

TERVISEKASSA 

Minu enesetunde ja
harjumuste jälgimise

PÄEVIK



Ole enda vastu aus

See päevik aitab sul märgata, mis mõjutab sinu enesetunnet ja igapäevaseid valikuid – nii tugevaid soove midagi teha, kui ka seda, mis aitab tasakaalu hoida. Jälgides und, toitumist, liikumist, meeleolu ja igapäevaseid sündmusi, võivad ajapikku ilmned muustrid: mis sind toetab ja mis võib vajada rohkem tähelepanu.

Päevik ei ole hindamiseks, vaid enesemõistmise ja muutuse tööriist.

Mõned käitumismustrid kujunevad ajas ning võivad hakata mõjutama mõtteid ja valikuid viisil, mida on raske kontrollida. Ka muutus toimub samm-sammult. Päevik aitab suurendada teadlikkust sellest, mis sinu tundeid ja tegusid mõjutab ning mis toetab tasakaalu taastamist.



Mida päeviku täitmine mulle annab?



MEELEOLU

Meeleolu peegeldab vaimset ja emotsionaalset seisundit ning mõjutab seda, kuidas sa mõtled, tunned ja tegutsed. Meeleolu jälgimine aitab paremini mõista, mis sinu enesetunnet mõjutab, ning ajapikku märgata seoseid mõtete, tegevuste ja toimetuleku vahel.

KUIDAS PÄEVIKUT TÄITA?

Märgi ära nägu, mis sind täna kõige rohkem iseloomustab.



UNI

Piisav ja kvaliteetne uni aitab kehal ja vaimul taastuda. Unepuudus muudab meid ärritavamaks, kannatab keskendumine ning emotsionaalne stabiilsus. Hea uni on vundament, millele toetub kogu päeva tasakaal, emotsionaalne stabiilsus, keskendumisvõime ja stressitaluvus.

KUIDAS PÄEVIKUT TÄITA?

Une kestus ja kvaliteet.

Näide: 6 tundi/ uinumine raske/ ärkasin puhanuna/ katkendlik uni - öised ärkamised ja ei uinu enam.



TOITUMINE

Tasakaalustatud toitumine toetab aju-tegevust, mõjutab energiataset ja meeleolu. Ebaregulaarsed toidukorrad, liigselt suhkrut, kofeiini sisaldava toit/jook võib tuua kaasa tujumuutusi, ärevust, väsimust. Veresuhkru kõikumised võivad kaasa tuua meeleolumuutusi ja kurnatust, seevastu regulaarne ja tasakaalustatud toitumine toetab nii keha kui meelt.

KUIDAS PÄEVIKUT TÄITA?

Toidukorrad, isu, regulaarsus.

Näide: unustasin lõuna / sõin liiga kiiresti

Kas linnuke või kellaaeg kokkuleppel patsiendiga



LIIKUMINE

Liikumine vabastab kehas endorfiine – heaoluhormoone –, vähendab stressihormoone ja aitab kaasa pingete maandamisele. Isegi lühike jalutuskäik võib parandada tuju ja tuua selgust mõtetesse.

KUIDAS PÄEVIKUT TÄITA?

Füüsiline aktiivsus või liikumise puudumine ajaline kestus ja mida tegin

Näide: 20 min jalutuskäik / riisusin / ei jaksanud täna midagi teha



KÄIVITAJAD

Kui me õpime märkama, mis olukorrad, mõtted või inimesed meid ärritavad või pingesse viivad, siis saame nendega teadlikult tegeleda. Muuta saab seda, millest saame aru. Märkamine on esimene samm.

KUIDAS PÄEVIKUT TÄITA?

Millised olukorrad, tunded või mõtted mõjutasid sinu enesetunnet või käitumist

Näide: tülitsesin lähedasega / tööl pinge / üksildus / vahel ka positiivsed asjad



TUNG

Tungid võivad olla keha ja meele viis otsida kiiret leevendust valule, stressile vmt. Kui märkame tundeid või olukordi, mis tungi esile kutsuvad, saame katsetada tõhusamaid toimetulekuviise, mis meid pikemas plaanis rohkem toetavad.

KUIDAS PÄEVIKUT TÄITA?

Kui tugev oli soov või sisemine surve midagi teha?

Näide: 1 – tung puudub, 5 – tung nii tugev, et kui saaks, siis tegutses / tarbiks



TUNGIGA TOIMETULEK

Kirjuta siia kõik oma tungiga toimetuleku viisid:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

KUIDAS PÄEVIKUT TÄITA?

Näide: 1 - Helistan sõbrale, 2 - Lähen trenni, 3 - Hakkan koristama jne

Tabelisse märgi ainult number

Spetsialistile: Alustada ühest või kahest jälgimise valdkonnast, vastavalt patsiendi valmisolekule ja vajadustele. Aja jooksul jälgitavaid mõjutegureid lisada.



SÕLTUVUSKÄITUMINE

Harjumuste ja sõltuvuskäitumise jälgimise kohta lühike kokkuvõte

KUIDAS PÄEVIKUT TÄITA?

Kas esines korduvat tegevust, mida soovid muuta?

Näide: mängisin liiga kaua / sõin emotsionaalselt / 3 pokaali veini / suitsetasin paki sigarette kui sellel päeval ei esinenud, märgi kriips



MEELDIVAD TEGEVUSED

Rõõm, loovus ja lõõgastus tasakaalustavad stressi ja aitavad meil laadida “emotsionaalset akut”. Meeldivate tegevuste teadlik kaasamine igapäevaellu on enesehoiu viis. Rõõmu ja rahu pakkuvad tegevused ei ole “boonus”, vaid tasakaalustav vastukaal stressile. Nende teadlik kaasamine tugevdab vastupanuvõimet. Lisaks on oluline positiivsete hetkede märkamine, sest isegi rasketel päevadel on midagi, mis läks hästi või mis tõi veidi rõõmu. Positiivse märkamise harjutamine tugevdab sisemist tasakaalu - eriti keerulistel perioodidel.

KUIDAS PÄEVIKUT TÄITA?

Mis aitas lõõgastuda, rõõmu tunda või tähelepanu ümber suunata

Näide: muusika kuulamine / koeraga mäng / soe vann



Täida tabelit igapäevaselt

See aitab märgata, mis Sind toetab ja mis Sind kurnab.



Ole enda vastu aus

See pole hindamine, vaid märkamine.



Pole hullu, kui mõnel päeval jääb täitmine vahele

Tagantjärele mäletame enamasti vaid viimase paari päeva tundeid ja sündmusi. Jäta need päevad vahele ja jätkka lihtsalt uuesti.



Enesetunde kõikumised on paranemise loomulik osa.

Kui mõnel päeval või nädalal on soovid tugevamad või meeleolu kehvem, ei tähenda see ebaõnnestumist ega tagasilangust. Päeviku täitmine aitab neid muutusi märgata ning õigel ajal sobivat toetust leida.

E

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

T

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

K

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

N

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

E

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

T

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

K

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

N

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

E

TUJU

UNI TOITUMINE

..... H

LIIKUMINE L

..... Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....

.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....

.....

.....

.....

UNI TOITUMINE

..... H

LIIKUMINE L

..... Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....

.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....

.....

.....

T

TUJU

UNI TOITUMINE

..... H

LIIKUMINE L

..... Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....

.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....

.....

.....

.....

UNI TOITUMINE

..... H

LIIKUMINE L

..... Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....

.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....

.....

.....

K

TUJU

UNI TOITUMINE

..... H

LIIKUMINE L

..... Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....

.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....

.....

.....

N

TUJU

UNI TOITUMINE

..... H

LIIKUMINE L

..... Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....

.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....

.....

.....

E

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

T

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

K

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

N

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

E

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

T

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

K

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

N

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

E

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

T

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

K

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

N

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

E

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

T

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

K

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

N

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

E

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

T

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

K

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

N

TUJU

UNI TOITUMINE

.....
H

LIIKUMINE L

.....
Õ

TUNG 1 2 3 4 5

KÄIVITAJAD TUNGIGA TOIMETULEK

.....
.....
.....

SÖLTUVUSKÄITUMINE MEELDIVAD TEGEVUSED

.....
.....
.....

Pole hullu, kui mõnel päeval jääb täitmine vahele

Tagantjärele mäletame enamasti vaid viimase paari päeva tundeid ja sündmusi.

Jäta ununenud päevad vahele ja jätkka lihtsalt uuesti.



Seda lehte võid kasutada, et joonistada midagi, mida sa täna märkasid, või teha mõni muu ülesanne.



Minu enesetunde ja harjumuste jälgimise päevik

Tervisekassa

Koostöös: Laura Oisalu, Pärnu Haigla psühhiaatrikliiniku
vaimse tervise õde

Kujundus: HÄK OÜ

2026

