# 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 päevasel 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 ja narko.ee.

**Vaimse tervise hoidmise kohta leiad väärtuslikku informatsiooni:** enesetunne.ee, peaasi.ee, toitumine.ee ja tarkvanem.ee.

**Kuulamist vaimse tervise teemadel leiad näiteks:** esmaabi.peaasi.ee/podcastid/, 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 telefon 116 123** – nõustajad pakuvad tuge iga päev kell 10.00–00.00, põhjalikumat teavet leiad veebilehelt palunabi.ee;
- **peaasi.ee e-nõustamine** – nõustajad kuulavad, annavad nõu ja suunavad vajadusel sobiva spetsialisti juurde. Registreerida saab aadressil: noustamine.peaasi.ee;
- **lahendus.net veebinõustamine** – nõustajad ehk “lahendajad” on psühholoogiaüliõpilased ja vilistlased, kes tegutsevad kogenud nõustajate juhendamisel;
- **lasteabi telefon 116 111** – laste vaimse tervise ja heaoluküsimustes saab nõu küsida ka veebilehel 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 kodulehelt.

## 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.** 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. Vastuvõtule pääsemiseks on vajalik perearsti saatekiri. Ilma saatekirjata saab pöörduda vaimse tervise õe poole, registreerudes vastuvõtule Terviseportaalis.

- **Ööpäevaringselt pakub eesti ja vene keelses tervisenõu perearsti nõuandetelefon 1220** (tavatariif) **või 634 6630** (tasuta). Loe liini kohta rohkem: 1220.ee.
- **Kriisinõustamist pakub Ohvriabi kriisitelefon 116 006.** Võid ühendust võtta ka kirjutades palunabi.ee vestlusaknasse või broneerida tasuta videonõustamise. 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.**

SOTSIAALMINISTEERIUM

TERVISEKASSA