

# Vaimse tervise valgusfoor – kust otsida vaimse tervise teemadel abi?



## Kuidas hoida oma tervist ja leida informatsiooni vaimse tervise teemadel?

Igapäevaelu võib tuua kaasa stressirohkeid olukordi. Mida teha, et tugevdada oma vastupanuvõimet?

**Tervist, sealhulgas vaimset tervist aitavad hoida:**

- **igapäevarutiinid** – kui igapäevased tegevused ja rutiinid on häiritud, püüa muutustega kohaneda ja loo endale uued toetavad harjumused;
- **puhkus ja uni** – hoolitse selle eest, et saaksid piisavalt und ja leiaksid ka päeval ajal hetki puhkehetki;
- **liikumine** – tuleb kasuks nii sinu vaimsele kui ka kehalisele tervisele. Juba ühekordne jalutuskäik või treening leevendab stressi ja parandab meeleolu. Regulaarne mõõduka intensiivsusega liikumine 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** – heaolule mõjuvad hästi kontakt ja suhtlus inimestega, kes sind toetavad või keda sina saad toetada.



**NB! Väldi uimasteid!** Alkoholist ja teistest uimastitest ei ole vaimse tervise murede leevendamisel abi. Hetkelise pingelõdvenduse järel need hoopis süvendavad halba meeleolu.

Lisainfo: [alkoinfo.ee](http://alkoinfo.ee) ja [narko.ee](http://narko.ee).



**Vaimse tervise hoidmise kohta leiad väärtuslikku informatsiooni:** [enesetunne.ee](http://enesetunne.ee), [peaasi.ee](http://peaasi.ee), [toitumine.ee](http://toitumine.ee) ja [tarkvanem.ee](http://tarkvanem.ee).



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



## Vaimne tervis on halvenenud ja see häirib igapäevaelu?

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

- **emotsionaalse toe ja hingehoiu telefon 116 123** – nõustajad pakuvad tuge iga päev kell 10.00–00.00, hingehoidjad on sel liinil kättesaadavad kell 16.00–02.00;
- **peaasi.ee e-nõustamine** – nõustajad kuulavad, annavad nõu ja suunavad vajadusel sobiva spetsialisti juurde. Registreerida saab aadressil: [noustamine.peaasi.ee](http://noustamine.peaasi.ee);
- **lahendus.net veebinõustamine** – nõustajad ehk “lahendajad” on psühholoogiaüliõpilased ja vilistlased, kes tegutsevad kogunud nõustajate juhendamisel;
- **lasteabi telefon 116 111** – laste vaimse tervise ja heaoluküsimustes saab nõu küsida ka veebilehel [lasteabi.ee](http://lasteabi.ee);
- **koolipsühholoogide nõuandetelefon 1226** – koolipsühholoogiga saab rääkida eesti keeles esmaspäevast reedeni kell 16.00–20.00. **Venekeelne telefon 1227** on avatud teisipäeviti kell 16.00–20.00.

**Uuri, kas ja millist vaimse tervise tuge on võimalik saada:**

- **oma tööandjalt** – abi võib olla nii töökorralduse muudatustest kui ka toetavatest teenustest. Tuge võid saada nii kolleegidelt, juhilt, töökeskkonnavolinikult või personalispetsialistilt kui ka töötervishoiuarstilt;
- **oma kohalikust omavalitsusest** – omavalitsused pakuvad oma elanikele psühhosotsiaalset ja psühholoogilist abi nende poolt määratud sihtrühmadele;
- **teistest organisatsioonidest** – lisaks kirjeldatule on veel vaimse tervise teenuseid pakkuvaid asutusi. Loe rohkem näiteks [õiguskantsleri.koduleht.ee](http://õiguskantsleri.koduleht.ee).



## Vaimse tervise tõttu on tekkinud igapäevaeluga toimetulekul suured raskused?

**Võta esimesel võimalusel ühendust perearstikeskusega. Kui sa ei tea oma perearsti nime või kontaktandmeid, leiad need [Terviseportaalist](http://Terviseportaalist). Perearstikeskuses hinnatakse sinu olukorda ja vajadusi ning aidatakse planeerida edasisi samme.**

Vajadusel suunab perearst sind sobiva vaimse tervise spetsialisti juurde – näiteks vaimse tervise õe, psühholoog-nõustaja, kliinilise psühholoogi või psühhiaatri vastuvõtule. Tervisekassa lepinguga psühholoogilise ravi osutajad (kliinilised psühholoogid) leiad [siit](http://siit). Vastuvõtule pääsemiseks on vajalik perearsti saatekiri. Ilma saatekirjata saab pöörduda vaimse tervise õe poole, registreerudes vastuvõtule Terviseportaalil.

- **Ööpäevaringselt pakub eesti ja vene keelses tervisenõu perearsti nõuandetelefon 1220** (tavatariif) või **634 6630** (tasuta). Loe liini kohta rohkem: [1220.ee](http://1220.ee).
- **Kriisinõustamist pakub Ohvriabi kriisitelefoni 116 006**. Võid ühendust võtta ka kirjutades [palunabi.ee](http://palunabi.ee) vestlusaknasse või [broneerida tasuta videonõustamise](http://broneerida.tasuta.videonoustamise). Teenust pakutakse eesti, vene ja inglise keeles.
- **Eluliini emotsionaalse toe telefon 655 8088** on avatud iga päev kell 19.00–07.00 eesti keeles ja numbril **655 5688** vene keeles.
- **Erakorraline vaimse tervise abi** on kättesaadav ööpäevaringselt suuremate haiglate psühhiaatriakliinikute valvetubades:
  - **Tallinn:** Paldiski mnt 52, telefon 617 2650
  - **Tartu:** Raja 31, telefon 731 8764
  - **Pärnu:** Ristiku 1, telefon 447 3281
  - **Viljandi:** Jämejala, Pargi tee 6, telefon 435 4255
- **Psühhiaatrilist esmaabi saab ööpäevaringselt erakorralise meditsiini osakondadest (EMO):**
  - **Narva EMO:** Haigla 1, telefon 357 1795



**Helista 112, kui abiga viivitamise või selle andmata jätmise tagajärg võib olla surm või püsiv tervisekahjustus.**

