

# VAIMNE TERVIS TÖÖKOHAL

## Mis on tööstress?

Tööstress tekib, kui tööalased väljakutsed on suuremad, kui meie toimetulekuvõimalused (Peaasi, *sine anno*).



## Tööstressi leevendamine

Võta aeg maha

Liigu värskes õhus

Tegele lõõgastava tegevusega

Veeda aega lähedastega

Hinga sügavalt

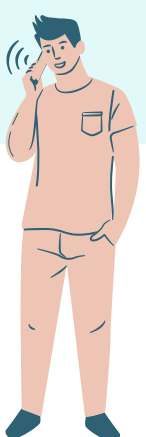
Jaga oma mure kollegiga

Tasakaalusta töö- ja pereelu



## Tööstressi märgid õpetajatel

- Ülekoormatuse tunne
- Huvi kadumine
- Ebakindlus
- Keskendumisraskused
- Suhtluse vältimine kolleegidega
- Vastuvõtlikkus viirushaigustele
- Unehäired
- Valud (peavalu, seljavalu)
- Meeleoluhäired (kerge ärrituvus, kurbuse- ja abitusetunne, liigne emotsionaalsus)



ERIALASID LÕIMIV  
**ELU.**  
UUENDUS



Koolieetika

## Vaimse tervise nipid töökohal

- Tänuringi tegemine, iga meeskonnaliige ütleb kellelegi
- midagi, mille eest ta on tänulik talle. Tööst aspekti jagamine, mille eest ollakse tänulik ja mida peetakse oluliseks.
- "Salajase sõbra" loosimine, iga üks peab kolleegi kuu aega eriliselt meeles, tehes komplimente või väikeseid üllatusi.
- Stressis olemise kasutusjuhendi jagamine, et kolleeg mõistaks, kuidas näeb välja stress ning mida sellel ajal teha või mitte teha.