

VAIMSE TERVISE ABI VÕIMALUSED

Elu või tervist ohustava erakorralise tervisemure korral: Kiirabi: 112 (24h)

Erakorralisele psühhiaatrilise mure tõttu alates 12.eluaastat pöördu Tallinnas vastuvõtule SA PERH Psühhiaatrikliinikusse:

- Laste ja noorukitega pöördumisel võtke palun ühendust: 5860 0844
- Psühhiaatriapolikliiniku valvetoas Tallinnas võtavad erakorralisi haigeid vastu triiažiõed 9.00-16.00, kes täpsustavad probleemi olemuse ja kestvuse ning otsustavad edasise abi suhtes ja vajadusel suunavad patsiendi edasi valvearstile.
- Eluohtlikus olukorras tuleb pöörduda SA PERH Psühhiaatrikliiniku valvetuppa: Paldiski mnt 52; 6172 650 (24h)

Vaimse tervise tuge saad leida ka telefoni teel:

Lasteabi: 116111 (24h)

Ohvriabi telefon 116 006 (24h)

Hingehoiu telefon 116 123 (24h)

Eluliin: 6558 088 (eesti keel), 655 5688 (vene keel) (igapäevaselt kl 19-07)

Kui soovid nõu edasise vaimse tervise abi osas, siis võta ühendust peaasi.ee e-nõustamisteenusega: <https://peaasi.ee/kysi-noustajalt/>

Tasuta psühholoogilise toe võimalused:

Tallinna Perekeskus: Asula 11; registreerimine: 6 556 970; <http://www.pk.ee>

Peaasi.ee pakub saatekirjata ja tasuta esmast vaimse tervise hindamist ja nõustamist 16-26.aastastele: <https://registratuur.peaasi.ee/noored>

Kuriteo või vägivalda ohvriks sattunutule annab abi, sh psühholoogilist abi
Sotsiaalkindlustusameti ohvriabi: <https://www.palunabi.ee/>

Kui laps (kuni 18a) on või võib olla seksuaalse väärkohtlemise ohver, siis võtke ühendust Lastemajaga: <https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/et/lapsed-pered/lastekaitse/lastemaja>
Nemad aitavad seksuaalselt väärkohtlemise või selle kahtluse juhul, muuhulgas pakuvad psühholoogilist nõustamist.

Alati on sul võimalus pöörduda ka **oma kooliõe või koolipsühholoogi vastuvõtule**, kes tunnevad sind juba eelnevalt ning võivad olla abiks esmaste soovitude või vajadusel edasise pöördumise valiku tegemisel. Parem kui lepid temaga eelneva kohtumise aja kokku.