Põllumehe vaimne tervis

Nähtavad ja varjatud riskid

Ilm	Raha	Pereelu	Uni	Vastutus

Vaimse tervise riskitegurid, mida kogeb igapäevaselt väikest teraviljakasvatustalu juhtiv 37-aastane põllumees, abikaasa, isa.

Rahastanud Euroopa Liit

AKIS Teadmised on põllu ramm

Kevadine lootus, sügisene väsimus

Stress ei alga alati koristusega - see võib alata palju varem.

Kuidas see tavaliselt kulgeb?

- Kevad algab peaaegu alati eufooriaga
- Hooaja kestel hakkavad stressi kerima erinevad ootamatused: ilm, haigused, kahjurid, turgude volatiilsus ja poliitilised tõmbetuuled.
- Enne koristust hakkab alati peas jooksma küsimus: kas ettevõte tuleb omadega välja?
- Hooaja lõpuks oled mentaalselt ja füüsiliselt väsinud. Tavaline küsimus: Miks ma seda teen?



Pidev „päriselu“ sekkumine plaanidesse kurnab

Ootamatused võivad tähendada pikemaid tööpäevi ja järjest kuhjuvat väsimust.

Plaanitud tööd → **Ootamatu probleem** → **Unusta plaan** → **Kuhjumine**

Miks see kurnab?

- Hommikul on sul plaan.
- Siis tuleb masinarike, ilmamuutus või telefonikõne.
- Terve päeva tegeled „tulekahju“. kustutamisega ning õhtul mõtled, et mida ma üldse tegin?

Edasilükkunud tööd kuhjuvad, mis tekitavad vajaduse tööpäeva veel pikendada või võtta kasutusele ka puhkepäevad.

Töö ilma puhkuseta ja stress tegemata asjade pärast tekitavad ahastust.

Kui ilm lubab täna, ei pruugi ta lubada homme

Ilmast sõltuvad tööaknad võivad tähendada pereelu konflikti

Konkreetne näide

- Mul on olnud olukord, kus ma ei jõudnud lapse sünnipäevale.
- Valisin töö, sest tundus, et pean just sel hetkel ettevõtte jaoks tegutsema.
- Isegi siis, kui pere saab aru, jääb sisse küsimus: kas see oli mõistlik hind, mida maksta?

Minu tavaline lause:
TÄNA peab põllul olema, sest HOMME võib sadada

Põllumajanduses on kitsad tööaknad päris probleem.
Aga mõnda perega seotud hetke ei saa hiljem tagasi osta.

Vähene uni kui „töökuse“ näitaja

Unepuudus võib tuua kaasa tähelepanu- ja otsustusvead masinatega töötamisel

Mida ma loodan saavutada une arvelt töötamisega?

- Enne vihma veel mõned hektarid koristada, harida, külvata, pritsida.

Mida ise tunnen?

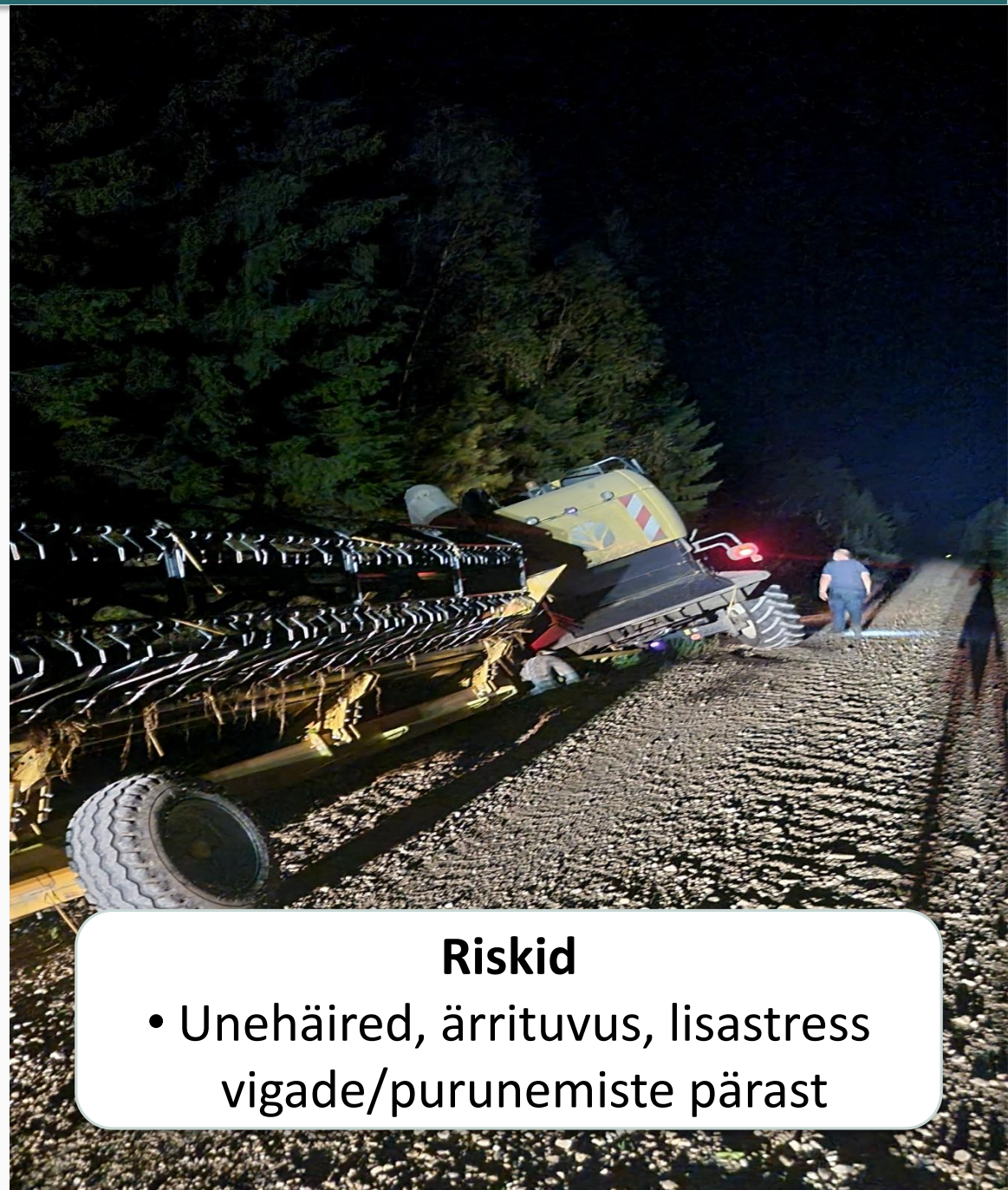
- Olen kõva töömees.

Mida ümberkaudsed tunnevad?

- Mure ja hirm inimese pärast.

Tulemus?

- Enamasti ei juhtu midagi. Kuni ühel hetkel juhtub.



Riskid

- Unehäired, ärrituvus, lisastress vigade/purunemiste pärast

Bürokraatia ja hirm eksida

Järjest suurenev bürokraatia võib tuua kaasa suurenenud stressi „valesti tegemise“ ees

Miks see on vaimse tervise teema?

- Taotlused, tingimused, nõuded, tähtajad, kontrollid, põlluraamat.
- Üks eksimus või tähelepanematus võib tähendada päris suurt rahalist kahju.
- Lisaks rahalisele mõjule sööb see ka enesekindlust: „Kas ma tegin kõik õigesti?”

Toetusest ilma jäämine võib mõjutada mitte ainult ettevõtte jätkusuutlikkust, vaid ka põllupidaja enesekindlust.

„Toetuste taotlemine ei ole kohustus!“
See ei ole argument!
Konkurentsis püsimiseks on vaja toetusi taotleda.

Kriis toimub kaugel, arve on hommikul juba postkastis

Välismaailmas toimuv toob kaasa rahalise stressi ja otsuste surve

Aega analüüsiks napib

UUDIS → **SISENDI-HIND** → **KIIRED OTSUSED** → **VÕIT/KAOTUS**

COVID, sõjad, poliitilised tõmbetuuled, kõik mõjutavad põllumajanduse sisendite ja väljundite hindasid - ettevõtja ei saa endale lubada, et ta maailmas toimuvat ignoreerib.

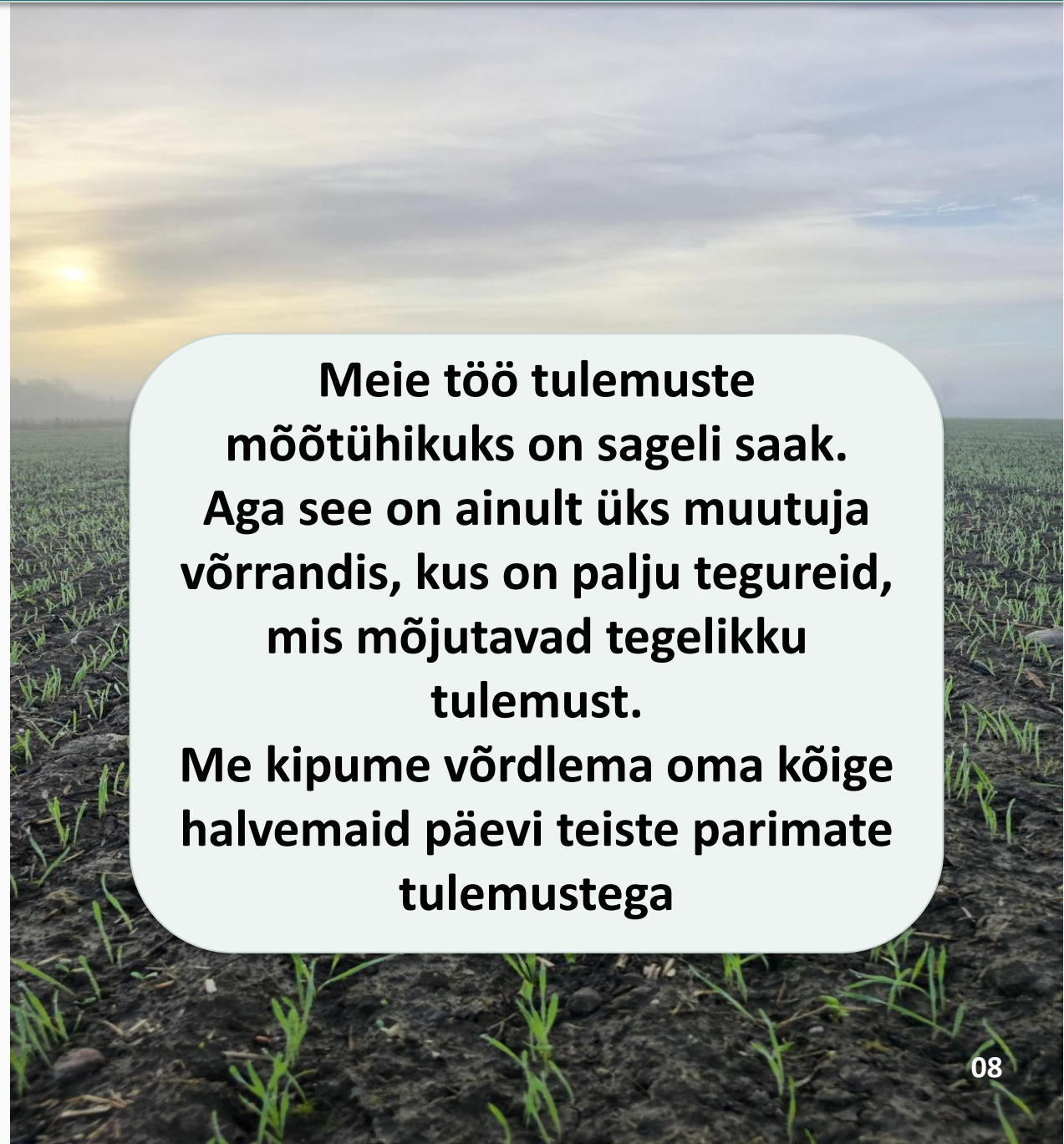
Tulemus: Stressitase tõuseb asjade peale, mida me kontrollida ei saa, kuid mõjutavad oluliselt meie majandustulemusi.

„Miks teistel läheb paremini?”

Võrdlemine võib kaasa tuua ebakindluse ja liiga kõrged ootused endale

Kuidas võtta välja hõigatud numbreid?

- Kuulen, et keegi sai näiteks nisu 8 t/ha, ja küsin kohe: mida mina valesti tegin?
- Aga ma ei tea tema kogu tausta – põllud, mullad, kulud, riskid, kogu keskmine.



Meie töö tulemuste mõõtühikuks on sageli saak. Aga see on ainult üks muutuja võrrandis, kus on palju tegureid, mis mõjutavad tegelikku tulemust.
Me kipume võrdlema oma kõige halvemaid päevi teiste parimate tulemustega

Vaja on kahte ringi inimesi

Üks ring aitab mõista. Teine aitab vaadet laiendada.

1. ring – inimesed sektorist

- Teised põllumehed saavad kiiresti aru, mida sa päriselt läbi elad.
- Nad annavad tunnetuse, et ma ei ole oma murega üksi.
- Oht on muret üle võimendada.

2. ring – inimesed väljastpoolt

- Sõbrad väljaspool põllumajandust tuletavad meelde, et põld ei ole elu.
- Nad aitavad vaadata murele teisest nurgast.
- Oht on, et jääb tunne „nad ei saa üldse aru“.

Mõlemat on vaja: mõistmist ja „mõistmatust“.

Pane paika päeva lõpp

Kui lõpuaega ei ole, siis mahutad päeva sisse alati liiga palju.

Kuidas ja miks see töötab?

- Pane paika, mis kell päev lõpeb.
- Alles siis otsusta, kui palju tööd sellesse päeva päriselt mahub.
- See aitab vältida pettumust ja tunnet, et oled kogu aeg tagaajaja rollis.

Eesmärk ei ole teha „100,200,300 hektarit iga hinnaga”, vaid teha jõukohane päevaplaan, mis jätab aega ka puhata ja mõelda.



Tükelda, märka ja premeeri

Kui asjad kasvavad üle pea, proovi tükeldada

01 · Tükelda

- Jaga päeva tööd jõukohasteks tükkideks.

02 · Märka

- Vaata objektiivselt otsa oma tulemustele ja tunne rõõmu õnnestumistest

03 · Loo ootusärevust preemia näol

- Pane paika päev või aeg, mil tee midagi väljaspool põllumajandust

Lõpetatud ülesanded, kui tahes väikesed, toodavad rahulolu. Pingutused preemia nimel annavad motivatsiooni.

Põllupidajate supervõimed

Mis juhtub siis kui ma enam põllumees ei ole?

PÕLLUMEESTE OSKUSED

ILMAENNUSTAJA	**OPERAATOR**	**FINANTSJUHT**	**EKSTRASENSS**
ANALÜÜTIK	**TEHNIK**	**AGRONOOM**	**LAHENDAJA**

Kui ma homme enam põllumees ei ole, ei kao minu oskused, kogemused ega väärtus inimesena. Tööturg tegelikult ootab meid.
Põllumajandusettevõte võib olla elutöö, aga kui see ei tee sind õnnelikuks, siis tuleb küsida, mis teeks?

Üks samm juba homme

Suur muutus ei pea algama suure otsusega.

1. Muuda tööpäev jõukohasemaks

Pane paika üks realistlikum päevaplaan.
Mitte ideaalne – realistlik.

2. Ära jää üksi

Räägi vähemalt ühe inimesega, kes päriselt kuulab.
See võib olla sõber, pereliige või teine põllumees.

3. Loo taastumise ruumi

Tee üks teadlik paus või märka väikeseid võite
Mõlemad aitavad koormust vähendada.

Me hoolitseme põldude ja masinate eest. Hoolitseme ka enda eest.

Kui asi läheb päris tõsiseks

Kui sa tunned:

- Ärevust, mis ei taha taanduda.
- Kõikehõlmavat ükskõiksust.
- Et lahendusi pole, on ainult probleemid.
- Et eluisu puudub

Siis otsi koheselt professionaalset abi!

Abi pakuvad:

1. Emotsionaalse toe telefon **116 123** - tasuta abi iga päev kell 10–24
2. Perearst
3. Psühholoog või psühhiaater
4. Peaasi.ee

Vahetu ohu korral helista

112

Leia mind sotsiaalmeedias



Instagram
@farmer.tonis

Facebook
Farmer Tõnis

TikTok
Farmer Tõnis

Blogi
farmertonis.ee

Youtube
Farmer Tõnis

Aitäh kuulamast!