

KURSUSE PEALKIRI Õppeaasta: 2026-2027	Ärevuse murdmine, kuidas luua rahu igasse päeva Ärevuse mõistmine ja tõenduspõhised toimetulekuvõtted. Sari: psüühikahäired ja taastumine
Sissejuhatuseks	Tere tulemast Taastumiskooli kursusele, mis aitab sul paremini mõista ärevust ja õppida seda igapäevaelus juhtima. Liigume rahulikus tempos läbi selle, mis ärevus on, miks see tekib ja millised tõenduspõhised ja praktilised võtted aitavad sul tasakaalu hoida. Kursuse eesmärk on pakkuda turvalist ja toetavat õpikeskkonda, kus saad kuulata kogemuslugusid, katsetada erinevaid strateegiaid ja leida just need lähenemised, mis sind kõige paremini toetavad. Samas sarjas on ka eraldi kursused: sotsiaalärevus ja taastumine ning foobiad ja taastumine.
Eesmärk	Kursuse eesmärk on aidata sul mõista liigse ärevuse olemust, märgata selle avaldumisviise ning õppida praktilisi ja tõenduspõhiseid strateegiaid, mis toetavad liigse ja häiriva ärevusega toimetulekut. Kursus pakub turvalist ruumi eneseanalüüsiks, teadmiste omandamiseks ja oskuste harjutamiseks, et saaksid igapäevaelus kogeda rohkem tasakaalu, selgust ja enesekindlust. Varasema õppija seatud eesmärk: „Soovin selle kursuse jooksul paremini mõista, miks mu ärevus teatud olukordades esile kerkib, ning õppida praktilisi võtteid, mida saan igapäevaselt kasutada, et ärevust kiiremini märgata ja rahuneda. Loodan kursuse lõpuks tunda end kindlamalt nii oma mõtete kui ka kehaliste reaktsioonide juhtimisel.“
Oodatav tulemus	• Oskad paremini mõista liigse ärevuse põhjuseid ja märke, mis aitab sul neid enda või teiste puhul varakult märgata. • Oled uurinud stressi-haavatavuse- taastumise seoseid ja mõistad, kuidas see Sinu kogemustega seostub. • Oled võrrelnud erinevaid liigse ärevusega toimetulekustrateegiaid ning kaalunud, millised neist võiksid just Sind kõige tõhusamalt toetada.
Maht tundides	9h
Koht	Veebikeskkonnas: Zoom
Koolitajad:	Külli Mäe, mentor Külli on pika kogemusega vaimse tervise praktik, kelle tugevuseks on oskus selgitada keerulisi teemasid lihtsalt, turvaliselt ja elulähedaselt. Ta ühendab tasakaalukalt kliinilise teadmise ja kogemusteadmise, aidates õppijatel mõista vaimse tervise väljakutsete loogikat ning nende mõju igapäevaelule. Külli loob ruumi, kus on lihtne märgata ja sõnastada oma kogemusi viisil, mis toetab nii spetsialiste kui ka õppijaid, kes soovivad end paremini mõista. Inge Vallandi, kogemusnõustaja Inge on emakeeleõpetaja ja kirjanik, kelle isiklik taastumisteed annab talle erilise võime luua õppijatega usalduslik ja

	soe kontakt. Ta oskab keerulisi sisemisi kogemusi sõnastada inimlikult ja mõistetavalt, tuues koolitusse sügavust, tundlikkust ja inimlikku kohalolu. Inge toetab õppijaid märkama, kuidas kogemused kujundavad meie sisemaailma ja taastumise teekonda.
	Eelregistreerimisega kursus
Teemad / tegevused	
1.Kohtumine	Eesmärk Mõista, mis on ärevus, millest see tekib ja kuidas see seostub stressi-haavatavuse-taastumise mudeliga. Aidata õppijal märgata, kuidas ärevus just tema elus ja kehas avaldub, ning tutvustada praktilisi abi- ja toetuse võimalusi. Meetodid • Lühiloeng ja arutelu • Stressi-haavatavuse-taastumise (CARE) mudeli tutvustus • Enesevaatluse ja refleksiooni harjutused • Rühmaarutelu kogemuste jagamiseks Osaleja tegevused • Mõtleb läbi ja kirjeldab, kuidas ärevus tema elus ja kehas avalduda võib • Seostab oma kogemusi stressi-haavatavuse-taastumise mudeliga • Kaardistab esimesed mõtted selle kohta, kuidas ärevus mõjutab tema vaimset tervist • Tutvub võimalike abi- ja tugivõimalustega • <i>Lisab vahepeal väikese huumorimomendi, näiteks avastades, et “ahhaa, nii et see polegi iseloomuveidrus, vaid täiesti tavaline ärevuse trikk” sest natuke naeru enda üle teeb õppimise alati kergemaks</i>
2.Kohtumine	Eesmärk <i>Anda selge arusaam üldistunud ärevushäirest ja paanikahäirest, nende sümptomitest ja taastumisvõimalustest. Õppida praktilisi toimetulekuvõtteid nii kliinilisest kui kogemusteadmisel põhinevast vaatenurgast, et ärevus ei saaks igapäevaelus enam „omaette projektijuhiks“ hakata.</i> Meetodid • Lühiloeng ja näited igapäevaelust • <i>STOP-tehnika tutvustus ja juhendatud harjutamine</i> • <i>Lõõgastustehnikate proovimine (hingamine, lihaste lõdvestus)</i> • <i>Arutelu toetuse ja taastumise võimalustest</i> Osaleja tegevused • <i>Mõtestab, millal ärevus võib muutuda häireks ja millised abi- ja toetuse võimalused on olemas</i> • <i>Õpib mõtete peatamise tehnikat ja harjutab seda juhendatult</i>

	• <i>Proovib erinevaid lõõgastustehnikaid</i> • <i>Mõtleb läbi, millised toetuse vormid võiksid teda taastumisel aidata</i> • <i>Avastab, et STOP-tehnika ei tähenda „elu pausile panemist“, vaid pigem seda, et mõtted ei saaks täiskiirusel mööda peas ringi joosta nagu kofeiiniga ületöödeldud orav</i>
3.Kohtumine	Eesmärk Koondada õpitu tervikuks, keskenduda muretsemisega toimetuleku strateegiatele ning luua isiklik plaan ärevuse juhtimiseks ja heaolu hoidmiseks — nii et ärevus ei saaks enam „täiskohaga projektijuhiks“, vaid pigem kõrvalrolli, kus ta ei sega igapäevaelu. Meetodid • Lühiloeng ja praktilised näited • Muremõtetega tegelemise tehnikate harjutamine • Lõõgastustehnikate kordamine • Isikliku tööriistakasti ja plaani koostamine Osaleja tegevused • Harjutab muremõtete märkamist ja nendega toimetulekut • Kordab ja kinnistab sobivaid lõõgastustehnikaid • Koostab endale „Minu liigse ärevuse juhtimise tööriistakasti“ • Sõnastab isiklikud soovitusel ja igapäevased harjutused • <i>Avastab, et tööriistakast ei sisalda haamrit ega mutrivõtit — küll aga nippe, mis aitavad ärevusel vähem klõbistada ja rohkem koostööd teha</i>