

Peaasjalikud veebilahendused noorte vaimse tervise valdkonnas

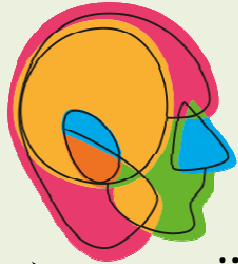
05.06.2015

Ere Vasli



SOTSIAALMINISTEERIUM





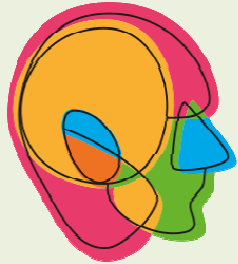
Sissejuhatus

- MTÜ Peaasjad on loodud 2009.aastal
- Üldine eesmärk: parandada noorte vaimset tervist ja vähendada psüühikahäirete stigmat.
- Meeskond: vaimse tervise spetsialistid, noorsootöötajad.
- Oluline väljund on veebiportaal Peaasi.ee
- Teised tegevused: koolitused erinevatele sihtgruppidele, avalik suhtlus.



SOTSIAALMINISTEERIUM





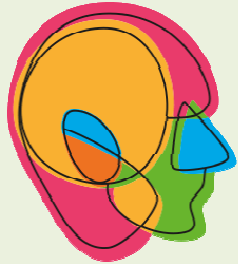
Peaasi.ee eesmärgid

- Tõsta teadlikkust vaimsest tervisest ja psüühikahäiretest;
- Vähendada psüühikahäirete stigmatiseerimist;
- Toetada noori vaimse tervise spetsialistile pöördumisel.
- Sihtgrupp: noored 14-24 a; noortega kokkupuutuvad spetsialistid (õpetajad, noorsootöötajad)
- Rahastatud Norra toetusest 2009-2014 Rahvatervise programmi raames.



SOTSIAALMINISTEERIUM





Teabematerjalid

- Teave vaimse tervise olemuse ja hoidmise kohta.
- Teave psüühikahäirete, neist paranemise kohta.
- Teave noortele ja noortega töötavatele spetsialistidele abi saamise kohta.

MILLAL PÖÖRDUDA SPETSIALISTI POOLE?

Nipid

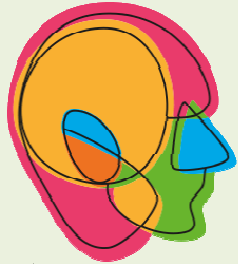
Probleemid



Kui inimene tunneb, et vaimse tervisega seotud sümptomid tema elu häirima hakkavad, on mõistlik pöörduda asjatundja konsultatsioonile. Muutused unerütmis, toitumises, suhetes, toimetulekus töö või koolis võivad toimuda küll aegamööda, kuid need on siiski tunnused, mida on kergem märgata kui näiteks röömu tundmise vähenemist. Kuulda tasub võtta ka lähedaste inimeste mõtteid ja tähelepanekuid. Kui esineb näiteks üks-kaks depressiooni sümptomit mõne päeva või nädala jooksul, ei ole muretsemiseks põhjust – kui neid leidub juba enam ning kuu jooksul, oleks põhjust abi otsida. Abi tasub viivitamata



grants



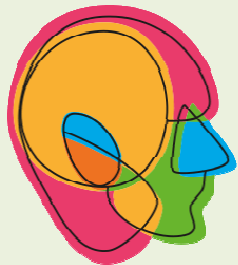
E-nõustamine

- Nõustajad on kliinilist tööd tegevad vaimse tervise spetsialistid.
- Nõustamise sisu:
 - ✓ Probleemi defineerimine;
 - ✓ Abi võimaluste selgitamine, juhiste andmine;
 - ✓ Koheste eneseabi meetodite tutvustamine.



SOTSIAALMINISTEERIUM





[Avalaht](#) > [Küsi nõustajalt](#)

KÜSI NÕUSTAJALT

Abi otsi siit andmebaasist (seda andmebaasi jagab meiega portaal Lahendus.net)! Kui sa vajalikku abi ei leia ega tea, kuidas edasi minna, mida teha, kellega rääkida või millise vaimse tervise spetsialisti poole pöörduda, siis kirjuta meile. Selleks, et saaksite meilt kindlasti vastuse, kontrollige üle, et teie e-maili aadress oleks õige. Konfidentsiaalsuse põhimõtetes lähtume Eesti seadusandlusest. Kirju me ei avalda ja vastame kahe päevaga.

Sinu nimi: *

Sinu sugu: *

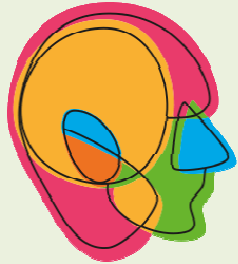
☐ M ☐ N

E-post: *

Kirjuta oma mure siia: *

Saada

		
157	1	1368
postitused	comments	likes



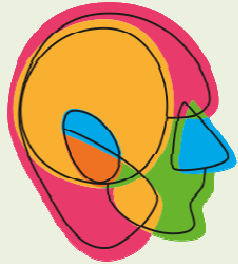
E-nõustamine

- Viimastel kuudel:
- ✓ 60 kirja kuus;
- ✓ 37% mehed ja 63% naised;
- ✓ 38% kirjutajaid üle 26-aastaste hulgast; 35% 19-26-aastastest, 21% 13-18-aastastest ja 4% alla 13-aastastest



SOTSIAALMINISTEERIUM





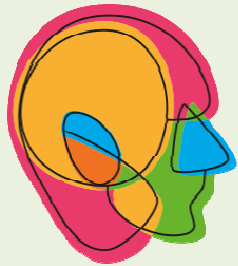
Kognitiivsed treeningud

- Noortele, kellel on mõne psüühikahäirega (ATH, skisofreenia, meeleoluhäired, söömishäired) seotult häiritud kognitiivne talitus.
- Noortele, kes soovivad parandada oma tähelepanu, keskendumist, töömälu.



SOTSIAALMINISTEERIUM





Kognitiivsed treeningud

peaasi.ee

A-R-U : 2174

Tere, Ere!

TULEMUSED

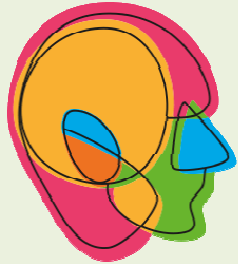
Süa
ajutreeningute
tulemused.

VAPID

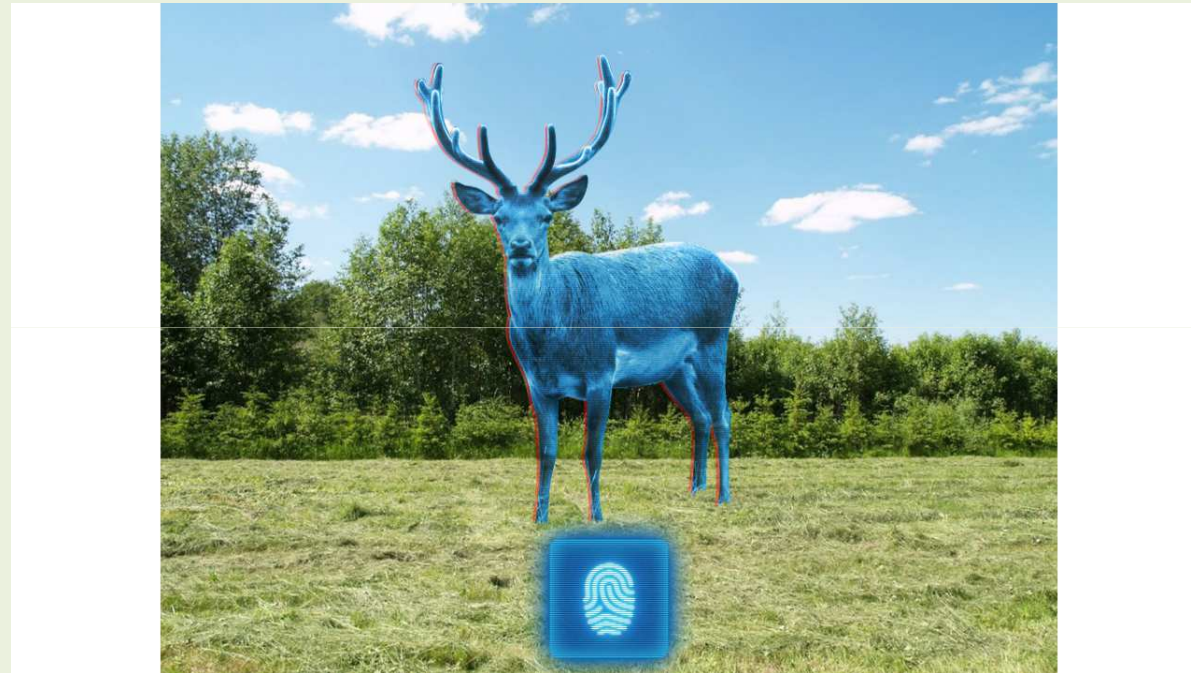
0
SKOOR

5/11
ÕLESANDEID
TÄNA

1
KASUTUSKORDI
ARVUS

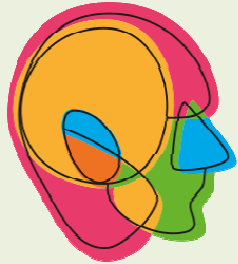


Kognitiivsed treeningud



SOTSIAALMINISTEERIUM





Kognitiivsed treeningud

peaasi.ee A-R-U : 2174

Emotsioonide treening

Kuidas Sa ennast täna tunned?

Tere, Ere!

TULEMUSED

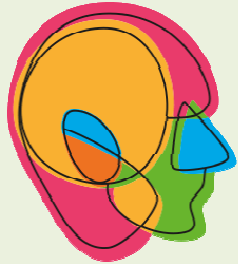
Süa
ajutreeningute
tulemused.

VAPID

0
SKOOR

5/11
ÜLESANDEID
TÄNA

1
KASUTUSKORDI
ARUS



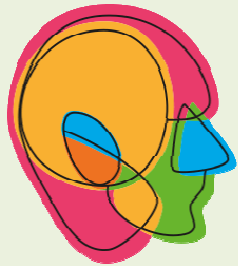
Interaktiivsed eneseabi rakendused

- Hirmuredel,
- Positiivsete tegevuste loterii,
- Vihaboss,
- Motivaator.



SOTSIAALMINISTEERIUM





Vali hirmu kategooria

Samm 1

Anna hinnangud

Samm 2

Ajalised eesmärgid

Samm 3

Hirmuredel

Lennuhirm



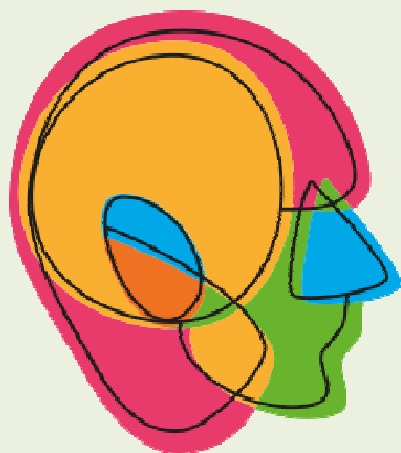
Hirm lendamise või lennukite ees. Erinevates olukordades, nagu lennuki peale mõtlemine, lendamine, pileti ostmine vms. Kirjeldus siia.

Sotsiaalfoobia



Järgmine samm - motivatsioon

Valmis



peaasi.ee
Pole hullu!



SOTSIAALMINISTEERIUM

