



Veebipõhised rakendused noorte vaimse tervise heaks – appi tuleb äpp:)

Merike Sisask

Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidologia Instituut (ERSI)

Tallinna Ülikool, Sotsiaaltöö Instituut

Tervisekliinik Nõmmel



SOTSIAALMINISTEERIUM



Internet ja vaimne tervis

Ohud

- Internetisõltuvusega – 5% kooliõpilastest
- Internetisõltuvuse väljakujunemise oht (riskirühm) – 17% kooliõpilastest

*Allikas: ERSI SEYLE uuring
Durkee et al 2012*

Võimalused

- Oluline osa igapäevasest psühho-sotsiaalsest keskkonnast
- Esmane ja koheselt kättesaadav infokanal, kust abi otsima suundutakse
- Täidab lõhe vaimse tervise teenuste kättesaadavuses (geograafiline, ajaline)



enesetunne.ee

HEA ENESETUNDE HEAKS

HEH - Hea Enesetunde Heaks

AppsTerv: Veebipõhised rakendused vaimse tervise heaks



SOTSIAALMINISTEERIUM



AppsTerv üldeesmärk

Tõsta Eestis laste ja noorte vaimse tervise alaste veebipõhiste infokanalite **kvaliteeti**, nõustamisteenuste **taset ja ulatust** ning vaimse tervise alast **teadlikkust** laste, noorte, lapsevanemate ja spetsialistide hulgas

PARTNERID:

ERSI, Avitus, Lahendus.net, TAI, Tervisekliinik, Arkimedes



SOTSIAALMINISTEERIUM



Vaimse tervise veebiportaal

- Veebiportaali loomine (eesti/vene)
- Usaldusväärne vaimse tervise alane info
- „Veebivärav“ nõustamiskeskondade juurde

Veebinõustamise keskkonnad

- www.saeioleyksi.net.ee arendustöö (foorum)
- www.lahendus.net arendustöö (e-mail)
- www.alkoinfo.ee arendustöö (infoportaal)

Veebinõustajate võrgustik ja võimekuse tõstmine

- Vabatahtlike võrgustik
- VT spetsialistid – koolitajad, superviisorid jms
- Juhendmaterjalid ja kvaliteedistandardid

Rakendused nutitelefonile ehk äpid

- Äpid eneseabi põhimõttel (teemad: tahtlikud enesevigastused, suitsidaalne käitumine, depressioon, unehäired)

www.enesetunne.ee
www.samotsuvstvie.ru

The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying "enesetunne.ee". The website header features the logo "Hea enesetunde heaks" on an orange background. A vertical sidebar on the left contains the text "enesetunne.ee" and a small orange button labeled "HEH". The main content area is a 2x3 grid of tiles:

- Top-left (dark blue):** Silhouettes of people climbing a mountain. Text: "OLED SPETSIALIST? JAGAME KOGEMUSI".
- Top-middle (photo of family):** A family of four on bicycles. Text: "OLED LAPSEVANEM JA SOOVID ROHKEM TEADA?".
- Top-right (photo of person in field):** A person in a yellow shirt and hat in a field. Text: "OLED NOOR JA OTSID LAHENDUST? LEIA SEE :)".
- Bottom-left (purple):** Text: "LIHTNE ENESEABI ON APP-I AEG ;)".
- Bottom-middle (teal):** Text: "SA EI OLE ÜKSI! KOGEMUSNÕUSTAJA FOORUMIS AITAB".
- Bottom-right (green):** Text: "LAHENDUS.NET - LAHENDUSTENI SINUS ENESES".

Eneseabiäpid



Ära tee!



Tee nii!

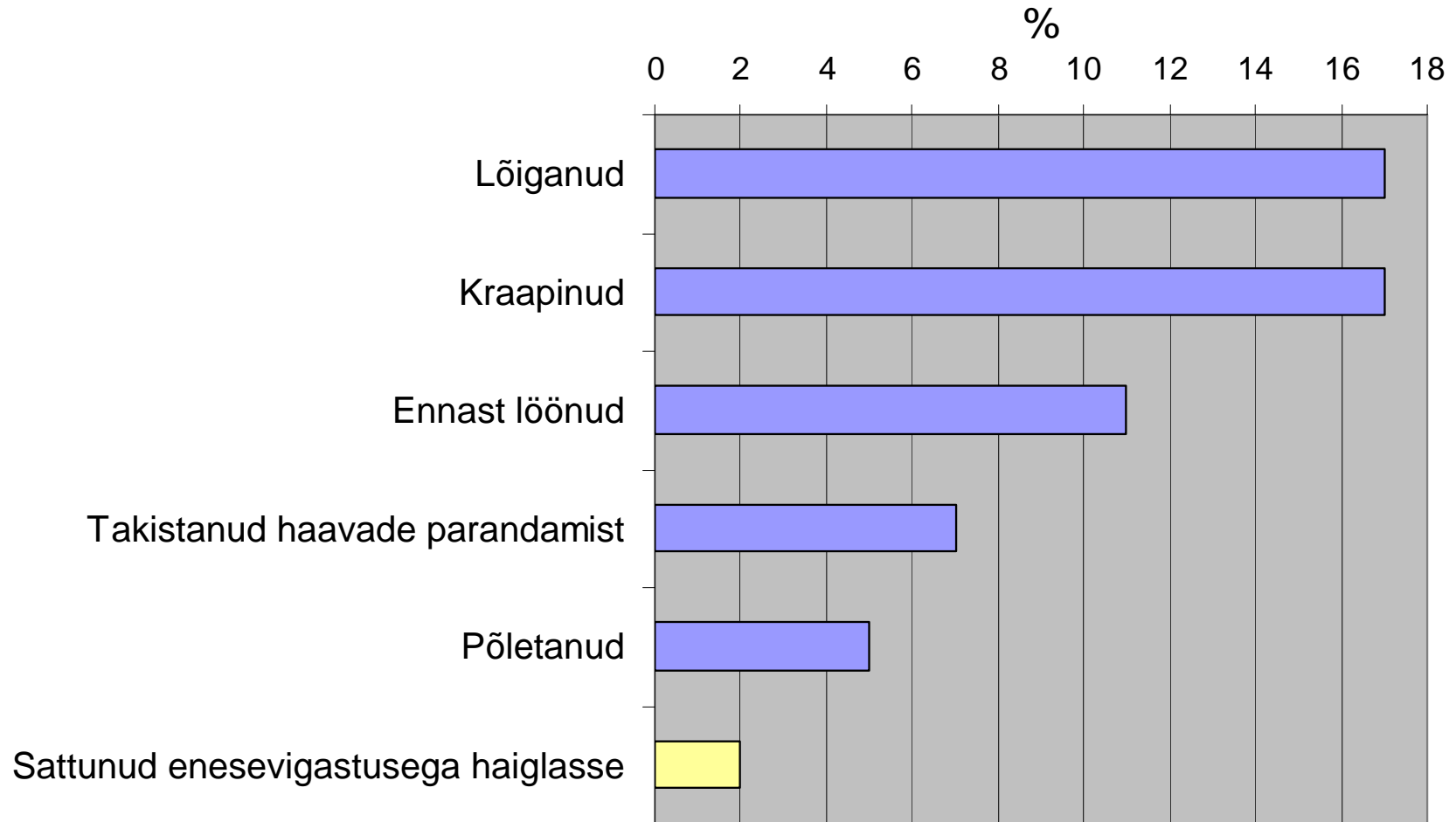


Deprest vabaks



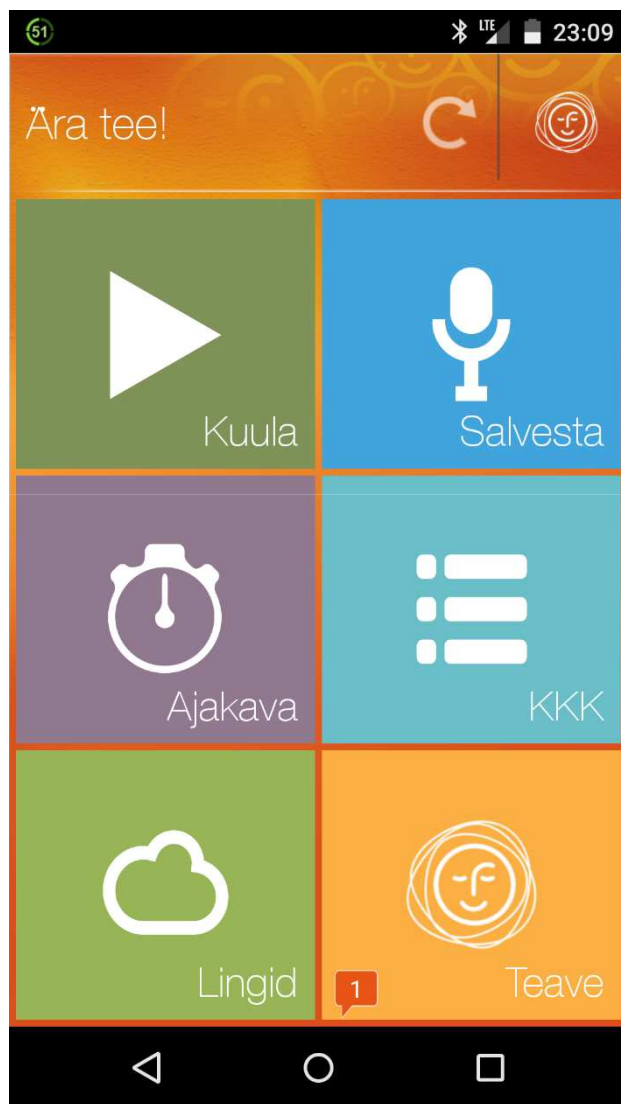
Une monitor

Tahtlikud enesevigastused



Elu jooksul

Allikas: ERSI SEYLE uuring

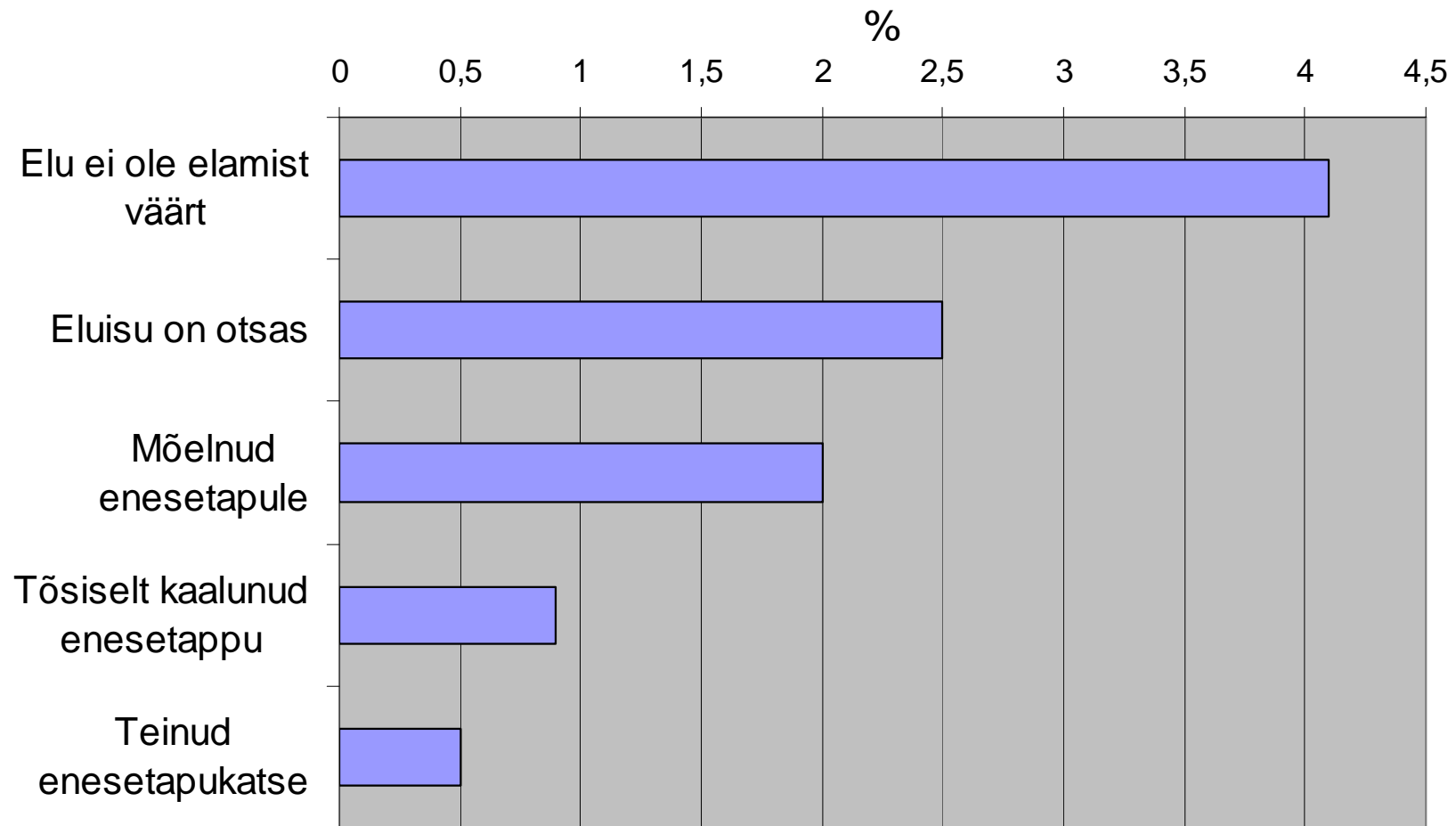


„Ära tee!“

Eneseabi äpp, mis aitab enesevigastamise tungi vaigistada ning pinget lõõgastuse abil maandada.

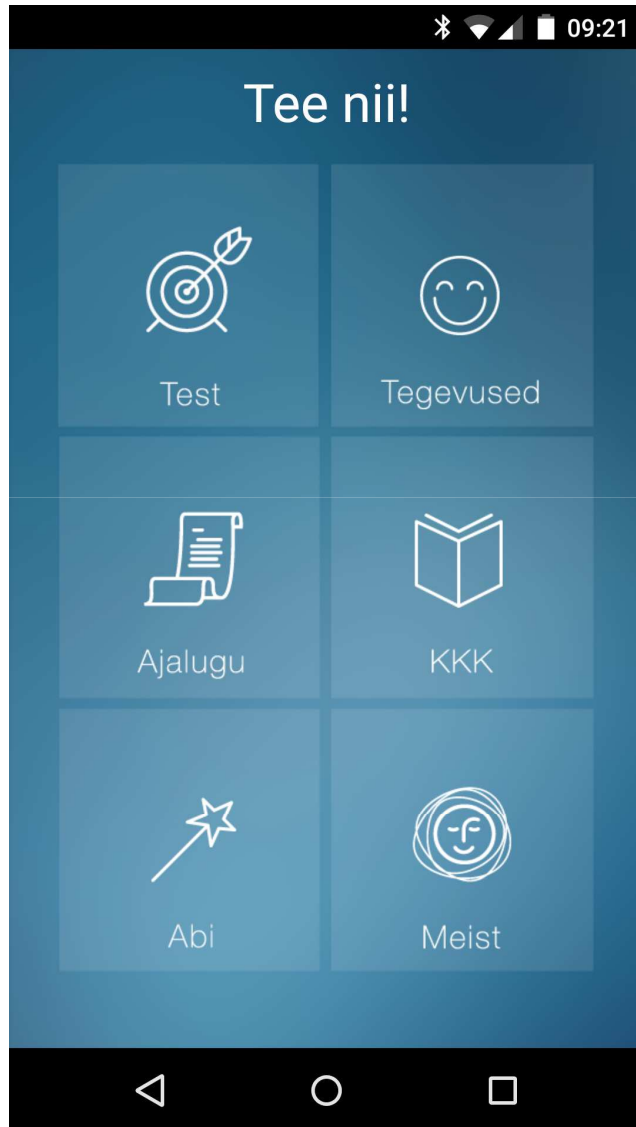
„Ära tee!“ on vajalik neile, kes tunnevad vajadust psühhoterapeudi toetavat häält kuulda hetkedel, mil teraapiaseanss on kaugel ning kellaeg terapeudile helistamiseks ebasobiv. Just sellistel oma muremõtetega üksijäämise hetkedel tundub abi olevat kõige kaugem. Äpp aitab selle lähemale tuua.

Suitsidaalne käitumine



Viimase 2 nädala jooksul

Allikas: ERSI SEYLE uuring

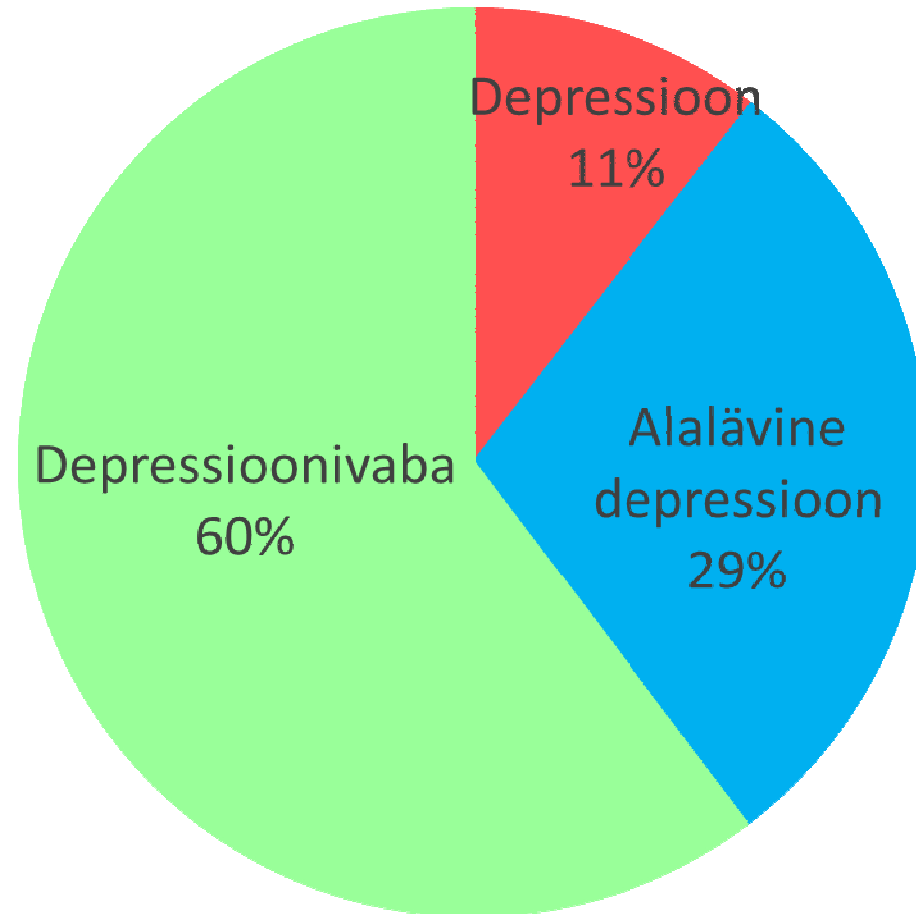


„Tee nii!“

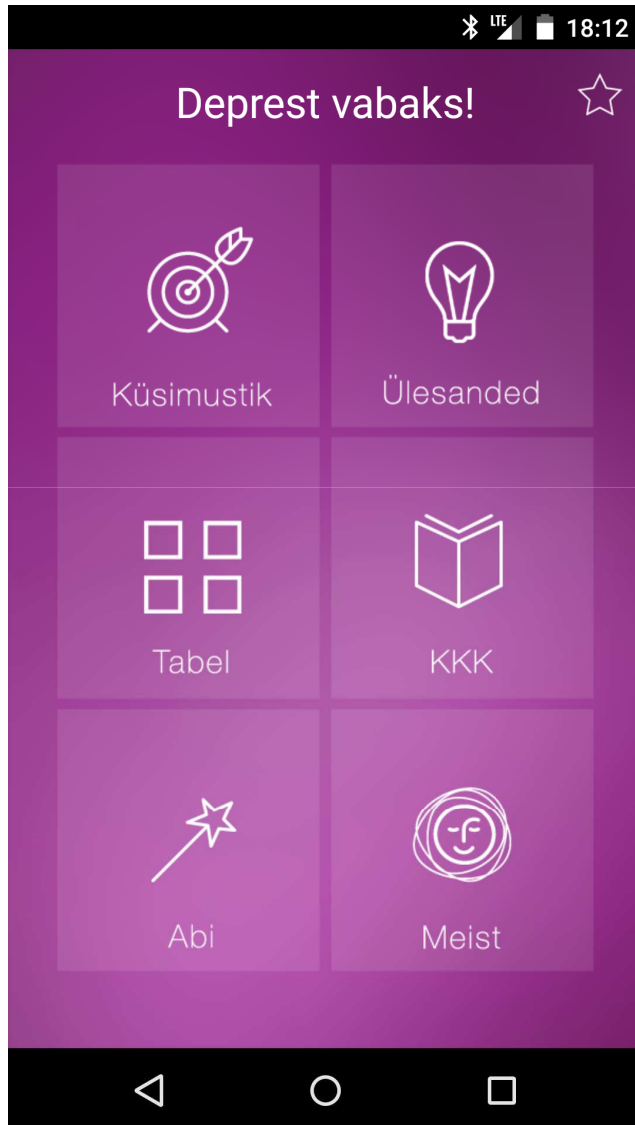
Eneseabi äpp, mis sobib enesetapumõtete leevendamiseks ja ennetamiseks juhul, kui risk neid mõtteid teoks teha pole suur.

„Tee nii!“ pakub pika nimekirja meeldivatest tegevustest, mis võimaldavad tunda end elavana ja kogeda midagi positiivset just praeguses ajahetkes. Need tegevused on heaks alternatiiviks ennast kahjustavale käitumisele.

Depressiivsus



Allikas: ERSI SEYLE uuring; Balazs et al 2013



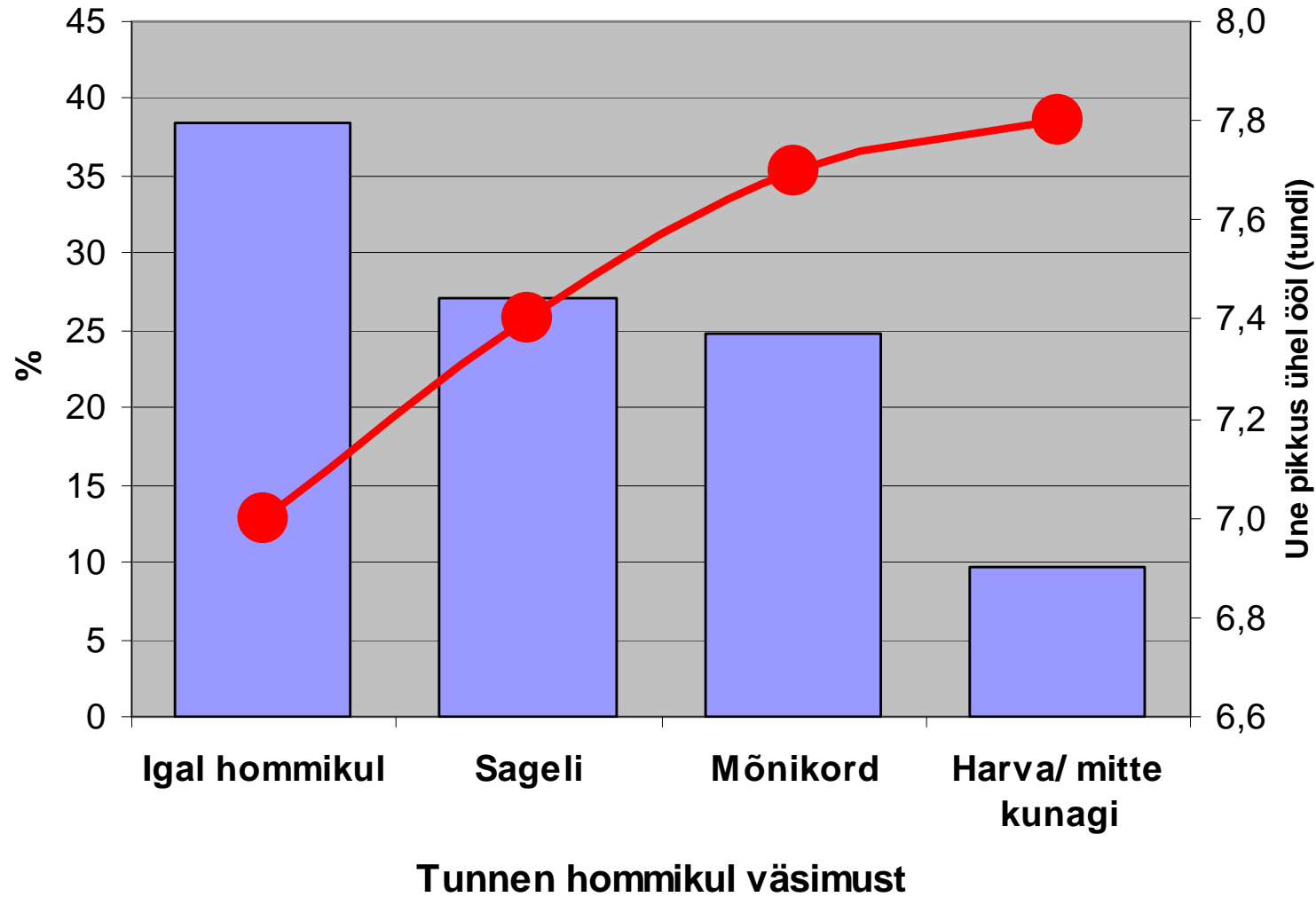
„Deprest vabaks!“

Eneseabi äpp, mis aitab toime tulla kerge ja mõõduka depressiooniga.

„Deprest vabaks!“ aitab tegeleda negatiivsete mõttemustritega.

Negatiivne mõttemuster hoiab inimest kinni depressiooni nõiaringsis, millest väljuda aitab niisuguste mõtete kahtluse alla seadmine ning muutmine – asendamine positiivsemate mõtetega.

Väsimus ja uni



Allikas: ERSI SEYLE uuring



Avitus

lahendusnet
lahendusteni sinis eneses



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development



Tervisekliinik

Arkimedes

„Une monitor“ – tuleb peagi 😊



Merike Sisask, PhD

Mobiil +372 51 66 543

'sisask.merike@gmail.com'

Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja
Suitsidologia Instituut (ERSI)

Tegevdirektor ja vanemteadur

Õie 39 Tallinn 11615 Estonia

Tel/Faks +372 651 6550

'www.suicidology.ee'

Tallinna Ülikool

Sotsiaaltervishoiu professor

Tervisekliinik Nõmmel

'www.tervisekliinik.ee'

Hoolitse oma **enesetunde** eest, **aita ennast** ise
ja vajadusel **otsi abi!**

Veebipõhised rakendused vaimse tervise heaks

Hea enesetunde veebileht noortele, lapsevanematele
ja spetsialistidele: **enesetunne.ee**



- Soovitused hea enesetunde saavutamiseks ja hoidmiseks
- Nõuanded vaimse tervise probleemide märkamiseks
- Eneseabi vahendid ja -vahendid
- Näpunäited lähedase toetamiseks

Vaimse tervise alane e-nõustamine

- Lahendus.net personaalne e-kirja teel nõustamine
 - Kogemusnõustamise foorum www.saeioleyksi.ee
 - Noortele suunatud alkoholi teemaline veebileht noored.aikoinfo.ee veebiheit:
- Testi oma teadmisi alkoholist erinevates mängudes!



Ära tee!



Tee nii!

Eneseabiäpid

- Tekitad endale ise valu – proovi äppi „Ära tee!“
- Tahad end rohkem „elavana“ tunda – „Tee nii!“
- Otsid leevendust püsivale kurbusele – „Deprest vabaks!“
- Oled kurnatud ja ei puhka end välja – „Une monitor“ aitab



Deprest vabaks!



Une monitor

Veebipõhistele nõustajatele

- Koolitused ja supervisioonid
- Juhendmaterjal



Soovid rohkem teada? Külasta **enesetunne.ee** veebilehte!



Andus

Isikuvõimalused

Tervise Arengu Instituut

Tervisekliinik

Arkimedes

Norway grants

www.saeioleyksi.ee

TERVISEKLIINIK