



SOTSIAALMINISTEERIUM



# VATEK

EESTI VAIMSE TERVISE  
JA HEAOLU KOALITSIOON

Vaimse tervise kuu 2022  
**TUNDETARKUS**

Triin Peterson  
VATEKi kom- ja  
kogukonnajuht  
[www.vatek.ee](http://www.vatek.ee)  
[triin@vatek.ee](mailto:triin@vatek.ee)

# Vaimse tervise kuu

Oktoober on rahvusvaheline vaimse tervise kuu.

Eestis on tähistatud alates 2014. aastast (VATEK & SoM), tõstmaks Eesti inimeste vaimse tervise teadlikkust.

Sel aastal on meie eesmärgiks

- Vähendada vaimse tervise probleemide **stigmatiseeritust**, et oldaks enam valmis rääkima vaimse tervise probleemidest
- Tõsta inimeste teadlikkust **vaimset tervist toetavatest oskustest** ning võimalustest neid omandada
- Tõsta inimeste teadlikkust **vaimse tervise abi võimalustest** ning nende valmisolekut vajaduse korral **abi otsida**

# Tundetarkus - 2022. a teema

Teema annab meile fookuse ja seob eri suunitlusega üritused üheks tervikuks. 2022. a teemaks on tundetarkus.

Tundetarkus ehk emotsionaalne intelligentsus on meie **võime jälgida ja eristada nii iseenda kui ka teiste tundeid ning kasutada seda teadmist probleemide lahendamiseks, oma mõtlemise ja käitumise juhtimiseks.**

See mõjutab oluliselt meie vaimset tervist ja heaolu, toetades elus hakkamasaamist, paremat toimetulekut koolis ning võimekust hoolitseda enda tervise eest.



# Millest koosneb tundetarkus?

- 1. Oskus tuvastada enda ja teiste emotsioone.** Enda tunnete tuvastamine hõlmab erinevate emotsionaalsete reaktsioonide märkamist, emotsioonide õiget tuvastamist ja emotsioonide jälgimist. Teiste tunnete tuvastamine on tihedalt seotud empaatiaga ja nõuab eelkõige oskust järeldada emotsioone teiste näo- ja kehakeelest.
- 2. Oskus kasutada emotsioone mõtlemiseks ja probleemide lahendamiseks.** Teades, kuidas erinevad tunded meie mõtlemist mõjutavad, saame neid rakendada enese motiveerimiseks ning oma tähelepanu ja reaktsioonide juhtimiseks.
- 3. Oskus mõista emotsioone,** analüüsides kogetud tundeid, nende kujunemist ja mõju.
- 4. Oskus juhtida emotsioone nende sobivaks väljendamiseks.** Me juhime oma tundeid lähtuvalt oma eesmärkidest, eneseteadlikkusest ja sotsiaalsest kontekstist.

# Vaimse tervise stigma

**Stigma** on häbi, põlguse või hukkamõistu märk, millest tuleneb indiviidi tõrjutus, tema diskrimineerimine ning väljajätt ühiskondlikust osalemisest.

**Avalik stigma** väljendub ühiskonna eelarvamustes ja diskrimineerimises vaimse tervise probleemidega inimeste suhtes.

**Enesestigma** avaldub, kui inimesed võtavad omaks need avalikud suhtumised.

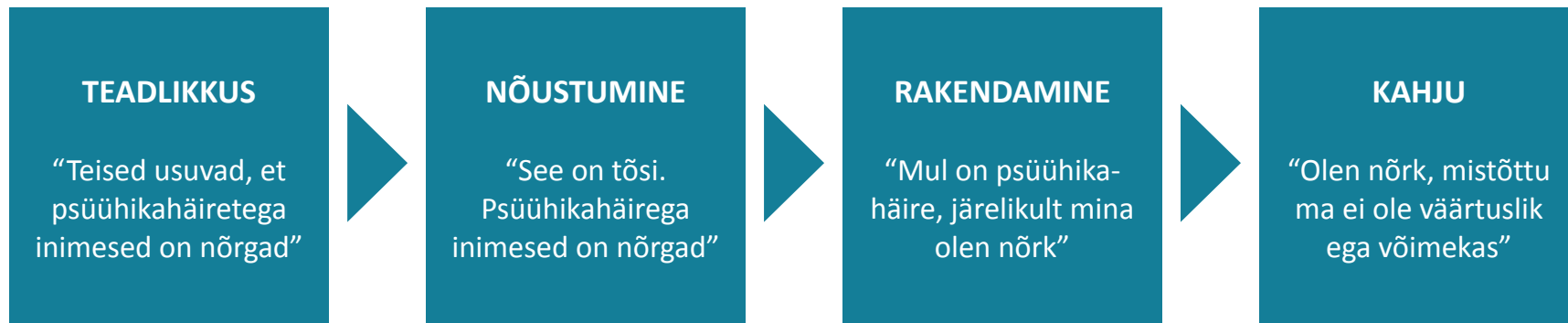


# Enesestigma

Põhjustab:

- langenud enesehinnangut ja -tõhusust, väärtusetuse tunnet
- väljakutsete vältimist, isiklike eesmärkide kõrvale heitmist
- ühiskonnast eraldumist ja vähesemat abi otsimist

Kujunemine:



# Stigmaga võitlemine

Vaimse tervise kuu raames toome esile ühiskonnas levinud stigmad, märkame enesestigma kujunemist ning rakendame tundetarkust nende mõttemustrite murdmiseks.

Stigmasid aitab murda suurem **teadlikkus** vaimse tervise häiretest ja nende mõjudest. Positiivne **kokkupuude vaimse tervise spetsialistidega** ja teadmine nende tööst hõlbustab abi otsimist.

Eriti mõjus stigmade murdja on vaimse tervise häiretega inimeste **kogemuslugude jagamine**, mille puhul tuleb aga

- arvestada kogemusloo jagaja valmisolekut ja ettevalmistust oma loo rääkimiseks
- rõhutada häirest paranemise või sellega toimetuleku võimalikkust
- vältida detailseid kirjeldusi ennasthävivatest käitumisest

# Mida teha vaimse tervise kuu puhul?

- Korraldada erinevaid töötubasid, üritusi
- Tutvustada oma spetsialiste ja nende tööd
- Luua vaimse tervise teemalist sisu: kirjutised, videod, podcastid, pildid
- Pakkuda end kõneisikuks meediasse – VATEK koordineerib erinevaid meediavõimalusi
- Otsida koostöökohti teiste vaimse tervise kogukonna esindajatega
- Jagada teiste ägedaid tegemisi





# Miks VATEKiga koostöös vaimse tervise kuud tähistada?

- koordineerime vaimse tervise kuu sündmused üheks tervikuks
- loome laiemat avalikku tähelepanu ning korraldame aktiivset kommunikatsioonituge
- vastavalt vajadusele korraldame tehnilist tuge
- võimalus oma eriala ja tegemisi laiemale avalikkusele tutvustada ning oma spetsialiste esile tõsta
- võimalus kaasata VATEKi võrgustikku ning meeskonna tuge
- iga koostööpartner tagab, et tema tegevused järgivad VATEKi [eetikakoodeksit](#)

## Kes on VATEK?

Eesti Vaimse Tervise ja Heaolu Koalitsioon VATEK on vaimse tervise valdkonna katusorganisatsioon, mille sihiks on

- vaimse tervise ja heaolu edendamine ja ühiskonnas seda soodustavate tingimuste loomisele kaasa aitamine
- Eestis vaimse tervise ja heaolu valdkonnas tegutsevate organisatsioonide võrgustiku arendamine
- vaimse tervise ja heaolu poliitika arendamine



EESTI VAIMSE TERVISE  
JA HEOLU KOALITSIOON



SOTSIAALMINISTEERIUM

**Koostööni!**