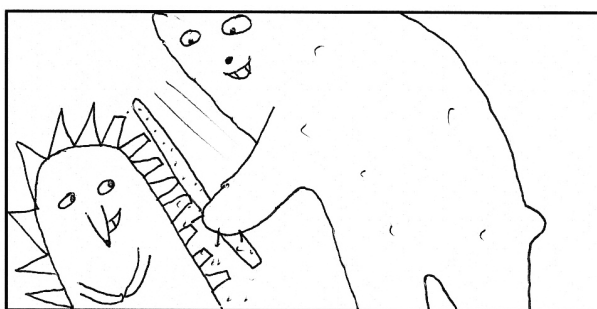
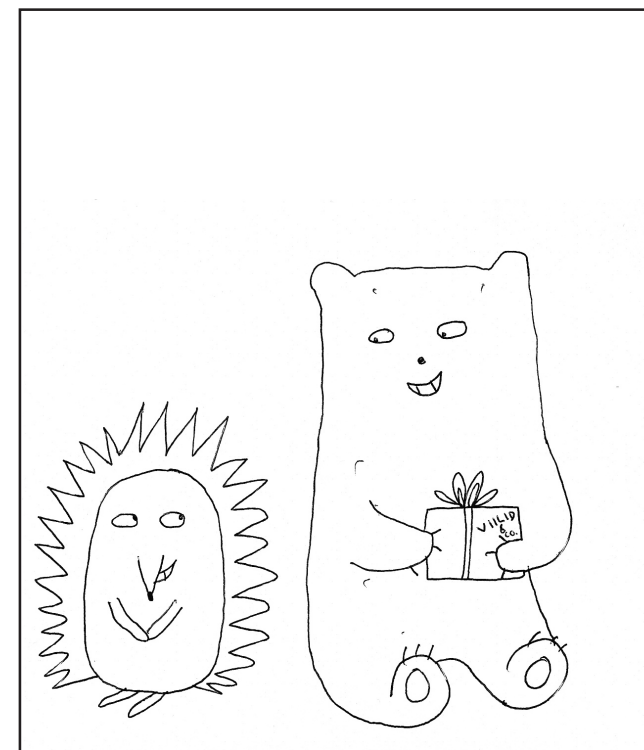


- **KESKENDU HEALE**

Kindlasti on su elus asju, mis on toredad ja pakuvad rõõmu, keskendu neile! Mis juhtus minevikus, see on läinud, ja mis võib juhtuda tulevikus, see alles tuleb. Kui eksamid on tulemas, tasub mõelda, mida saad teha praegu, et need hästi läheks, mis siis, kui eelmine kord võib-olla nii hästi ei läinud. Leia rõõmu väikestest asjadest: ilus päev, toreda inimese naeratus, hommikune kakao.

- **KOOSTA NIMEKIRI ASJADEST, MIS VÕIKSID SIND TEHA ÕNNELIKUKS**

Küsi endalt, mida sa oma elult soovid. Kui sa tead, millist elu tahad, saad seada endale eesmärgid, kuhupoole pürgida. Oluline on, et su eesmärgid oleksid realistlikud ning saavutatavad. Aeg-ajalt tasub need eesmärgid uuesti üle vaadata, sest sinu soovid ja vajadused võivad aja jooksul muutuda.



**MAHA STRESS, EI  
ÜKSINDUSELE JA  
KURBUSELE!**

**Mis on vaimne tervis?** See on see, kuidas sa mõtled, tunned ja oma eluga toime tuled. Vaimselt tervena oskad kohaneda erinevate muutustega ning leida parima väljapääsu igast olukorrast, kuhu oled sattunud. Seepärast tuleb vaimse tervise eest hoolitseda sama hästi kui füüsilise eest. Kuidas seda teha?

- **HOIA SÕPRADE JA PEREGA HÄID SUHTEID**

Just nemad panevad sind tundma, et sinust hoolitakse, et sa kuulud kellegi hulka. Kui sul pole võimalik lähedastega silmast silma kokku saada, helista või kirjuta neile. Kui aga tunned end kellegi lähedal häirituna, ära suhtle temaga.

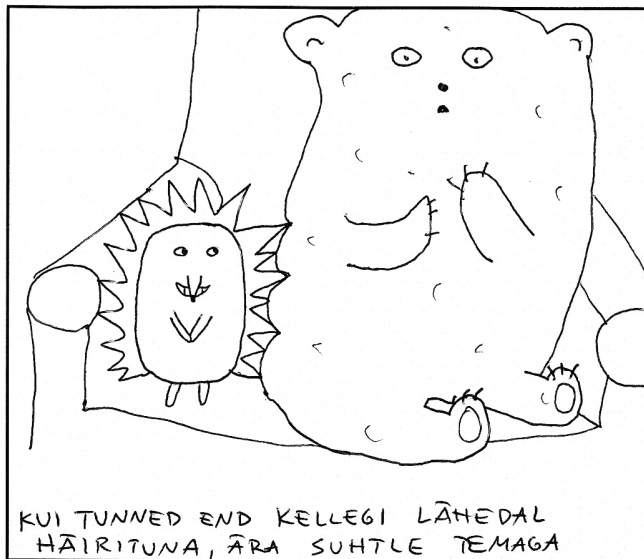
- **AKTSEPTEERI ENNAST SELLISENA, NAGU SA OLED**

Mõnel inimesel on kaasasündinud koomikuanne, mõni on matemaatikas väga tugev, mõnel kukub söögitegemine hästi välja. Ära püüa olla keegi teine, aktsepteeri ennast sellena, kes oled. Kui tunnistad endale oma nõrkusi ja tugevusi, siis elad iseendaga tasakaalus.



- **RÄÄGI OMA TUNNETEST**

See aitab sul toime tulla raskemate aegade. Tunnetest rääkimine ei ole märk nõrkusest, vaid hoolitsemine oma vaimse heaolu eest. Kui sa ei oska ühe sõna või lausega väljendada seda, mida tunned, kasuta mitut. Selliseks jutuajamiseks ei pea tingimata eraldi maha istuma, leia see võimalus muu tegevuse käigus.



- **SÖÖ TERVISLIKULT**

Söögi ja vaimse tervise kvaliteedi vahel on otsene side – näiteks kui sa sööd palju suhkrurikkaid toite või jood rohkelt kohvi, mõjutab see ka sinu enesetunnet.

- **LIIGU PALJU**

Liikumine tõstab su enesetunnet, enesehinnangut ja keskendumisvõimet ning annab hea une. Füüsiline aktiivsus ei tähenda ainult sportimist või jõusaalis käimist, võid ka jalutada, teha kodutöid jms.

- **PUHKA**

Puhkust võib pakkuda nii viieminutiline paus kodutöödest, poeletunnine lõunapaus koolis kui ka nädalavahetuseks maale sõitmine. Luba aega iseenda jaoks. Puhkus võib tähendada nii aktiivset tegevust kui ka üldse mitte millegi tegemist. See sõltub sinu vajadustest ja huvidest.

- **TEGELE ASJADEGA, MIS SIND KÕIDAVAD**

Mida oled teinud nii innukalt, et kaob ajataju? Millegi kõitvaga tegelemine aitab vähendada stressi ning tõsta enesehinnangut. Samuti aitab see unustada mured ning mõjutab positiivselt tuju ja enesetunnet. Proovi!

- **KÜSI VAJADUSEL ABI**

Keegi meist pole superinimene. Aeg-ajalt on igaüks väsinud, kurnatud või õnnetu. Kui sa tunned, et ei tule enam ise murede või probleemidega toime, siis küsi abi. Võib-olla suudab kas või keegi pereliikmetest või sõpradest sind aidata. Samuti tasub uurida internetist, kas on olemas toetusgrupe sarnase probleemiga inimestele. Nõu ja abi võid küsida ka oma perearstilt või koolipsühholoogilt.

- **HOOLI TEISTEST**

Teiste aitamine aitab sul tunda end vajalikuna ning tõstab sinu isiklikud probleemid hoopis teise vaatenurga alla – äkki polegi su enda mured nii suured? Mõtle lemmiklooma peale, tema vajab kindlasti sinu tähelepanu ja hoolt.

