



**Võru**  
**12.11.2019**

A-G Projekt OÜ  
Ave-Gail Kaskla

SINU  
VÕÖRAS  
SÖBER

## Mida töötajad ja tööandjad meilt ootavad?

- ✓ Konfidentsiaalsus, turvalisus, anonüümsus
- ✓ Kallutamata ja hinnangute vaba õhkkond
- ✓ Perioodilised isikustamata raportid tööandjale
- ✓ Hinna vastavus pakutud teenuse mahuga
- ✓ Ennetus, vastuvõtule pääsemine 5 tööpäeva jooksul



Telefon: 503 9915  
E-mail: [info@agprojekt.ee](mailto:info@agprojekt.ee)  
[www.agprojekt.ee](http://www.agprojekt.ee)

# Miks on vaja tegeleda töötajate vaimse tervise kaitsmisega?

- ✓ Töötajate vähesus
- ✓ Produktiivsus / kasumlikkus
- ✓ Vähenenud töövõimega inimeste maksimaalne kaasamine
- ✓ Kulude kokkuhoid



# Mis on stress ja kuidas seda ära tunda ning vähendada?

- ✓ Võimed, võimalused ja vajadused
- ✓ Hea stress vs halb stress
- ✓ Kontroll ja ettearvatavus , tähtsus, teadmatus, kestvus
- ✓ Mõttevead - mõtted ja tunded vs faktid, ületähtsustamine, mõtete lugemine, üldistamine, personaliseerimine
- ✓ Stress – kõike on liiga palju



# Mis on läbipõlemine, kuidas ära tunda, mis põhjustab?

✓ Läbipõlemine – kõike on liiga vähe

✓ Tunnused:

*Füüsilised* – energiapuudus, väsimus, immuunsus, haigestumised, söömis- ja unehäired

*Emotsionaalsed* - närvilisus, tujukus, kurbus, frustratsioon, läbikukkumise, lootusetuse, abituse, üksinduse, lõksus olemise tunne, motivatsiooni puudus, negatiivsus

*Käitumuslikud* – ei võta vastutust, liialdamine, suhete jahenemine, pessimism, absentism, presentism

✓ Läbipõlemise põhjustajad töökeskkonnas - võimatud tööülesanded, pidev stressiperiood, rasked tagajärjed, kontrolli puudumine, tunnustuse puudumine, halb kommunikatsioon, ebapiisav tasu, halb juhtimiskvaliteet

# Testime ennast

Palun loe kokku, mitmel korral sa vastad jaatavalt. Vasta „JAH“ isegi siis kui vastus ainult osaliselt on sinu jaoks õige.

Palun ole vastamisel võimalikult aus!

# Stressiküsimustik

- 1 Võtan tööd koju kaasa
- 2 Päevas ei ole piisavalt tunde, et kõik saaks tehtud
- 3 Ma loodan, et kui ma ignoreerin probleeme siis nad lähevad ära
- 4 Ma teen kõike ise, sest ainult siis saan olla kindel, et on tehtud hästi
- 5 Ma alahindan ülesannetele kuluvat aega

# Stressküsimustik

- 6 Ma tunnen, et mu elus/töös on liiga palju tähtaegasid ja ma ei suuda neid täita
- 7 Mu enesekindlus ja enesehinnang on madalamad kui mulle meeliks
- 8 Ma tunnen ennast süüdi kui ma puhkan ja ei tee midagi
- 9 Ma mõtlen oma probleemidele ka siis kui peaksin puhkama
- 10 Ma tunnen ennast väsinuna ka peale piisava pikkusega und



# Stressiküsimustik

- 11 Sageli ma noogutan ja lõpetan teiste inimeste lauseid kui nad räägivad aeglaselt
- 12 Mulle on omane süüa, rääkida, kõndida ja sõita kiiresti
- 13 Minu isu on muutunud võrreldes varasemaga / jätan toidukordasid vahele
- 14 Ma ärritun kui liikluses minu ees on aeglasem sõiduk / järjekorrad tekitavad minus frustratsiooni
- 15 Kui miski ajab mind närvi siis ma sulgun endasse

# Stressiküsimustik

- 16 Kui ma mängin sportmänge siis ma tahan iga hinna eest võita, olenemata kellega ma mängin
- 17 Mu tujud on kõikuvad, otsuste tegemine on raske, tähelepanu ja mälu on häiritud
- 18 Ma pigem kritiseerin ja leian vigu, kui kiidan
- 19 Ma jätan mulje, et kuulan kuigi tegelikult tegelen enda mõtetega
- 20 Mu seksuaalsus on vähenenud

# Stressiküsimustik

- 21 Ma krigistan hambaid
- 22 Suurenenud on lihasvalu, eriti kaelas, peas, alaseljas ja õlgades
- 23 Ma ei suuda täita ülesandeid varasemal tasemel, mu hinnangud ja hägustunud ja mitte nii head kui varem
- 24 Ma tunnen, et mul on suurenenud isu alkoholi, kohvi, sigarettide ja muude meelemürkde järele
- 25 Mul ei ole aega tegeleda huvide ja hobidega

## Sinu tulemus:

- 4 punkti või vähem: Väga tõenäoliselt sul ei ole stressiga seotud haiguseid.
- 5 - 13 punkti: Sul on tõenäosus langeda stressiga seotud haiguste ohvriks nii vaimselt kui füüsiliselt. Mõelda võiks stressi juhtimise või nõustamise võimaluse peale.
- 14 punkti või rohkem: Suure tõenäosusega on sul juba mitmed stressile viitavad tunnused, mis põhjustavad ebatervet käitumist. See tähendab sa ilmselt juba tajud stressist põhjustatud haigusnähtusid nagu diabeet, tundlik magu, migreen, lihasvalu, kõrgevererõhk, südame häired, vaimse tervise häired (depressioon, ärevus, stress). On väga oluline koheselt abi otsida!



**Õnnelikkus  
on terve olemise  
kõrgeim tase**  
SINU  
VÕÕRAS  
SÕBER

Telefon: 503 9915

E-mail: [info@agprojekt.ee](mailto:info@agprojekt.ee)

[www.agprojekt.ee](http://www.agprojekt.ee)