

STRESSIALLIKATE ANALÜÜS

Mõtle oma igapäevasele elule ja täida alljärgnevad väljad. Eesmärk on mõista, mis põhjustab stressi, ja leida viise, kuidas seda vähendada.

Millises ühes konkreetses olukorras oled end tundnud viimasel ajal kõige rohkem stressis?

Kas stress on seotud töö, pere, raha või tervisega?

Kirjuta siia kaks põhjust, mis kerkivad kohe pähe ja allpool saad põhjalikult läbi mõelda ja märkida vastav kastike, mis kõige rohkem sulle stressi tekitab.

Töö ja karjäär

- ☐ Töökoormus ja tähtaegade surve
- ☐ Konfliktid kolleegide või juhtkonnaga
- ☐ Töö ja eraelu tasakaalu puudumine
- ☐ Töötulemuste ootused ja enesetõestamise surve
- ☐ Ebakindlus töökoha säilimise suhtes

Perekond ja suhted

- ☐ Laste kasvatamisega seotud väljakutsed
- ☐ Suhted partneri või sugulastega
- ☐ Hoolduskoormus (haiged või eakad pereliikmed)
- ☐ Konfliktid ja arusaamatused pereliikmetega
- ☐ Lahkumine või lahutus

STRESSIALLIKATE ANALÜÜS

Sotsiaalne elu ja suhtlemine

- ☐ Üksindus ja isolatsioon
- ☐ Suutmatus leida aega sõprade ja hobide jaoks
- ☐ Sotsiaalmeedia ja võrdlus teistega
- ☐ Ebapiisav toetusvõrgustik
Võimetus öelda "ei" ja seada piire

Isiklik areng ja eneseteostus

- ☐ Tundmine, et oled paigale jäänud
- ☐ Hirm ebaõnnestumise või muutuste ees
- ☐ Ebakindlus oma oskuste ja tugevuste osas
- ☐ Ootuste mittevastavus reaalsusele
- ☐ Motivatsioonipuudus ja sihitusetunne

Raha ja finantsiline seis

- ☐ Igakuised kulud ja võlad
- ☐ Säästmise ja investeerimise surve
- ☐ Sissetuleku ebastabiilsus või kaotus
- ☐ Kallinev elukallidus
- ☐ Ettenägematud kulutused (remont, tervis)

Tervis

- ☐ Füüsilised terviseprobleemid või haigused
- ☐ Kehv toitumine ja liikumisvaegus
- ☐ Unepuudus ja kurnatus
- ☐ Vaimse tervise väljakutsed (ärevus, depressioon)
- ☐ Terviseteenustele ligipääsu piirangud

STRESSIALLIKATE ANALÜÜS

Kodune keskkond

- ☐ Liigne korralagedus ja segadus
- ☐ Eluasemega seotud probleemid (remont, üür, laenud)
- ☐ Turvatunde puudumine kodus
- ☐ Koduste kohustuste kuhjumine
- ☐ Kooselu raskused

Õpingud ja enesetäiendus

- ☐ Eksamite ja tähtajaliste tööde surve
- ☐ Pidev õppimise ja töö ühildamine
- ☐ Ebapiisav aja planeerimine õpingute jaoks
- ☐ Hirm tuleviku ja karjäärivalikute ees

Tulevik ja eesmärgid

- ☐ Ebakindlus tuleviku ees
- ☐ Liiga kõrged ootused iseendale
- ☐ Raskused pikaajaliste eesmärkide saavutamisel
- ☐ Eesmärkide muutumine ja uued prioriteedid

Hobid ja vaba aeg

- ☐ Ajapuudus lemmiktegevuste jaoks
- ☐ Süütunne, kui võtad aega iseendale
- ☐ Ülemäärane pühendumine tööle ja kohustustele

STRESSIALLIKATE ANALÜÜS

Keskkonnategurid

- ☐ Majanduslik või poliitiline olukord riigis
- ☐ Kliimamuutustega seotud ärevus
- ☐ Linnaelu stress (müra, liiklus, rahvahulgad)
- ☐ Looduse puudumine elukohas

Spirituaalsus ja elumõte

- ☐ Elu eesmärgi ja tähenduse otsingud
- ☐ Sisemise tasakaalu puudumine
- ☐ Konfliktid isiklike väärtuste ja reaalsuse vahel
- ☐ Soov leida sügavam rahu ja selgus elus

Igapäevased rutiinid ja kohustused

- ☐ Hommikune kiirustamine ja ajapuudus
- ☐ Kodused majapidamistööd ja vastutused
- ☐ Liigne planeerimine ja ajakava täis kuhjumine

Sotsiaalne surve ja ühiskondlikud ootused

- ☐ Ootus olla edukas ja täiuslik
- ☐ Sõprade ja kolleegidega sammu pidamine
- ☐ Rollide täitmine ühiskonnas (lapsevanem, töötaja, partner)

STRESSIALLIKATE ANALÜÜS

Emotsioonide jälgimine

Kuidas sa tunned end nendes olukordades? (kirjelda emotsioone, nt ärevus, väsimus)

Stressi vallandajad

Mis tavaliselt stressi vallandab? (märgi kõik sobivad)

- ☐ Tähtaegade surve
- ☐ Konfliktid tööl või kodus
- ☐ Unepuudus
- ☐ Ajapuudus
- ☐ Finantsprobleemid
- ☐ Liigne vastutuse koormus
- ☐ Tervisemured
- ☐ Sotsiaalne surve ja ootused

STRESSIALLIKATE ANALÜÜS

Vali sellest nimekirjast viis stressiallikat, millega sooviksid kõige rohkem tegeleda, sest tunned, et need aitaks kõige rohkem praegust elu paremaks muuta.

2

Mis võiks aidata seda stressiallikat vähendada? (kirjelda)

Vali sellest nimekirjast viis stressiallikat, millega sooviksid kõige rohkem tegeleda, sest tunned, et need aitaks kõige rohkem praegust elu paremaks muuta.

3

Mis võiks aidata seda stressiallikat vähendada? (kirjelda)

STRESSIALLIKATE ANALÜÜS

Vali sellest nimekirjast viis stressiallikat, millega sooviksid kõige rohkem tegeleda, sest tunned, et need aitaks kõige rohkem praegust elu paremaks muuta.

4

Mis võiks aidata seda stressiallikat vähendada? (kirjelda)

Vali sellest nimekirjast viis stressiallikat, millega sooviksid kõige rohkem tegeleda, sest tunned, et need aitaks kõige rohkem praegust elu paremaks muuta.

5

Mis võiks aidata seda stressiallikat vähendada? (kirjelda)

STRESSIALLIKATE ANALÜÜS

Soovitused, millest alustada...

Prioriteetide seadmine ja ajajuhtimine

Koosta iganädalane tegevusplaan ja seadista realistlikud eesmärgid, et vältida ajapuudust ja ülekoormust.

Enesehooldus ja teadlik puhkamine

Pane oma kalendrisse regulaarselt "minu aeg", et tegeleda meeldivate ja lõõgastavate tegevustega (nt lugemine, jalutamine, meditatsioon).

Suhtlemine ja tugivõrgustiku loomine

Räägi oma muredest usaldusväärsete sõprade või pereliikmetega – jagamine aitab tihti leida uusi lahendusi ja vähendab stressi.

Kuidas ma seda teen...
