

61. Mängi korvpalli, võrkpalli, jalgpalli
62. Ole „suur vend“ ja näita, et hoolid oma väikevendadest
63. Püüa leida endaga olemiseks aega
64. Mõttele läbi, mis on tõeliselt oluline ja hoida see fookuses
65. Joo palju vett
66. Pane oma tundeid tähele
67. Suured ülesanded jaga osadeks ning hakka väikeseid osasid täitma – nõnda saavutad ka suure eesmärgi
68. Kuula tähelepanelikult, kui keegi tahab Sinuga rääkida
69. Õpi oma vigadest
70. Ära klatši
71. Räägi lahingukaaslastega oma lahingukogemustest
72. Tee pilte
73. Lahenda isiklikud konfliktolukorrad nii kiiresti kui saad
74. Puhka, kui oled töökohustustest vaba või leia selleks võimalused
75. Söö nii tervislikult kui võimalik
76. Joo külma vett, kui oled ärritunud
77. Tuleta meelde õnnelikke hetki oma elus
78. Tuleta meelde millal ja mille pärast oled tundnud tänutunnet
79. Tee kellelegi mõni teene
80. Andesta
81. Võta päev korruga
82. Laula karaoket

83. Jää rahulikuks „kuumades“ olukordades
84. Ole kellelegi teejuhiks, mentoriks
85. Vaata, et Su telefoniarvel oleks piisavalt krediiti
86. Vaheta teistega häid raamatuid
87. Väärtusta õnnestumisi
88. Kui märkad, et keegi kaaslastest on stressis või depressioonis, räägi sellest ülemale või kaplanile
89. Hoida oma finantsidel silm peal
90. Ole teadlik lahingstressi sümptomitest ning uuri, kust saad abi, kui seda vajad
91. Keskendu oma missiooniülesannetele ja meeskonna koostööle
92. Loo sõprussuhteid, ka virtuaalseid
93. Täida oma MP-3 pidevalt uue muusikaga
94. Nikerda midagi
95. Hinga sügavalt, et rahuneda
96. Kui tunned, et hakkad vihastama või nutma, hoida hinge kinni 20 sekundit ja vaata samal ajal valgusesse
97. Kujuta ette, kuidas raske olukord võiks välja näha multifilmi või koomiksina
98. Kiida end
99. Hoida fookus täna

Kaitseväe logistikakeskus
Tugikeskus
e-post: tugikeskus@mil.ee
valvetelefon 512 7307

STRESSIGA TOIMETULEKU 99 NIPPI



1. Tee iga päev trenni
2. Loe nalju või anekdoote
3. Hoiu rahakotis oma lähedaste pilte
4. Suhtle kaplaniga
5. Hoiu end soojas, kui tunned külma
6. Leia vaikne koht, kui soovid üksi olla
7. Ela oma sissetulekutele vastavalt ja ära raiska raha mõttetutele asjadele
8. Pea meeles, et ka kõige raskemad olukorrad on ajutised
9. Pea päevikut
10. Hangi infot lahingstressi sümptomite kohta
11. Kirjuta blogi, kuid jälgi, kellega seda jagad
12. Hoiu end aktiivselt eluga kursis
13. Otsi meelelahutuslikke tegevusi
14. Loe raamatuid
15. Hüppa hüppenõoriga
16. Ära otsi meeleheitlikult suhet ainult sellisest, et tunned end üksikuna
17. Palu oma pereliikmetel saata positiivseid lugusid kodust
18. Hoiu end aktiivses tegevuses
19. Räägi kaplani, meediku või psühholoogiga kui tunned, et on raske tunnetega toime tulla
20. Lahenda sudokusid
21. Pea meeles, et muretsemine kasutab täpselt seda sama energiat, mida Sul on tarvis enese turvalisuse tagamiseks ja ärsana hoidmiseks

22. Suhtle teiste koalitsioonijõududega, kes räägivad „sama keelt“
23. Räägi ebaõiglasest suhtumisest või kohtlemisest oma ülema või kaplaniga
24. Ära jaga isiklikku infot või tööga seotud saladusi avalikes e-mailides, blogides, vestlustes
25. Maga nii palju, kui see võimalik on
26. Suhtle sõpradega
27. Räägi nende sõprade või lahingkaaslastega, kes näivad stressis – paku neile tuge
28. Tea, et lahingstress on sõjalaulukordades normaalne nähe ja et sellega on võimalik toime tulla
29. Välti alkoholi ja narkootikume
30. Püüa tuleviku pärast mitte muretseda
31. Hoiu oma huumorimeel alles ja kasuta seda nii palju kui võimalik
32. Vaata komöödiaid
33. Naudi lõbusate ja optimistlike inimeste seltskonda
34. Välti kuulujutte – need röövivad energiat ja enamjaolt ei vasta tõele
35. Naera ja naerata nii palju kui võimalik
36. Lahenda ristsõnu
37. Tee uinakuid nii sagedasti kui võimalik
38. Mine võimalusel jalutama loodusesse
39. Suhtle lastega, kui võimalik

40. Räägi sõpradega, mis iganes muret valmistab
41. Ära unusta söömist!
42. Kuula meelepärast muusikat
43. Laula
44. Hangi infot stressiga toimetulekuks kaplanilt, meedikult, psühholoogilt või kelleltki lahingukaaslaselt
45. Proovi teha kunsti või käsitööd
46. Hängi sõpradega
47. Ära üle muretse sellepärast, mis juba juhtunud on ja mida Sa muuta ei saa
48. Mängi täpsust nõudvaid mängu
49. Kirjuta kirju
50. Õpi hingamisharjutusi ja tee neid
51. Mängi kaarte
52. Hoiu end kuivas ja ära külmeta
53. Kirjuta mälestusi
54. Tõsta raskuseid
55. Hoiu lemmiksloganid või -ütlused käepärast
56. Võimalusel mine sörkima
57. Palu oma pereliikmetel mitte jagada selliseid probleeme või uudiseid, millega Sa tegeleda ei saa
58. Aita abivajajat
59. Püüa igas olukorras rahulikuks jääda
60. Õpi, kuidas abi paluda