**Tööleht “Kuidas end ärevuse korral aidata?"**

Meie ümber on hetkel erinevaid suuremaid kriise, näiteks COVID-19 kriis ning Ukraina sõjast tingitud kriis. Kriisid võivad mõjutada meie vaimset tervist ning tekitada meis muremõtteid. Samamoodi nagu trenn on vajalik meie kehale, on olemas tegevused ja teadmised, mis on vajalikud vaimse tervise hoidmiseks. **Tänases e-külalistunnis saad sa teada, mis on paanikahäired, muretsemine ning kuidas end ja teisi ärevuse tõusu korral aidata.**

**ENNE OTSEÜLEKANNET VASTA KÜSIMUSTELE**

Oled kuulnud uudiseid Ukraina sõjast ja kriisist, olgu see sotsiaalmeediast, kodust, koolist või mujalt. Mõtle, mis tundeid see Sinus on tekitanud ning kirjuta oma tunded siia välja. Näiteks võib see teema tekitada veidi segadust või hirmu, aga ehk ka rõõmu nähes kui palju inimesed asju annetavad. Kõik emotsioonid on lubatud!

…………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………..

Mõtle, kuidas need emotsioonid mõjutavad Sinu vaimset tervist ja kuidas Sina juba praegu ärevusega toime tuled?

**OTSEÜLEKANDE JÄREL KURDA MURESID JA KUULA SÕPRA**

E-loengus tõi kliiniline psühholoog Ailen Suurtee välja erinevaid nippe ärevusega toime tulemiseks. On arusaadav ja loomulik, et praegune Ukraina sõda tekitab enamustes meis erinevaid muremõtteid, mis aga võivad hakata pärssima meie igapäevaelu ja tekitada liigset ärevust. Tuginedes külalisõpetaja soovitusele luua endale “muretsemise tund”, et paremini ise kontrollida oma mõtteid ja panna paika piirid, **kirjuta praegu järgmise 10 minuti jooksul välja kõik oma muremõtted seoses Ukraina sõjaga**. Olgu see mure ukrainlastes sõjatandril, loomad või Eesti tulevik, see on Sinu vaba ruum hetkel. Võid muremõtted kirja panna märksõnadega või sidusa jutuna. See on Sinu “mure tund”.

…………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………….

Kirjuta mured välja, aga pärast tänast tundi ära neile rohkem enam mõtle ning **proovi läbi erinevaid soovitusi oma ärevuse või murega toimetulemuseks ning hoia oma vaimset tervist**: <https://peaasi.ee/moned-soovitused-ja-nipid-enda-abistamiseks/>

**VÕIMALIK LISATEGEVUS: AKTIIVNE KUULAMINE**

Kui 10 minutit on täis, ja kui Sa tunned end mugavalt mõne oma klassikaaslasega, rääkige omavahel oma muredest. Kuulaja harjutab samal ajal aktiivset kuulamist. Igaühel on aega 5 minutit.

*Hea kuulaja:*

* *Oskab hoida silmsidet.*
* *On tähelepanelik rääkija verbaalse ja mitteverbaalse käitumise suhtes.*
* *On kannatlik ega katkesta rääkijat.*
* *Annab rääkijale tagasisidet, kasutades nii verbaalseid kui ka mitteverbaalseid väljendeid.*
* *Küsib küsimusi sõbraliku tooniga.*
* *Toetab rääkijat lisaküsimuste ja kokkuvõtetega.*
* *On empaatiline.*
* *Näitab üles huvi kõneleja kui isiksuse vastu.*
* *Näitab üles hoolivat suhtumist ning kuulab meelsasti.*
* *Ei kritiseeri ega mõista kohut.*
* *On avatud suhtumisega.*

Mõtlemiseks ja arutamiseks:

* Mis tunne oli rääkida oma muredest teisele kõva häälega?
* Mis tunne oli kuulata oma klassikaaslase muresid?
* Mis oli kuulamise juures lihtne/raske?
* Mis oli rääkimise juures lihtne/raske?