



SOTSIAALMINISTEERIUM

# Kriisi ei tohi raisku lasta

Signe Riisalo  
sotsiaalkaitseminister

26.05.2021

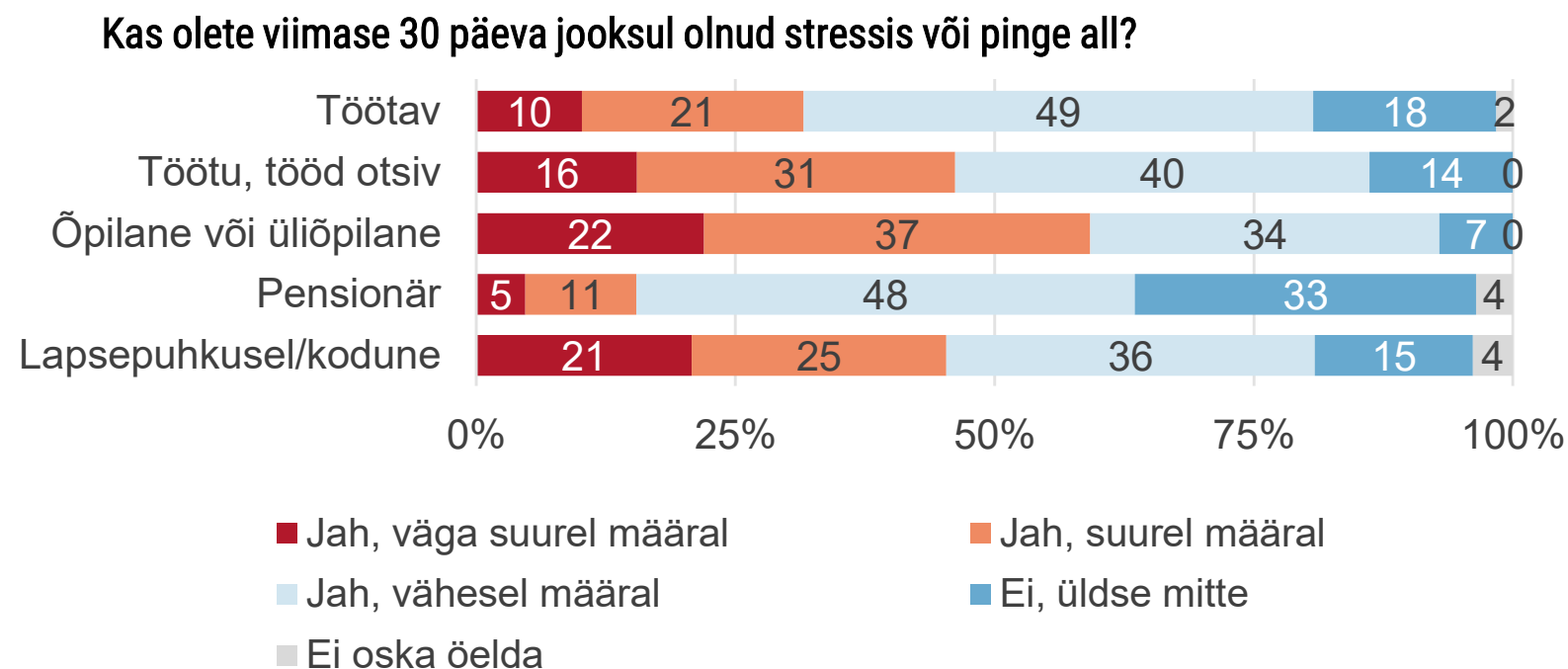
# 4 mõtet



- Eesti töötajate vaimne tervis on koroonakriisis kannatanud, aga meil on võimalusi olukorra parandamiseks
- Eneseabi ja toimetuleku oskuste arendamise vajalikkus on eriti nähtav kriisiolukorras
- Hea vaimse tervisega töötajad on oma töös edukamad ja elus õnnelikumad
- Riik peab panustama vaimsesse tervisesse rohkem ja süsteemsemalt



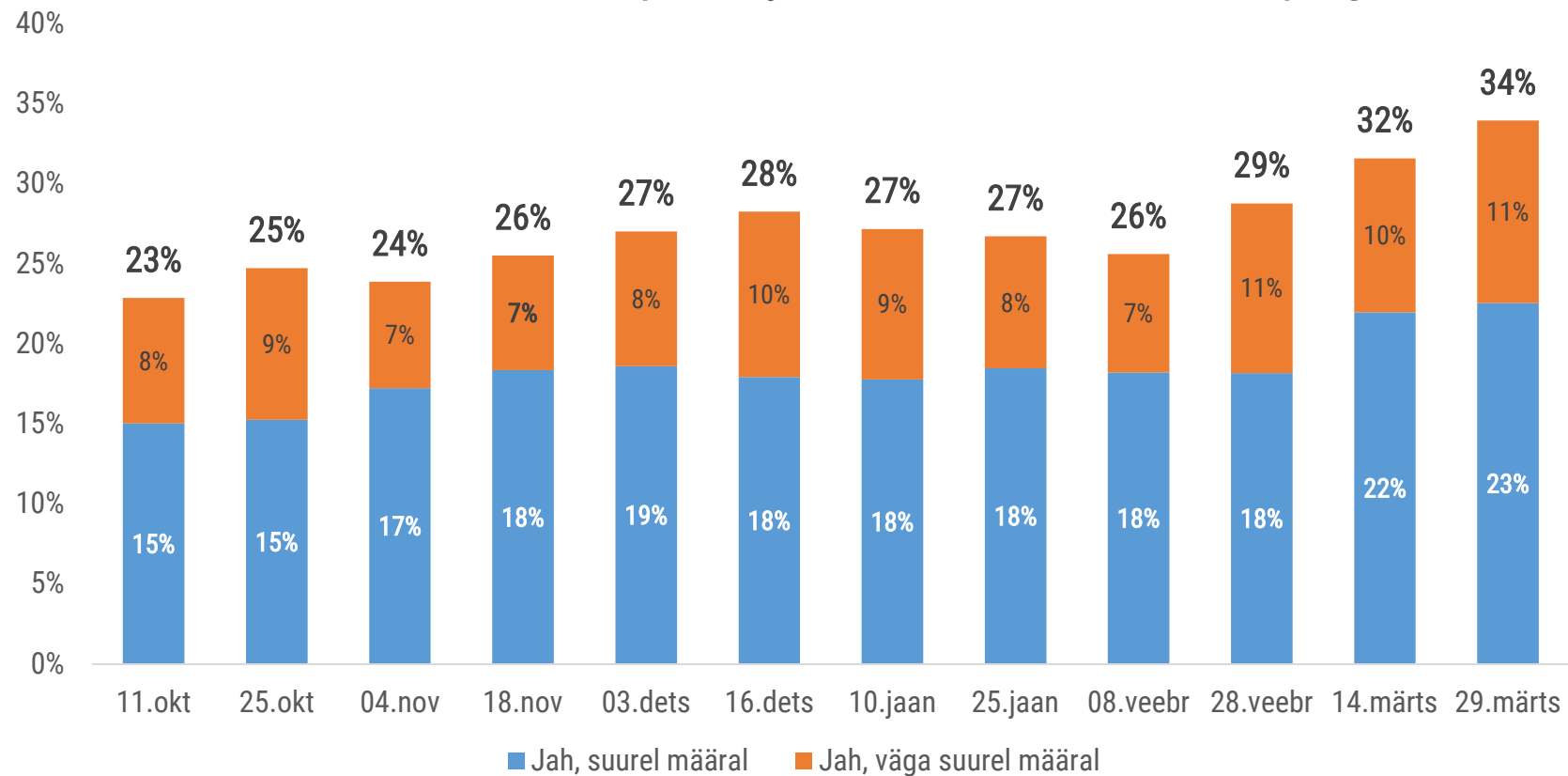
# Töötava elanikkonna stressitase on võrreldes töötute, õpilaste, üliõpilaste ja kodustega mõõdukas



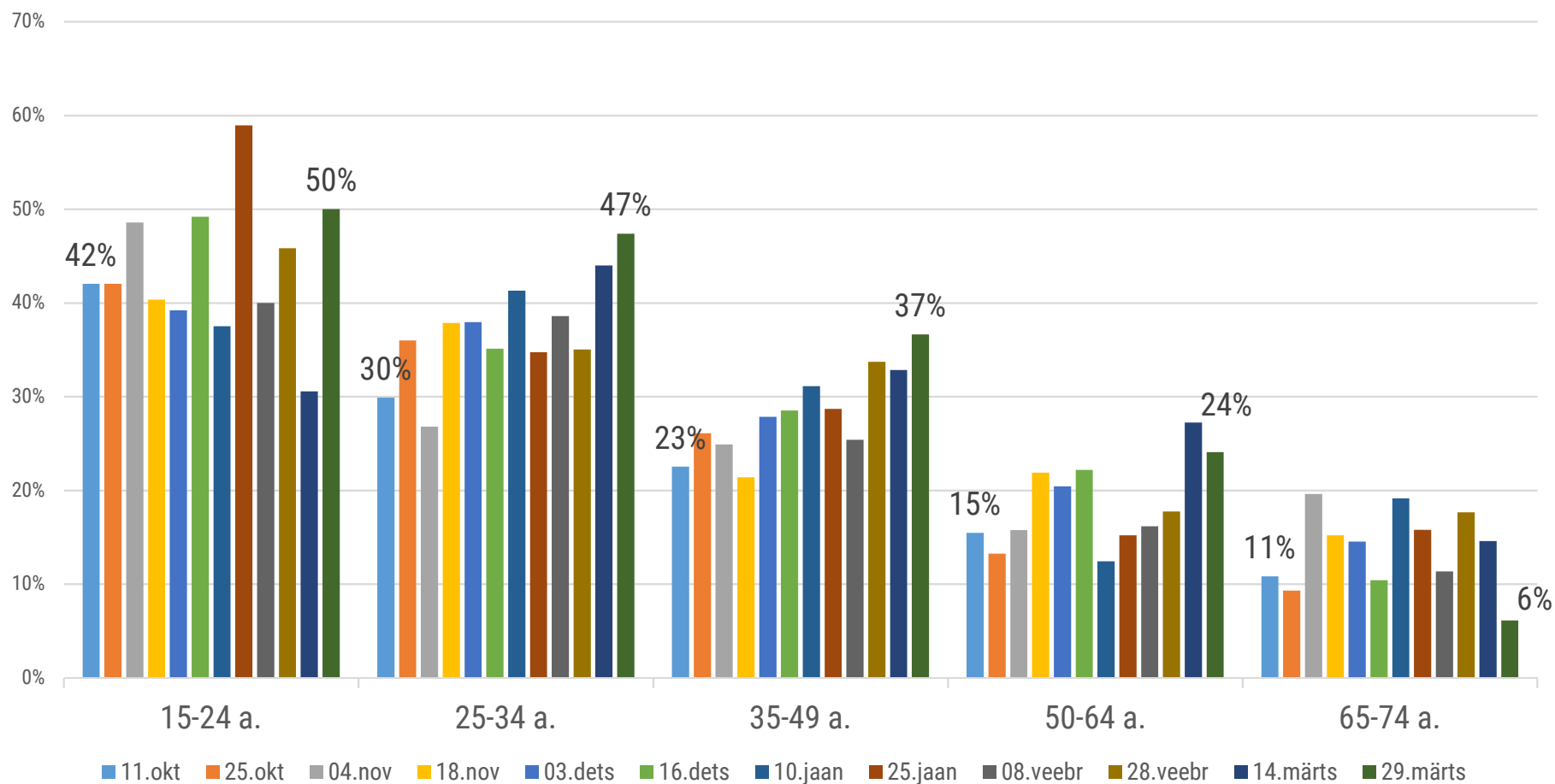
Allikas: COVID-19 küsitlusuuring, 8-11. aprill 2021  
Turu-Uuringute AS, Riigikantselei, Sotsiaalministeerium

# Samas on suures või väga suures stressis olevate töötajate osakaal tõusnud

Kas olete viimase 30 päeva jooksul olnud stressis või pinge all?

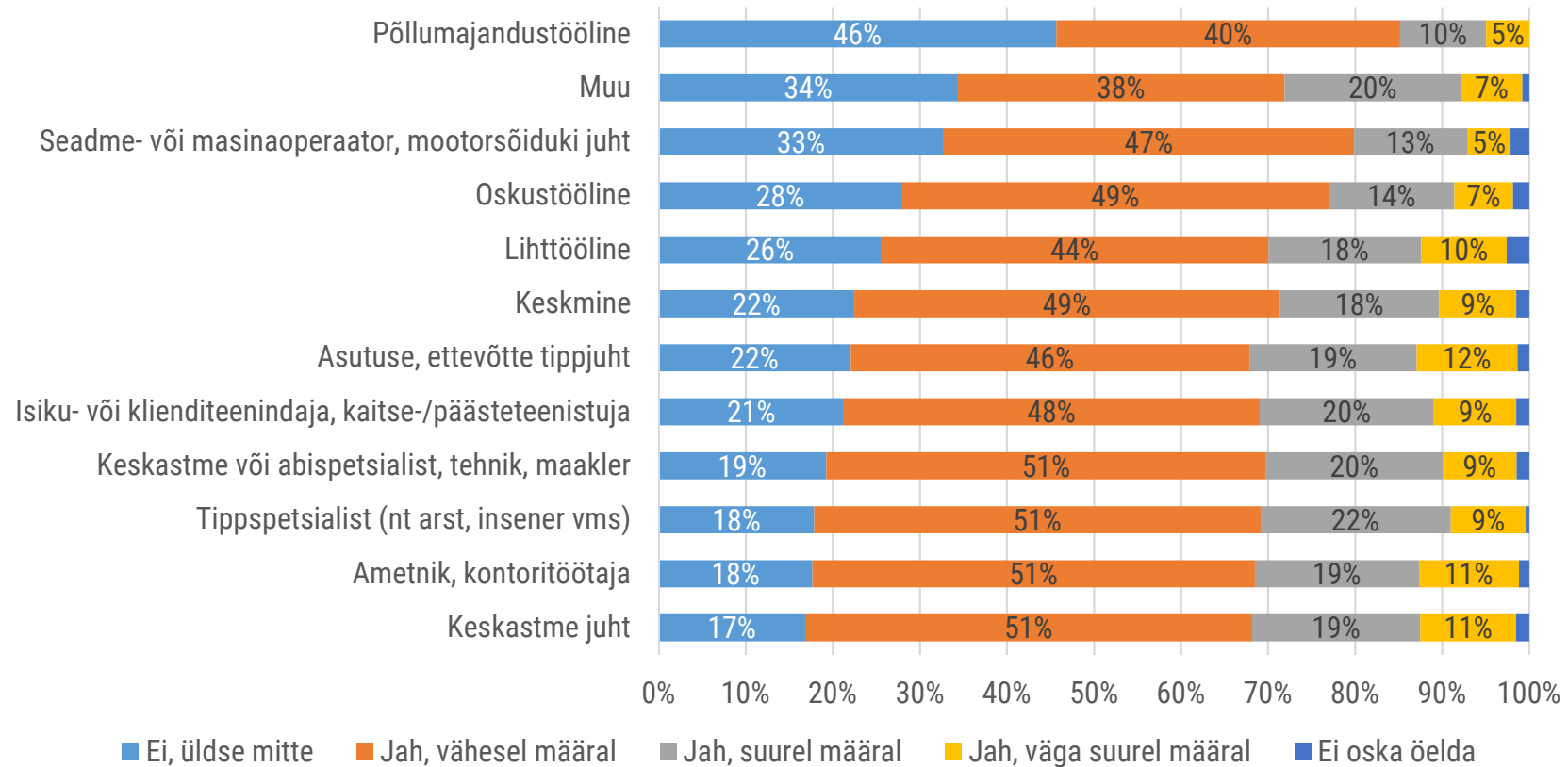


# Nooremate töötajate hulgas on kõrge stressitase sagedasem ja neile tuleb erilist tähelepanu pöörata



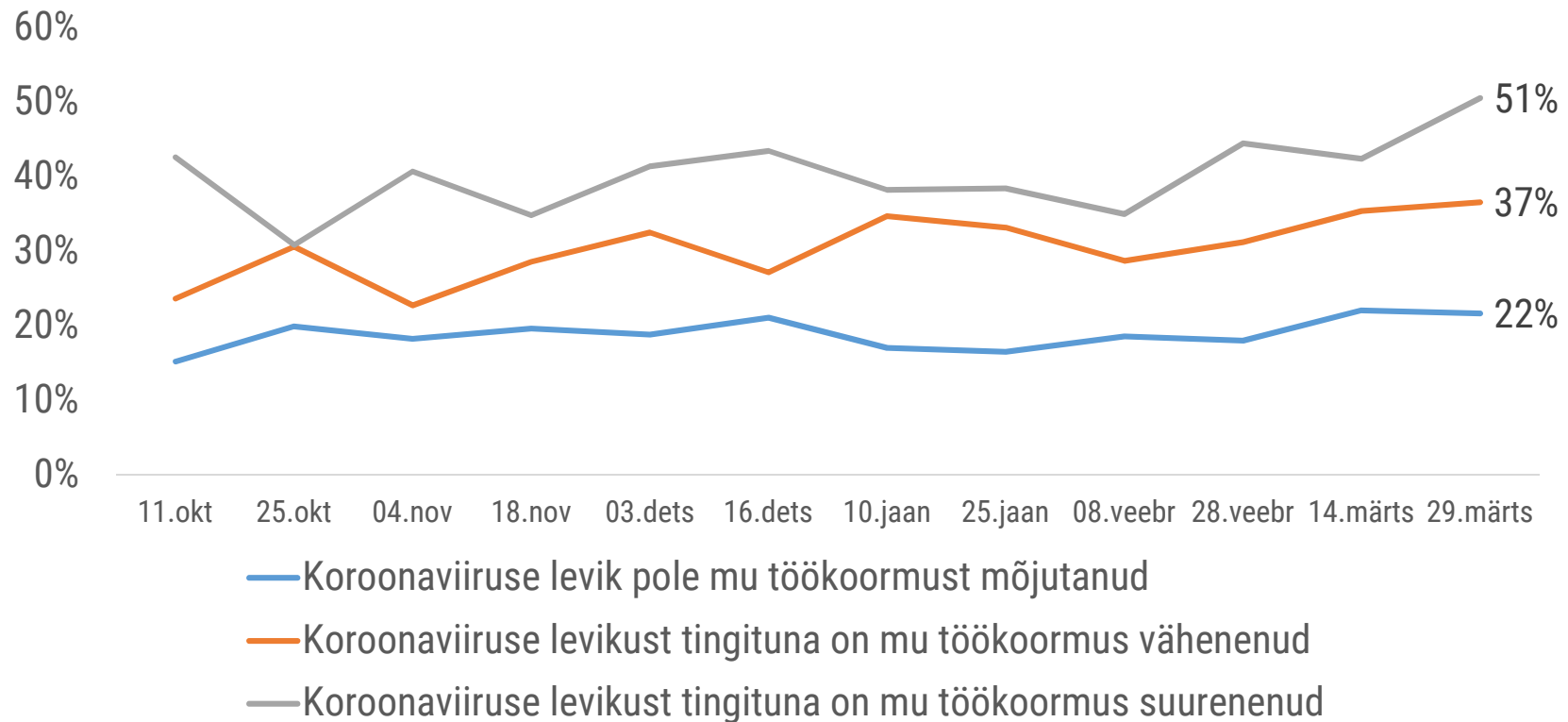
# Kõige rohkem on stressis tippspetsialistid, juhid, kontoritöötajad

Kas Te olete viimase 30 päeva jooksul olnud stressis või pinge all?  
Oktoober 2020-aprill 2021 keskmine



# Kõige sagedamini on stressis inimesed, kelle töökoormust on koroonaviiruse levik suurendanud

Suurel või väga suurel määral stressis või pinge all olnud inimeste osakaal



**Vaatame lähemalt - kuidas töötajad end tunnevad?  
MTÜ Peaasi poolt 200 tööandja seas läbi viidud küsitlus  
(märts-aprill 2021)**

**35% töötajatel on depressiooni tunnuseid (s.h. kurvameelsus, üksildustunne, võimetus rõõmu tunda, lootusetus tuleviku suhtes, korduvad surma-või enesetapumõtted)**

**37% uneprobleemide tunnuseid (uinumisraskused, rahutu või katkendlik uni, liigvarane ärkamine)**

**33% üldistunud ärevuse tunnuseid (s.h. kiire ärritumine, ärevuse- või hirmutunne; võimetus lõdvestuda; liigne muretsemine; rahutus või kärsitus)**

**20% töötajatest sotsiaalärevuse tunnuseid (hirm olla tähelepanu keskpunktis, hirm suhtlemisel võõraste inimestega).**



# Tööandjate võimalused

---

Hoida, tähtsustada ja toetada oma töötajate vaimset heaolu

---

Lua strateegiaid vaimse tervise edendamiseks töökohal. See ei pea olema keeruline, nt [peaasi.ee](http://peaasi.ee) lehel olev vitamiinikuur.

---

Vaimse tervise tugi õmmelda igapäevase töökorralduse sisse

---

Vaimse tervise esmaabi koolitus, psühholoogi teenuse võimaldamine töötajatele, vanemluskoostused lapsevanematele

---

Regulaarne töötervishoiuteenus ja erisoodustusmaksu kasutamine

# Vaimse tervise staap toimetab

- **Eesliinitöötajate vaimne tervis**
  - haigla- ning kiirabitöötajatele vaimse tervise toe pakkumise kaardistus, heade praktikate vahetamine
  - hoolekandeteenuse osutajate supervisioonide käivitamine
- **Vaimse tervise teenuste kättesaadavuse suurendamine** (perearsti teraapiafondi mahu suurendamine, vaimse tervise abiliin 660 4500 ja veebinõustamine). Olukord on kriitiline, töötame lahenduste suunal edasi
- **Laste, noorte ja perede toetamine** – KOV teenused, e-nõustamisteenus lapsevanematele, lasteabi.ee ja 116 111. Mõtleme ka suvele, kuidas laste vaimset tervist koolivaheajal toetada.
- [Tööelu.ee](http://Tööelu.ee) lehel tööandjatele koondatud vaimse tervise abimaterjalide pakett

# Tooelu.ee, toetav.ee, toetamesind.ee terviseinfo.ee

**STRESSI TÄRNUSED**  
Mõeldav stress on oluline, et see ei muutuks krooniliseks. Kui stress muutub krooniliseks, võib see põhjustada erinevaid terviseprobleeme.

**Ära jät ära:** Mõgi oma emotsioonid juhi, kolleegi, pere liikmetega ja jätke rõõmsad ja positiivsed meenutused või meenutused, mis teid rõõmustavad ja teid inspireerivad.

**Ärge unustage:** Võtke aega oma töö ja muude kohustuste jaoks, et saaksite lõõgastuda ja taastuda. Võtke aega oma pere ja sõprade jaoks, et saaksite nautida nende toetust ja armastust.

**Ärge unustage:** Võtke aega oma tervise jaoks, et saaksite hoida end tervislikult ja rõõmsalt. Võtke aega oma tervise jaoks, et saaksite hoida end tervislikult ja rõõmsalt.

**ENNEKÕRVALDUS**  
Kui te tunnete, et teie stress on muutunud krooniliseks, võtke aega oma tervise jaoks, et saaksite hoida end tervislikult ja rõõmsalt. Võtke aega oma tervise jaoks, et saaksite hoida end tervislikult ja rõõmsalt.

**OLUKORD ON STABIILNE, ASUTUSE TEEVEGUS TOUB**  
Võite soovitada tegevusi, mis teie jaoks on olulised, et saaksite hoida end tervislikult ja rõõmsalt. Võtke aega oma tervise jaoks, et saaksite hoida end tervislikult ja rõõmsalt.

**ABE ON OLULINE!**  
Terve eluviisi toetamine  
[www.sotsiaalkindlustusamet.ee](http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee)

**Kontroll-loend**  
Tööstress

• Kui tihti saad mõelda erinevatel viisidel?

**Näited**

1. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
2. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
3. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
4. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
5. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
6. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
7. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
8. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
9. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
10. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	

**Tähtsate tegevuste loetelu**

1. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
2. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
3. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
4. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
5. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
6. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
7. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
8. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
9. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
10. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	

**Ennetamise viisid**

1. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
2. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
3. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
4. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
5. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
6. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
7. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
8. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
9. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	
10. Saad mõelda erinevatel viisidel, et sa saad oma tööga hakkama.	

The content of this document is the property of the Estonian Social Security Administration (SKA).  
www.sotsiaalkindlustusamet.ee

Ministry of Labour and Social Affairs  
Töö- ja sotsiaalkaitse ministerium

With support from  
The European Union



**Tervislik töökoht!**

Vaimne tervis töökohal  
Käsiraamat tööandjale ja töötajale

Service Arrangements Unit  
Töötajate teenindusüksus



SOTSIAALMINISTEERIUM

# Head vaimset tervist!