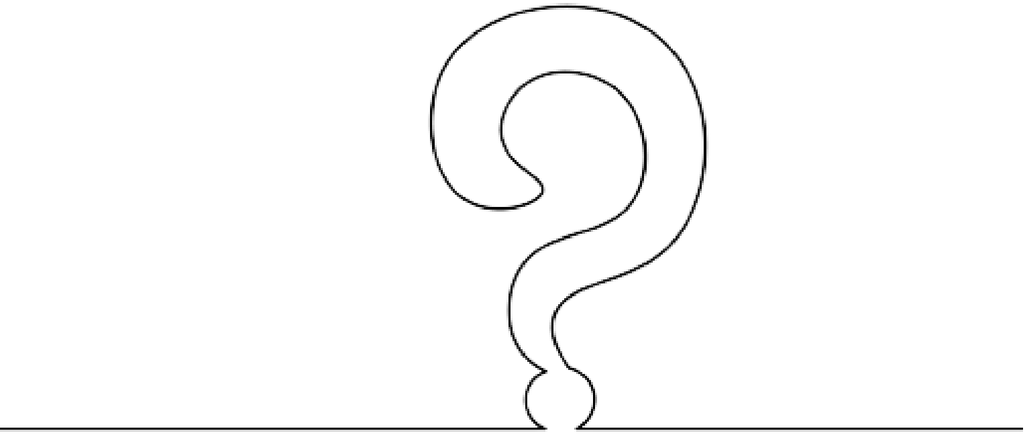


peaasi.ee

MIDA OLETE ÄREVUSE TÕTTU TEGEMATA JÄTNUD?

peaasi.ee

peaasi.ee



MIDA OLED SINA ÄREVUSTUNDE TÕTTU TEGEMATA JÄTNUD?

peaasi.ee

ÄREVUS ON:

- Kõigile kaasa sündinud emotsioon/tunne
- Vallandub tajutud ohu olukorras ja aitab selles olukorras reageerida viisil, mis oleks organismile ellujäämiseks sobivaim.
- Mõnikord on aga oht tajutud ebarealistlikult suurena või enda ressurss hinnatud ebarealistlikult madalaks

peaasi.ee

REAALSUS VS KUJUTLUS

peaasi.ee

KEHALISED TUNNUSED:

- Südame puperdamine, valud rinnus, hingeldamine, lämbumise tunne, poomistunne
- Lihasvalud, rahutus, värisemine, kuuma- ja külmahood, nõrkus jalgades
- Punastamine, higistamine, peavalu, pearinglus
- liveldus, kõhulahtisus, suu kuivamine, suurenenud või vähenenud söögiisu

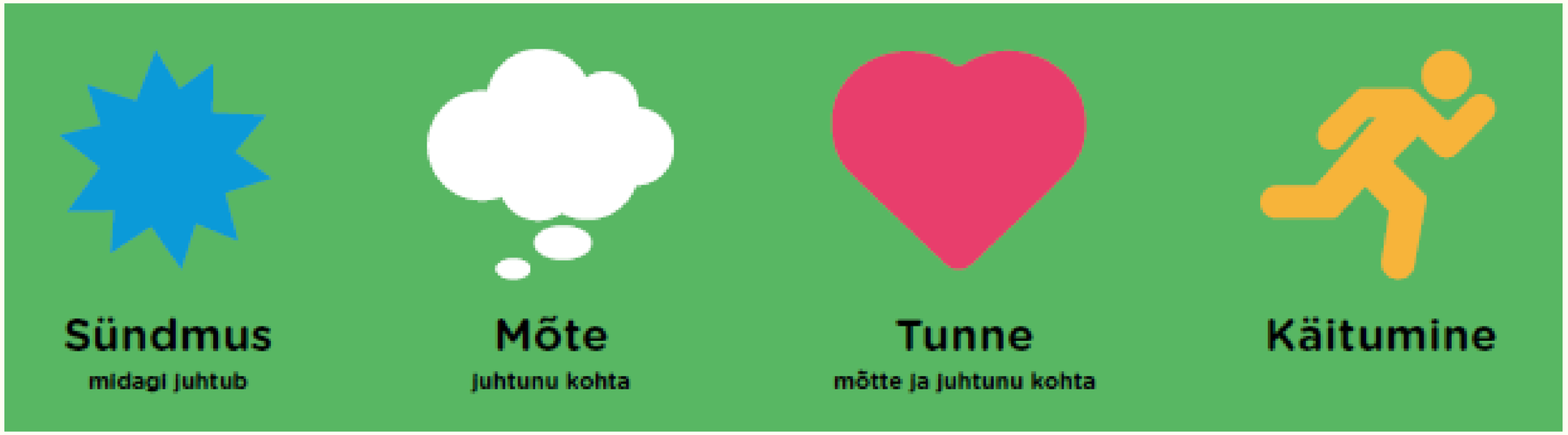
PSÜHHOLOOGILISED TUNNUSED:

- Ebarealistlik või ülemäärane hirm või muretsemine
- Mõtlemine kiirenenud või pea tühi
- Vähenenud keskendumise võime, mäluhäired, otsustamise raskused
- Ärrituvus, kannatamatus, segadus, rahutus, nutusus
- Suur pingetunne, väsimus, uinumisraskused, väga elavad unenäod.
- Perfektsionism, kõrged ootused, enese ja teiste kontrollimine.

KÄITUMUSLIKUD TUNNUSED:

- Vältimine!
- Kompulsiivne käitumine, s.o. Rituaalid, kordamine, kontrollimine

ÄREVUSE MUDEL



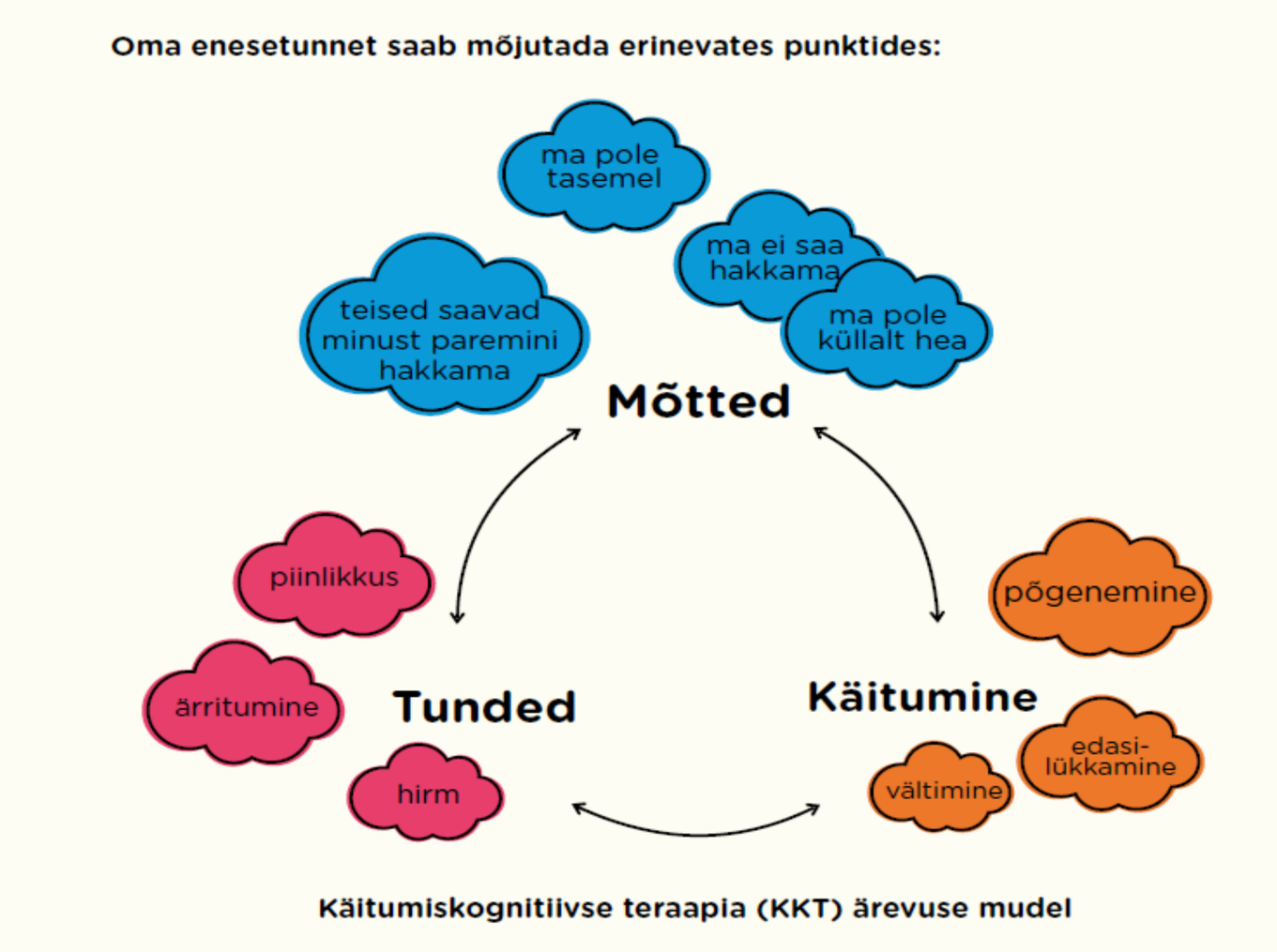
Mari läheb peole ja neiu,

kes talle vastu tuleb, vaatab

teda tähelepanelikult ning naeratab.

Mida Mari võib mõelda ja tunda?

ÄREVUSE MUDEL



LEVINUMAD MÕTLEMISVEAD

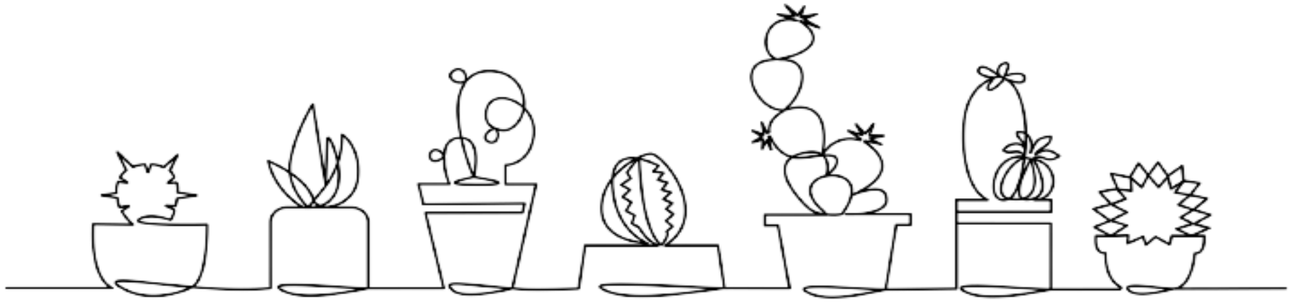
- **Must-valge mõtlemine**
  “Ma ei meeldi kellelegi”, “Ma teen selle kas õigesti või ei tee üldse”
- **Katastrofiseerimine**
  “Ma kukun selle eksami kindlasti läbi ja siis ma langen ülikoolist välja.”
- **Üldistamine**
  “Ma ei tee kunagi midagi õigesti”, “Kunagi ei juhtu midagi head”
- **Mõtete lugemine**
  “Ma tean küll, mida nad minust mõtlevad”
- **Positiivse tühistamine**
  “See viimane artikkel, mis avaldati, oli nii tühine osa mu doktoritööst, et see ei tähenda midagi.”

ÄREVUSHÄIRE

Kui ärevus või hirm on talutav, läheb ajapikku üle ning me saame aru, miks me nii tunneme, siis ei pruugi see olla suur probleem.

ÄREVUSHÄIREGA VÕIB OLLA TEGU, KUI;

- Ärevust kogetakse liiga sageli või liiga tugevana
- Ärevus segab toimetulekut igapäevaeluga
- Ärevus valmistab kannatusi



Ärevushäirete ühe kuu levimus Eestis 7,7%, elu jooksul eri uuringute põhjal 13–30%.

(Kleinberg et al, 2008)

ÄREVUSHÄIRETE TÜÜPE

- Ärevus **sotsiaalsete olukordade,** tähelepanu, hinnangute ees
- Ärevus oma **tervisesignaalide** ees
- Ärevus mõne **spetsiifilise situatsiooni** ees (foobiad)
- Ärevus oma **sundmõtete** ees (surub ebameeldivaid mõtteid alla, püüab kontrollida läbi sundkäitumise)
- Ärevus **kõige** ees

KUIDAS TOETADA ÄREVUSE KORRAL?

- Aita inimesel mõista ärevuse ja paanikahoogude olemust.
- Aita mõista ja nimetada tundeid, mis sellega kaasnevad. Kinnita, et kõik tunded on turvalised.
- Austa inimese hirme - ära pisenda, paku julgustust, et inimene tuleb siiski toime.
- Tunnusta selle eest, mida ta juba praegu teinud on, et toime tulla.
- Suurema ärevusega perioodideks saab valmistuda n-ö rahuajal. Õppida toimetuleku oskuseid, lõõgastustehnikaid, et pingeid maandada - ettevalmistus ärevateks perioodideks, paanikahoogudeks.
- Arutle koos probleemilahendusoskuste üle. Mida teha, et olulised asjad ärevuse tõttu tegemata ei jääks?
- Aita märgata ja muuta ärevaid mõtteid - mõttevigu. See on ainult mõte.
- Ole eeskuju ärevuse ja hirmudega toimetulekul, jaga oma hirme ja kuidas toime tuled! Inimlikkus

KUIDAS TOETADA PAANIKAHOO KORRAL?

- **Sümptomid**: südamepekslemine, hingetus, lämbumistunne, valu rinnas, iiveldus, nõrkus, higistamine, minestamistunne, külma- ja kuumavärinad, ebareaalsustunne, hirm hulluks minemise, surma ees.

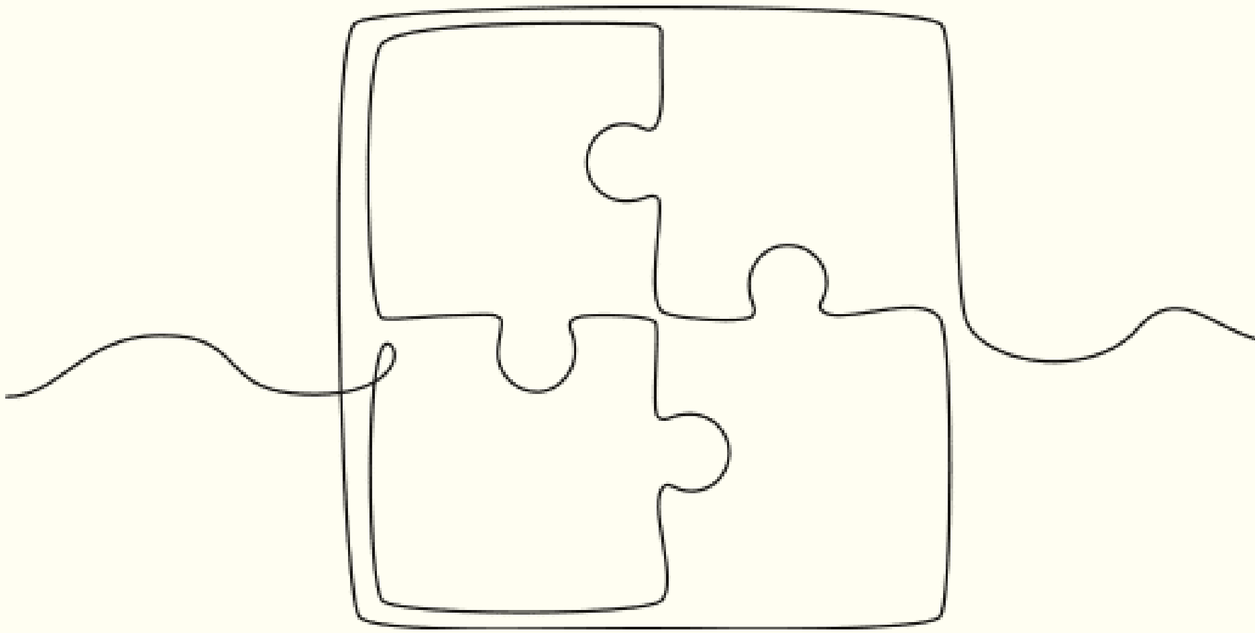
- **Füüsilise haiguse välistamine**.

- **Toetada** füüsiliselt - individuaalne! - riided lõdvemaks, suunata istuma, sobivusel istuda tihkelt kõrvale, julgustada ennast ise kallistama
- **Kinnitada**, et paanikahoog ei ole päriselt eluohtlik ja see läheb tavaliselt 5-10 minutiga mööda. “See läheb mööda, ma olen Su kõrval ja toetan Sind.”

KUIDAS TOETADA PAANIKAHOO KORRAL?

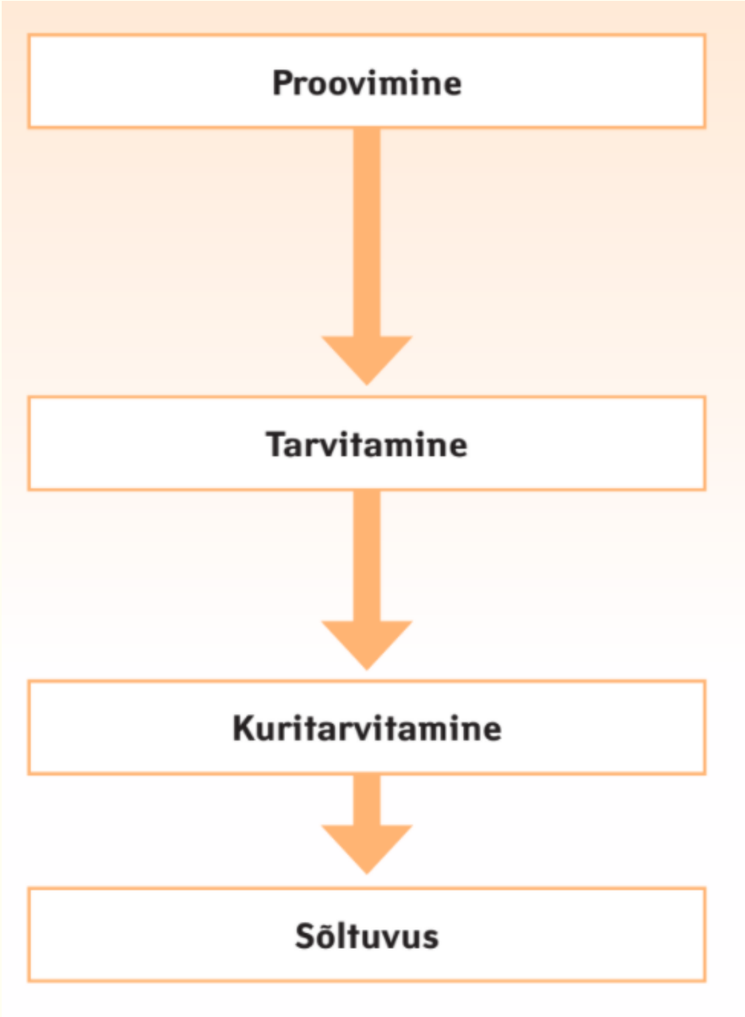
- Juhenda inimest aeglasemalt ja **rahulikumalt hingama** (hingake koos, nii on tõenäoliselt kergem!). Näiteks: 4ni lugedes sisse, 4ni lugedes hoida hinge kinni, 5ni lugedes hingata välja.
- Erinevate kehaosade **lihaste kordamööda pingutamine ja lõdvestamine** (nt käed rusikasse ja lõdvestada, näolihased, reielihased jne)
- Paluda inimesel **loetleda**, mida ta enda ümber näeb (toa nurgas on lamp, riiulis on raamatud, põrandal on kollane vaip jne)
- Anda inimesele **jääkuubik**, mida ta saab mööda nahka libistada, et tähelepanu muudelt tundmustelt eemale juhtida. Samamoodi võib toimida ka näo külma vee sisse panek.

ALKOHOLI JA MUUDE SÕLTUVUSAINETE TARVITAMISEGA SEOTUD HÄIRED



peaasi.ee

UIMASTISEOTUSE ASTMED



Juhuslik katsetamine ilma kahjustavate tagajärgedeta

Aine tarvitamine määral, mis toob kaasa kahjulikke tagajärgi toimetulekule või tervisele.

Aine tarvitamisest on keeruline hoiduda ja kaasnevad olulised kahjustavad mõjud.

SÕLTUVUS

Psühholoogiline sõltuvus on vastupandamatu tung ainet hankida ja kasutada.

Füüsiline sõltuvus on organismi kohanemine uimasti toimega. Toime möödumisel või tarvitamise katkestamisel tekivad võõrutusnähud.

Riskifaktorid:

- Sotsiaalsed normid ja kättesaadavus
- Varane kokkupuude
- Pärilikkus
- Tundlikkus
- Teised VT probleemid

SÕLTUVUSE TUNNUSED

- Tugev tung ainet kasutada
- Korduv käitumine hoolimata negatiivsetest tagajärgedest
- Puudulik kontroll problemaatilise käitumise üle
- Mõnutunne, mis tekib sõltuvusobjektile mõeldes
- Tolerantsuse teke ajas
- Võõrutusnähud
- Lõpetamine ja piiramine lõppevad sageli tagasilangusega

Sarnane ka porno, hasartmängude, nutisõltuvuse jms korral.

ALKOHOLI TARVITAMINE

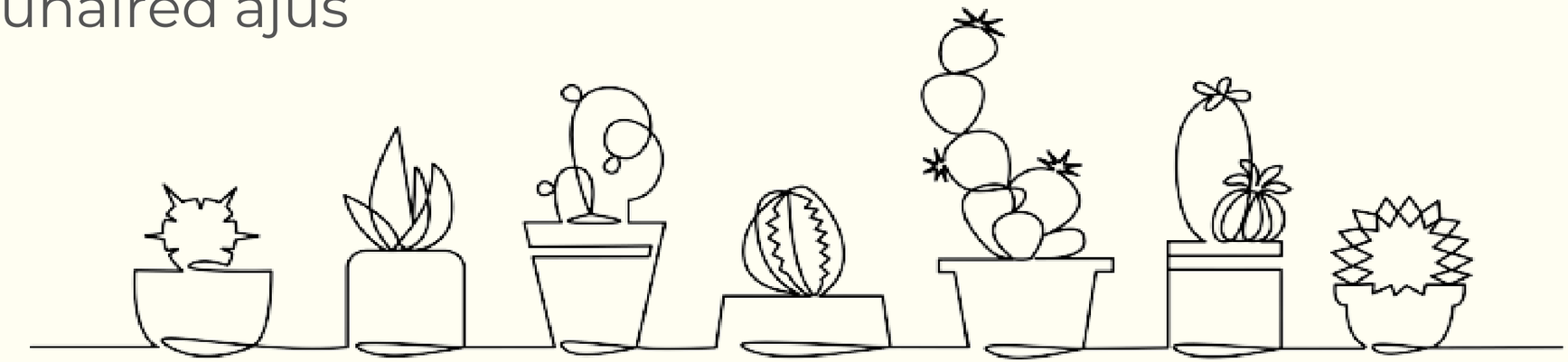
Lühiajalised tagajärjed: vigastused, agressiivsus, seksuaalkäitumise iseärasused. Suitsiidirisk ja enesevigastamine.

Pikaajalised tagajärjed: sõltuvushäired, depressioon ja ärevus, sotsiaalsed probleemid, kehalise tervise riskid ja haigused.

KANEPI TARVITAMINE

Lühiajalised tagajärjed: lõõgastumine, lõbus meeleolu, söögiisu suurenemine, muutunud ajataju, ärevus, paanika, vererõhu langus, punetavad silmad

Pikaajalised tagajärjed: psüühikahäirete, eelkõige skisofreenia avaldumine; paanikahood; apaatsus, motivatsioonikadu; õnnetusjuhtumid; kahjustused lühi- ja pikaajalises mälus, arenguhäired ajus



TOETAMINE ERI FAASIDES

TRANS-TEOREETILINE MUDEL

"MUUTUMISE TRANSTEOREETILINE MUDEL"

TAGASILANGUS POLE LÄBIKUKKUMINE!

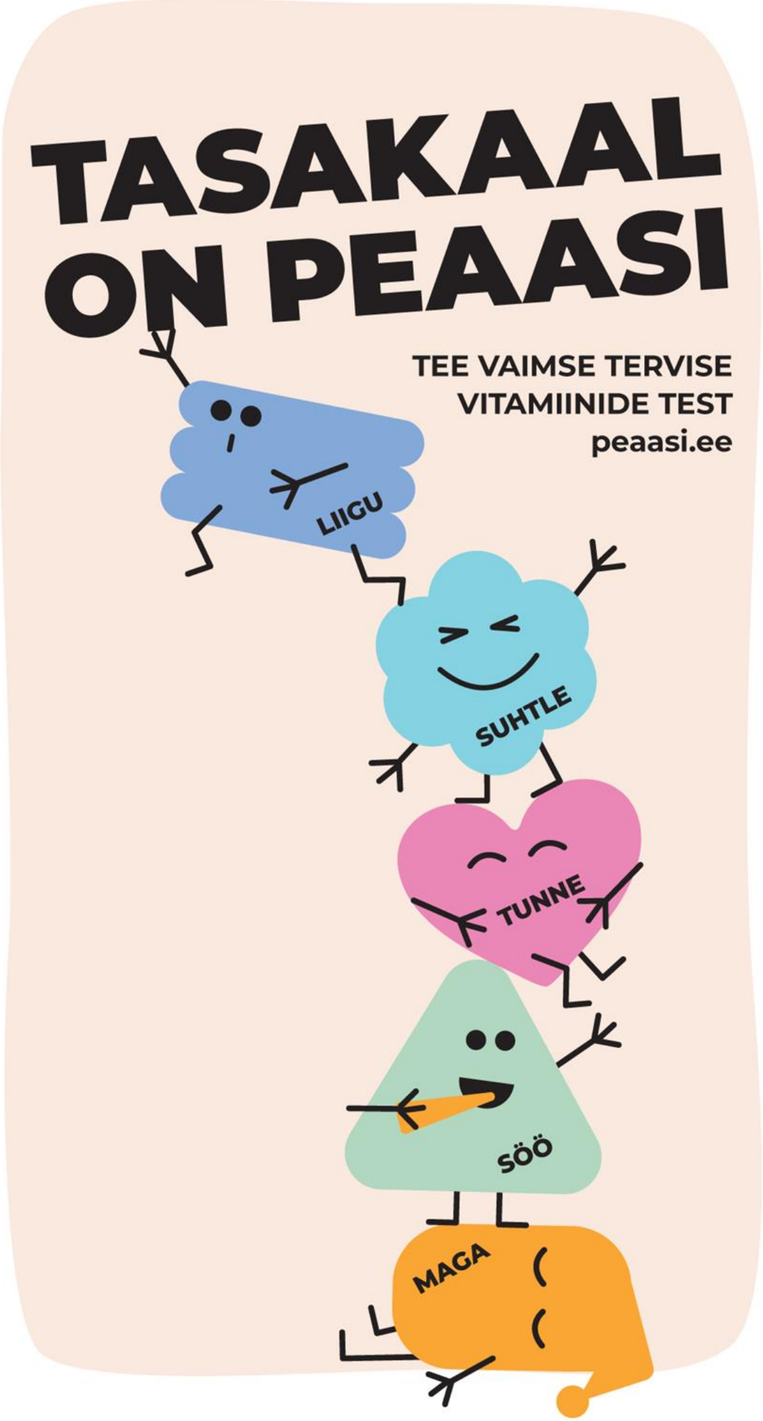
DiClemente, 2018

peaasi.ee

Where did you find that? I've been searching for it everywhere.
I created it myself.
HAPPI NESS

peaasi.ee

Vaimse tervise vitamiinid!

5 valdkonda, mille abil same ise oma vaimse tervise tasakaalu mõjutada

- Head suhted
- Tasakaalustatud toitumine
- Uni ja puhkamine
- Meeldivate emotsioonide kogemine
- Liikumine