

# Kust otsida vaimse tervise teemadel abi?

Igapäevaelu võib tuua kaasa stressisituatsioone. Mida teha, et tugevdada oma vastupidavust?

Tervist, sh vaimset tervist aitavad hoida:

- **Igapäevarutiinid** – kui igapäevased tegevused ja rutiinid on häiritud, siis püüa muutustega kohaneda ja luua endale uued toetavad pidepunktid.
- **Puhkus ja uni** – jälgi, et saaksid piisavalt und ja leiaksid ka päevaseid puhkehetki.
- **Liikumine** – tuleb kasuks nii sinu vaimsele kui ka kehalisele tervisele. Juba ühekordne jalutuskäik või treening leevendab stressi ja parandab meeleolu. Regulaarne mõõduka intensiivsusega füüsiline aktiivsus aitab saavutada püsivalt head enesetunnet.
- **Toitumine** – regulaarne ja mitmekesine toitumine mõjub vaimsele tervisele väga hästi. Jälgi, et toidus leiduksid kõik vajalikud toitained ja vitamiinid. Korrapärane söömine aitab vältida ka stressist tingitud söömasööstusid ja näksimist.
- **Lähedased suhted** – sinu heaolu toidab kontakt ja suhtlus inimestega, kes sind toetavad või keda sina saad toetada.

NB! Väldi mõnuaineid! Alkoholist või teistest mõnuainetest pole vaimse tervise murede leevendamisel abi. Hetkelise pingelõdvenduse järel need hoopis süvendavad halba meeleolu.

Vaimse tervise hoidmise kohta leiab väärtuslikku informatsiooni järgmistelt veebilehtedelt: [peaasi.ee](http://peaasi.ee); [enesetunne.ee](http://enesetunne.ee); [kriis.ee/vaktsiinid-toendid-jatervis/koroonaviirus-ja-selle-valtimine/vaimne-tervis/toitumine.ee](http://kriis.ee/vaktsiinid-toendid-jatervis/koroonaviirus-ja-selle-valtimine/vaimne-tervis/toitumine.ee); [tarkvanem.ee](http://tarkvanem.ee).

Kuulamist vaimse tervise teemadel leiad näiteks aadressidelt [esmaabi.peaasi.ee/podcastid/](http://esmaabi.peaasi.ee/podcastid/); [soundcloud.com/tervisekassa](http://soundcloud.com/tervisekassa).

Mida teha, kui tunned, et sinu vaimne tervis on kehvenenud ja see häirib sinu igapäevaelu?

Võta ühendust vaimse tervise tugiliinidega. Saad seda teha nii telefoni kui ka veebi teel:

**Vaimse tervise tugiliin** 660 4500 ja tugiliini veebinõustamine ([palunabi.ee/vaimne-tervis](http://palunabi.ee/vaimne-tervis)) pakub ööpäevaringset tuge igas vanuses inimestele, kes soovivad vaimse tervise ja igapäevaelu murede teemal esmast nõustamist.

**Hingehoiu** nõustamist saab ööpäevaringselt telefonil **116 123**.

**E-nõustamist** täiskasvanutele pakub ka [Peaasi.ee](http://Peaasi.ee). Sealsed nõustajad kuulavad, annavad nõu ja suunavad vajadusel sobiva spetsialisti juurde. Registreerida saab aadressil [registratuur.peaasi.ee/kriisi](http://registratuur.peaasi.ee/kriisi).

**Laste** vaimse tervise ja heaoluga seotud küsimustes saab konsulteerida **lasteabitelefoni** 116 111 ([lasteabi.ee/](http://lasteabi.ee/)) ning **koolipsühholoogi numbril** 1226 (eesti keeles, E–R kell 16–20) ja 1227 (vene keeles, T 16–20; ukraina keeles K 16–20).

Uuri, kas ja millist vaimse tervise tuge on sul võimalik saada oma tööandjalt. Abi võib olla nii töökorralduse muudatustest kui ka tuge pakuvatest teenustest. Tuge võid seega saada nii **kolleegidelt, juhilt, töökeskkonnavolinikult või töotervishoiuarstilt kui ka personalispetsialistidelt**, kellel on info, milliseid teenuseid tööandja oma töötajatele pakub.

Uuri abivõimaluste kohta ka veebist: näiteks [oiguskantsler.ee/et/psyhholoogilise-ja-psyhhiaatriliseabi-saamise-voimalused-eestis](http://oiguskantsler.ee/et/psyhholoogilise-ja-psyhhiaatriliseabi-saamise-voimalused-eestis); [lahendus.net/](http://lahendus.net/).

Juhul, kui tunned, et vaimse tervise tõttu on sul tekkinud igapäevaeluga toimetulekul suured raskused.

Võta kindlasti ühendust **perearstiga**, kes aitab hinnata sinu olukorda ning plaanida vajadusel järgmisi samme. Perearst saab konsulteerida psühhiaatriga või teha suunamise kliinilise psühholoogi juurde.

Ööpäevaringselt pakub anonüümset tervisenõu ka **perearsti nõuandetelefon 1220** (tavatariif) või 634 6630. Telefonilt saad paluda ka isikustatud nõustamist, nii et nõuandetelefoni arst näeb sinu loal su terviseandmeid. Loe liini kohta rohkem [1220.ee](http://1220.ee).

Pöördu **vaimse tervise õe** poole. Tegemist on magistrikraadiga eriolega, kes osutab õendusabi ja hindab, millist abi vajavad võimalike või diagnoositud vaimse tervise probleemide ja psüühikahäiretega inimesed ja nende lähedased.

Leia endale sobiv **psühholoog või terapeut**. Psühholoogil peab olema magistrikraad psühholoogias, ta on omandanud põhjalikud teadmised inimese käitumisest ja vaimsetest protsessidest. Terapeutil on väljaõpe mingi konkreetse teraapia teemal (nt kognitiiv-käitumuslik, pere-, loov-, analüütiline vm teraapia). Pea silmas, et psühholoog ega terapeut ei kirjuta välja ravimeid. Uuri ka oma kohalikust omavalitsusest, milliseid vaimse tervise teenuseid nemad pakuvad.

Kriisinõustamist pakub **Ohvriabi kriisitelefoni 116 006**. Kui soovid, saad suhtlust alustada, kirjutades [palunabi.ee](http://palunabi.ee) veebikanalisse. Abi osutatakse eesti, vene ja inglise keeles ning see on tasuta ja vajadusel anonüümne.

**Helista 112**, kui abiga viivitamise või selle andmata jätmise tagajärg võib olla surm või püsiv tervisekahjustus. **Erakorraline psühhiaatriline abi** kättesaadav suuremates Eesti haiglates 24/7.



SOTSIAALMINISTEERIUM



peaasi.ee



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



ohvriabi



VAIMSE  
TERVISE  
NÕUSTAMINE