Maailma Terviseorganisatsioon kirjeldab **vaimset tervist kui heaoluseisundit**, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks.

2021 aasta aprillis sai valitsuse heakskiidu **Vaimse tervise Roheline raamat**, kus seatakse eesmärgiks panustada senisest enam vaimse tervise probleemide ennetusse, varajasse avastamisse ja õigeaegse kvaliteetse abi kättesaadavusse kõikjal Eestis. <https://www.sm.ee/sites/default/files/news-related-files/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf>

2022. aastal alustas Sotsiaalministeeriumis tegevust vaimse tervise osakond, mille eesmärk on kujundada Eestis terviklik enesehoiu, ennetuse ja teenuste süsteem, mis aitab hoida ära vaimse tervise probleemide teket või süvenemist.

<https://www.sm.ee/vaimse-tervise-ja-psuhhosotsiaalne-tugi-kriisides>

2023 ilmunud Eesti Inimarengu aruanne „**Vaimne tervis ja heaolu**“ keskendub vaimsele tervisele.

<https://inimareng.ee/et/eesti-inimarengu-aruanne-2023/>

## KASULIKUD LINGID

* <https://peaasi.ee/>
* <https://www.palunabi.ee/>
* <https://enesetunne.ee/>
* <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis>
* <https://www.sm.ee/vaimse-tervise-ja-psuhhosotsiaalne-tugi-kriisides>
* <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/perelepitus>
* <https://vaikuseminutid.ee>
* <https://www.lasteabi.ee/et> telefon 116 111
* [Vaimse tervise abi](https://www.sm.ee/tervise-edendamine-ravi-ja-ravimid/vaimne-tervis/vaimse-tervise-abi)
* <https://lahendus.net/>
* <https://www.kogemuskoda.ee/>
* <https://www.ekka.ee/>
* <https://mahena.org/>
* <https://www.palunabi.ee/et/emotsionaalne-tugi> telefon **116 123**
* <https://www.tootukassa.ee/et/noustamisteenused>
* <https://sotsiaalkindlustusamet.ee/ohvriabi>
* <https://www.vatek.ee/vaimse-tervise-abi>
* <https://siseministeerium.ee/telefoni-ja-veebinoustamised>
* <https://koolipsyhholoogid.ee/> nõuandeliin 1226
* <https://www.eluliin.ee/>
* https://siseministeerium.ee/telefoni-ja-veebinoustamised

Lae vaimse tervise töövihikud endale alla [SIIN](https://peaasi.ee/toovihikud/#1634039512463-ab493985-82b8).

Telli töövihikud tasuta Tervisekasse lehelt: <https://www.haigekassa.ee/infomaterjalid>

Vaimse tervise esmaabi [podcastid](https://esmaabi.peaasi.ee/podcastid/)

Vaimse tervise [nipid ja harjutused](https://peaasi.ee/nipid/)

Vaimse tervise [testid](https://peaasi.ee/test/)

Vitamiinikuuri uuri [SIIT](https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/)

Enesevigastamisest loobumise töövihik noortele ja lähedastele <https://tinyurl.com/mwsecrys>

### VAIMSE TERVISE VITAMIINID

Vaimse heaolu käsi [siit](https://peaasi.ee/wp-content/uploads/2018/04/vaimse-heaolu-kasi.pdf)

Tööleht "Jäämägi" - [siit](https://peaasi.ee/wp-content/uploads/2021/08/Peaasi.ee_Tasakaal_Toolehed_Lasteaed_Kool_I_aste__Lapsevanem.pdf) lk 2

Tööleht "Liikumine" [siit](https://peaasi.ee/wp-content/uploads/2021/08/Peaasi.ee_Tasakaal_Liikumine_Toolehed_Lasteaed_Kool_Lapsevanem-2.pdf) lk 2

Tööleht "Toiduga sõbraks" [siit](https://peaasi.ee/wp-content/uploads/2021/08/Peaasi.ee_Tasakaal_TOITUMINE_Toolehed_Lasteaed_Kool_Lapsevanem.pdf) lk 2

Tööleht "Meeldivate emotsioonide kogemine" [siit](https://peaasi.ee/wp-content/uploads/2021/08/Peaasi.ee_Tasakaal_Meeldivad_emotsioonid_Toolehed_Lasteaed_Kool_Lapsevanem.pdf) lk 2

Tööleht "Uni ja puhkamine" [siit](https://peaasi.ee/wp-content/uploads/2021/08/Peaasi.ee_Tasakaal_Uni_ja_Puhkamine_Toolehed_Lasteaed_Kool_Lapsevanem.pdf) lk 2

### SUITSIID

* <https://peaasi.ee/teema/probleemid/suitsiid/>
* [Abimaterjal lähedastele enesetapu katse järel](https://peaasi.ee/kuidas-olla-toeks-lahedasele-kes-on-teinud-enesetapukatse/) (sobib ka enne, sisaldab kriisiplaani tegemise õpetust)

Sama [vene keeles](https://peaasi.ee/ru/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0-%D0%BF%D0%BE%D1%81/)

* [Abimaterjal lähedastele pärast enesetappu](https://peaasi.ee/kui-sinu-lahedane-on-votnud-endalt-elu-abimaterjal-lahedastele-ja-nende-toetajatele/) (sisaldab ka nõuandeid toetajatele)

Sama [vene keeles](https://peaasi.ee/ru/%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B8-%D0%B2%D0%B0%D1%88-%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA-%D0%BB%D0%B8%D1%88%D0%B8%D0%BB-%D1%81%D0%B5%D0%B1%D1%8F-%D0%B6%D0%B8/)

* Kui sinu lähedane on võtnud endalt elu. Abimaterjal lähedastele ja nende toetajatele <https://peaasi.ee/wp-content/uploads/2023/09/Suitsiide_inimese_lahedase_abimaterjal_web.pdf>

SURM JA LEIN

# Leinast ja surmast lastekirjanduses <https://keilalasteleht.ee/leinast-ja-surmast-lastekirjanduses/>

* Lapse toetamine leinas <https://tinyurl.com/mvk762fz>
* <https://surmast.ee/>

KASULIKKU

* Hädaabinumber (kiirabi, pääste ja politsei kutsumiseks) 112
* Riigi infotelefon (ei ole ohus elu, tervis ja vara) 1247
* Inimkaubanduse ennetamise ja ohvrite abistamise nõuandeliin 660 7320 (E-R kell 8.30–17)
* Mürgistusinfoliin 16662
* Perearsti nõuandetelefon 1220
* Lasteabi 116 111
* Vägivallast loobumise abi <https://tinyurl.com/mr35fmas> 660 6077 (E-R 10-16).
* Naiste tugikeskused <https://www.palunabi.ee/et/naiste-tugikeskused>

KES NAD ON

* psühholoog <https://peaasi.ee/psuhholoogi-juures/>
* psühhiaater <https://peaasi.ee/psuhhiaatri-juures/>
* vaimse tervise õde <https://www.tervisekassa.ee/blogi/vaimse-tervise-murede-lahendamiseks-saab-abi-vaimse-tervise-oelt>
* kogemusnõustaja <https://www.tervisekassa.ee/blogi/vaimse-tervise-murede-lahendamiseks-saab-abi-vaimse-tervise-oelt>
* psüühosotsiaalne kriisiabi <https://tinyurl.com/yrs25v4t>
* kriisinõustaja <https://surmast.ee/kes-on-kriisinoustaja-kusimustele-vastab-tiina-naarits-linn/>
* hingehoidja <https://hingehoid.ee/>
* leinanõustaja <https://surmast.ee/kes-on-leinanoustaja-autor-karmel-tall/>
* psühhoteraapia <https://psyhhoteraapia.com/>

<https://www.kliinik.ee/haiguste_abc/psuhhoteraapia/id-1412>

<https://www.inimene.ee/teemad/uudis/2022/11/11/psuhhoteraapiad/>

<https://tarkpere.ee/mis-on-psuhhoteraapia/>