

Sissejuhatus

Selles voldikus räägitakse vaimse tervise probleemidest ja abist, mida nende lahendamiseks saab otsida.

Sageli kiputakse arvama, et vaimse tervise probleemid on midagi häbiväärset ja nendest ei julgeta teistele rääkida. Tegelikult on need samavähe häbiväärsed kui teised tervisehädad. Samuti ei tähenda vaimse tervise probleemid vaimuhaigust. Hea vaimne tervis tähendab seda, et sa tunned ennast emotsionaalselt hästi, oled oma eluga rahul, tunned ennast kindlalt isiklikus elus kui ka teistega suheldes.

Kui vaimne heaolu on häiritud, näiteks tunned depressiooni ja ärevust, siis tea, et seda saab alati parandada. Siit voldikust leiad juhiseid, mida selleks teha saab.

Pagulase elus on vaimne tervis erilises ohus. Sageli on varjupaiga otsijad kogenud sõda või tagakiusamist. Samuti mõjub oma maast ja kodust eemalolek vaimsele heaolule halvasti. Tähtis on teada, et on täiesti normaalne tunda kurbust, kui inimene on kaotanud midagi olulist, ning on väga tavaline, et võõras keskkonnas on esialgu raske hakkama saada. Nende tunnete pärast ei ole tarvis tunda süüd ega häbi, vaid nendega saab õppida toime tulema.

Vaimset tervist võivad mõjutada veel probleemid perekonnas või tööl, töö kaotamine, lahutus, lähedase surm, haigus või mõni muu elumuutus. Samuti võib tekitada stressi see, kui inimene ei tea uues riigis oma õigusi ja see segab asjaajamist. Oma vaimse tervise parandamiseks saad üht-teist ära teha ise, aga alati saab abi otsida ka spetsialistidelt.

Millised on vaimse tervise probleemide tunnusmärgid?

KEHA

- ◆ Magamisraskused
- ◆ Raske lõõgastuda
- ◆ Väsimus ja kurnatus
- ◆ Nutuhood
- ◆ Pearinglus
- ◆ Peavalud
- ◆ Seedehäired
- ◆ Rindkerevalu
- ◆ Selja- ja kaelavalu
- ◆ Valjude helidega seotud ebamugavus
- ◆ Muud füüsilised sümptomid, millel ei ole füüsilisi põhjusi

MÕTTED

- ◆ Raske on otsuseid langetada
- ◆ Raske on asju meelde jätta
- ◆ Keskendumisraskused
- ◆ Korraga on liiga palju mõtteid peas
- ◆ Enesesüüdistamine
- ◆ Enesetapumõtted
- ◆ Häirivate kogemuste sage meenumine
- ◆ Pidevad muremõtted

TUNDED

- ◆ Kindla põhjusega hirm ja ärevus
- ◆ Alaväärsustunne
- ◆ Pole huvi teha asju, mis teile tavaliselt meeldivad
- ◆ Abitus ja lootusetus
- ◆ Üksindustunne
- ◆ Hirm kaotada kontrolli oma elu üle
- ◆ Hirm hulluks minna
- ◆ Millestki ilmaoleku tunne
- ◆ Igapäevaelu masendab
- ◆ Pidevad hirmuunenäod

KÄITUMINE JA SUHTLUS

- ◆ Ei soovi olla teiste seltsis
- ◆ Raske teisi usaldada
- ◆ Kaldumus teiste peale kergesti ärrituda

Siin on mõned viisid, kuidas sa oma vaimset tervist ise toetada saad:

SOTSIAALNE ELU

Me tunneme end hästi, kui oleme ümbritsetud positiivsete ja toetavate inimestega (pere, sõbrad, partnerid jne), tunneme end tunnustatuna ja armastatuna ning saame sama tunda ka teiste suhtes, näiteks teiste eest hoolitseda ja abivalmis olla. Seepärast loo ka uues keskkonnas sõprussuhteid, tutvuu uute huvitavate inimestega ja osale seltskondlikes tegevustes. Võta osa erinevatest üritustest – isegi kui esimese hooga tundub, et selleks pole energiat.

FÜÜSILINE AKTIIVSUS

- ◆ Liigu iga päev vähemalt 30 minutit, soovitatavalt õues. Kui meie keha lõdvestub, teeb seda ka meie mõistus. Füüsiline aktiivsus parandab meie meeleolu, parandab und, annab energiat ning tõstab seetõttu meie enesekindlust ja enesehinnangut. Veel parem, kui liigud koos sõbraga, sest see aitab motivatsiooni hoida ning on lihtsalt lõbusam.
- ◆ Füüsiline aktiivsus ei tähenda, et pead sporti tegema või jõusaalis käima. Aktiivne saab olla mitmel viisil, näiteks lihtsalt jalutades või jalgrattaga sõites, oma igapäevastes tegevustes ja töö juures füüsilise koormuse eelistamine transpordile või liftile jms. Füüsiline tegevus on ka laste või sõpradega liikumist sisaldav mängimine, aga ka lihtsalt oma kodu koristamine või muud majapidamistegevused.

ENESE EEST HOOLITSEMINE

- ◆ Kujunda välja head harjumused, leia aega, et regulaarselt teha midagi, mis sulle meeldib.
- ◆ Tegele millegagi, milles sa oled hea. See annab tunde, et sinu tegemised õnnestuvad.
- ◆ Püüa toituda tervislikult ja tasakaalustatult. See, mida sa sööd ja jood, mõjutab sinu enesetunnet, mõtlemist ja käitumist.
- ◆ Hoolitse oma kodu ja ümbruskonna eest, sest meid ümbritsev keskkond mõjutab samuti meie vaimset seisundit.
- ◆ Püüa piisavalt magada, sest puhanud pea aitab väga palju kaasa vaimsele heaolule.
- ◆ Kui magamisega on probleeme, siis püüa vältida päevast magamist ja enne uneaega kohvi joomist, uudiste vaatamist, netis surfamist ning muid tegevusi, mis ergutavad ja erutavad.
- ◆ Mõtle igal õhtul kolmele asjale, mille eest sa saad oma elus või tänases päevas olla tänulik.
- ◆ Kõige selle juures ära ole enda vastu liiga karm: kui kõik kohe ei toimi, ei ole midagi valesti, muutused tulevad alati väikeste sammude kaupa.

KUIDAS HOIDA OMA VAIMSET TERVIST?

KUST ABI OTSIDA?

- ◆ Sageli aitab lihtsalt pere ja sõpradega asjadest rääkimine, kuid vahel võib vaja minna spetsialisti abi. Sa võid oma murega julgesti pöörduda Eesti Pagulasabi töötajate või oma perearsti poole. Ära pelga, sest nad on vaimse tervise teemadega kokku puutunud ning oskavad anda sulle nõu, kuidas edasi tegutseda.
- ◆ Kõik, mida te arsti või tugiisikuga arutate, on konfidentsiaalne. See tähendab seda, et nad ei avalda sinusse puutuvat infot teistele ametiasutustele ega inimestele.
- ◆ Kui sinu pereliige on ohtlik iseendale või teistele ja nad keelduvad arsti poole pöördumast, võid ise helistada hädaabinumbrile 112.

Meie vaimuseisundid ongi vahelduvad ja kui vahel tundub, et on väga halvasti, siis ei pea see kindlasti nii jääma. Iga teine inimene kogeb mingil hetkel oma elu jooksul vaimse tervise probleeme. Alati leidub abi ja sa ei ole üks.



info@pagulasabi.ee



www.pagulasabi.ee



+372 5665 9118



EESTI
PAGULASABI
ESTONIAN REFUGEE COUNCIL