

## ÕPILASTE PSÜHHOLOOGILINE NÕUSTAMINE

Ärevatel aegadel võib inimestel minna tarvis enam vaimset tuge. Eriti keerukasse olukorda võivad sattuda inimesed, kes lisaks koormusele töökohal osalevad statsionaarsetes õpingutes, kus tuleb läbida praktikume, teha kontrolltöid, sooritada arvestusi ja eksameid.

Kui tunned, et töötamise ja õpingutega hakkama saamiseks vajaksid nõu või psühholoogilist tuge, siis palun vaata järgnevat võimalusi:

### Nõuandetelefon kõikidele – õpetajatele, lapsevanematele ja õpilastele

Nõuandeliini eestikeelne number 1226 vastab esmaspäevast reedeni kl 16–20 ning venekeelne number 1227 teisipäeviti kl 16–20. Kõnedele vastavad koolipsühholoogi kutsetunnistusega kogemustega psühholoogid.

Noorte psühholoogi vastuvõtule soovitame pöörduda järgmiste murede korral:

- Õpiraskused ja keskendumisprobleemid
- koolistress
- madal enesehinnang ja käitumisraskused
- toitumisega seotud probleemid
- pidev väsimus ja uneprobleemid
- probleemid suhetega (pere, eakaaslased, õpetajad)

### Vaimse tervise tugiliin

Vastamine: ööpäevaringselt

Kui sinu igapäevaelu ja toimetulek on häiritud, võid pöörduda veebilehe [palunabi.ee](http://palunabi.ee) vaimse tervise nõustajate poole, kes aitavad välja selgitada, kuidas murega kõige paremini edasi tegeleda. Abi võivad küsida kõik, kelle elus on pingeid ja raskusi ning kes tunnevad vajadust sellest kellegagi rääkida. Nõustajad kuulavad, annavad nõu ja suunavad vajadusel sobiva spetsialisti, näiteks psühholoogi, hingehoidja, pereterapeudi, psühhiaatri või perearsti nõustamisele.

Telefon: 660 4500, [Veebinõustamine](http://veebinouustamine.ee)

### Lasteabi.ee

Vastamine: ööpäevaringselt

Lasteabi on lastele ja täiskasvanutele nõu andmise, kuulamise ja abistamise teenus. Nii lapsed kui ka täiskasvanud võivad sattuda olukordadesse, kus isiklikust kogemusest lahenduse leidmiseks ei piisa. Lasteabi aitab telefoni- ja veebivestluse kaudu ning juhendab, kuidas mure lahendamiseks edasi minna.

Telefon: 116 111, [Veebinõustamine](http://veebinouustamine.ee)

### Ohvriabi kriisitelefon

Vastamine: ööpäevaringselt

Ohvriabi kriisitelefon annab kiiret abi neile, kes on langenud süüteo, hooletuse või halva kohtlemise ohvriks või on kogenud füüsilist, vaimset, majanduslikku või seksuaalset vägivalda. Teenus on helistajale tasuta ning abi on tagatud ööpäev läbi. Ohvriabi kriisitelefonile helistaja võib soovi korral jääda anonüümseks. Ohvriabiteenust osutavad Sotsiaalkindlustusameti ohvriabi- ja ennetusteenuste osakonna töötajad. Abi osutatakse eesti, vene ja inglise keeles.

Telefon: 116 006

### **Perearsti nõuandeliin**

Vastamine: ööpäevaringselt

Perearsti nõuandetelefon on üleriigiline liin, kust saab professionaalset meditsiinilist nõu 24 tundi ööpäevas. Telefonile vastavad kogemustega nõustajad – pereõed ja perearstid. Perearsti nõuandeliin pakub meditsiinilist nõu nii eesti, inglise kui ka vene keeles.

Telefon: 1220

### **Hingehoiu telefon**

Vastamine: ööpäevaringselt

Telefoniliinil töötavad erialase hariduse omandanud hingehoidjad, kes omavad töökogemust hingehoidjatena ja telefoninõustajatena. Hingehoiutelefonilt saab abi eesti, vene ja inglise keeles. Helista, kui hing vajab hoidmist ja soovid saada abi järgmiste probleemidega toime tulemisel: surmahirm, lein, ärevus, suitsiidsed mõtted, eksistentsiaalsed küsimused, spirituaalsed ja religioossed küsimused, elu mõtte otsingud, äng ja elu perspektiivi puudumine, üksindus ja tõrjutus, suhte probleemid, suhtlemispuudus, häbi- ja süütunne.

Telefon: 116 123

### **Eluliin, eestikeelne**

Vastamine: kell 19.00–07.00

Eluliin on neile, kes on emotsionaalse kriisi seisundis, depressioonis, tunnevad sügavat muret kaotuse ja leina tõttu, tunnevad üksindust, kannatavad vägivalja all, kogevad mitmesuguseid suhte- ja perekonnaprobleeme, sotsiaalseid raskusi või soovivad elust lahkuda. Eluliini abistamiskeskuse usaldustelefonil on tööl psühholoogilise erikoolituse läbinud vabatahtlikud.

Telefon: 655 8088 eestikeelne; Telefon: 655 5688 venekeelne

### **Koolipsühholoogide nõuandeliin**

Vastamine: esmaspäevast reedeni kell 16.00–20.00

Nõuandeliinile on oodatud helistama kõik laste ja noortega töötavad inimesed, lapsevanemad, õppijad ning lapsed ise. Kõnedele vastavad koolipsühholoogi kutsetunnistusega kogemustega psühholoogid.

Telefon: 1226 eestikeelne; Telefon: 1227 venekeelne

### **Peaasi.ee**

Peaasjade keskus koondab enda alla kõik Peaasi.ee pakutavad nõustamisteenused: noorte nõustamine 16–26aastastele; kirjalik e-nõustamine; kanepitarvitajale programm VALIK; vaimse tervise kriisiabi. Peaasjade keskuse eesti- ja venekeelsele tasuta nõustamisele üle Eesti saab registreerida aja veebiregistratuuris.

Veebinõustamine

### **Lahendus.net**

Lahendus.net pakub tasuta ja anonüümset psühholoogilist nõustamist. E-nõustamine annab võimaluse rääkida murest, kui Sa ei tea täpselt, kuhu pöörduda või kui soovid jääda rääkides anonüümseks. Lahendus.net veebilehel pakuvad nõustamisteenust Tartu ja Tallinna Ülikooli vanemate kursuste psühholoogia eriala üliõpilased ning vilistlased. Lahendajate töö kulgeb professionaalsetest psühholoogidest juhendajate suunamise all.

Veebinõustamine

### **Tarkvanem.ee**

Tarkvanem.ee koondab infot, nõuandeid ja nippe igas vanuses laste vanematele. Kui sind vaevab mõni küsimus, millele sa pole vastust leidnud, siis on eksperdid valmis aitama.

Veebinõustamine

### **Psühhiaatrikliiniku valvetuba Tallinnas**

Vastamine: ööpäevaringselt

Valvetelefoni vahendusel ei pakuta konsultatsiooni. Valvetelefoni poole saab pöörduda erakorralise, vältimatu või vältimatu tahtest olenematu psühhiaatrilise abi saamise eesmärgil.

Telefon: 617 2650

### **Teraapiafond**

Teraapiafond on meede, mis võimaldab perearstil suunata oma patsiendid meditsiinilise näidustuse olemasolul kliinilise psühholoogi, logopeedi ja füsioterapeudi vastuvõtule. See tähendab, et patsient saab perearsti suunamisel pöörduda perearsti koostööpartnerist kliinilise psühholoogi konsultatsioonile või psühhoteraapiasse teraapiafondi rahastusel. Teenus on rahastatud vastavalt Haigekassa hinnakirjale, mis ei pruugi alati olla piisav, et katta kogu vastuvõtu tasu ning vastavalt eelnevale kokkuleppele võib olla vajalik ka omaosaluse maksmine.

Teraapiafondist ühele patsiendile määratav ravi maht ei ole piiratud, kuid iga perearsti teraapiafondi kogumahuks on kindel summa (vähemalt 3% tema nimistu pearahadest). Seetõttu ei saa teraapiafondist alati rahastada kõigi soovijate vaimse tervise abi. Paljudel perearstidel jääb siiski suur hulk teraapiafondi rahastusest igal aastal kasutamata, mis tähendab rahastuse tagastamist Haigekassale. Iga perearstinimistu teraapiafondi ressursside kasutust saab vaadata Haigekassa avalikust andmestikust.

Teraapiafondi toel vaimse tervise abi saamiseks pöördu oma perearsti poole.