

Me kõik vajame teatud määral stressi ehk pinget, et eesistumise ajal edukalt toimetada. Probleemseks muutub stress siis, kui seda on kas liiga vähe või liiga palju. Stressireaktsioon käivitub ennekõike olukordades, mis on väga uudsed, ennustamatud, kontrollimatud või ohustavad enesehinnangut. Seda kõike tuleb meil piisavalt ette, seega tasakaalus püsimiseks katsume hoiduda liigse stressi eest. Pikaajalise stressi väljunditeks on ärrituvus, väsimus, peavalud, keskendumisraskused.

## TASAKAALU SÄILITAMISEKS

### HOOLITSE OMA TERVISE EEST:

- **Maga piisavalt**  
Uni toidab nii meelt kui keha
- **Toitu tervislikult**
- **Treeni vähemalt 3 korda nädalas**  
Piisab 30st minutist korraga



### PLANEERI OMA AEGA:

- **Tee ülesannetest nimekirjad ja naudi tehtut**  
(kiida ennast ja teisi tehtu eest)
- **Pane tegevused olulisuse järjekorda**
- **Tee vahet, mida "peaks" ja mida "peab" tegema**  
(õpi ütleva "ei" kui võimalused seda ei luba)



### VALMISTU VÕIMALIKEKS STRESSI TEKITAVATEKS OLUKORDADEKS:

- **Visualiseeri ette olukorda, mis võib stressi tekitada ja kuidas Sa sellega toime tuled**  
– inimaju ei erista hästi tegelikkust ja kujutlust ning visualiseerimine on harjutamise eest
- **Praktiseeri, mida on kavas öelda**



### VAATLE OLUKORDA EEMALT

- **Tee kindlaks tegutsemistahet halvavad mõtted**  
Hinda nende mõtete paikapidavust tegelikkuses; jää positiivseks!
- **Ära muretse** asjade pärast, mida sa ei saa mõjutada
- **Aktsepteeri**, et sa ei pruugi kontrollida olukorda, kuid saad muuta oma reaktsiooni selle suhtes
- **Leia üles positiivne pool** negatiivses olukorras/mõttelõngas  
– kõik oleneb sellest, millise nurga alt vaadata (kas klaas on poolltäis või poollühi)



### TEE MIDAGI, MIS SULLE MEELDIB Planeeri selleks aeg

(soovitavalt iga päev vähemalt 15-20 minutit)

Nt kuula muusikat, loe raamatut, vaata komöödiat, veeda aega pere seltsis, kohtu sõpradega, jaluta looduses, spordi jmt



### SUHTLE TEISTE INIMESTEGA

- **Märka enda kõrval ka teisi**, nende emotsioone ja muresid
- **Ole teistele abiks**
- **Jaga oma kogemusi teistega**  
(küsi tööalast nõu, nt kuidas kolleegid on töörühma juhtimisel mingi konkreetse olukorra lahendanud)



## TASAKAALU TAASTAMISEKS

Mõttele, et ebameeldivad tunded on eesistumise loomulik osa, mida esineb aeg-ajalt kõigil. See ei ole midagi erakordset ega katastroofilist.



Mõttele, mis on kõige hullem asi, mis selles olukorras võib juhtuda?

Ilmselt ei ole see midagi sellist, millega Sa toime ei suudaks tulla.

Leia **nimetaja** oma tunnete  
– enesekriitika, viha, ärevus, kurbus.

Arusaamine, millega on tegu, aitab neutraliseerida ebameeldivust.

Kasuta **hingamis-** või **lõdvestustehnikaid**, mis aitavad kontrollida oma emotsionaalset ja füsioloogilist seisundit.

Mõned abistavaid rakendused:

Breathe2relax ([iOS](#), [Android](#)),  
RespiRelax ([iOS](#)),  
Pranayama ([iOS](#), [Android](#)),  
Relax stress and anxiety relief ([iOS](#), [Android](#)),  
Headspace ([iOS](#), [Android](#)).

Võimalusel võta aeg hetkeks maha  
(nt vaba päev või pealelõuna)

### Jaga oma tundeid või probleeme inimesega, keda usaldad

**Jaga oma muret** – juba probleemide sõnastamine võib aidata sul näha asju uues valguses ja leida lahendusi. Räägi pereliikmete, sõprade ja kolleegidega või pöördu asutuses kokkulepitud kontaktisikute poole.

**Eluliini emotsionaalse toe telefon:** 655 8088;  
**Tallinna psühholoogilise kriisiabi telefon:** 6314 300