

Vaimse tervise inventuur

Eesmärk:

Regulaarne enesekontroll vaimse heaolu osas aitab märgata väsimuse, ärevuse ja läbipõlemise varajasi märke. See tööleht toetab sind teadlikkuse hoidmisel enda vajadustest, koormusest ja taastumise kvaliteedist. Iga küsimuse juures märgi oma seisundit skaalal 1–10 (1 – väga nõrk/halb, 10 – väga tugev/hea).

1. Üldine enesetunne

- Kuidas ma ennast praegu tunnen – emotsionaalselt, füüsiliselt ja vaimselt?

Skaala (1–10): [] Kommentaar:

- Kas ma tunnen end energilisena või kurnatuna?

Skaala (1–10): [] Kommentaar:

- Kas minu une kvaliteet on viimasel ajal hea või häiritud?

Skaala (1–10): [] Kommentaar:

2. Töö ja koormus

- Kas tunnen, et minu töökoormus on hetkel tasakaalus?

Skaala (1–10): [] Kommentaar:

- Kas ma tunnen pidevat survet, kiirustamist või süütunnet?

Skaala (1–10): [] Kommentaar:

- Kas mul on ruumi öelda “ei” või küsida abi?

Skaala (1–10): [] Kommentaar:

3. Taastumine ja puhkamine

- Kas ma võtan aega puhkamiseks ja taastumiseks?

Skaala (1–10): [] Kommentaar:

- Mis on minu viisid end laadida – kas kasutan neid regulaarselt?

Skaala (1–10): [] Kommentaar:

- Kas ma luban endale hetki, kus ei pea midagi “tegema”?

Skaala (1–10): [] Kommentaar:

4. Toetav keskkond

- Kas mul on keegi, kellega saan ausalt rääkida oma enesetundest?

Skaala (1–10): [] Kommentaar:

- Kas tunnen end kuulatud ja mõistetuna?

Skaala (1–10): [] Kommentaar:

- Kas mu töö- või kodune keskkond toetab minu rahulolu ja heaolu?

Skaala (1–10): [] Kommentaar:

5. Enesehoid ja muutuste kavandamine

- Mis aitaks mul end praegu paremini hoida?

Skaala (1–10): [] Kommentaar:

- Milline üks harjumus või tegevus aitaks mul rohkem tasakaalu kogeda?

Skaala (1–10): [] Kommentaar:

-

- Kuidas saan endale järgmisel nädalal teadlikult rohkem toetav olla?

Skaala (1–10): [] Kommentaar:

 *Tööleht on hea algus – kui soovid rohkem selgust, tuge või koos sammude seadmist, võta minuga ühendust.*