



Läbipõlemine ja isikliku eneseabi strateegiad

Viktoria Saat
psühholoog, superviisor

Kohtunike XXIV korraline täiskogu

5. juunil 2025 Viljandis

Viktoria Saat

psühholoog, superviisor,
sertifitseeritud *coach*
ANSE, Power Intelligence®

*meeskonnatöö, kaasav juhtimine,
vaimne tervis,
konfliktide lahendamine,
võimuintelligentsus*

www.viktoriafaat.ee

www.isci.ee



www.viktoriafaat.ee

Millest räägin:

- Krooniline stress ja läbipõlemine
- Milline on toetav ja läbipõlemist ennetav töökeskkond?
- Kuidas aidata ennast ja kolleege?

Vaimne tervis on heaolu seisund, kus inimene:

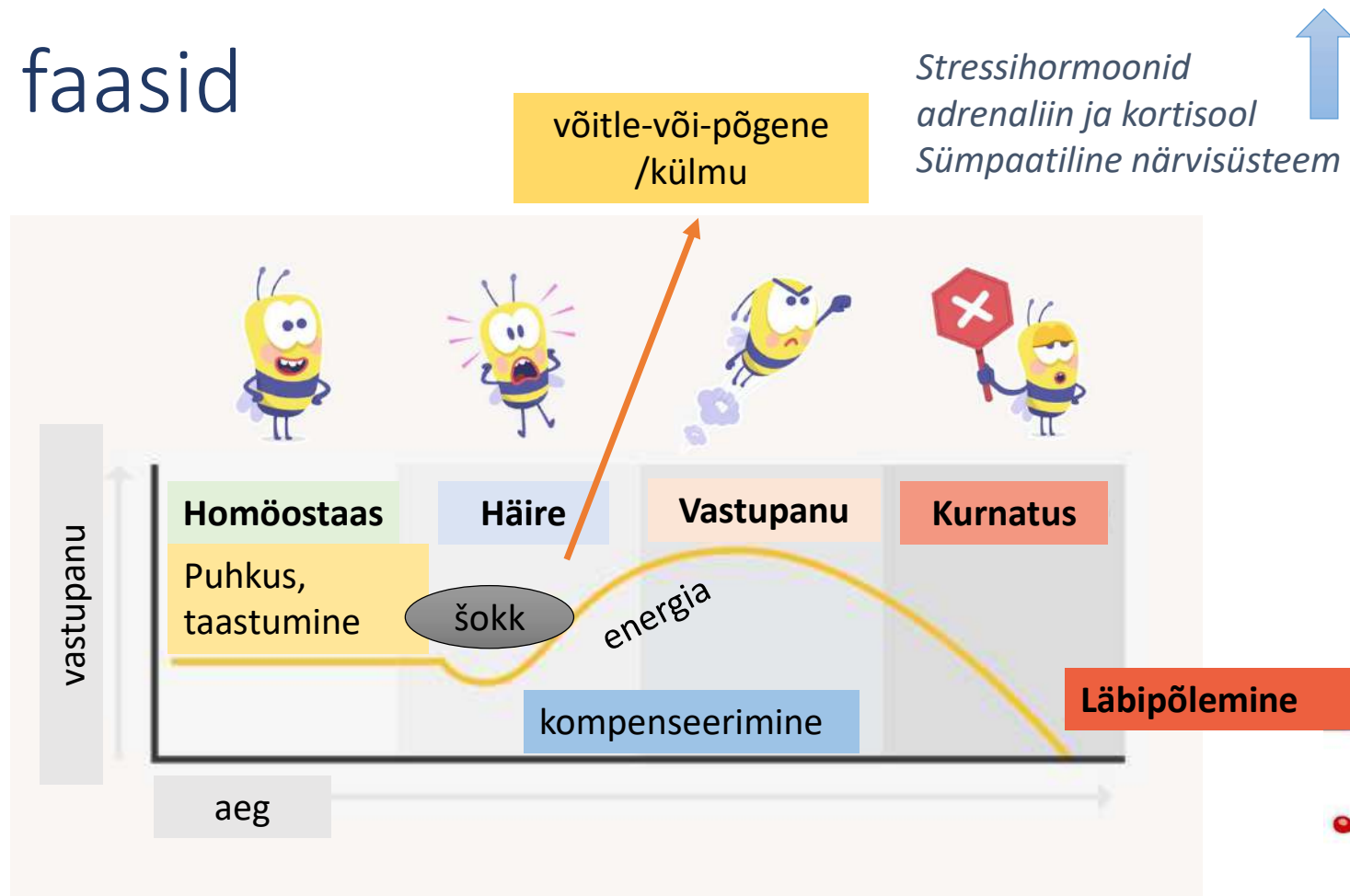
- realiseerib oma võimeid
- tuleb toime igapäevase elu pingetega
- suudab töötada tulemuslikult
- on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks

Allikas: Maailma Terviseorganisatsioon, WHO

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4471980/>

- ✓ vaimne tervis koosneb inimese emotsionaalsest, psühholoogilisest ja sotsiaalsest heaolust.
- ✓ vaimse tervise häire ehk psüühikahäire mõjutab kuidas me mõtleme, käitume ja suhtleme.

Stressi faasid



Stress on organismi reaktsioon **ohule** st **kõrgendatud nõudmistele**, sündmusele, mis on **uudne, ootamatu** ja nõuab **kohanemist**.

Probleemiks mitte niivõrd lühiajaline (ka äge) stress, vaid pikaajaline krooniline stress.

Minu stressi sümptomid:

- unehäired – raske uinuda, varajane ärkamine
- võimetus mõttevoogu peatada
- ärritus, kärsitus, suurenenud kriitilisus
- edasilükkamine, laisklemine (*kuni oht muutub kriitiliseks*)
- loovuse ja huvi vähenemine
- vajadus kiirete naudingute järele suureneb
- kontaktide vältimine või isolatsioon
- enesekindluse ja eneserahulolu langus, mõte kaob
- kehapinged
- raske on teha heaolu toetavaid otsuseid ja nendest kinni pidada



Käitumine:

Põhilised stressireaktsioonid

Kui stressi on liiga palju

- vähenenud tõhusus ja tulemuslikkus
- suurenenud suhtlemisraskused
- **huumorimeel teravneb sarkasmi suunas**
- ärrituvus, vihapursked, sagedased tülid
- **suutmatus taastuda, puhata, lõõgastuda**
- muutused söömiskäitumises
- **unehäired**
- nutuhood
- **tubaka, alkoholi, narkootikumide, suhkru või kofeiini suurenenud tarbimine** (sh sots.meedia)
- turvatunde vajaduse teravnemine
- **tundlikkuse suurendamine, kontrollivajaduse suurenemine**
- tegevuste ja kohtade vältimine, mis toovad esile ebameeldivaid mälestusi
- **õnnetuste sagenemine**

Kognitiivne:

- **mäluhäired /unustamine, desorientatsioon**
- vigade arvu suurendamine
- **mõtlemis- ja analüüsivõime langus**
- raskused prioriteetide seadmisel ja otsuste langetamisel
- **keskendumisraskused**
- suutmatus olla objektiivne
- **muretsemise võimendamine, katastroofiline mõtlemine**
- ärevus ja võimetus mõttevoogu peatada
- **pidev muretsemine**
- keskendumine negatiivsele

Sotsiaalselt (ka meeskonnas):

- **kontakti vältimine või isolatsioon**
- kuulamis- ja suhtlemisraskused
- **kannatamatus või lugupidamatus teiste suhtes**
- ideede jagamise raskused
- **koostöö raskused ja suutmatus osaleda meeskonnatöös**
- süüdistus
- **kriitika**
- raske on abi paluda, anda ja vastu võtta

Füüsiliselt:

- kõrge vererõhk
- seedimishäired, iiveldus
- **söögiisu suurenemine või vähenemine, millega võib kaasneda kehakaalu langus või tõus**
- higistamine või külmavärinad
- **värinad või lihastõmbused**
- summutatud kuulmine
- **peavalu**
- tasakaaluhäired
- **lihas- või liigesevalu**
- valgustundlikkus
- **valu alaseljas, kaelas, õlgades**
- „klombi tunne“ kurgus
- **väsimus, mis ei kao hommikul**
- hirmutunne
- **menstruaaltsükli häired**
- seksuaalkäitumise muutus
- **vähenenud vastupanuvõime külmetushaigustele, gripile, infektsioonidele**
- süvenevad allergiad, astma või artriit
- **juuste väljalangemine**

Psühholoogiliselt ja emotsionaalselt:

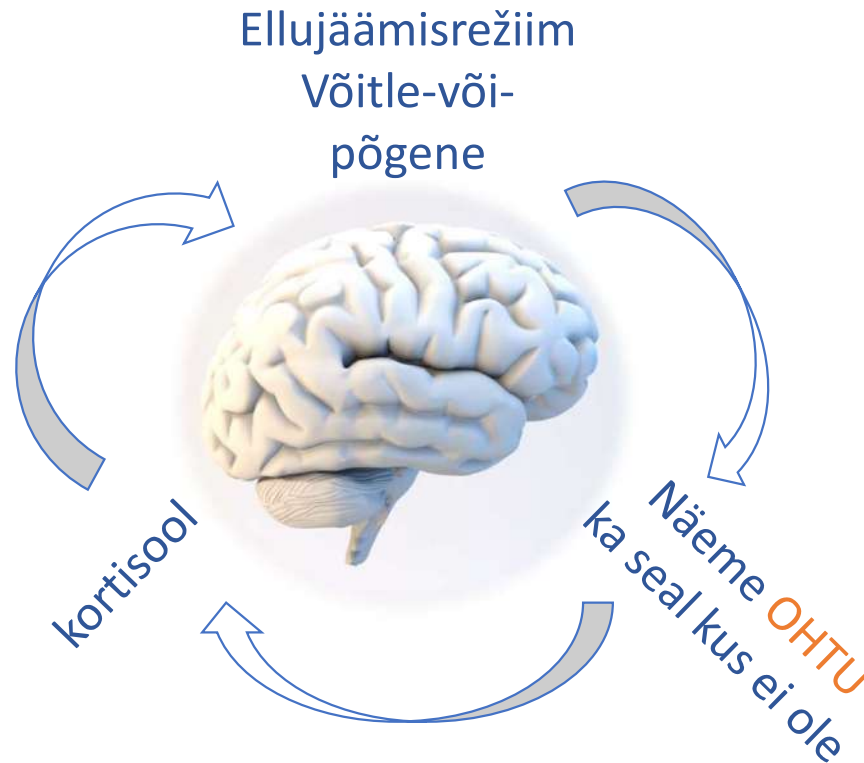
- kangelaslikkus, eufooria või haavamatus tunne
- **ärevus või hirm**
- mure enda või teiste turvalisuse pärast
- **ärrituvus või viha**
- rahutus, sagimine
- **kurbus, apaatia, depressioon**
- intensiivsed või ärevad unenäod
- süütunne
- **ülekoormatud, abituse või lootusetuse tunne**
- eraldatuse, kaotuse, üksinduse või hüljatuse tunne
- **tunneb end mõistmatuna ja alahinnatuna**

Krooniline stress ja aju

HIPOKAMPUS -
mälu, õppimine

AMÜGDALA -
hirmukeskus

**PREFRONTALNE
KORTEKS** -
loogika ja
otsustusvõime,
impulsi kontroll,
keskendumine, suhtlus



Mida pikem on
stress, seda raskem
on:
lõdvestuda, teha
otsuseid,
kontrollida
emotsioone
kohaneda millegi
uuega.

Tõuseb:
Ärevus
Reaktiivsus
Võitle-või-põgene

Langeb:
Mälu
Fookus
Tasakaal

Läbipõlemine

*piiratud ressursid – kõrged nõudmised
annan palju - saan vähe*

kroonilise stressi taustal arenev kurnatuse sündroom, mida kirjeldatakse kolme dimensiooni kaudu:

Kurnatus

inimene tunneb end emotsionaalselt tühjana, on pidevalt väsinud ja tajub energiapuudust, millega kaasnevad erinevad kognitiivsed ja füüsilised häired.

Võõrdumine ehk depersonalisatsioon

küünilisus ning oma tunnete ja hoolivuse kadumine töökoha, kolleegide, klientide ja enda suhtes.

Eneseteostuse ja tähenduse puudumine

see põhjustab raskusi keskendumises ning toob kaasa loomingulisuse puudumise. Inimene tunneb pettumust oma töös ja peab seda enda jaoks laastavaks.

Läbipõlemise etapid:

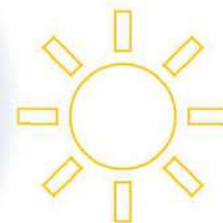
1. **Entusiasm – põlen! Mesinädalad.** Soov teha oma tööd väga hästi! Võtab palju kohustusi ja vastutust.
2. **Pingutan.** Puhkuse, vaimsete ja füüsiliste vajaduste eiramine: „*Mul pole aega endaga tegeleda!*“. Reaktiivne käitumine. **PAUS!!!**
3. **Krooniline stress.** Pinge muutub püsivaks, energia langeb, suureneb küünilisus ja isolatsiooni tunne.
4. **LÄBIPÕLEMINE:** füüsiline ja emotsionaalne kurnatus, vähenenud saavutustunne ja professionaalne efektiivsus.
5. **DEPRESSIOON JA APAATIA** – krooniline läbipõlemine.



AJU 2 PÕHIFUNKTSIOONI

minimeerida
valu/kaitsta ohu eest

OHT
(ÄREVUS)



maksimeerida
mõnu/kasu

MÕNU
(HUVI)



VAIKUS
paus



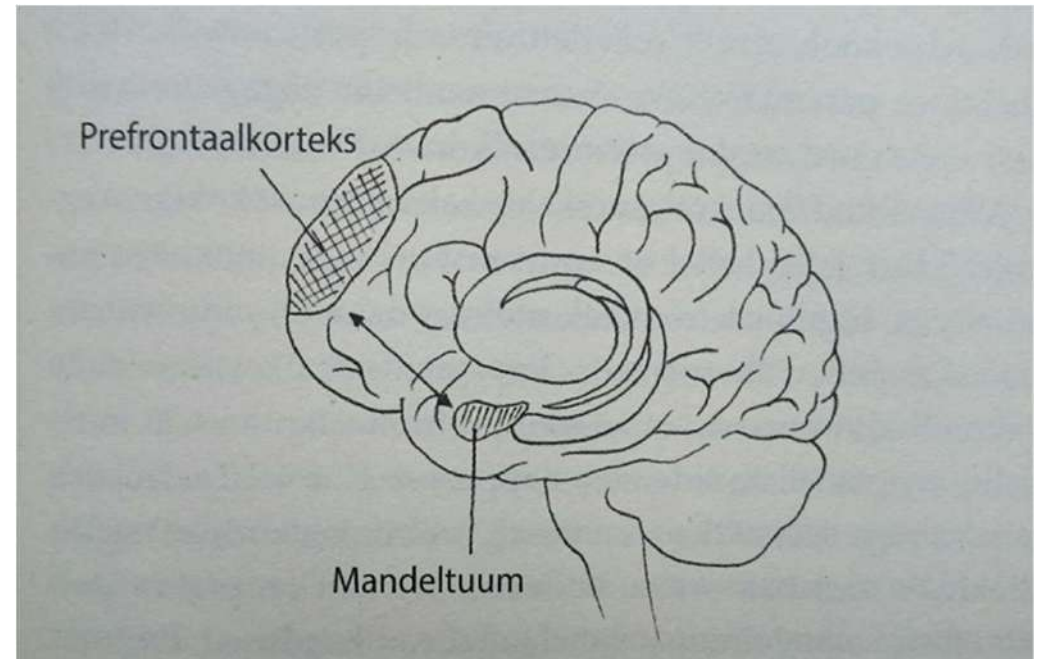
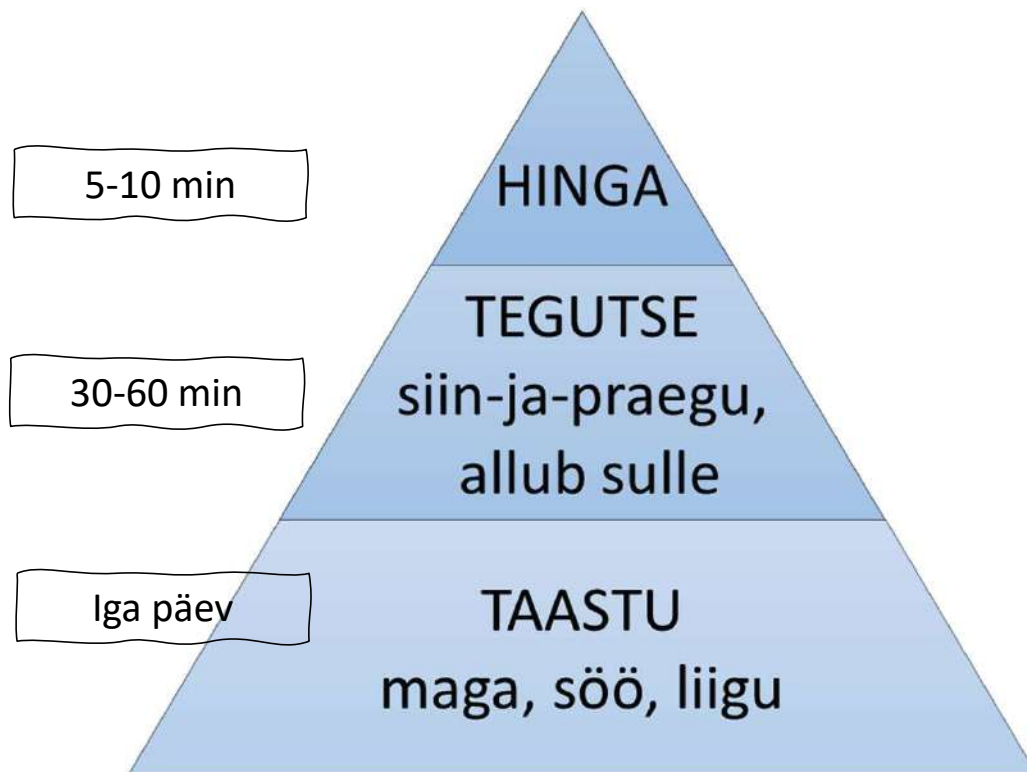


PAUS vaikus

Kõigepealt sa pead ennast nulliks tegema. Peab olema vaikus. Sa pead leppima oma jõuetusega. Ja see, mis siis antakse, on nagu kingitus.

Arvo Pärt

Kuidas amügdalat ehk mandeltuuma „maha rahustada“?



Tüüpilised uskumused ja hoiakud, mis soodustavad läbipõlemist ja segavad pausi võtmist:

- Ma pean olema kogu aeg tegus ja produktiivne.
- Ainult mina saan seda õigesti teha. / Teised ei saa hakkama.
- Ma ei tohi näidata, et ei tea/ei saa hakkama./Abi palumine on nõrkuse märk.
- Ma ei ole kindel, et olen piisav, pean ekstra pingutama.
- Minu vajadused ei ole olulised, teiste vajadused on tähtsamad.
- Kui ma ebaõnnestun, tähendab see, et ma pole piisav.
- Ma pean kõigile meeldima. Konfliktid tuleb iga hinna eest vältida.
- Ma pean olema tubli ja tegema kõik õigesti, siis mind märgatakse.
- Kui ma pingutan veel natuke, siis kõik laabub.

Kuidas neid uskumusi märgata ja muuta?

- **Eneseteadlikkus:** märka automaatseid mõtteid ja mustreid.
- **Hooliv suhtumine:** kohtle end sama hoolivalt nagu parimat sõpra.
- **Spetsialisti abi:** psühholoog, superviisor või *coach* aitab uskumusi turvaliselt avada ja ümber kujundada.
- **Piiride seadmine:** ütle "ei" ja taastu, puhka – veendu, et midagi halba ei juhtunud
- **Uskumuste vaidlustamine:** küsi endalt: "Kas see on alati tõsi?" ja "Mis oleks alternatiivne mõte?"

Uskumuste vaidlustamine:

- kui palju ma seda mõtet usun?
 - millised tõendid kinnitavad mu mõtte tõepärasust?
 - kas on mingeid tõendeid selle kohta, et mu mõte ei ole/on õige?
 - kas ma saan muuta midagi oma mõtlemisviisis või käitumises, mis võimaldaks mul paremini toime tulla?
-
- mis juhtuks, kui see mõte oleks tõsi?
 - kuidas ma saaksin hakkama, kui mu mõte vastaks tõe?

Allikas: www.peaasi.ee

Psühhosotsiaalsed ohud

Töölase stressi/läbipõlemise levinumad põhjused

1. ebaõiglane kohtlemine
2. ohjeldamatu töökoormus
3. ebaselge kommunikatsioon
4. toetuse puudumine
5. ebarealistlikud tähtajad

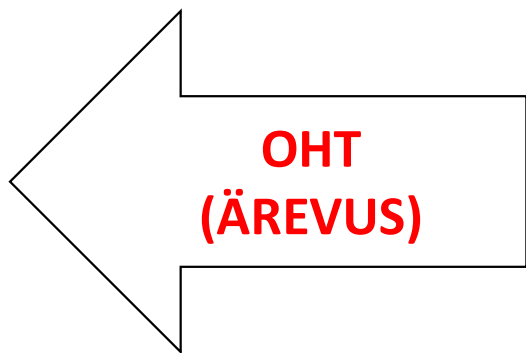
*kõrged nõudmised-
piiratud ressursid
annan palju - saan vähe*



Gallup's Perspective on Employee Burnout: Causes and Cures, 2020

AJU 2 PÕHIFUNKTSIOONI

minimeerida
valu/kaitsta ohu eest

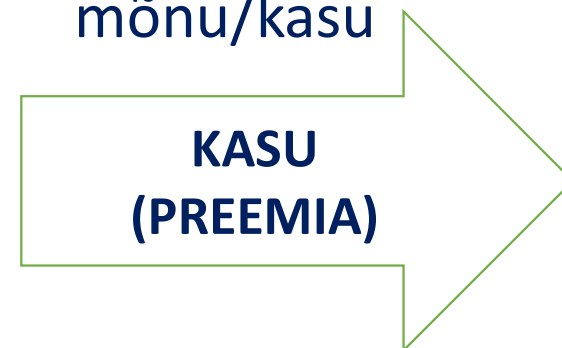
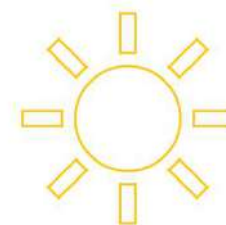


Info puudumine
Madal staatus
Määramatus, Ootamatus
Mitmetähenduslikkus
Ebaõiglus, Ebaloogilisus
Kontrolli puudumine
Kõrgendatud nõudmised
Uudsus



www.viktoriasaat.ee

maksimeerida
mõnu/kasu



Järjepidevus
Selgus
Etteaimatavus
Kontrolli olemasolu
Tulemus, Tagasiside
Uudsus
Vaheldus
Preemia ootus

SCARF motivatsiooni mudel. Psühholoogiline turvatunne

**EEMAL
OHT**

Eesmärk on enesekaitse

- enesekeskne käitumine
- kognitiivsed häired sh keskendumisraskused, mäluhäired
- vähenenud em. kontroll
- näeb ohtu seal, kus ei pruugi olla
- kolleegid kui konkurendid
- nõrk immuunsus

-2

-1

0

+1

+2

STAATUS - kas mul on piisavalt tagasisidet ja kindlust oma **väärtuses**?

KINDLUS – kas eesmärk, ootused ja kord on **selged**?

AUTONOOMIA – kas mul on **kontroll** sündmuste üle oma vastutusalas piires?

SEOTUS – kas ma tunnen ennast ohutult teiste kõrval, kas ma **kuulun**?

ÕIGLUS – **tasakaal annan-saan vahel**, selged otsuste tagamaad, reeglid, erandid, tagajärjed

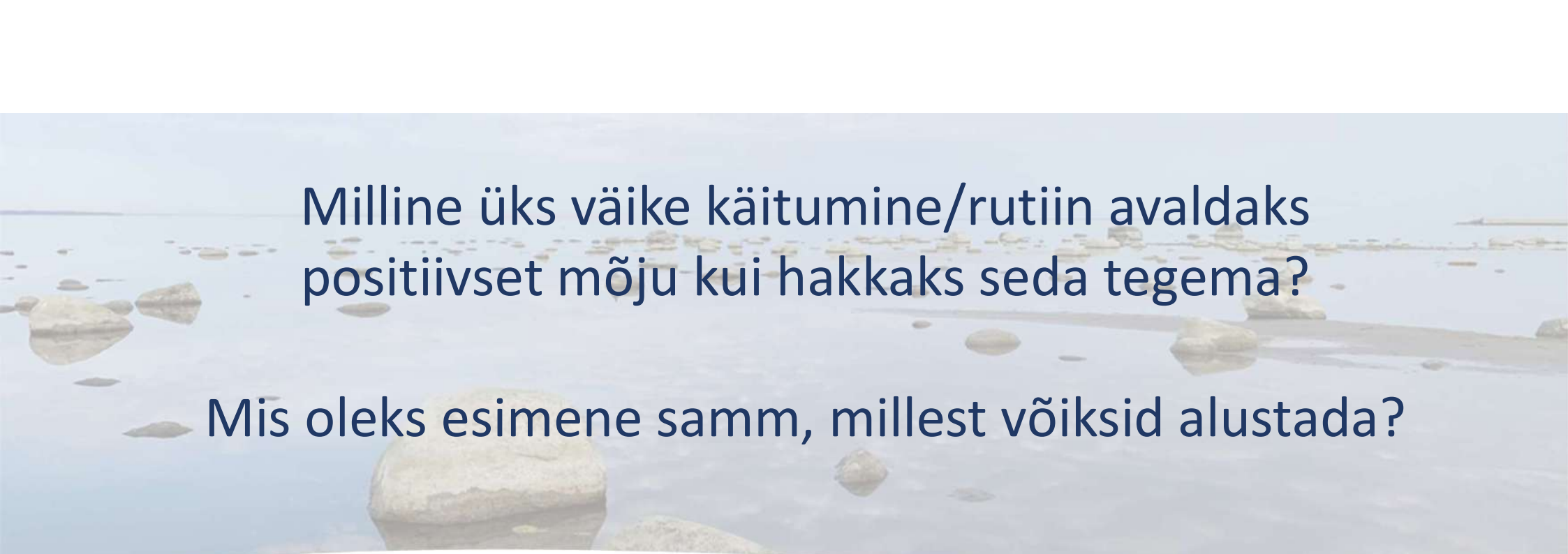
**EDASI
KASU (PREEMIA)**

Eesmärk on koostöö ja loovus

- uuendusmeelne
- loominguline
- keskendunud
- soovib panustada
- koostööle avatud
- õppimisvõimeline

Kuidas ennast aidata?

- Märka ja jagada oma muresid ning ära pea neid väikesteks ja iseenesest mööduvateks.
- Õpi kvaliteetselt taastuma.
- Kaardista stressiallikaid ning võta midagi ette nende vähendamiseks.
- Kolleegide puhul jälgi nende meelestatust töö ja klientide osas, efektiivsust ning üleüldist meeleolu.
- Rahulik vestlus, mõistmine, väiksemad ja suuremad sammud, mida saab kuhjunud tööstressi korral ette võtta. Kuidas saad paremini taastuda?



Milline üks väike käitumine/rutiin avaldaks
positiivset mõju kui hakkaks seda tegema?

Mis oleks esimene samm, millest võiksid alustada?

MUUTUSTE VALEM

R.Beckhard and D.Gleicher

MUUTUSED=

RAHULOLEMATUS x SOOVITUD PILT TULEVIKUST x ESIMESED SAMMUD

> MUTUSTE HIND JA VASTUPANU

VAIMSET TERVIST TOETAV TÖÖKESKKOND

- Selged jõukohased eesmärgid, piirangute ja tagasilöökide aktsepteerimine
- Juhi isiklik eeskuju - enesehoid on väärtustatud ja toetatud
- Teabevahetus, koolitamine, toetamine
- Selged kaardistatud ning teadvustatud psühhosotsiaalsed ohud
- 1-1 regulaarsed koostöövestlused juhiga
- Meeskonnasupervisioon ja –*coaching*
- Meeskonnakokkulepped ja vaimse tervise hea tava
- Individuaalne supervisioon/coaching
- Vaimse tervise abi, tervise- ja sprorditoetused
- Käitumiskoodeks ja vilepuhuja
- Personalipartner

STAATUS
KINDLUS
AUTONOOMIA
SEOTUS
ÕIGLUS

VAIMSE TERVISE HEA TAVA MEESKONNAS

- peame lugu töö- ja vabaajast
- meil on regulaarsed 1:1 vestlused juhiga
- puhkame ja magame piisavalt
- teeme regulaarseid vaikuse ja liikumise pause
- pakume vähem stimuleerivaid jooke ja magusat
- harime ennast vaimse tervise teemadel
- märkame head – siiras, vahetu positiivne tagasiside on kõige parem
- räägime otse probleemidest ja lahendame konflikte
- otsime abi ja teame millised võimalused meie tööandja pakub vaimse tervise toetamiseks
- tagame piisavat töötajate arvu ja jälgime, et koormus oleks õigesti jaotatud
- austame enda ja teiste piire, ennastsalgav töö ei ole väärtus
- meil on superviisori, mentori või psühholoogi võimalused
- oleme eriti tähelepanekud üksteise suhtes, kriisi ja muutuste ajal
- saame regulaarselt kokku, vestleme ja märkame üksteist

Vaata lisaks: <https://peaasi.ee/materjalid-ettevotted/>

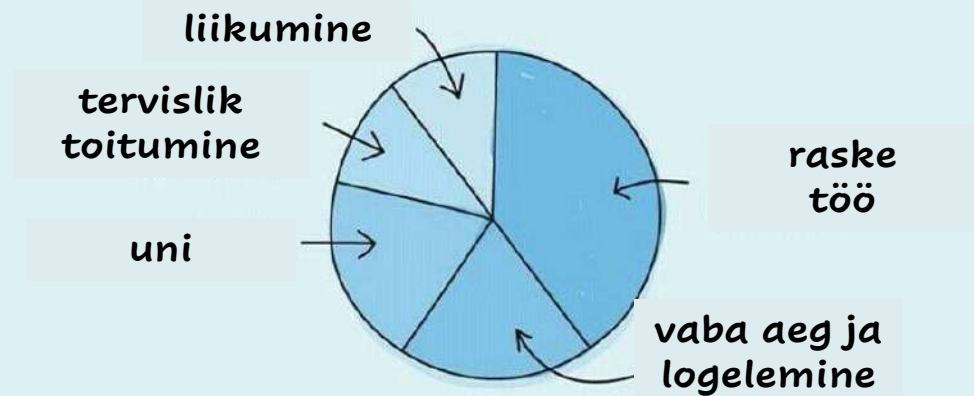
MINU VAIMNE HEAOLU JA TAASTUMINE:

- ma magan iga päev 7-8 tundi, ärkan puhanuna, mu uni on sügav ja rahulik
- olen füüsiliselt aktiivne (värskes õhus) 30-60 min iga päev/üle päeva
- mul on aega omaette olemiseks, molutamiseks 30-60 min päevas
- minu toitumine on tervislik ning minu menüüs on miinimum suhkrut ja kofeiini
- mul on aega ja energiat suhtlemiseks sõprade/lähedastega ja pereelus osalemiseks
- mul on aega ja energiat oma huvidele, meeldivale tegevusele, hobidele
- ma olen vähendanud või loobunud alkohoolist ja tubakast
- mul on kaardisatud põhilised tööstressorid ja olemas plaan nende vähendamiseks
-

MIS, MA ARVASIN, TEEB MIND
PRODUKTIIVSEKS?



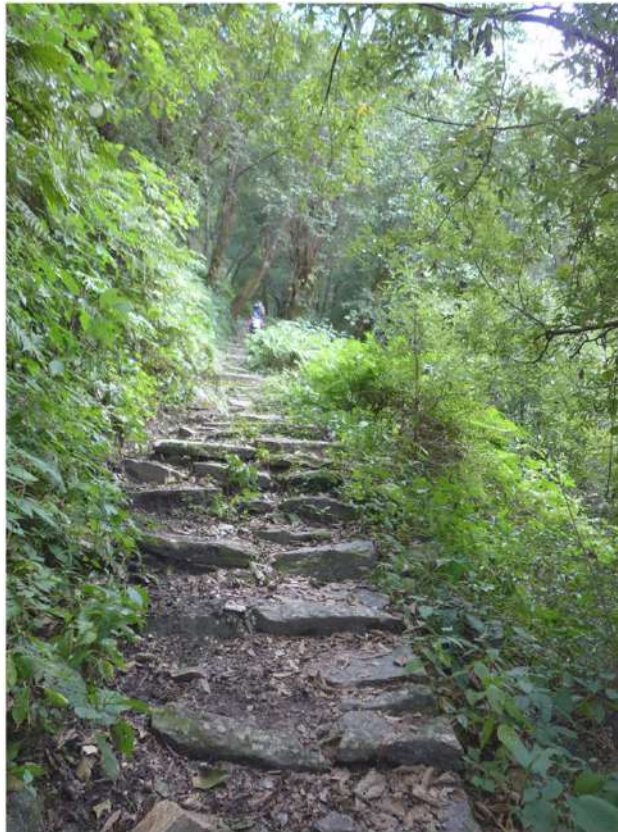
MIS TEGELIKULT TEEB MIND
PRODUKTIIVSEKS?



@LIZ AND MOLLIE

Millal ja kus otsida abi?

- Otsustan, et minu vaimne tervis on halvenenud ja see häirib (vt. põhilised stressireaktsioonid).
- Üritan pöörata rohkem tähelepanu igapäevasele taastumisele. Uurin, kuidas parandada oma und, toituda tervislikult ja regulaarselt, liikuda piisavalt. Kaardistan stressoreid ja vaatan, kas ma saan nende vähendamiseks midagi ette võtta.
- Räägin juhiga ja koos mõtleme mida saaks tööstressi vähendamiseks ette võtta.
- Otsin abi spetsialistidelt: *superviisor*, (kliiniline)psühholoog, perearst, psühhiaater.
- Seni, kuni ootan vastuvõtule pääsemist jälgin oma und, söömist ning liikumist, olen kontaktis olulise inimesega.
- Lähen kokkulepitud ajal vastuvõtule. Kui esmakontakt spetsialistiga miskipärast ei suju, siis otsin mõni teine asjatundja, kes sobib.
- Ütlen endale “aitäh” – esimesed sammud paranemise teel on juba tehtud!



*Kui on raske, leia oma rütm ja **lihtsalt kõnni**.
Kui sisemine kriitik arvab, et kõnnid liiga aeglaselt, siis kõnni
veelgi aeglasemalt...*



AITÄH!
KÜSIMUSED?

Viktoria Saat

+372 5151 878
viktoriasaat.ee

