



HARIDUS- JA NOORTEAMET

15 minutiga vaimsest tervisest

Noortekonverents “Eluks valmis” 23.10.2024

Kas ärevust tunda on OK?

- Ärevus on keha ja meele NORMAALNE reaktsioon reaalsele või tajutud ohule.
- Ülemäärase ärevuse põhjus võib olla aju biokeemilise tasakaalu häirumine.

Kuidas toetada vaimset tervist?

- Regulaarne füüsiline aktiivsus
- Tervislik toitumine
- Piisav uni
- Meditatsioon ja mindfulness
- Huvitegevused.
- Vaimset tervist toetava kirjanduse lugemine või kuulamine
- Sotsiaalne toetus ja suhted

Millal otsida abi?

- Tunned pidevat ärevust
- Sügav kurbuse või lootusetuse tunne
- Märkimisväärsed muutused unerežiimis
- Muutused söömisharjumustes
- Raskused igapäevaste ülesannete täitmisega

Professionaalne abi pakub vajalikku tuge ja strateegiaid toimetulekuks.

Kust saada abi?

- Koolipsühholoog
- Perearst
- Vaimse tervise õde
- Rajaleidja
- Kliiniline psühholoog
- Psühhiaater

Noorte vaimse tervise portaal. Vaimse tervise hindamine ja nõustamine 12-26a noortele
<https://peaasi.ee/>

Tasuta psühholoogiline nõustamine <https://lahendus.net>

Sova chat 7-16a. <https://sova.ee/>

Kui abi on vaja kohe

- **Erakorraline abi:** Kiirabi (112), EMO ja psühhiaatriakliinikute valvetoad (24h)
- Eluliini emotsionaalse toe telefon 655 8088 (eesti keel), 655 5688 (vene keel) (igapäevaselt kl 19-07)
- Eluliini psühholoogilise kriisiabi telefon: 631 4300 (tööpäeviti kl 9-20)
- Perekooli usaldustelefon: 126 (eesti keel), 127 (vene keel) (igapäevaselt kl 19-23)
- Lasteabi: 116 111 (24h)
- Ohvriabi 116 006 (24h)
- Hingehoid 116 123 (24h)
- Tallinna Laste Vaimse Tervise Keskuse nõustamistelefon 678 7422 (tööpäeviti 9.00-10.00)
- Koolipsühholoogide tugiliin 1226 (tööpäeviti kl 16-20), vene keeles 1227 (teisipäeviti kl 16-20)

Psühhiaatiline abi

- Põhja-Eesti Regionaalhaigla Psühhiaatrikliinik
<https://www.regionaalhaigla.ee/et/psuhhiaatriakliinik-1>
- SA Tartu Ülikooli Kliinikumi Psühhiaatrikliinik
<https://www.kliinikum.ee/psychhiaatriakliinik/>
- Pärnu Haigla Psühhiaatrikliinik
<https://www.ph.ee/et/kliinikud/psuhhiaatriakliinik>
- Viljandi Haigla Psühhiaatrikliinik
<https://www.vmh.ee/psuhhiaatriakliinik/>



HARIDUS- JA NOORTEAMET

Tänu kuulamast!

Helen Peniäinen

Rajaleidja keskuse Tallinna esinduse õppenõustamisteenuste juhtivspetsialist

[e-post: helen.peniainen@harno.ee](mailto:helen.peniainen@harno.ee)

tel: 5884 5464