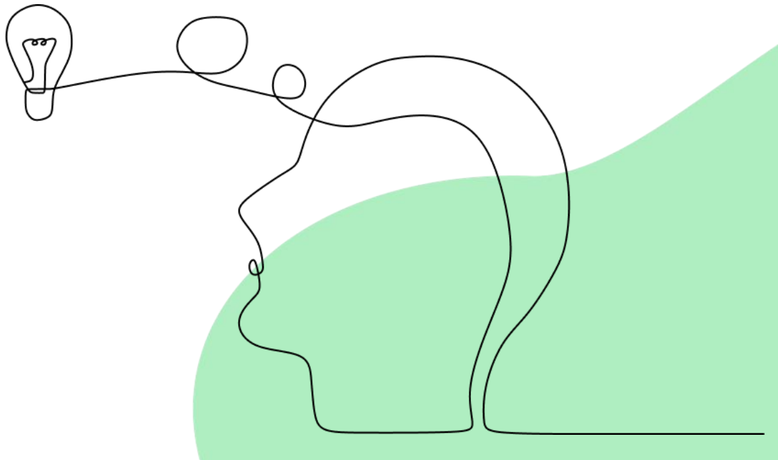
Slaidid on MTÜ Peaasjad intellektuaalne omand ning koolitusel osalenutel palume neid kasutada ainult isiklikuks otstarbeks ja mitte edasi jagada.

Vaimse tervise vitamiinid ja abi otsimine maapiirkondades

Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoja infopäev

Elina Kivinukk

29.10.2026



Rahastanud Euroopa Liit

AKIS Teadmised on põllu ramm

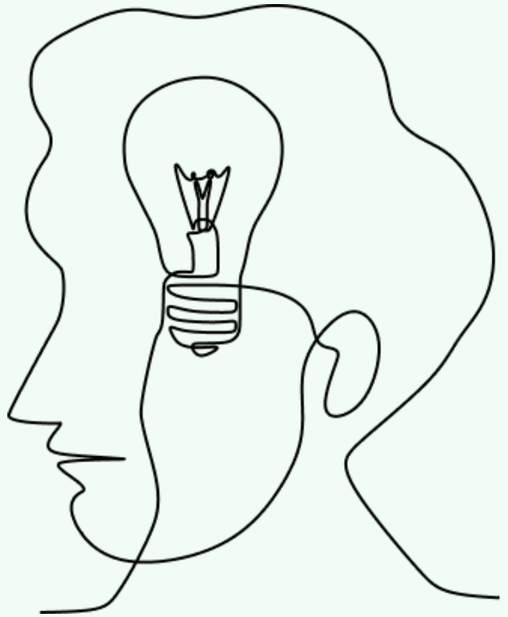
peaasi.ee

VAIMSE TERVISE VITAMIINID



- Liikumine
- Meeldivad emotsioonid
- Tasakaalustatud toitumine
- Uni ja puhkus
- Head suhted
- https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/

LIIKUMINE



peaasi.ee

peaasi.ee

LIIKUMISE MÕJU VAIMSELE TERVISELE

Trenn – stressiallikas. Kortisooli tase on kõrge.

→ Pärast **ühekordset trenni** langeb kortisool trennieelsest tasemest allapoole.

→ **Regulaarse treeningu** korral tõuseb kortisooli tase iga treeningkorraga järjest vähem ja pärast langeb üha allapoole.

→ Ja mis eriti äge: regulaarse treeningu korral ei tõuse kortisooli tase nii palju ka juhul, kui stress tekib muul põhjusel. Teisisõnu, sinu keha reaktsioon stressile paraneb, mida treenitumaks saad. **Trenn õpetab kehale, kuidas võtta stressi rahulikumalt.**

Hansen, A. (2017). *Tugev aju. Kuidas liikumine ja treening sinu aju tugevdavad*

peaasi.ee

Vaimse tervise vitamiin: liikumine

- Inimestel, kes teevad sporti regulaarselt, on kortisooli süntees pärsitud, seetõttu peavad ka stressile paremini vastu. Trenn tõstab kortisooli taset ning kuna selle tase on niisiis “meelega” tõstetud, langeb see pärast spordi tegemist, et tasakaalutasemeni tagasi jõuda, tuues kaasa lõdvestuse ja heaolu.
- Füüsiline aktiivsus suurendab dopamiini kontsentratsiooni ajus. Dopamiin tekitab meis heaolutunnet.
- Liikumine vähendab depressiooniga seotud sümptomite teket.

peaasi.ee

Inspiratsiooni

- Enne kui voodist tõused, siis ringuta ennast
- Õpi ära mingi tore trikk, näiteks korvpalli keerutamine ühe sõrme otsas
- Viibi õues ja kinnita endale, et see on vaimsele tervisele hea

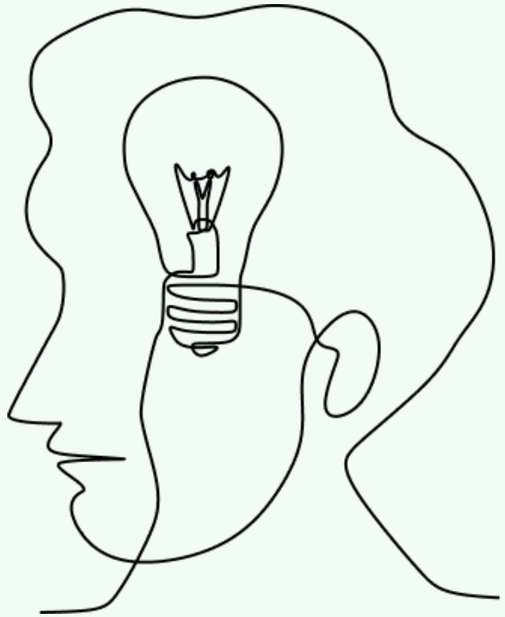
peaasi.ee

VAIMSE TERVISE VITAMIINID



- Liikumine
- Meeldivad emotsioonid
- Uni ja puhkus
- Tasakaalustatud toitumine
- Head suhted
- https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/

MEELDIVAD EMOTSIOONID



peaasi.ee

peaasi.ee

Meeldivad emotsioonid

- Positiivsed kogemused + suhtlus → **dopamiinisüsteemi aktiivsuse tõus** → tunneme positiivseid emotsioone & kõrgenenud motivatsiooni
- Positiivne tuju, emotsioonid jm vahendavad ka kognitiivseid protsesse: arenevad aktivatsioonimustrid ajus, mis **aitavad emotsioone reguleerida** → toetab vaimset tervist (nt oskame suunata tähelepanu rohkem positiivsetele stiimulitele)
- Positiivsete emotsioonide kogemine → meil on rohkem **ellujäämiseks vajalikke ressursse & oskusi.**

peaasi.ee

NELI VÕTET TÄNULIKKUSEKS (Greater Good Science Center, 2015)

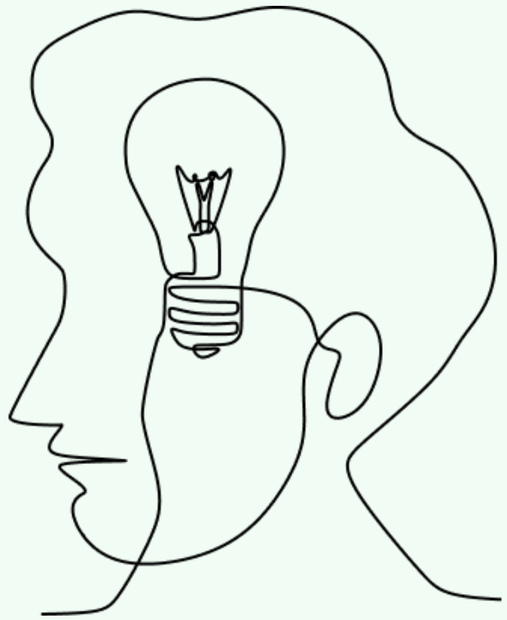
- Heade asjade loetlemine
- Mentaalne lahutamine (mental subtraction)
- Nautimine (savor)
- Tänu väljendamine

peaasi.ee

Inspiratsiooni

- Aita kedagi. Uuringud näitavad, et teistele heade tegude tegemine mõjub positiivselt ka meie enda enesetundele.
- Ütle “Tere!” ja “Aitäh!”, naeratan.
- Proovi treenida oma aju märkama positiivset. Kas teadsid, et positiivne mõtlemine tõstab energiataset, loomingulisust ning produktiivsust kuni 30%? Kui oma päeva õhtusse oled veeretanud, küsi endalt: mis oli see 1 asi, mis mul täna ei õnnestunud, ja nüüd leia vähemalt 3 asja, mis sul väga hästi välja tulid!

PRAKTILINE HARJUTUS



Kirjuta/sõnasta need mõtted ümber positiivsemaks/kasulikumaks:

- Keegi ei toeta mu tegevust.
- Ta teeb seda meelega.
- Ma lihtsalt ei tule nende asjadega toime.
- Ma olen kogu aeg üksi.

peaasi.ee

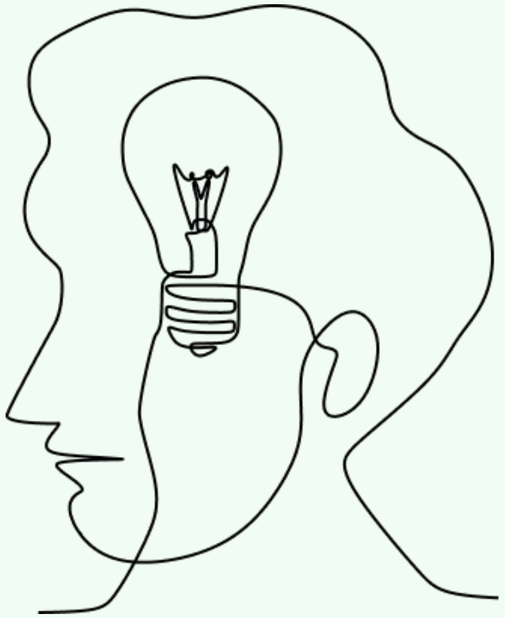
peaasi.ee

VAIMSE TERVISE VITAMIINID



- Liikumine
- Meeldivad emotsioonid
- Uni ja puhkus
- Tasakaalustatud toitumine
- Head suhted
- https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/

PAAR MÕTET UNEST



peaasi.ee

UNI - MILLEKS?

- Väga tugev seos aju osadega, mis tegelevad **mälu ja emotsioonidega**. Eelkõige mälu salvestamise ja emotsioonide regulatsiooniga. Lisaks mälu puhastamine ebavajalikust
- Une ajal ajutegevuse töö tulemusena **väheneb mälestuste emotsionaalse tooni intensiivsus**.
- Annab kehale võimaluse end **remontida** (kudesid, rakke, veresooni jms)
- Organite, närvisüsteemi areng
- Seos loomingulisusega. Probleemide lahendamine ja otsuste langetamine. Parem suhtlusoskus ja positiivsus. Söögiisu ja kehakaalu kontroll
- Tugevam tervis ja immuunsüsteem, haiguste vältimine
- Une mõju ajule on kahepoolne: uni toetab aju tervist ja aju tervis omakorda toetab und.

peaasi.ee

peaasi.ee

MIDA UNE PARANDAMISEKS TEHA?

- Samal ajal magama ja üles (ka nädalavahetusel vähem kui tund erinevust)
- 1-2 tundi enne und rahulik aeg (sinised ekraanid häirivad)
- Õhtusöögi ja une vahel 2-3 tundi
- Alkohoolsed joogid enne und? Kofeiinijoogid? Pigem mitte.
- Ole päeva jooksul füüsiliselt aktiivne (aga mitte liiga hilja)
- Leia oma une parim muster
- Magamistuba on magamise koht, vaikne, pime ning jahe

peaasi.ee

UNEPÄEVIKUD

https://peaasi.ee/unepaevik/

https://www.ravijuhend.ee/patsiendivarav/juhendid/135/unehaired-infomaterjal-patsientidele#4596adc2

https://www.psychologytools.com/resource/sleep-diary/

Uinumiseks: mobiilirakendus White Noise Generator



UNEVIHK:

Praktilised harjutused:

- Kirjuta kiri enda heale unele
- Kirjuta kiri enda halvale unele
- Pane kirja enda une-eelsed rutiinid
- Treeni tänulikkust (kolm asja, mis on läinud hästi)
- Täida unepäevikut

peaasi.ee

PUHKAMINE

- Luba endale hetki laisklemiseks
- Märka, milliste tegevuste puhul sa tõeliselt puhkad
- Igas päevas võiks leiduda kosutavaid puhketegevusi
- Kui muremõtted või pinge segavad, siis proovi teadvelolekut

peaasi.ee

peaasi.ee

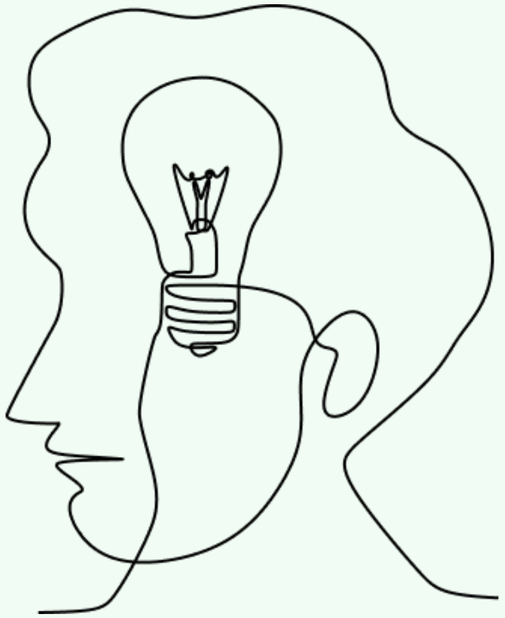
VAIMSE TERVISE VITAMIINID



- Liikumine
- Meeldivad emotsioonid
- Uni ja puhkus
- Tasakaalustatud toitumine
- Head suhted

https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/

TASAKAALUSTATUD TOITUMINE



peaasi.ee

peaasi.ee

Tasakaalustatud toitumine

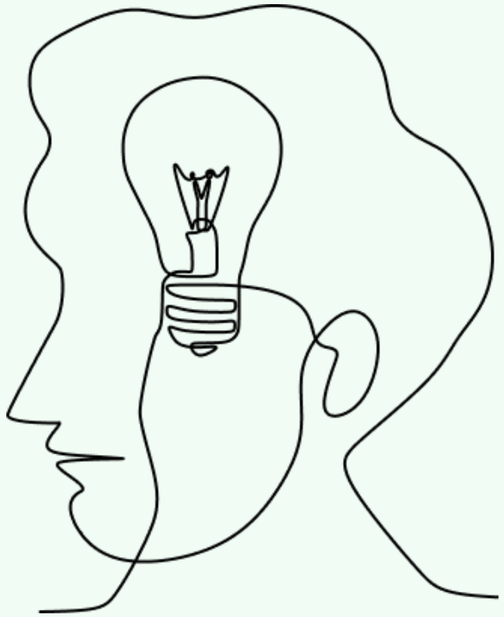
- Toitumine on ka **nauding** - see on võimalus hetkeks end välja lülitada maailmas toimuvast ja suhelda või üksinda nautida toidu söömist.
- **Serotoniin** on virgatsaine, mis on tugevalt seotud meeleoluga ja emotsioonidega. Serotoniini toodetakse suuresti seedetraktis ja seda protsessi mõjutavad märkimisväärselt kohapealsed bakterid. Seda, mis sorti bakterid esinevad ja milline on üleüldine soolestiku mikrobioom, mõjutab dieet ja söödud toidu toiteväärtus.
- Valgud ja aminohapped on olulised une mõjutamisel, kuna nad reguleerivad **unega seonduvaid virgatsaineid**. Näiteks trüptofaan, mis on vajalik serotoniini ja melatoniini tootmiseks, on asendamatu aminohape, mis tähendab, et seda omandab inimene ainult toidust.

peaasi.ee

Inspiratsiooni

- Märka, kuidas sa toidust ja söömiskogemusest **mõtled**. Üleliigne mõttevoog seoses toiduga? Milliseid hinnanguid ma annan end toitumise kohta? → Võiks olla neutraalne & rahulik.
- **Paindlikkus** – söö vastavalt olukorrale ja võimalustele.
- **Tasakaal** – söö nii tervislikku kui ka naudingut pakkuvat. Kui kipud kiirustamise tõttu söögikordi vahele jätma, plaani söögiajad ja mida sööd eelmisel õhtul või kogu nädala peale ette. Siis ei pea kiirel ajal mõtlema, mida ja millal süüa.

HEAD SUHTED



peaasi.ee

peaasi.ee

Vaimse tervise vitamiin: head suhted

- Silmast-silma suhtlemine vähendab su stressihormooni taset ja tõstab heaolu (oksütotsiini ehk õnnehormooni tõus)
- Sotsiaalselt suheldes tõuseb ka dopamiin (väike igapäevaelu valuvaigisti)
- Üksildus ja sotsiaalne isolatsioon võivad olla haigestumuse ja suremuse peamised riskitegurid.
- Suurem sotsiaalne integratsioon seotud suurenenud psühholoogilise heaolu ja depressiivsete sümptomite vähenemisega.
- Suhtlemine seotud parema füüsilise tervise ja väiksema riskikäitumisega.

peaasi.ee

Inspiratsiooni

- Panusta teadlikult, et sinu kogukond oleks avatud ja hooliv.
- Ole ametnikega suheldes sõbralik.
- Väljenda tänulikkust.

EL PROJEKTI SAFEHABITUS SOOVITUSED

- Valdkonnaspetsiifiline nõustamisteenus
- Koolitada esimese astme nõuandjad, märkajad
- Vaimse tervise seisundi mõõtmine, tegeliku tööaja ning -tempo hindamine, et oleks järjepidev ülevaade ja arusaam, milliseid väljakutseid põllumajanduses töötajad kogevad

peaasi.ee

ABI OTSIMINE MAAPIIRKONDADES

- Leia kaaslane, lähedane inimene, kellega ausalt enda mõtetest ja tunnetest rääkida.
- Tee üks väike samm enda teadliku enesehoiu suunas.
- Suhtle enda perearstiga, pereõega, vaimse tervise õega
- Küsi soovitusi, tuge, kuhu edasi pöörduda: https://peaasi.ee/kysi-noustajalt/
- Peaasi.ee nõustamine 12-26-aastastele noortele: https://noustamine.peaasi.ee/noored
- Kõige põhjalikum psühholoogilise abi andmebaas asub lahendus.net lehel (võimalik otsida ka maakonna järgi): https://lahendus.net/database

peaasi.ee

KUST SAADA ABI?

KUI TEGEMIST ON PAKILISE MUREGA, SIIS HELISTA:

ELULIIN:
6558 088 (eesti keel)
655 5688 (vene keel)
(igapäevaselt kl 19-07)

LASTEABI: 116111 (24h)
OHVRIABI: 116006 (24h)

KIIRABI: 112 (24h)

Emotsionaalse toe ja hingehoiu telefon 116 123 (igapäevaselt kl 10-00)

NÕUSTAMISVÕIMALUSED:

https://registratuur.peaasi.ee

