

# Tööstress ja läbipõlemise ennetamine

---

## Õpetajate eriväljaanne



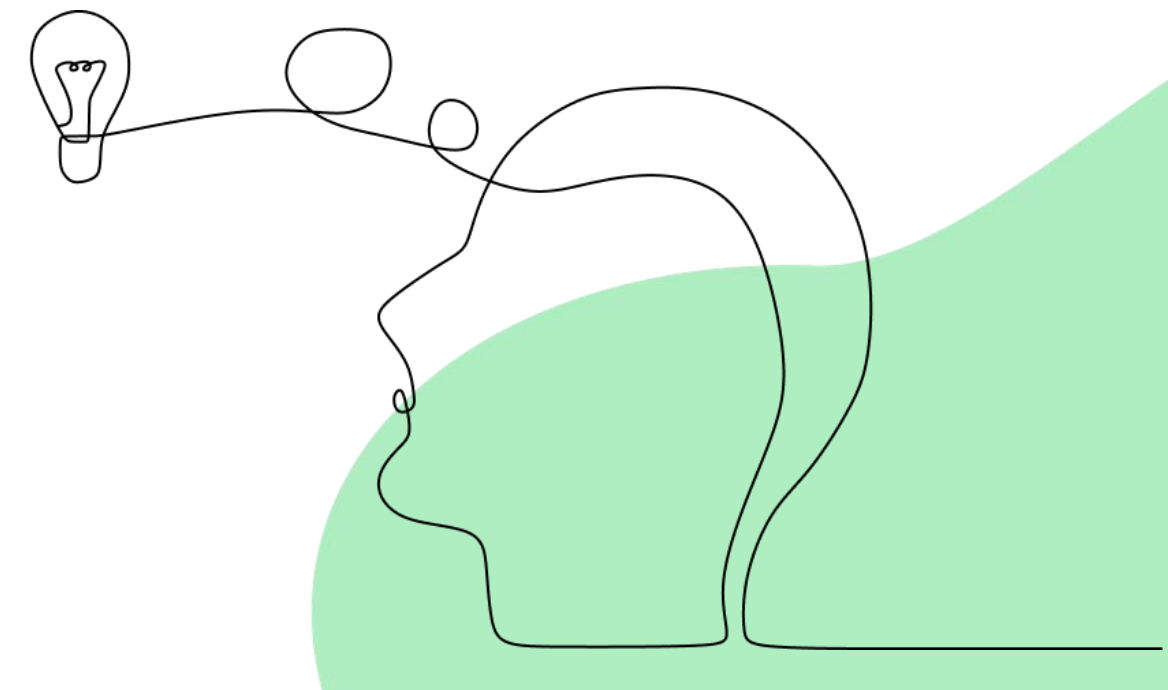
Kaasrahanud  
Euroopa Liit

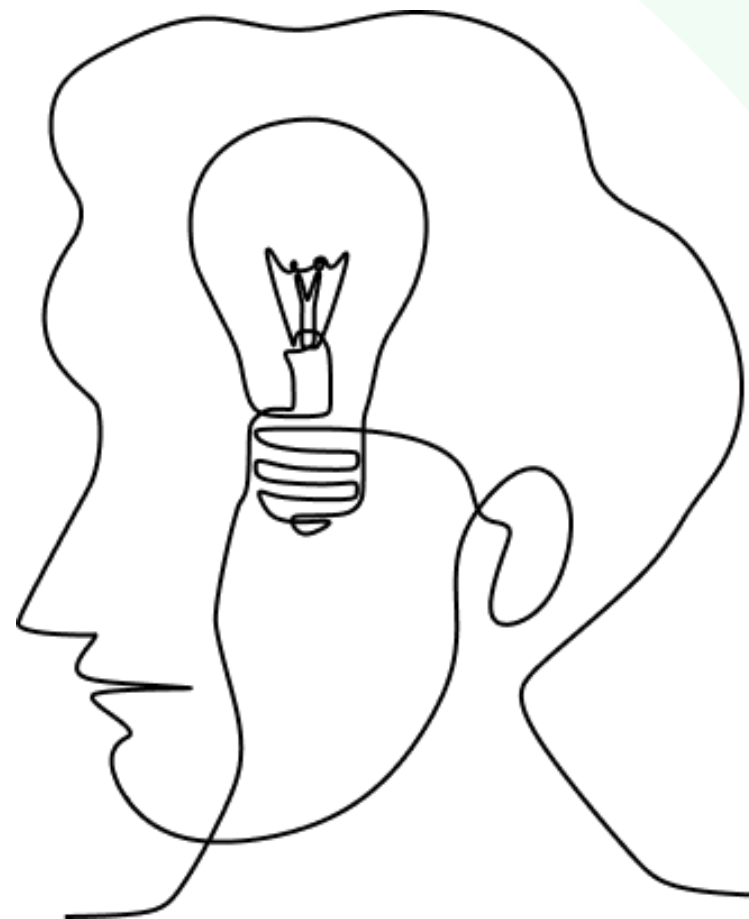


Eesti  
tuleviku heaks

Tuuli Junolainen  
2026  
MTÜ Peaasjad

Slaidid on MTÜ Peaasjad intellektuaalne omand ning koolitusel osalenutel palume neid kasutada ainult isiklikuks otstarbeks ja mitte edasi jagada.

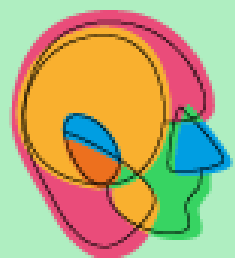
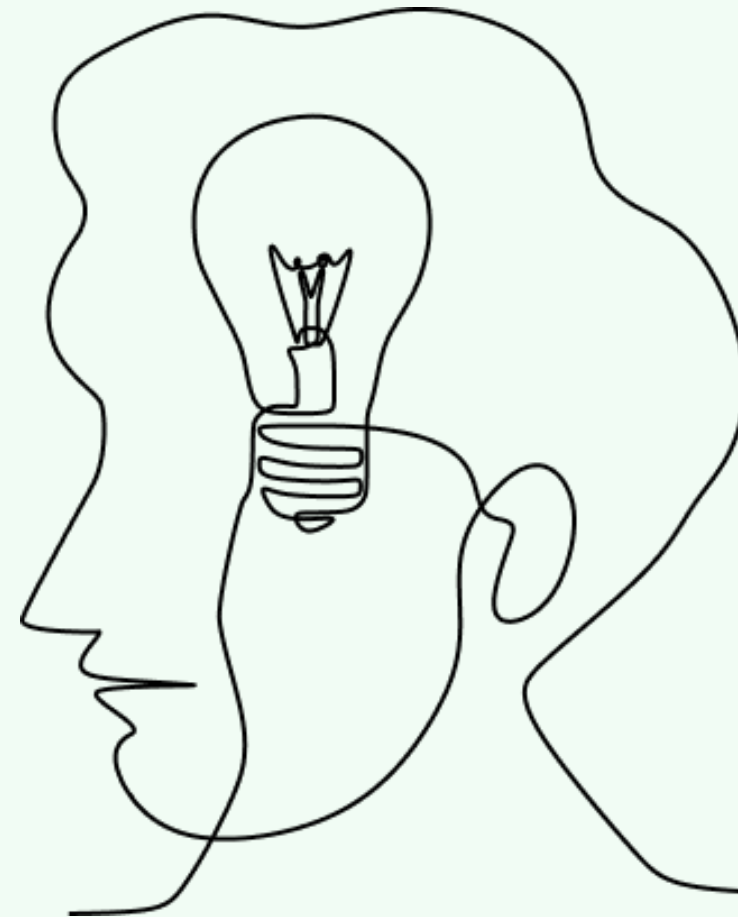




## KAVA:

- Mõni sõna stressist
- Läbipõlemise tunnused
- Muretsemise eri
- Viis tõenduspõhist võimalust vaimse tervise hoidmiseks
- Paar praktilist harjutust ja arutelu
- Lõpus loosimine

# TÖÖSTRESS JA LÄBIPÕLEMISE ENNETAMINE



**peaasi.ee**

# MIS ON STRESS?

---

- Keha erutusseisund, mis tekib ohu, väljakutse või muutuse olukorras.
- Olukorra nõudmised vs minu ressursid sellega toimetulekuks
- Kasulik märgata iseenda stressreaktsiooni: füüsiline, kognitiivne, emotsionaalne, käitumuslik + vastavad abiviisid

#### 4. KÄITUMINE | TSÜKLI LÕPP

Tegevused, mis aitavad stressiallikaga toime tulla ja kehale märku anda "Oht on möödas"



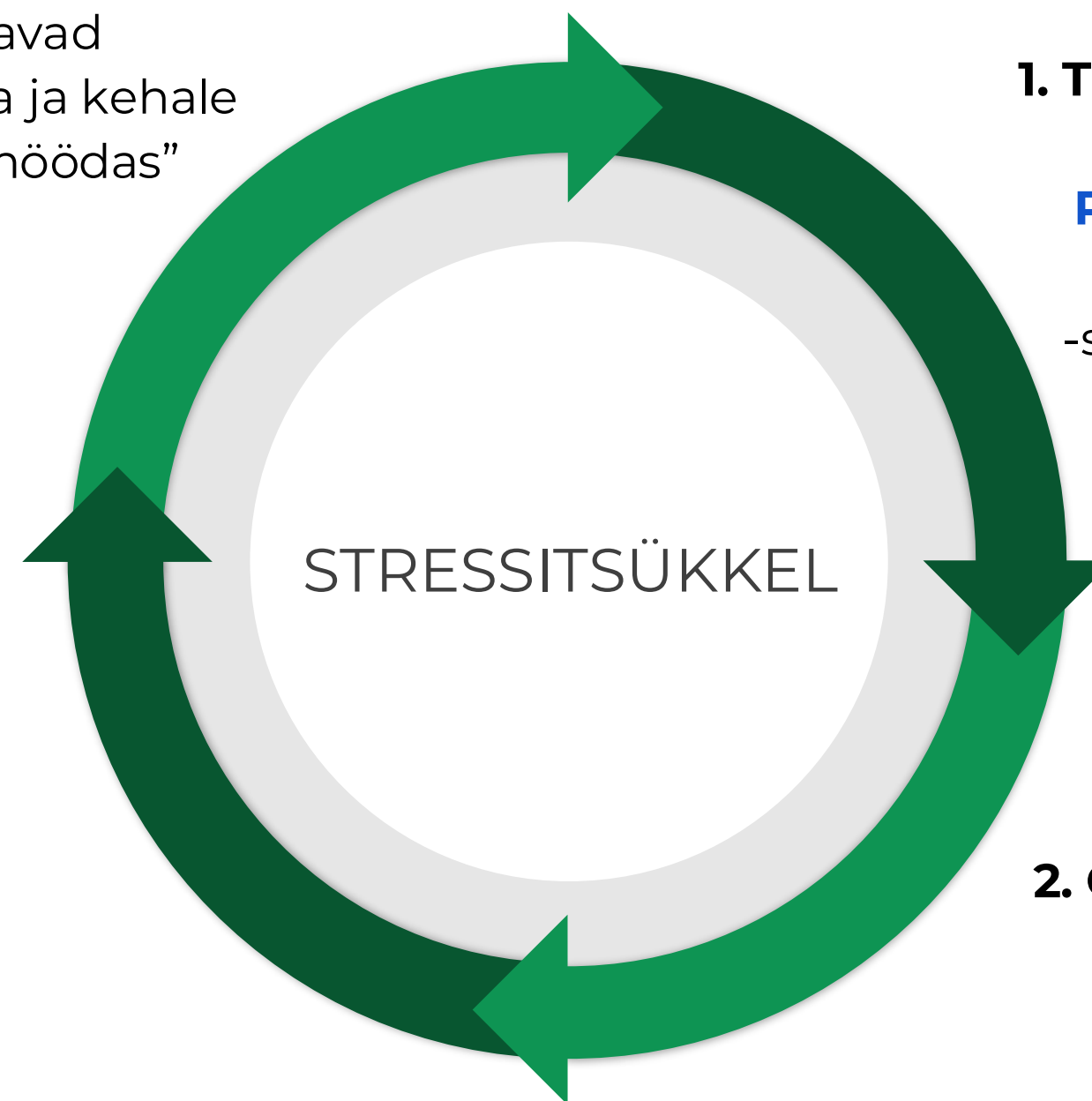
#### 3. STRESSIREAKTSIOON KEHAS

- Aistime meeleelunditega ohtu
- Mandelkeha (emotsionaalne töötlus) "Siin on oht!"
- Hüpotalamus (käsukeskus) "Keha, reageeri!"
- Neerupealised eritavad adrenaliini ja kortisooli

##### **Sümpaatiline närvisüsteem:**

- südame löögisageduse ja vererõhu tõus
- vere liikumine lihastesse ja südamesse
- hingamise kiirenemine ja lisahapnik ajju
- suu kuivus ja veresuhkru varude vabastamine
- meelte teravnemine

"Olen valmis võitlema või põgenema".



#### 1. TURVALINE JA RAHULIK OLUKORD

##### **Parasümpaatiline närvisüsteem:**

- südame löögisagedus madal
- seedsüsteemi lihaste toonus hea
- veresooned pigem laiad
- hingamine rahulik

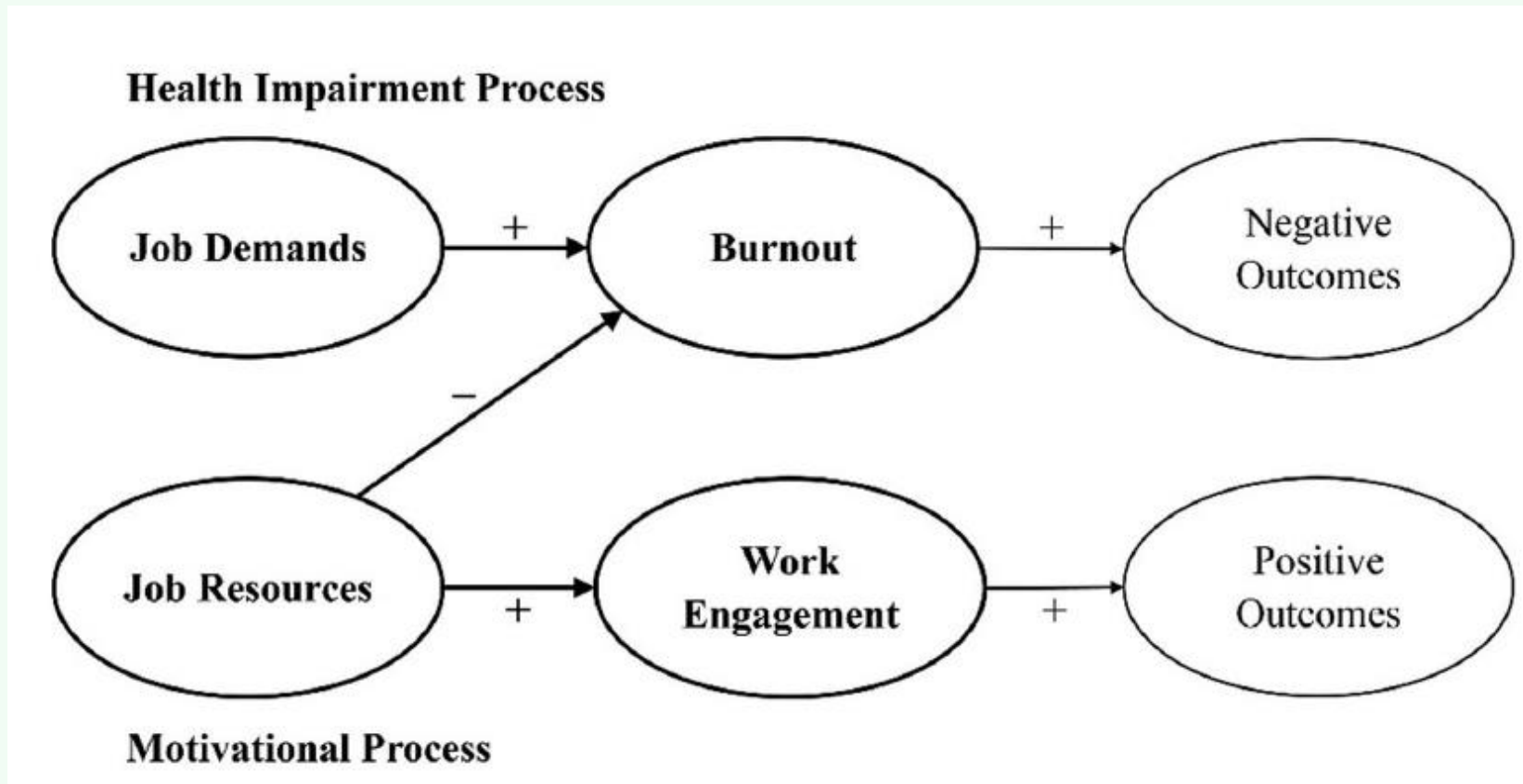
"Mul on turvaline olla."

#### 2. OHT EHK STRESSIALLIKAS



# Töö nõudmiste ja ressursside mudel

(Bakker, Demerouti, 2014)



**Töö nõudmised:** füüsilised, sotsiaalsed, organisatsioonilised asjaolud, mis tekitavad koormust (töö maht, töö tempo, suhted, vahendid)

**Töö ressursid:** soodustavad töö tulemusi, vähendavad nõudmisi tööle ja toetavad isiklikku arengut (autonoomia, sotsiaalne ja organisatsiooni toetus, publiku emotsioon)

**Mida minu töö minult võtab?**  
**Nõudmised:**

- ...
- ...
- ...



**Mida minu töö mulle annab?**  
**Ressursid:**

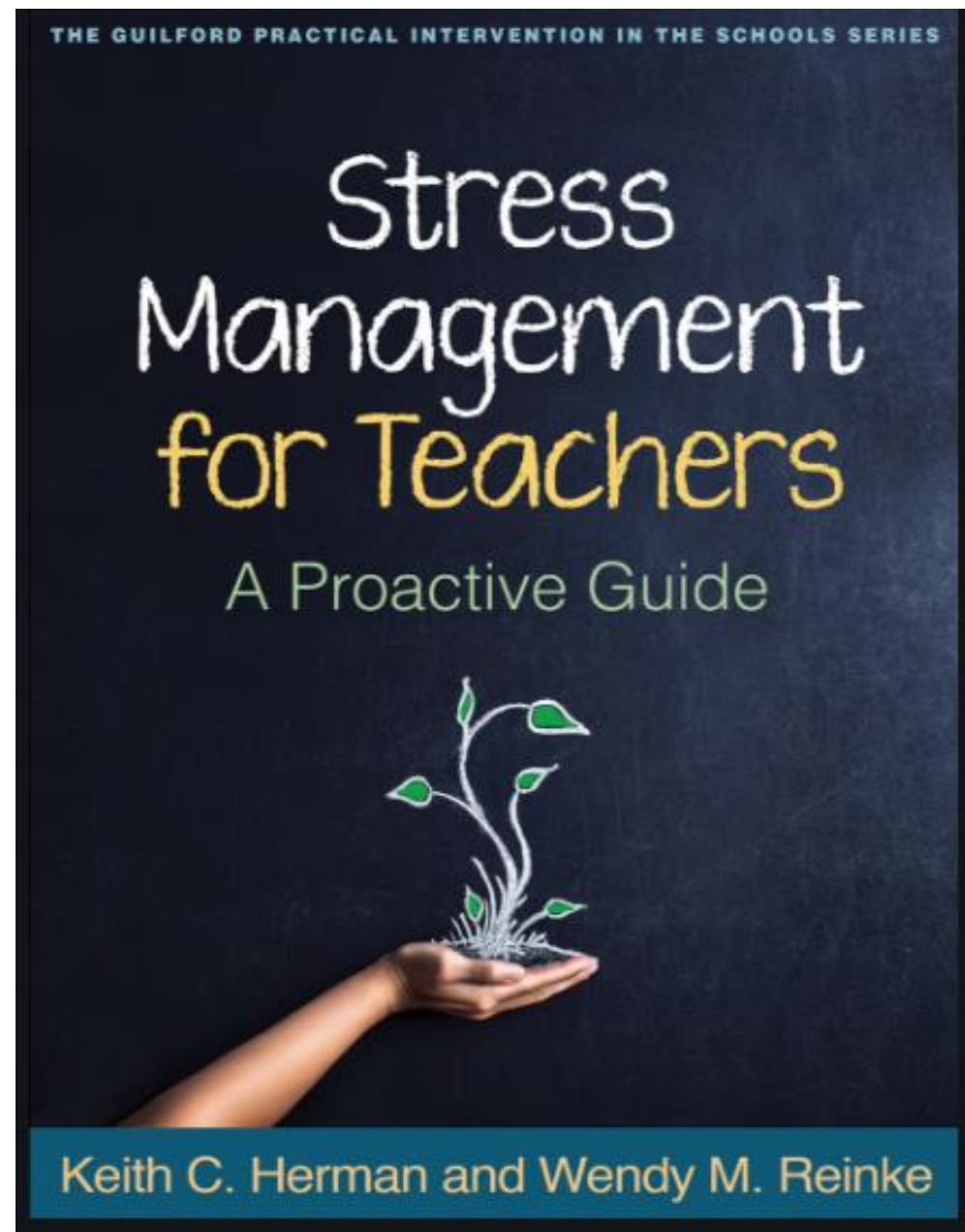
- ...
- ...
- ...

Maailma terviseorganisatsioon WHO kirjeldab läbipõlemist kui sündroomi, mis tekib kroonilise tööga seotud stressi tagajärjel, mida ei ole edukalt maandatud. Kolm dimensiooni:

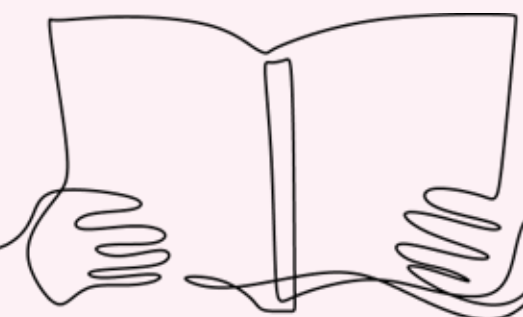
- **Kurnatus** – inimene tunneb end emotsionaalselt tühjana, ei saa enam tööga hakkama, on pidevalt väsinud, tunnetab energiapuudust. Võivad kaasneda mitmesugused valusündroomid, seedetrakti vaevused jms;
- **Võõrdumine** – pettumine oma töös, pidades seda enesele laastavaks. Võõrandumisega võib kaasneda küünilisus oma töökoha ja kolleegide suhtes;
- **Vähenenud töö- ja tegutsemisvõime**, mis põhjustavad raskusi keskendumises ja toovad kaasa loominguilisuse puudumise.

# RAAMATUSOOVITUS

---



Herman, K. C., & Reinke, W. M. (2015).  
Stress management training for teachers:  
A proactive guide. New York, NY: Guilford.



# KIRJUTAMISÜLESANDED:

- Ma hakkasin õpetajaks, sest ...
- Õpetajaks olemise puhul meeldib mulle kõige rohkem ...
- Minu toetavad mõtted stressi ohjamiseks on ...
- Negatiivsete mõtete ümbersõnastamine

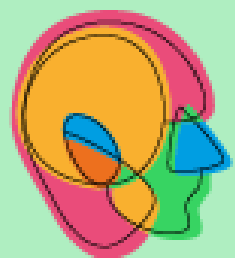
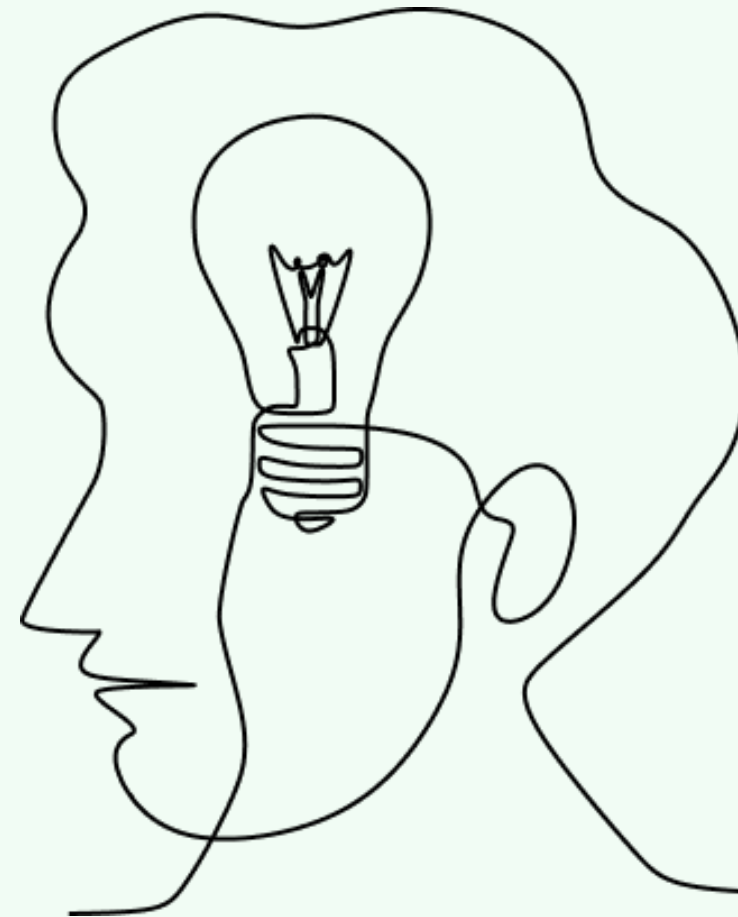
## HANDOUT 5.2

### Common Negative Thoughts and Their Positive Replacements

| Negative Thoughts              | I have this thought sometimes | Positive Replacement Thought |
|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| I'm a terrible teacher.        |                               |                              |
| It's awful to be disrespected. |                               |                              |
| This will never work.          |                               |                              |

# MURETSEMISE ERI

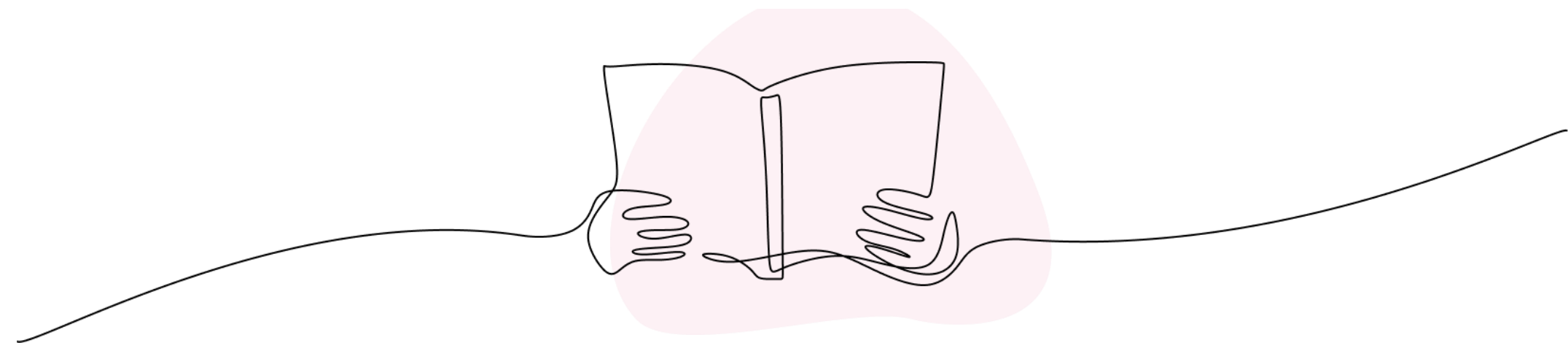
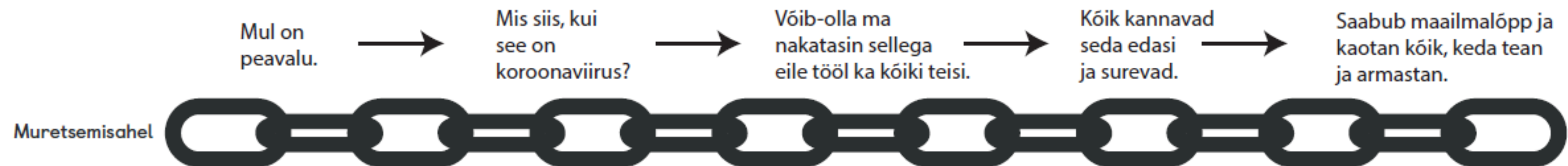
(Free Guide To Living With Worry  
And Anxiety Amidst Global  
Uncertainty)



**peaasi.ee**

# MILLINE TUNNE ON MURETSEDA?

- Muretsemine kui “tulevikule mõtlemine”
- Muretsemisel on kehalised tunnused.
- Muretsemise ahel:

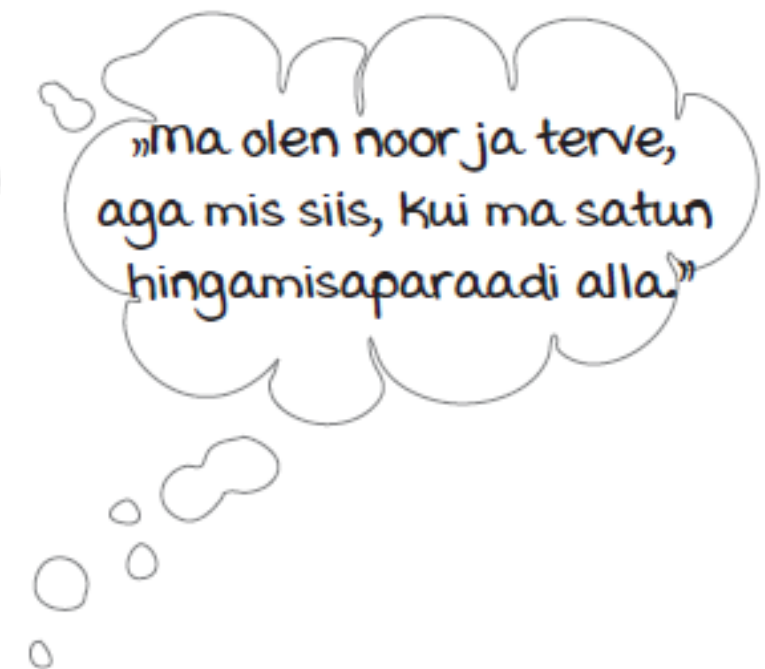
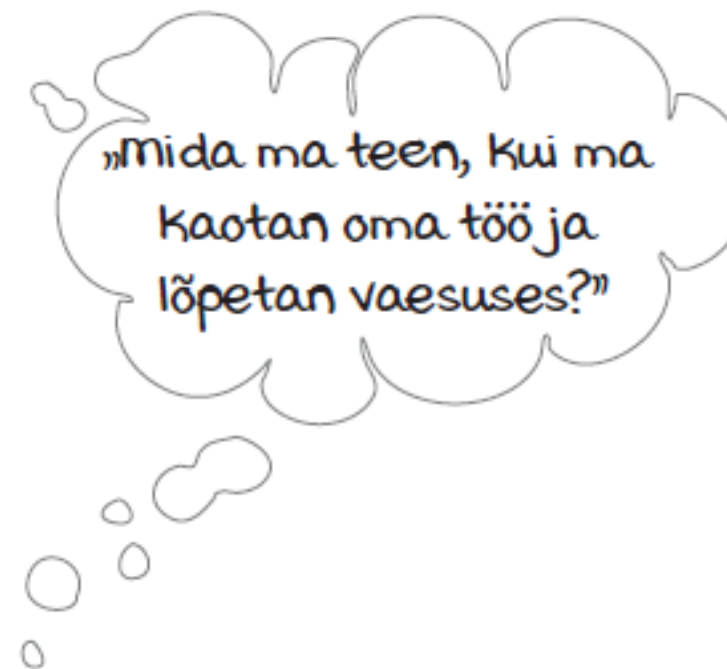
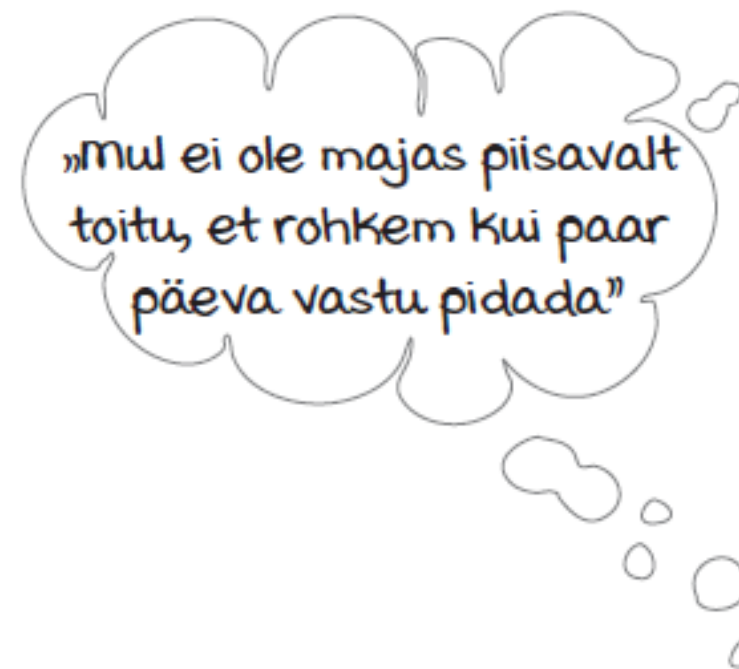


# MILLINE TUNNE ON MURETSEDA?

- **Vallandajateks on situatsioonid, mis on mitmetähenduslikud, uudsed ja ettearvamatud.**

## Reaalsed probleemid

on tegelikud probleemid, mis  
sind praegusel hetkel mõjutavad



## Hüpoteetilised probleemid

tekivad situatsioonide kohta, mida hetkel  
ei eksisteeri, kuid mis võivad tulevikus juhtuda.

# MILLAL ON MURETSEMINE PROBLEEM?

---

**Mõningane ettemõtlemine võib aidata meil olukorraks valmistuda  
ja suurendab meie võimalusi toimetulekuks.**



Aitab sul soovitud saavutada

Aitab sul elus esinevaid probleeme  
lahendada

Tekitab sinus lootusetust,  
ärritust või kurnatust

Takistab sul elada sellist elu,  
nagu sa soovid

# MIDA SAAN MURETSEMISEGA ETTE VÕTTA?

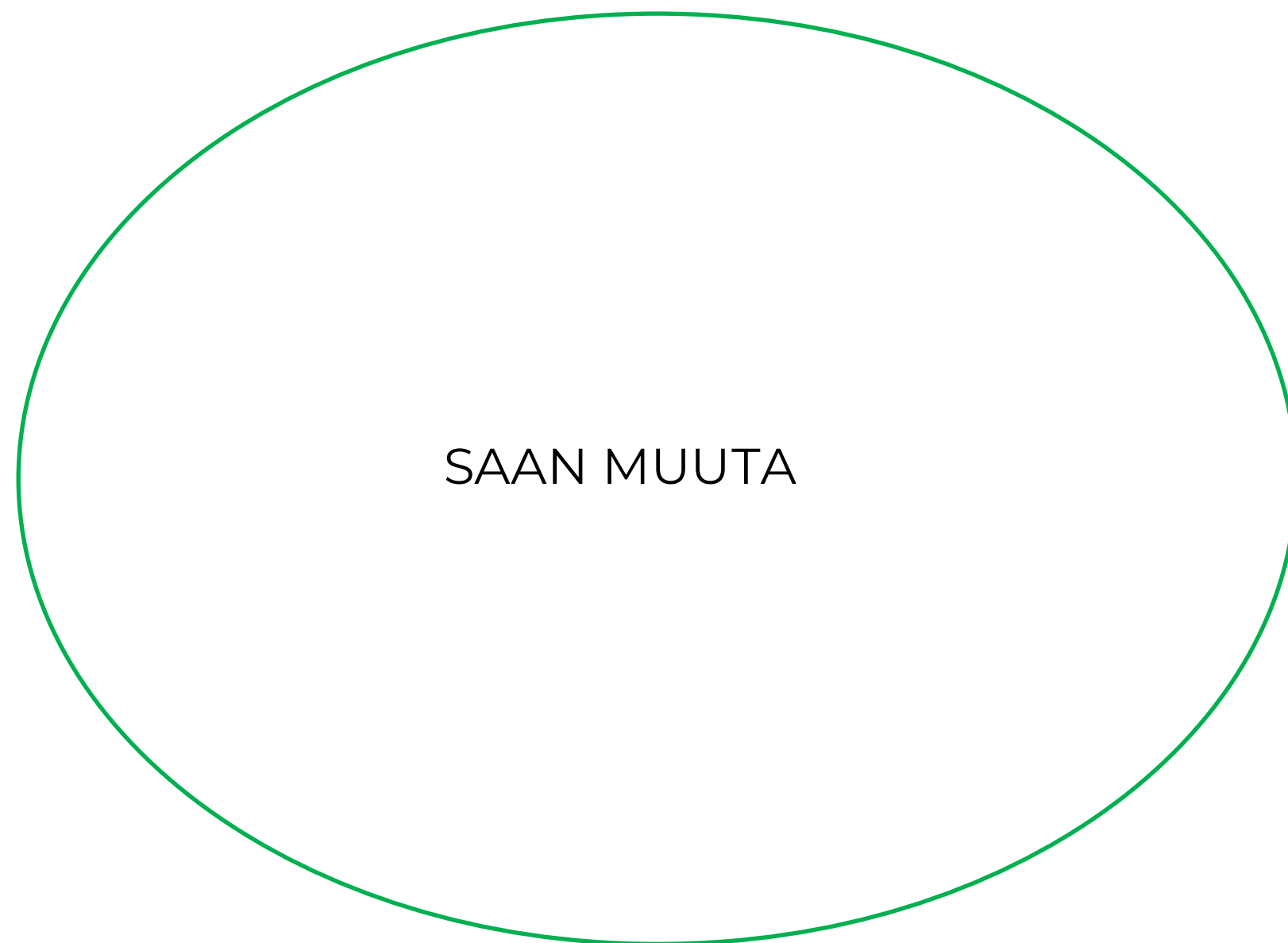
---

- Säilita oma elus tasakaal: rohkem tegevusi, mis pakuvad rõõmu, saavutus- ja lähedustunnet.
- Tee kindlaks, kas sinu mure on „reaalne probleem” või „hüpoteetiline probleem”.
- Planeeri "muretsemise aeg".
- Räägi iseendaga sõbralikult, kaastundlikult.
- Praktiseeri teadvelolekut.

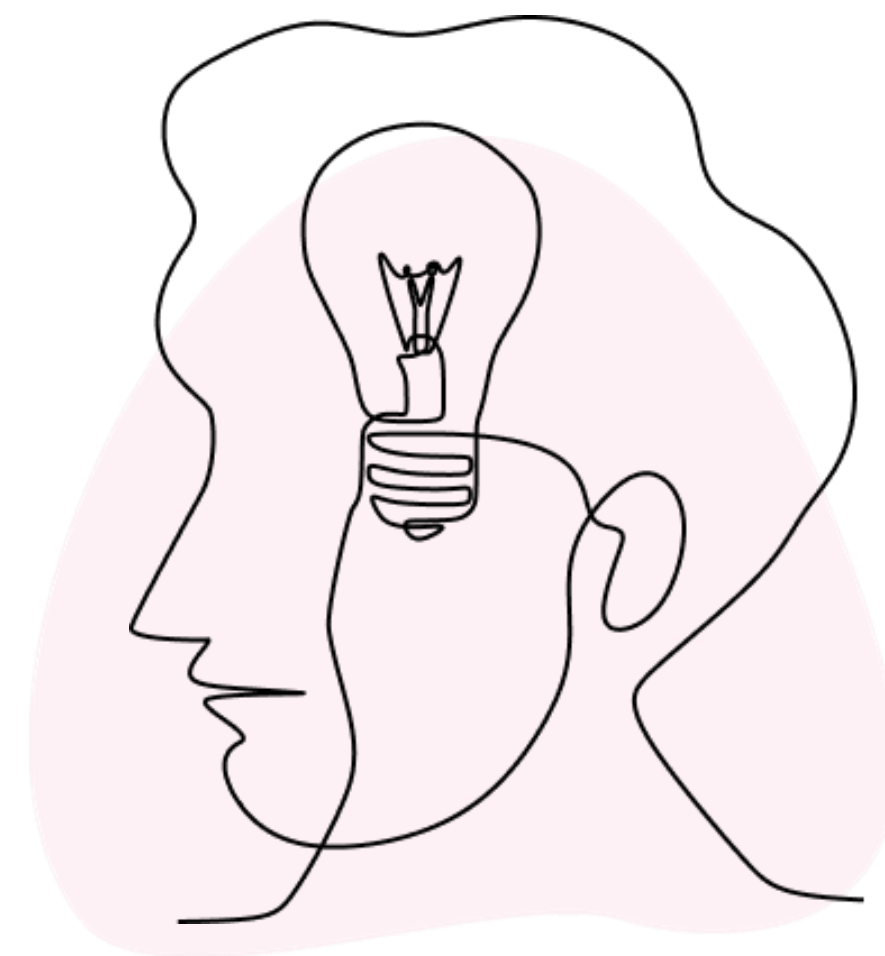
**JA: Märka hetki ja olukordi, kus muretsemine tuleb hästi välja.**

# MIDA SAAD MUUTA?

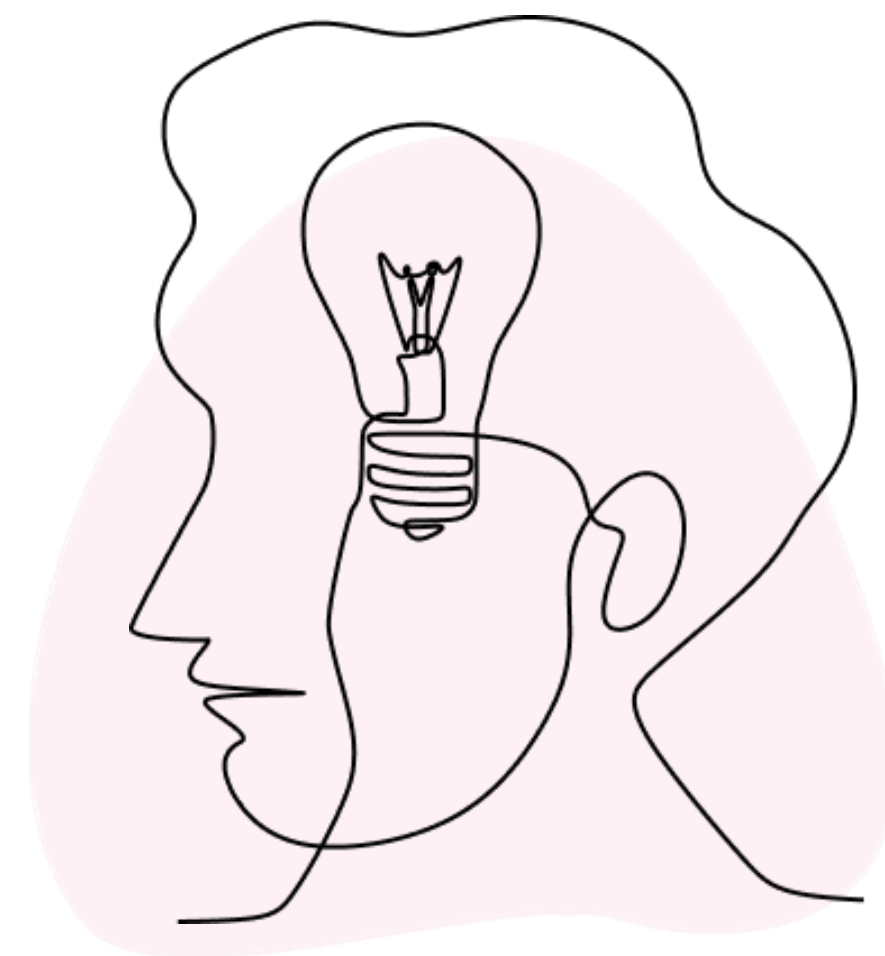
---



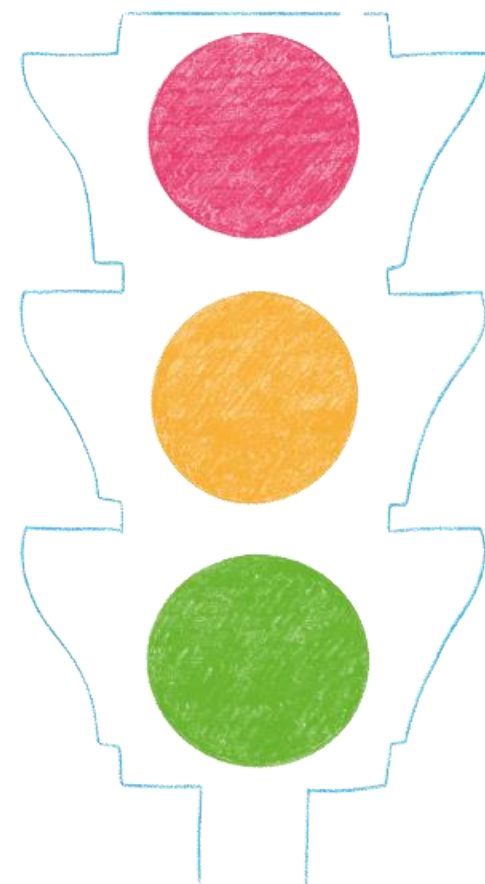
EI SAA MUUTA



# MIDA SAAD MUUTA?

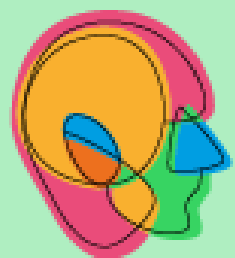


# VAIMSE TERVISE VALGUSFOOR

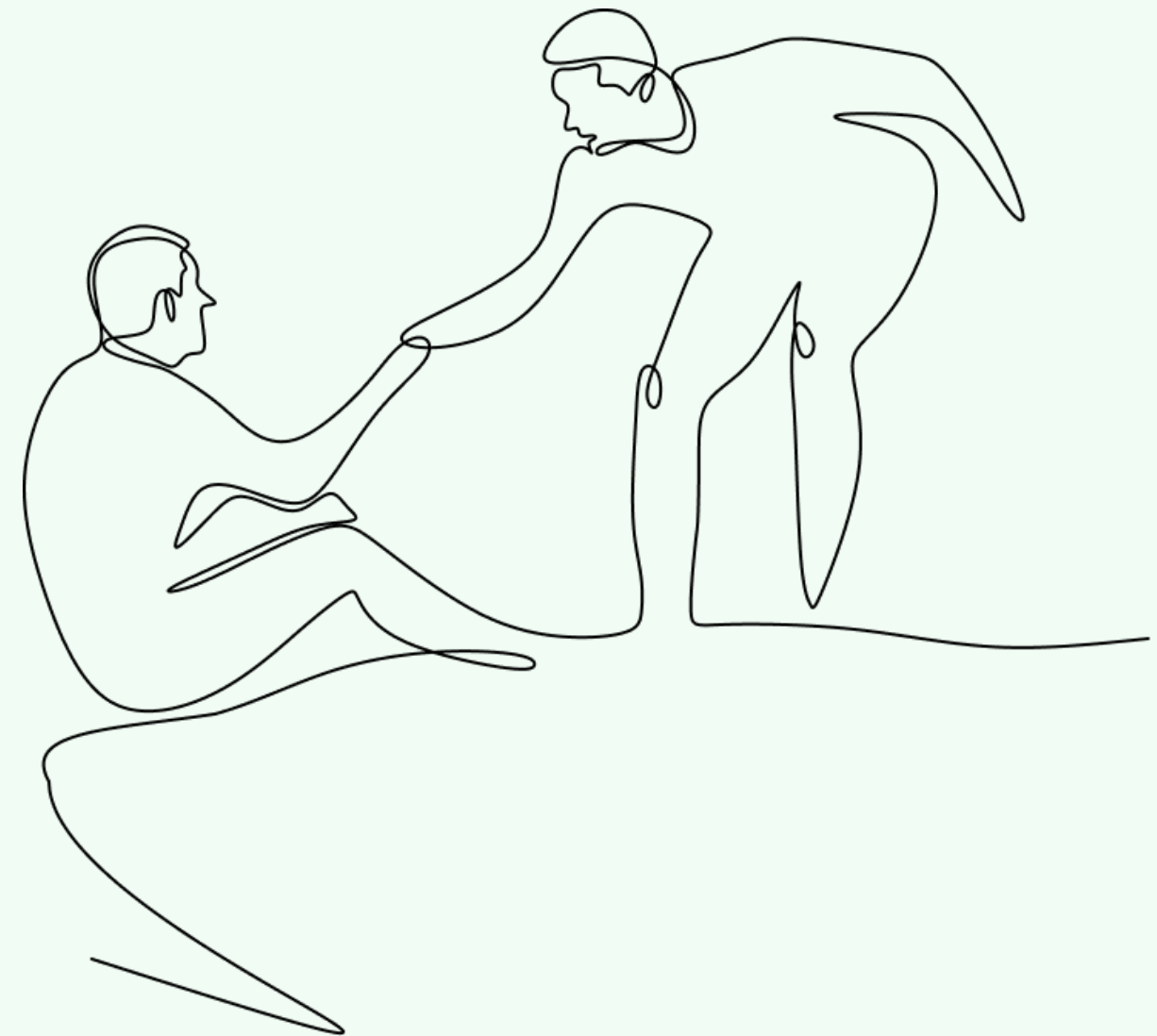


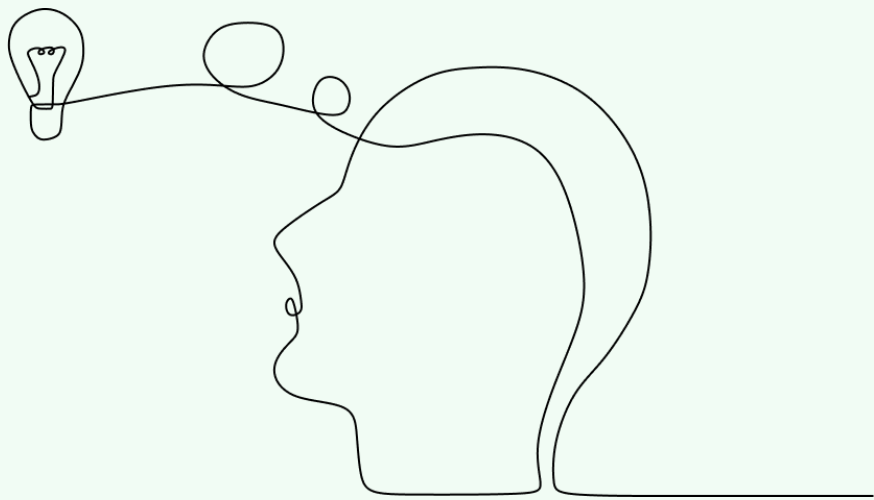
|                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>TUNNEN END HÄSTI.</p> <p>RÕÕMUSTAN NII SUURTE KUI VÄIKESTE ASJADE ÜLE.</p> <p>MÄRKAN HETKI, MILLE EEST OLEN TÄNULIK.</p> <p>SUUDAN ÕPPIDA JA LUUA MUUTUSI.</p> <p>KAS MA SAAN SINU JAKS MIDAGI TEHA?</p> | <p>MUL EI OLE PÄRIS ISEENDA TUNNE.</p> <p>MUL ON KESISELT JAKSU JA OSKUSEID, ET OMA IGAPÄEVA-TOIMETUSTEGA HÄSTI TOIME TULLA.</p> <p>ÕPPIMISVÕIME ON KESKMINE – SUUDAN MIDAGI TEHA TEIST-MOODI, KUID MÕNED ASJAD ON SIISKI KEERULISED.</p> | <p>MU JAKS ON OTSAKORRAL.</p> <p>IGAPÄEVASED TEGEVUSED ON TÄNA MU JAKS KEERULISED, KUID MA TEAN, ET SEE LÄHEB MÕÖDA.</p> <p>PALUN ÄRME RÄÄGIME TULIDEST VÕI KEERULISTEST TEEMADEST. RÄÄGIME SELLEST, KUIDAS SAAB MIND HETKEL TOETADA.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# VIIS TÕENDUSPÕHIST VÕTET VAIMSE TERVISE HOIDMISEKS



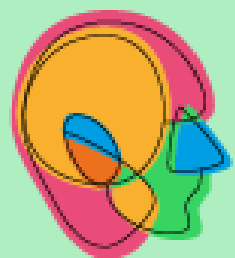
**peaasi.ee**





# UNI

- Milliseid tegevusi olen juba täna teinud, et õhtul tuleks hea uni?
- Kuidas ma ära tunnen, et olen piisavalt maganud/puhanud?
- Kuidas olen enda hea unehügieeniga teistele eeskujuks?

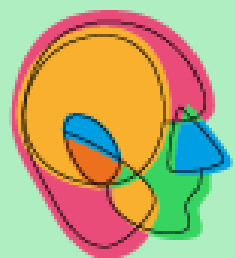


**peaasi.ee**



# PÄEVIKU PIDAMINE

- Kas ma kasutan loetelusid ülesannete meelespidamiseks, tänupõhjuste ülesmärkimiseks?
- Kas ma kasutan vaba kirjutamise võtet kirjutades üles kõik mõtted-tunded, mis hetkel peas (seejärel võib kirjatüki hävitada)?
- Kas ma olen kirjutanud kirja mõnele väljamõeldud tegelasele, varalahkunud inimesele, enda emotsioonile?

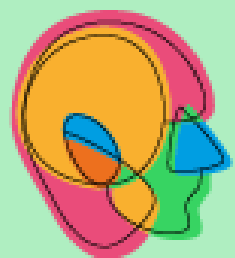


**peaasi.ee**



# KEHALINE AKTIIVSUS

- Kas ma püüan päevas jalgsi kõndida?
- Kas ma teen pingutusi, et veeta aega värskes õhus?
- Kas ma eelistan treppe liftile?
- Mida ma veel teen enda kehalise aktiivsuse toetamiseks?

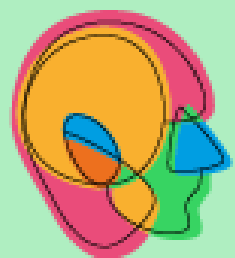


**peaasi.ee**



# HINGAMIS- TEHNIKAD

- Kas mul on väljakujunenud mõni hingamisharjutus, mida teen, kui tekib vaba hetk?
- Kas ma tean, mis mind rahustab, kui kogen kõrgemat stressi?
- Kas mul on pulsikell ja kas ma oskan seda kasutada?

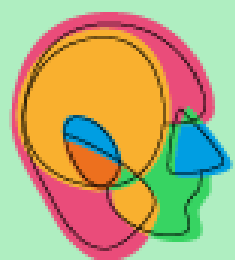


**peaasi.ee**

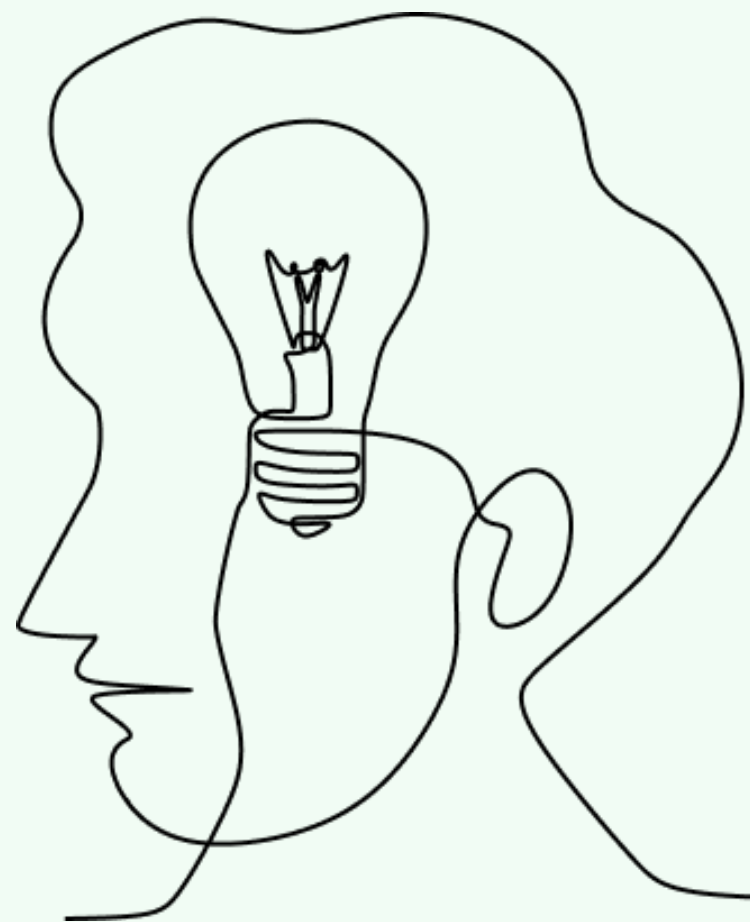


# JUHUSLIKUD HEATEOD

- Kas ma olen teinud täna kellelegi (võõrale) komplimendi?
- Kas ma olen viimasel ajal teinud mõne ettekavatsemata heateo?
- Kas ma olen enda kodukoha ümbruses midagi paremaks teinud?

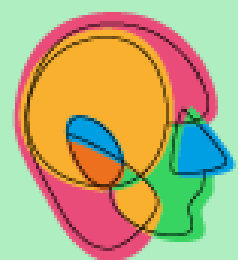


**peaasi.ee**



# HINGETÕMBEPAUSID:

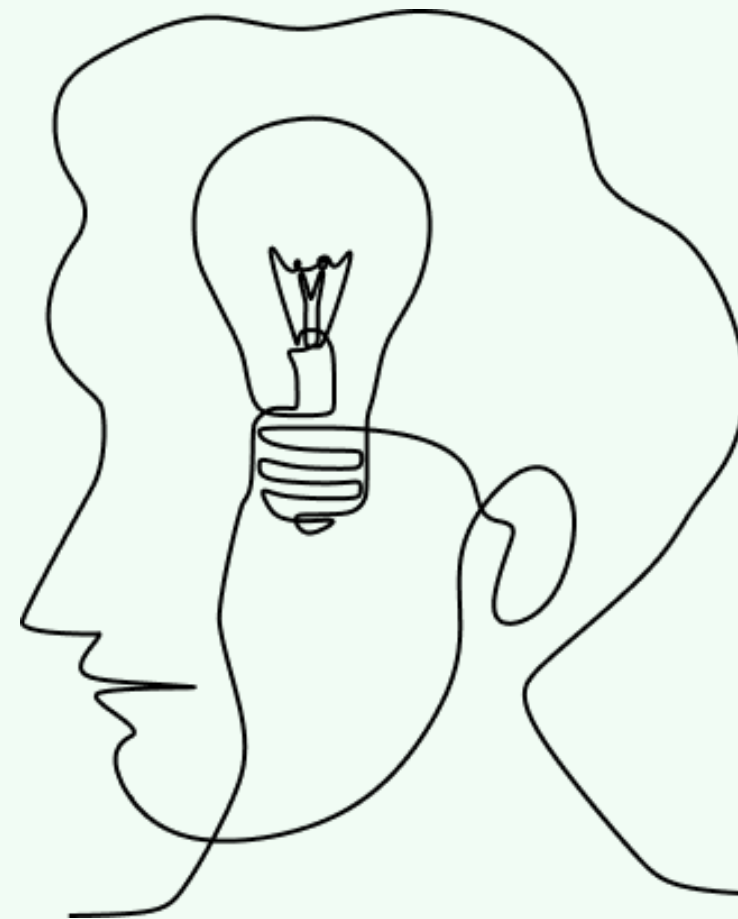
- Olulised stressi maandamisel
- Aitavad  
olukordade/projektide/ülesannete  
lõpetamisel
- Toetavad abistajate enesehoidu
- Aitavad traumaolukorrast  
taastumisel
- Võimaldavad positiivsemat vaadet



**peaasi.ee**

Vali endale tegevus  
hingamispausiks -  
kirjuta või vali üks  
number  
vahemikus 1-30

# LOOSIMINE



|    |                                                                                                             |    |                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Keskendu sügavale hingamisele.                                                                              | 16 | Unista matkast looduses.                                                                          |
| 2  | Kuula tujutõstvat muusikat.                                                                                 | 17 | Mõttele ja unista millestki, mida oodata.                                                         |
| 3  | Tee tantsimispaus.                                                                                          | 18 | Tee jalutuskäik mööda koridori.                                                                   |
| 4  | Proovi hingamis- ja lõõgastusharjutusi.                                                                     | 19 | Mine õue ja märka kevadet/sügist/talve.                                                           |
| 5  | Räägi oma kassi või koeraga.                                                                                | 20 | Mõttele, milline on sinu lemmikpäev.                                                              |
| 6  | Tee oo-jalutuskäik: kõnni ringi ja märka asju, mida varem pole märganud.                                    | 21 | Kujutle, kuidas hingad välja pinget ja hingad sisse soojust ning uut jõudu.                       |
| 7  | Kanna kaasas väikest luulekogu ja loe seda.                                                                 | 22 | Mõttele, mis on läinud sellel päeval juba hästi.                                                  |
| 8  | Kujutle end sooja ja mõnusasse paika, mis tekitab head tunnet ja enesekindlust.                             | 23 | Märka, mis su kehas toimub olles ise hinnanguvaba. Pane lihtsalt tähele.                          |
| 9  | Kuula vaikust.                                                                                              | 24 | Jookse ja hüppa                                                                                   |
| 10 | Kohenda enda kehaasendit, et see mõjuks enesekindlalt - toeta jalatallad maha, hoia selg sirge, tõsta pilk. | 25 | Ole nagu puu - tunneta enda kehaga, kuidas juurdud maapinda, ja samal ajal kerkid ka kõrgustesse. |
| 11 | Võta mõttepuhkust. Ütle endale: "Ma armastan ennast".                                                       | 26 | Vaatle ümbrust (puid, plakateid) ja kujunda endale erinevatest objektidest "kiirnäitus".          |
| 12 | Unista suurelt või väikselt.                                                                                | 27 | Unista vabast päevast.                                                                            |
| 13 | Unista puhkustest.                                                                                          | 28 | Märka 5 asja, mille eest oled tänulik.                                                            |
| 14 | Leia midagi, mis paneb sind naeratama.                                                                      | 29 | Leia midagi, mille üle naerda.                                                                    |
| 15 | Pinguta ja lõdvesta enda erinevaid lihaseid.                                                                | 30 | Vaatle mingit eset eriti süvenenult.                                                              |

# KUST SAADA ABI?

KUI TEGEMIST ON PAKILISE MUREGA, SIIS HELISTA:

**ELULIIN:**

**6558 088** (eesti keel)

**655 5688** (vene keel)

(igapäevaselt kl 19-07)

**LASTEABI: 116111** (24h)

**OHVRIABI: 116006** (24h)

**KIIRABI: 112** (24h)

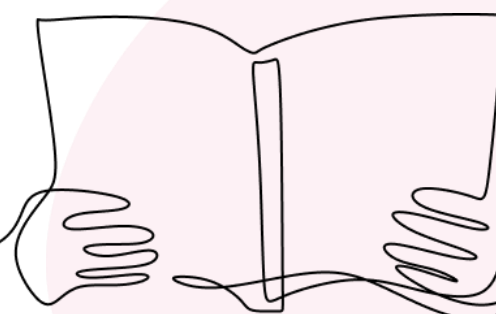
**Emotsionaalse toe ja hingehoiu  
telefon 116 123 (igapäevaselt kl 10-00)**

**NÕUSTAMISVÕIMALUSED:**

**<https://noustamine.peaasi.ee>**

**NOORTELE Peaasja nõustamiskeskus**

**<https://peaasi.ee/kysi-noustajalt/>**



Aitäh!  
tuuli@telesis-coching.com



Kaasrahanud  
Euroopa Liit



Eesti  
tuleviku heaks