

## 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 triiaažiõed 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. Paremini kui lepid temaga eelneva kohtumise aja kokku.

## ВОЗМОЖНОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ ПРИ ПРОБЛЕМАХ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

**В случае возникновения чрезвычайной ситуации или острой проблемы со здоровьем:** скорая помощь: 112 (круглосуточно)

**В случае чрезвычайной ситуации, связанной с психическим заболеванием:**

пациентам в **возрасте с 12 лет** следует обратиться в Психиатрическую клинику Северо-Эстонской региональной больницы (SA PERH).

В случаях, когда помощь требуется ребёнку или подростку, следует обратиться по телефону **5860 0844**

В Таллиннской Психиатрической поликлинике первичный приём пациентов неотложной помощи ведется по рабочим дням с 9.00 до 16.00. Дежурные медсестры уточнят характер и продолжительность проблемы и примут решение о дальнейшей помощи, при необходимости направив пациента к дежурному врачу-психиатру.

В опасной для жизни ситуации следует обращаться в отделение неотложной помощи психиатрической клиники Северо-Эстонской региональной больницы (SA PERH) по адресу Paldiski mnt 52; телефон 6172 650 (круглосуточно)

**Вы также можете получить поддержку по вопросам психического здоровья по телефону:**

Lasteabi (помощь детям): 116111 (круглосуточно)

Телефон службы поддержки жертв насилия: 116 006 (круглосуточно)

Телефон для верующих: 116 123 (круглосуточно)

Линия жизни: 6558088 (на эстонском языке), 655 5688 (на русском языке) ежедневно с 19 до 7 утра

**Если требуется индивидуальная консультация по повторным обращениям и за дальнейшей помощью, то следует написать в службу электронных консультаций peaasi.ee: <https://peaasi.ee/kysi-noustajalt/>**

**Варианты бесплатной психологической поддержки:**

- Таллиннский семейный центр: Asula 11; записаться можно по номеру 6556970; <http://www.pk.ee>

- Peaasi.ee предлагает первичную оценку психического здоровья и консультации для молодежи в возрасте 16-26 лет бесплатно и без направления: <https://registratuur.peaasi.ee/noored>

- Помощь, в том числе психологическую, жертвам преступлений или насилия оказывает служба поддержки Департамента социального страхования: <https://www.palunabi.ee/>

- Если ребенок (до 18 лет) является или мог стать жертвой сексуального насилия, следует связаться с Lastemaja, где можно получить помощь (в том числе психологическую) <https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/et/lapsed-pered/lastekaitse/lastemaja>

У тебя также всегда есть возможность обратиться к **школьной сестре или психологу**, которые знают тебя и могут дать тебе совет как поступить или направят к специалисту. Можно обратиться вместе с мамой, заранее договорившись о времени встречи.