

# Ole oma elu peremees!

**Impulsiivsus ja riskikäitumine**  
**II osa**

A lioness is shown in profile, roaring with its mouth wide open, showing its teeth and tongue. A young girl with curly hair is hugging the lioness from behind, smiling broadly. The background is a soft-focus natural setting with dry grass and trees.

# Milline “Lõvi” on?

- **Isiksus (impulsiivsus)**
- Väärtused
- Hoiakud
- Bioloogiline eelsoodumus
- Eneseregulatsioonioskused

# Isikuomadustega seotud riskid

<p>Muretus ja mõtlematus</p> 	<p>Liigne muretsemine ja emotsionaalsus</p> 
<p>Kõrge elamustejanu Kõrge optimism Madal riskitaju Kõrge enesehinnang Kiire elustiil Vähene kogemus</p>	<p>Kõrge ebakindlus Kõrge riskitaju Ettevaatlikkus Kõrge ärevus Vähene kogemus</p>

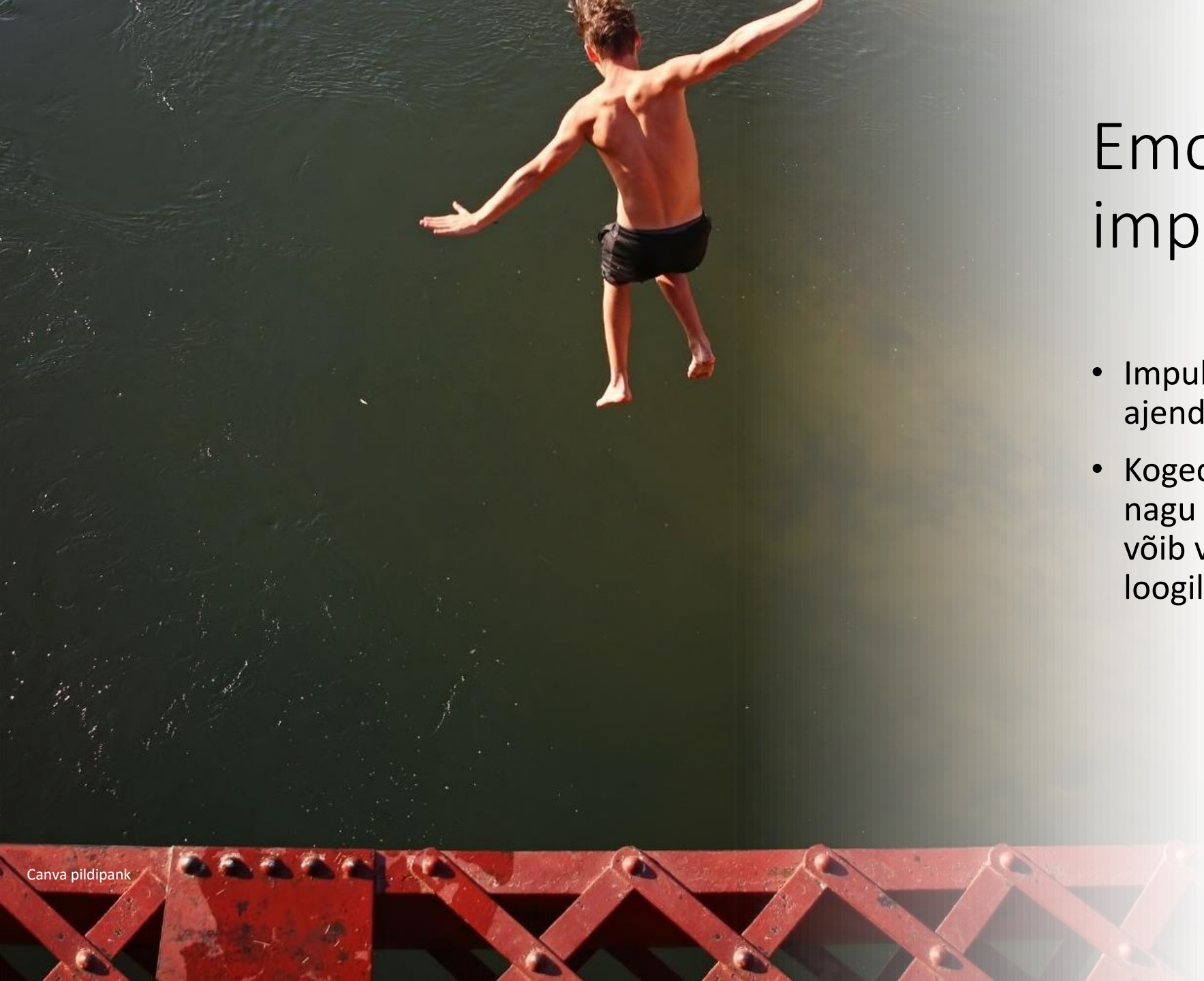




## Impulsse on raskem kontrollida ...

- **Tugevate emotsioonide** mõju all (viha, kurbus, ülev meeleolu, kaasnev tähelepanematus ja stress)
- **Sotsiaalse surve** all (autos on ülevoolavas meeleolus sõbrad, tagantkiirustav kaaslane, ohtlikud tegevused ...)
- **Alkoholi ja teiste uimastite** mõju all
- **Kehvas tervislikus seisundis** (vähene uni, ületöötamine, peavalu, stress ...)





# Emotsioonid ja impulsiivsus

- Impulsiivne käitumine on sageli ajendatud emotsioonidest.
- Kogedes tugevaid emotsioone, nagu viha, hirm või põnevus, võib väheneda meie võime loogiliselt mõelda ja arutleda.



# Olukorra tõlgendus mõjutab käitumist

- Ta tahab mind mängima kutsuda ...
- Ta tahtis kedagi teist visata ...
- Ta ei tahtnud nii kõvasti visata ...
- Ta tahab mulle haiget teha ...
- Ta tahab mind hirmutada ...
- Ta tahab oma üleolekut näidata ...
- Ta käitub nõmedalt ...



# Sotsiaalne surve ja impulsiivsus

Sotsiaalse surve all võib tunda end sunnitud tegutsema impulsiivselt, et sobituda teiste ootustega:

- osalemine valimatus või hälbivas seksuaalkäitumises;
- seaduse rikkumine saamaks kaastunnet või tähelepanu;
- kaasa sõitmine autos, mille juht on uimastite ja/või alkoholi mõju all;
- Tülide või kakluste algatamine joobeseisundis,
- osalemine tegevustes, mis ei vasta võimetele ja oskustele.

Sotsiaalse survega toimetulek eeldab selget kommunikatsiooni ja piiride seadmist.



# Alkohol ja impulsiivsus

- Alkohol süvendab probleeme pidurduskontrolliga.
- Joobes olek suurendab impulsivse käitumise riski.
- Pikaajaline alkoholi kuritarvitamine, mille tulemuseks on muutused ajufunktsioonides, võib impulsiivsust veelgi suurendada – isegi siis kui alkoholi pole tarbitud.



# Mida teha stressiga?

- Hoidu kõrge riskiga ja kõrget tähelepanu nõudvatest tegevustest.
- Leia aeg lõõgastumiseks pereringis või lemmiktegevusteks.
- Kui keha on väsinud - koorma vaimu; kui vaim väsinud - koorma keha.
- Palu teiste inimeste abi (lähedased, õpetajad).
- Otsi nõu ja abi professionaalselt nõustajalt.
- Kasulikku infot leiad ka noorte vaimse tervise portaalist Peaasi.ee.



## Hoolitse oma tervise eest


- Uni
- Füüsiline ja vaimne tervis
- Toitumine





“Lõvi” vajaduste rahuldamine on healuks ja täisväärtuslikuks eluks hädavajalik.



A young woman with shoulder-length brown hair, wearing a white t-shirt, is smiling and holding a large white rectangular sign. The sign has the text "OLE OMA ELU PEREMEES!" written on it in a bold, black, sans-serif font. The background is a solid light blue color.

**OLE OMA ELU  
PEREMEES!**