

**22.04.20**

# **Vaimse tervise hoidmine eriolukorras**

Ave-Gail Kaskla-Kuprys

Tööpsühholoog

Eesti Töö- ja Organisatsioonipsühholoogide Liidu ETOP juhatuse liige



# Kuidas isolatsioon/karantiin edukalt üle elada?

- 👉 Hinda ümber (aeg, võimalused, vajadused)
- 👉 Sa ei pea olema õnnetu (kasuta olukorda)
- 👉 Ole enda vastu lahke
- 👉 Mõtle varasematele õnnestumistele
- 👉 Arenda uusi oskusi
- 👉 Piira uudiste lugemist/kuulamist
- 👉 Ära kurna ennast asjade pärast, mida sa ei saa kontrollida
- 👉 Kuula iseenda nõu
- 👉 Küsi abi

Ave-Gail Kaskla-Kuprys

Tööpsühholoog

Eesti Töö- ja Organisatsioonipsühholoogide Liidu ETOP juhatuse liige



# Kuidas leida tasakaal töö ja pereelu vahel?

- 👉 Töö on tähtis, pere on väga tähtis
- 👉 Töötamise aeg
- 👉 Töötamise koht
- 👉 Eriolukord nõuab erimeetmeid
- 👉 Tee kokkuleppeid
- 👉 Jaga toredaid koduseid ideid/juhtumisi/nalju kolleegidega

Ave-Gail Kaskla-Kuprys

Tööpsühholoog

Eesti Töö- ja Organisatsioonipsühholoogide Liidu ETOP juhatuse liige



# Kuidas üksindusega toime tulla?

- 👉 Üksindus ei ole üksildus
- 👉 Suhtlemise distantseeritus või distantsilt suhtlemine
- 👉 Mõtle, kui sageli sa enne eriolukorda oma lähedasi nägid
- 👉 Hoolitse enda eest
- 👉 Otsi tuge neilt, keda usaldad
- 👉 Hoia regulaarselt kontakti

Ave-Gail Kaskla-Kuprys  
Tööpsühholoog  
Eesti Töö- ja Organisatsioonipsühholoogide Liidu ETOP juhatuse liige



# Milliseid rutiine antud olukorras peaks kindlasti jälgima või kehtestama?

Rutiin on turvaline ja tagab kontrolli!

- 👉 Realistlik päevaplaan / mõõdikud / prioriteedid
- 👉 Uneaeg
- 👉 Toitumine
- 👉 Liikumine
- 👉 Kontrolli seda, mida on võimalik kontrollida
- 👉 Tee töös pause

Ave-Gail Kaskla-Kuprys

Tööpsühholoog

Eesti Töö- ja Organisatsioonipsühholoogide Liidu ETOP juhatuse liige



# Mida tuleks vältida nii enda kui teiste puhul?

- 👉 Ebaselged nõudmised
- 👉 Pidev kõrghooaeg
- 👉 Kontrolli puudus
- 👉 Tunnustuse / toetuse puudus
- 👉 Puudulik suhtlemine / tagasiside
- 👉 Hirmudele keskendumine

Ave-Gail Kaskla-Kuprys

Tööpsühholoog

Eesti Töö- ja Organisatsioonipsühholoogide Liidu ETOP juhatuse liige



# Mina tänan!

Olge hoitud ja püsige terved!

Ave-Gail Kaskla-Kuprys

Tööpsühholoog

Eesti Töö- ja Organisatsioonipsühholoogide Liidu ETOP juhatuse liige

