

PEDAGOGIGILINE JUHEND

VAIMSE TERVISE PROBLEEMIDE ENNETAMINE



SISUKORD

3 MIND-PROJEKT

4 SISSEJUHATUS

5 VAIMNE TERVIS JA VAIMNE HEAOLU

7 Heaolu 5 mõõdet

8 Vaimse tervise tähtsus elus tasakaalu leidmisel elus

8 Vaimse tervise edendamine vs. probleemide ennetamine

9 VAIMSE TERVISE PROBLEEMIDE ENNETAMINE

9 Ohumärgid

11 Psüühikahäirete varajaste tunnuste märkamine

- Ärevushäire
- Meeleoluhäired
- Sõltuvushäired
- Psühhoosilised häired (skisofreenia)
- Söömishäired
- Aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH)

16 Kuidas tegutseda vaimse tervise probleemide korral: CARESi mudel

- Looge inimesega kontakt, hinnake olukorda ja toetage kriisi ajal
- Kuulake aktiivselt ilma hinnanguteta
- Rahusta ja anna lisateavet
- Julgusta otsima professionaalset abi
- Teave muude kättesaadavate ressursside kohta

20 Kuidas reageerida kriisiolukorras

- Näpunäited

24 Vaimse tervise probleemide ennetamine rahvusvahelise õpirände käigus

25 KOKKUVÖTE

26 KASUTATUD KIRJANDUS

27 LISAD - VAIMSE TERVISE RESSURSID



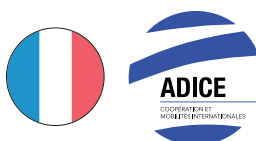
MIND-PROJEKT

MIND (Mental health matters: INnovative Development for VET organizations) on Erasmus+ KA2 strateegilise koostöö projekt, mille eesmärk on vastata noorte – eriti rahvusvahelistes õpirändeprojektides osalevate kutseõppurite – kasvavale vajadusele vaimse tervise toetamise järele.

Pärast COVID-19 pandeemiat on teadlikkus vaimse tervise probleemidest kogu ühiskonnas, eriti noorte seas, märgatavalt kasvanud. Euroopa Liidu 2023. aasta raporti kohaselt on üleminek distantsõppele, piiratud juurdepääs sotsiaalsetele ja meelelahutuslikele tegevustele ning katkenud inimestevahelised suhted põhjustanud emotsionaalset stressi. Noortel on nüüd 30–80% suurem tõenäosus kogeda vaimse tervise häireid. Seetõttu on nende vaimse tervise ja heaolu toetamine olulisem kui kunagi varem¹.

Selleks, et tugevdada spetsialistide võimekust edendada vaimset heaolu ning toetada noorte sotsiaal-emotsionaalset arengut, loodi MIND-projekt viie Euroopa riigi koostöös. Projekti eesmärk on suurendada teadlikkust, pakkuda juhendamist ja koolitust nii spetsialistidele kui noortele, et noored oleksid teadlikumad, kindlamad ja paremini valmis õpirändekogemuseks ning sellega seotud väljakutseteks.

Viis partnerorganisatsiooni on pärit erinevatest Euroopa piirkondadest – Hispaaniast, Eestist, Slovakkias, Põhja-Makedoonias ja Prantsusmaalt –, et jagada mitmekesiseid kogemusi ning arendada uuenduslikke tööriistu spetsialistidele ja noortele:



➤ ADICE (Prantsusmaa)



➤ Vabatahtlike ühendus Волонтерски Центар Скопје (Põhja-Makedoonia Vabariik)



➤ Fundación Plan B Educación Social (Hispaania)



➤ Občianske združenie KERIC (Slovakkia)



➤ Johannes Mihkelsoni Keskus (Eesti)

¹European Commission, European Education and Culture Executive Agency. The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of young people – Policy responses in European countries, Publications Office of the European Union, 2022

Projekti kaasrahastab Euroopa Liit. Avaldatud seisukohad ja arvamused on ainult autori(te) omad ega pruugi kajastada Euroopa Liidu seisukohti ja arvamusi. Euroopa Liit ei saa nende eest vastutada.

SISSEJUHATUS

MIND-projekt tunnustab vaimse tervise keskset rolli noorte heaolu ja edu tagamisel, eriti nende puhul, kes osalevad rahvusvahelistes õpirändeprojektides. Vaimse tervise probleemidel on pikaajane negatiivne mõju haridusteel püsimisele, tööturul osalemisele ning isiklikele suhetele. Noored on eriti haavatavas olukorras, kuna vaimse tervise raskused võivad takistada neil hariduse ja koolituste jätkamist või viia väljalangemiseni. Õpirändes osalevate noorte puhul võivad keskkonna- ja kultuurimuutused suurendada vajadust emotsionaalse toe järele.

Vastuseks sellele kasvavale väljakutsele on projektis välja töötatud kaks üksteist täiendavat pedagoogilist juhendit: üks keskendub **vaimse tervise probleemide ennetamisele**, teine **vaimse tervise edendamisele**.

Mõlema juhendi ühine eesmärk on varustada spetsialiste teadmiste ja töövahenditega, mida saab rakendada oma organisatsioonis ja igapäevatoos. Juhendid pakuvad terviklikku raamistikku noorte vaimse tervise vajaduste mõistmiseks ja toetamiseks, andes kätte teadmised, strateegiad ja tööriistad, mis on kohandatud konkreetsele töö- ja õppimiskeskonnale.

Juhendite eesmärk on pakkuda spetsialistidele vaimse tervise probleemide ennetamise ja edendamise abivahendid, mida nad saavad rakendada oma organisatsioonis ja igapäevatoos. Juhendid pakuvad terviklikku raamistikku, et toetada spetsialiste nende töös noorte vaimse tervise vajaduste käsitlemisel, varustades neid vajalike teadmiste, strateegiate ja meetoditega.

➤ **Ennetusjuhend** aitab märgata võimalikke riske ja pakkuda tuge enne, kui probleemid tekivad või süvenevad. Juhend pakub strateegiaid ohuolukordade varajaseks avastamiseks ja erinevaid meetmeid vältimaks riskide eskaleerumist.

➤ **Edendamise juhend** aitab spetsialistidel varakult tuvastada ja maandada riske, mis võivad viia vaimse tervise probleemideni. See sisaldab strateegiaid varajaseks märkamiseks ja praktilisi sekkumisvõtteid, et ennetada probleemide süvenemist. Edendamise juhend on leitav siit:

<https://adice.asso.fr/mind-guide-ee>

Juhendid täiendavad üksteist, neid võib kasutada eraldi või koos. Neid kombineerides saavad spetsialistid pakkuda noortele terviklikku tuge, mis aitab mitte ainult raskustest üle saada, vaid ka isiklikult ja ametialaselt areneda. Nende praktikate integreerimine igapäevatoosse loob keskkonna, kus vaimne tervis on prioriteet, heaolu saab järjepidevalt toetatud ning noortel on võimalus realiseerida oma täielik potentsiaal.

Pärast vaimse tervise ja heaolu mõistete tutvustust jaguneb pedagoogiline juhend viieks osaks:

1. Ohumärkide äratundmine

varajaste sümptomite tuvastamine, mis võivad viidata noorte vaimse tervise probleemidele.

2. Psüühikahäirete varajaste sümptomite äratundmine

peamiste psüühikahäirete märkide mõistmine, et õigeaegselt sekkuda.

3. Kuidas tegutseda vaimse tervise probleemide korral: CARESi mudel

Läheneviisi samm-sammuline tutvustus, et pakkuda asjakohast ja kohest abi vaimse tervise probleemide korral.

4. Kuidas käituda kriisiolukorras

juhised stressiolukordade tõhusaks juhtimiseks, et tagada ohutus ja toetus.

5. Hea vaimse tervise säilitamine rahvusvahelises õpirändes

keskendutakse strateegiatele, mille abil saab ennetada ja leevendada kultuuridevaheliste kogemustega seotud vaimse tervise probleeme.

Pedagoogiline juhend on tihedalt seotud MIND-projekti raames läbi viidud riikidevahelise uuringu tulemustega ning on koostatud uuringus osalenute vajaduste põhjal.





VAIMNE TERVIS JA VAIMNE HEAOLU

Vaimse tervise ja heaolu mõistmine on oluline, et saaksime noori toetada nende vaimse tasakaalu saavutamisel ja hoidmisel.

Vaimne tervis

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) määratleb vaimset tervist järgmiselt:

Vaimne tervis on heaoluseisund, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevaelu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemuslikult ning panustab ühiskonda. Vaimne tervis on inimese tervikliku heaolu lahutamatu osa².

Vaimne tervis tähendab võimet hoida ja säilitada sellist heaoluseisundit – see on üldise tervise vältimatu osa. See aitab toime tulla elu väljakutsetega, õppida tulemuslikult, töötada tõhusalt ning anda positiivne panus kogukonda. Igal inimesel on vaimne tervis – see on sama tähtis kui füüsiline tervis.

Vaimset tervist seostatakse sageli psüühikahäiretega, mis mõjutavad heaolu. Kuid see on ka **püüdlus tasakaalu poole elu eri valdkondades**, et säilitada püsiv heaolutunne.

Seetõttu käsitletakse vaimset tervist sageli **mitmemõõtmelise ja muutliku protsessina**, mida võib vaadelda skaala või spektrina. Vaimsel tervisel on mitu üksteisega tihedalt seotud mõõdet:

- **Positiivne vaimne tervis**, mis toetab isikliku arengut, eneseteostust ja heaolu.
- **Psühholoogiline stress**, mis on tingitud eluraskustest või eksistentsiaalsetest probleemidest. See võib olla ajutine – näiteks ärevus või „mustad päevad“ – või püsivam.
- **Vaimse tervise häired**, mis on erineva kestuse ja raskusastmega seisundid. Need põhjustavad kannatusi, segavad igapäevast toimetulekut ning võivad vajada professionaalset abi³.

Vaimse tervise kontiinum⁴



Vaimset tervist võib kujutada skaalana, mille ühes otsas on hea vaimne tervis ja teises otsas raske vaimne haigus, mis piirab oluliselt igapäevast toimetulekut. Vaimne tervis ei ole püsiv seisund – see muutub vastavalt eluolukordadele.

Me otsime pidevalt tasakaalu, sest meie vaimne tervis on pidevas muutumises – seda mõjutavad elukeskkond ja elu suured sündmused.

Vaimset tervist mõjutavad kolm tüüpi tegurid:

- **Individuaalsed tegurid**, näiteks füüsiline tervis, emotsionaalne intelligentsus, geneetika jms.
- **Majanduslikud ja sotsiaalsed tegurid**, mis on seotud elatus- taseme ja sotsiaalsete suhetega – haridus, sissetulek, tööhõive ja tööttingimused, perekond, sõbrad, kogukond jne.
- **Ühiskondlikud tegurid**, nagu elukeskkond (linnaruum, taristu, loodus jms), poliitika (majandus, tervishoid, õigused jms), kultuur ja elutingimused (eluase, teenused, turvalisus jms)⁵.

² https://who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

³ [https://mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:-:text=Le nouveau dispositif gouvernemental "Mon Soutien Psy",et la mutuelle à 100%](https://mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:-:text=Le nouveau dispositif gouvernemental \)

⁴ <https://humanfocus.co.uk/blog/understanding-mental-health-continuum-model/>

⁵ Sebbane, D., De Rosario, B., & Roelandt, J. L. (2017). La promotion de la santé mentale: un enjeu individuel, collectif et citoyen. La santé en action, 439, 10-13

Need tegurid võivad olla vaimse tervise jaoks kas **toetavad ressursid** või **takistused**. Vaimset tervist positiivselt mõjutavaid ressursid on, näiteks:

- **Sisemised ressursid:** emotsioonide juhtimine, oskus abi küsida, stressiga toimetulek jne.
- **Välised ressursid:** toetav pere, stabiilne töökoht, meeldivad vaba aja tegevused jne.

Takistused, mis mõjutavad vaimset tervist negatiivselt on:

- **Individuaalsed takistused:** enesehinnangu langus, eitamine, tõmbumine endasse jne.
- **Kollektiivsed takistused:** tõrjutus, ebakindlus, sotsiaalne eraldatus jne.

Olulised sündmused elus, näiteks haigused, lein, töökoha kaotus või vahel isegi positiivsed muutused, mõjutavad samuti vaimse tervise tasakaalu.

Need sündmused võivad mõjutada meid nii lühi- kui ka pikaajaliselt. Kui takistusi on rohkem kui ressursse, mis aitaksid olukorraga toime tulla, on hea vaimse tervise hoidmine keerulisem. Samas võib meie säilenõtkus aja jooksul tugevneda – kogemused võivad muutuda meie sisemisteks tugevusteks. Ka positiivsed elusündmused aitavad aja jooksul tugevdada vaimset heaolu.



Igaühe vaimset tervist mõjutavad tegurid on ainulaadsed ja ajas muutuvad. Mõnel päeval tunneme end tasakaalukana, teisel vajame rohkem tuge. Vaimne tervis ei ole püsiv seisund – me saame selle eest iga päev teadlikult hoolitseda.

Heaolu

Maailma Tervishoiuorganisatsioon (WHO) määratleb heaolu järgmiselt:

Heaolu on positiivne seisund, mida kogevad nii inimesed kui ühiskonnad. See hõlmab elukvaliteeti ning inimese ja ühiskonna suutlikkust panustada maailma tähenduse ja eesmärgitundega. Heaolule keskendumine aitab jälgida ressursside õiglast jaotumist, üldist arengut ja kestlikkust⁶.

Vaimne tervis ja heaolu on omavahel tihedalt seotud ning mõlemad on olulised täisväärtusliku elu jaoks. Need aitavad meil raskustega toime tulla, eesmärgi saavutada ja elust rõõmu tunda. Vaimne tervis keskendub eelkõige **emotsionaalsele ja psühholoogilisele seisundile**, samal ajal kui **heaolu on laiem mõiste**, mis hõlmab õnnetunnet, rahulolu eluga ja elukvaliteeti.

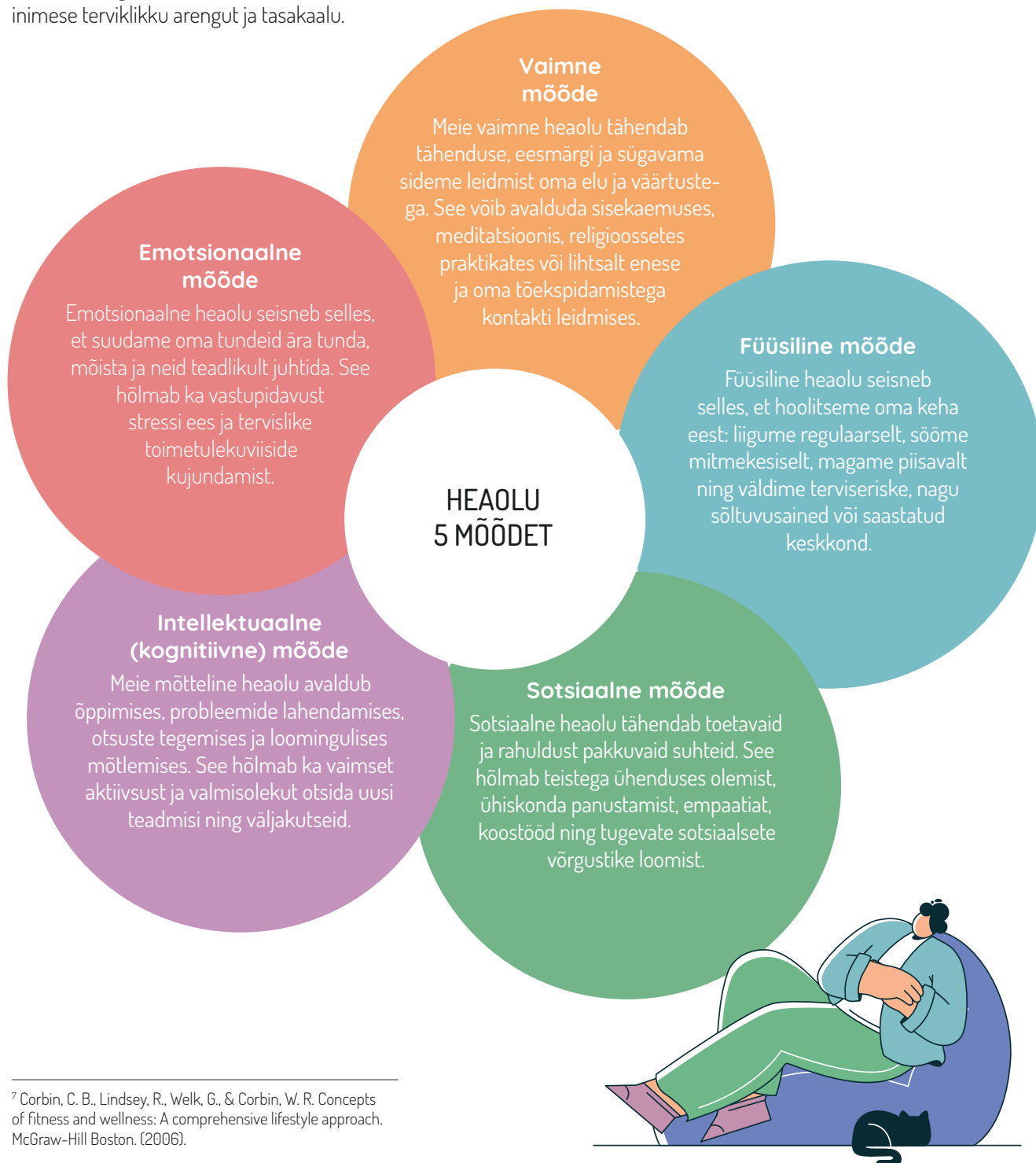
Heaolu on osa vaimsest tervisest, sest see hõlmab ka positiivseid suhteid, eluga rahulolu ja elule tähenduse andmist

⁶ Glossary of Terms, 2021.
<https://who.int/activities/promoting-well-being>

Heaolu 5 mõõdet

Corbini heaoluteooria⁷ kohaselt koosneb inimese heaolu viiest võrdselt olulisest mõõtimest. Igal neist on oma roll, et toetada inimese terviklikku arengut ja tasakaalu.

Kui pöörame igale mõõtmele teadlikult tähelepanu, aitame kaasa oma terviklikule heaolule.



⁷ Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. R. Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach. McGraw-Hill Boston. (2006).

Vaimse tervise tähtsus tasakaalu leidmisel elus

Vaimne tervis ei ole oluline üksnes stressi või raskete olukordadega toimetulekuks — see loob aluse täisväärtuslikuks ja tasakaalustatud eluks. Kui meie vaimne tervis on tugev, suudame paremini tasakaalustada tööelu, eraelu ja vaba aja, ilma et tunneksime end pidevalt ülekoormatuna. Hea vaimne tervis aitab meil probleemidega toime tulla, eesmärgi saavutada ja kogeda rahulolu eluga.

Vaimse tervise toetamine ei paranda üksnes meie igapäevast toimetulekut, vaid aitab ka ennetada või leevendada mõningaid füüsilisi terviseprobleeme, mis on seotud vaimse tervise seisundiga. Stressi paremini juhtides saame liikuda tervislikuma eluviisi suunas.

Noorte jaoks on vaimse tervise mõistmine ja tegelemine sellega väga oluline. See tugevdab vastupanuvõimet, aitab vähendada vaimse tervisega seotud stigmat ning võimaldab varakult sekkuda, kui see on vajalik. See on eriti tähtis rahvusvahelises õpirändes, kus noored on eemal oma tavapärasest keskkonnast ja puutuvad kokku uute tegurite ning oluliste elusündmustega. Kui käsitleme neid teemasid avatult, loome toetava keskkonna, kus õppimist, arengut ja emotsionaalset heaolu tõeliselt väärtustatakse.



Vaimse tervise edendamine vs. probleemide ennetamine

Spetsialistidena on meil oluline mõista, mis vahe on vaimse tervise edendamisel ja ennetamisel. Kuigi need on omavahel tihedalt seotud, täidavad need erinevaid eesmärgi ning moodustavad koos tervikliku lähenemise noorte heaolu toetamisel.

Vaimse tervise edendamine keskendub konkreetsetele tegevustele ja strateegiatele, mis aitavad parandada psühholoogilist heaolu ning suurendada noorte säilenõtkust. Meie eesmärk on luua toetav keskkond, tõsta teadlikkust ja julgustada noori hoolitsema oma vaimse tervise eest. Edendamine annab võimaluse avatult rääkida vaimsest tervisest ning kutsub osalema tegevustes, mis toetavad igapäevast heaolu.

Vaimse tervise probleemide ennetamine

seevastu püüab vähendada riske, mis võivad viia vaimse tervise probleemide tekkeni. Sihipärased sekkumised on eriti olulised siis, kui noor kogeb tugevat stressi, ärevust või kuulub näiteks trauma või sotsiaalse tõrjutuse tõttu riskigruppi. Ennetavad meetmed aitavad varakult märgata võimalikke ohumärke ning pakuvad tööriistu ja lahendusi, et vältida probleemide süvenemist.

Vaimse tervise edendamine ja vaimse tervise probleemide ennetamine koos loovad tugeva aluse, mille abil noored saavad hoida tasakaalu, arendada oma oskusi ja leida tuge keerulistes olukordades. Seetõttu on oluline, et me räägiksime noortega vaimse tervise teemadel – et nad mõistaksid, kuidas ennetada probleeme ja hoida oma vaimset heaolu ka nõudlikes olukordades.

⁸ <https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

VAIMSE TERVISE PROBLEEMIDE ENNETAMINE

Vaimse tervise probleemide ennetamine on oluline jõupingutus kõigi inimeste elukvaliteedi parandamiseks, kuid ka terve ja kaasava õpikeskkonna edendamiseks. Selles jaotises käsitleme erinevaid strateegiaid ja vahendeid, mis on vajalikud psüühikahäirete varajaste märkide tuvastamiseks ja ennetamiseks, andes igale noortega töötavale spetsialistile võimaluse mängida võtmerolli vaimse heaolu edendamisel.

Ohumärgid

Krooniline negatiivne stress on **emotsionaalse kannatuse seisund**. Seda peetakse möödumaks nähtuseks, mis on seotud konkreetse allikaga ja mis tavaliselt kaob või väheneb, kui inimene sellega kohaneb või kui stressiallikas eemaldatakse⁹.

Varajaste sümptomite märkamise oskus on vaimse tervise probleemide ennetamise oluline osa. Ohumärgid võivad avalduda käitumises, meeleolus või suhtlemisviisis. Tähtis on olla teadlik muutustest, mis viitavad noore tavapärase oleku ja tegutsemisviisi muutumisele.

Inimesed võivad sageli kogeda negatiivset stressi ja see võib väljenduda erineval viisil. Oluline on mitte jätta stressi ja selle ohumärke tähelepanuta, sest stressi põhjuseks võib olla vaimse tervise häire, kuid stress võib ka muutuda psüühikahäireks juhul, kui stressorid



HOIATUS

Selle jaotise eesmärk ei ole õpetada diagnoosima psüühikahäireid ega läbi viia teraapiat, vaid aidata teil mõista, kuidas pakkuda kõige asjakohasemat tuge sõltuvalt märgatud sümptomitest.

Tutvustame kõige levinumaid psüühikahäireid, kindlasti ei ole sinne loetelu täielik.

ja sümptomid ei kao, vaid hakkavad mõjutama inimese tegutsemisvõimet.

Millised on tegurid, mis võivad põhjustada stressi?

Nagu sissejuhatuses mainitud, on olemas kolme tüüpi tegureid, mis mõjutavad meie vaimset tervist:

- **Individuaalsed** tegurid nagu füüsiline tervis, emotsionaalne intelligentsus, geneetika jne.
- **Majanduslikud ja sotsiaalsed** tegurid, mis on seotud **elustaseme ja sotsiaalsete suhetega** (haridus, sissetulek, tööhõive ja tööttingimused, perekond, sõbrad, kogukond jne).
- **Ühiskondlikud** tegurid, näiteks ümbritsev keskkond (linnaruum, taristu, loodus jne), **päevapoliitika** (majandus, tervishoid, õigused jne), **kultuur** ja **elamistingimused** (eluase, teenused, turvalisus jne).

Krooniline negatiivne stress või vaimse tervise häire võib tekkida, kui olemasolevad takistused ületavad inimese ressursse oluliste elusündmustega toimetulekul. Erinevad tegurid mõjutavad sageli üksteist, tekitades kumulatiivset mõju, mis lõpuks võib viia vaimse tervise häire tekkimiseni.

Selleks, et hädasolijat ära tunda, tuleks osata märgata erinevaid ohumärke ja sümptomeid. Noore inimese käitumises võib näha ohumärke, mis ei pruugi viia vaimse tervise häireni, kuid see võib juhtuda, kui sümptomid püsivad.

⁹ Belay, A. S., Guangul, M. M., Asmare, W. N., & Mesafint, G. (2021). Prevalence and Associated Factors of Psychological Distress among Nurses in Public Hospitals, Southwest, Ethiopia: A cross-sectional Study. Ethiopian journal of health sciences, 31(6), 1247–1256. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8968359/>

Igapäevased stressitegurid

Ülereageerimine erinevates olukordades

Tundmatud või väljakutset pakkuvad olukorrad võivad emotsioone võimendada. Kogunenud stressi, pettumuse ja pideva arusaamatuse tunde tulemuseks võib olla ülereageerimine. See ülitundlikkus võib muuta igapäevase suhtluse raskemaks ja suurendada emotsionaalset pinget.

Igapäevane stress

Stress võib olla kasulik või kahjulik, sõltuvalt selle olemusest. Positiivne stress on motiveeriv ning suurendab keskendumist ja tulemuslikkust. Negatiivne stress võib aga tunduda üle jõu käivana ja kontrollimatuna, tekitades ärevust, pettumust ja negatiivseid emotsioone, mis kahjustavad nii vaimset kui ka füüsilist tervist.

Söögiisuga seotud probleemid

Stress või ebamugavustunne võib viia söögiisu kadumiseni või vastupidi, tekitada sõltuvuse toidust, et end lohutada. Sel puhul võivad järgneda söömishäired, näiteks alatoitumine, liigne söömine või pidev näksimine, mis mõjutavad füüsilist tervist ja üldist heaolu.

Unehäired

Ärevus ja lõõgastumiskeskkonnad võivad põhjustada unetust või sagedast öist ärkamist. Halb uni mõjutab meeleolu negatiivselt, vähendab keskendumisvõimet ja süvendab teisi vaimse tervise probleeme ning loob nõiaringi, mida on raske katkestada.

Isolatsioon või tõrjutus

Noored võivad vältida sotsiaalset suhtlemist, et vältida stressirohket või ebamugavat olukorda. Pikaajaline isoleeritus võib aga põhjustada üksildust ja süvendada tõrjutuse tunnet, mis omakorda mõjutab vaimset tervist.

Ebapädevuse tunne

Kui koolis, tööl või eraelus tekib liiga palju pingeid, võib noor hakata tundma, et ta ei vasta ootustele ega ole piisavalt hea. Selline tunne võib vähendada motivatsiooni, langetada enesekindlust ja viia loobumiseni, mis mõjutab nii tegutsemisvõimet kui ka heaolu.

Vaimne ja füüsiline väsimus

Igapäevaste kohustustega tegelemine, eriti kui need tunduvad üle jõu käivat, võib avaldada negatiivset mõju nii vaimsele kui ka füüsilisele tervisele. Väsimus vähendab keskendumisvõimet, raskendab otsuste tegemist ja positiivse hoiaku säilitamist, mis omakorda soodustab kurnatuse ja stressi tekkimist.

Vähenenud tähelepanuvõime ja motivatsioon

Pidevatest väljakutsetest tingitud emotsionaalne ja vaimne väsimus võib vähendada keskendumisvõimet ja motivatsiooni. Motivatsioonipuudus omakorda pärsib tegutsemisvõimet ning raskendab isiklike või tööalaste eesmärkide saavutamist.

Enesekindluse kadumine

Korduvad raskused või tagasilöögid võivad õõnestada enesekindlust. See võib viia selleni, et noored kahtlevad oma võimetes, tõmbuvad tagasi sotsiaalsest suhtlusest, ei tegele enesearenguga ning mõjutavad nii oma positiivset vaimset tervist

Psüühikahäirete sümptomite ja muude ohumärkide äratundmine on oluline samm õigeaegse toetuse pakkumisel ja vaimse heaolu edendamisel. Märgates erinevaid sümptomeid, saab rakendada asjakohaseid sekkumisi, mis aitavad noortel inimestel oma probleemidega toime tulla ja säilitada üldist vaimset tervist.





Psüühikahäirete varajaste tunnuste äratundmine

Osa antud peatüki sisust on inspireeritud 2000. aastal Austraalias välja töötatud vaimse tervise esmaabi (MHFA) koolitusprogrammist. Peatüki eesmärk on laiendada esmaabikoolitust vaimse tervise küsimustele ja anda spetsialistidele oskuseid asjakohase vaimse tervise probleemide lahendamisel.

On olemas erinevaid psüühikahäireid, mõned neist on sagedased ja teised ilmnevad harvemini. Mõnel inimesel esineb üks psüühikahäire episood, samal ajal kui teistel esineb mitu episoodi, mis vahelduvad vaimse heaolu perioodidega.

Iga neljas 16–85-aastane eurooplane kannatab psüühikahäire all¹⁰.

Psüühikahäire tüüp	% meestest ja naistest
Ärevushäired	14%
Depressiivsed ja bipolaarsed häired	7,8%
Psühhootilised häired (sh skisofreenia)	1,2%
Uimastitarvitamisest tekkinud häired	4,6%
Kõik tavalised psüühikahäired kokku	27,1%

Kõigepealt on oluline teada, millised psüühikahäired esinevad ja millised on nendega seotud sümptomid, et seostada neid muutustega õppijate käitumises ja igapäevaelus.

Psüühikahäireteks tunnistatakse paljusid haigusi, kuid mõned rühmad on teistest sagedamini esinevad.

Kõige tavalisemad on:

- Ärevushäire
- Meeleoluhäired
- Sõltuvushäired
- Psühhootilised häired
- Söömishäired¹¹
- Aktiivsus- ja tähelepanuhäire¹²



HOIATUS

Õppijate igapäevaelus võib märgata mõningaid allpool toodud sümptomeid, nagu näiteks kurbus või väsimus. Neid tuleks käsitleda probleemina vaid siis, kui õppijate käitumine on oluliselt muutunud ning segab igapäevast toimetulekut ja püsib pikemat aega.

Psüühikahäirega inimesel esineb sagedamini ka teisi terviseprobleeme. See tähendab, et tal võib olla ka mõni muu vaimse tervise häire. Näiteks inimestel, kes kasutavad meelemürke negatiivsete emotsioonide leevendamiseks, esineb sageli ka depressiooni või ärevust.

¹⁰ Need tulemused puudutavad kogu Euroopa elanikkonda vanuses 16–85 aastat. H.U Wittchen, F. Jacobi, J. Rehm jt, «The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010» European Neuropsychopharmacology, 2011, ch.21, p.655–679.

¹¹ <https://healthdirect.gov.au/mental-illness>

¹² <https://nightline.fr/kit-de-vie/le-trouble-deficitaire-de-l'attention-avec-ou-sans-hyperactivite>

ÄREVUSHÄIRE

Ärevus on loomulik tunne, mis tekib reaktsioonina stressile või ohuolukorrale. See avaldub rahutuse, närvilisuse või hirmuna. Kui ärevust on liiga palju, see kestab kaua ja hakkab segama iga-päeva elu, võib tegu olla ärevushäirega.

Ärevushäireid on mitut liiki, sõltuvalt sellest, mis olukord või asi ärevust põhjustab ning millised mõtted või uskumused seda

süvendavad. Levinumad liigid on traumajärgne stressihäire, sotsiaalne ärevus, agorafobia (hirm avatud ruumide ees), muud foobilised ärevushäired, paanikahäire ja sundmõtetega seotud käitumishäired (obsessiiv-kompulsiivne häire)



NB! Paanikahoo sümptomid võivad meenutada südameinfarkti, kuid kestavad tavaliselt 10–15 minutit. Kui inimesel ei ole varem paanikahooge olnud, on mõistlik helistada hädaabisse.

MEELEOLUHÄIRED

Meeleoluhäired mõjutavad inimese tundeelu. Need põhjustavad pikaajalisi muutusi meeleolus — näiteks kurbuse, rõõmust ülevoolava oleku, rahutuse või loiduse perioode.

Allpool tutvustame kahte levinumat meeleoluhäiret: depressioon ja bipolaarset häiret..

1. Depressioon

Depressioon mõjutab negatiivselt seda, kuidas inimene tunneb, mõtleb, käitub ja maailma tajub. See võib raskendada töö tegemist, iga-päeva elu toimetusi ja lähedaste suhete hoidmist.



NB! Depressioonist saab rääkida siis, kui sümptomid kestavad vähemalt kaks nädalat ja on tuntavad enamiku ajast.

Depressiooni diagnoosimiseks peab inimesel esinema vähemalt viis nimetatud sümptomit. Sümptomite arv ja tugevus võivad iga inimese puhul olla erinevad.

2. Bipolaarsus

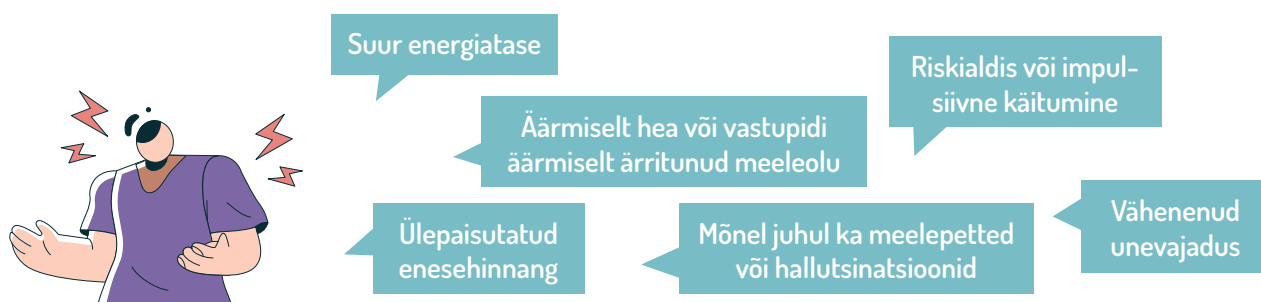
Bipolaarsust, mida tuntakse ka bipolaarse häire nime all, iseloomustavad äärmuslikud kõikumised meeleolus, energiasalduses ja tegevusvõimes. Need vahelduvad depressioo-

ni perioodide, maniakaalsete episoodide ja pikkade normaalse meeleolu perioodide vahel.

Sümptomid olenevad meeleolu faasist:

Depressiivne faas – vt eelmine jaotis Depressioon

Maniakaalne (ülevoolav) faas:



NB! Bipolaarse häire diagnoosimine võib võtta aega. Diagnoosi saab kinnitada alles siis, kui on esinenud vähemalt üks maniakaalne episood.

SÕLTUVUSHÄIRED

Sõltuvushäirest räägitakse siis, kui sõltuvus põhjustab inimese elus kahju. Negatiivne mõju võib ilmned näiteks:

- suhetes (lähisuhted, romantilised suhted)
- tervises
- töös ja sissetulekus
- õigusrikkumises

Uimastitarvitamise häired tekivad siis, kui inimene kasutab aineid viisil, mis on tema kehale, vaimsele seisundile või elukorraldusele

lühiajalises või pikas plaanis kahjulik. Sageli on selline käitumine seotud sisemise haavatavusega ja sooviga negatiivseid tundeid leevendada.

1. Alkoholi- ja narkootikumide tarvitamise häired

Alkoholi tarvitamise häire (ehk alkoholism) on seisund, mida iseloomustab liigne ja kahjulik alkoholi tarvitamine. Narkootikumide tarvitamise häire (ehk sõltuvus) tähendab olukorda, kus inimene tarvitab mõnuaaineid pidevalt ja kontrollimatult, hoolimata kahjulikest tagajärgedest.

Mõlema häire tunnused on sarnased.



2. Hasartmängusõltuvus

Hasartmängusõltuvus on seisund, kus inimesel on raske või võimatu loobuda hasartmängude mängimisest. See võib tuua

kaasa probleeme suhetes ja tööelus, samuti tekitada majanduslikud raskused.

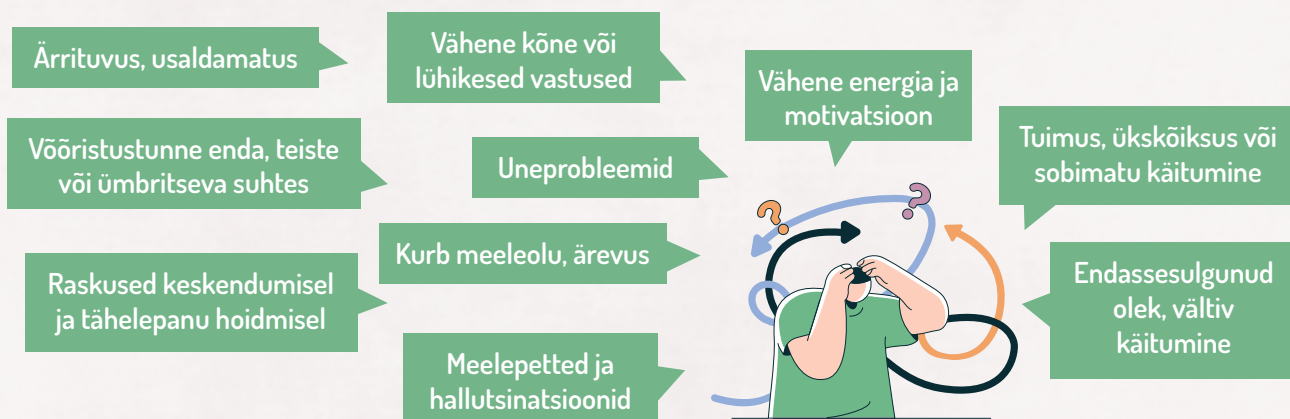


NB! Probleemiks võib muutuda iga mistahes hasartmängu vorm, kui see hakkab mõjutama inimese elu ja heaolu.

PSÜHHOOTILISED HÄIRED (SKISOFREENIA)

Psühhootilised häired on tõsised vaimse tervise probleemid, mis mõjutavad inimese mõtlemist ja taju. Psühhooosis inimene võib kaotada sideme tegelikkusega.

Skisofreenia on krooniline häire, mis mõjutab inimese mõtteid, tundeid, käitumist, reaalsuse tajumist ja suhtlemist teistega.



NB! Psühhootilised häired ilmnevad sageli hilises teismeeas või varases täiskasvanueas.

SÖÖMISHÄIRED

Söömishäired on käitumishäired, mida iseloomustab tõsine ja püsiv häire söömiskäitumises ning sellega seotud ahistavad mõtted ja emotsioonid. Need on väga tõsised seisundid, mis mõjutavad füüsilist, psühholoogilist ja sotsiaalset funktsiooni. Söömishäired on tõsised käitumisprobleemid, mis avalduvad ebatervetes toitumisharjumustes ning raskustes mõtlemise ja

tunnetega. Need häired mõjutavad tugevalt nii keha kui ka vaimset ja sotsiaalset heaolu.

1. Anoreksia

Anoreksia (anorexia nervosa) on söömishäire, mida iseloomustab väga madal kehakaal, tugev hirm kaalus juurde võtta ja moonutatud kehataju.



2. Buliimia

Buliimia (bulimia nervosa) on söömishäire, millele on iseloomulikud korduvad liigsöömishoosid ja püüd neid kontrollida äärmuslike

meetmetega, näiteks oksendamist esile kutsudes, kõhulahtisteid kasutades või liigse paastumise või liigse kehalise koormuse abil.



AKTIIVSUS- JA TÄHELEPANUHÄIRE (ATH)

Aktiivsus- ja tähelepanuhäire, inglise keeles attention deficit hyperactivity disorder ehk ADHD on püsiv tähelepanematus ja/ või hüperaktiivsus ja impulsiivsus, mis mõjutab inimese funktsioneerimist või arengut.

Seda iseloomustab püsivate sümptomite esinemine (vähemalt 6 kuud) määral, mis ei vasta isiku arengutasemele.



Kuidas tegutseda vaimse tervise probleemide korral: CARESi mudel

Kui märkate vaimse tervise probleemide märke, saate pakkuda esmast tuge lihtsa juhise – CARESi mudeli – abil. CARESi mudel pärineb 2000. aastal Austraalias välja töötatud koolitusprogrammist Mental Health First Aid (MHFA). Selle eesmärk on laiendada esmaabikoolitust vaimse tervise valdkonda ning anda inimestele oskusi pakkuda asjakohast tuge ja abi.

See lähenemine pakub praktilisi juhiseid, kuidas toetada inimest, kellel esinevad psüühikahäirete tunnused. Selle etappe ei pea tingimata järgima kindlas järjekorras – igaüks saab lähtuda olukorrast, inimese vajadustest ja oma võimalustest.¹³

CARES tähendab:

- **C – Connect** (Loo kontakt)
Loo usalduslik side inimesega. Hinda olukorda ja toeta teda vajadusel kriisis.
- **A – Actively listen** (Kuula aktiivselt)
Kuula inimest tähelepanelikult ja ilma hinnanguid andmata.
- **R – Reassure and provide information** (Rahusta ja jaga teavet)
Paku tuge ja rahustavaid sõnu. Jaga usaldusväärset teavet, mis aitab mõista olukorda.

- **E – Encourage professional help** (Julgusta otsima professionaalset abi)
Toeta inimest otsima spetsialisti abi, kui see on vajalik.
- **S – Share resources** (Jaga infot toetavate võimaluste kohta)
Anna teada muudest abivõimalustest – näiteks tugiteenustest, nõuandeliinidest või tugigrupidest.

Kõik inimesed ei vaja professionaalset abi – sageli saab neid toetada ka eneseabi vahendite või muude abistavate võimaluste kaudu. Oluline on märgata, kui kellegi käitumises või enesetundes esineb psüühikahäirele viitavaid märke. Kui tajute, et keegi võib vajada tuge, pöörduge tema poole ja rääkige temaga – vahel piisabki sellest, et keegi kuulab ja toetab.

¹³ PSSM France



HOIATUS

Paljud vaimse tervise probleemidega inimesed ei otsi üldse abi või teevad seda liiga hilja. Mida kauem abi saamine viibib, seda keerulisemaks võib osutuda taastumine.

LOOGE INIMESEGA KONTAKT, HINNAKE OLUKORDA JA TOETAGE KRIISI AJAL

Esimene samm luua inimesega kontakt, pöörata tähelepanu võimalikele sümptomitele ning pakkuda rahulikku ja turvalist tuge, et nendega toime tulla.

Kui noor ei tule ise teie juurde, võite temaga ise ühendust võtta. Hea on vestelda rahulikus ja usaldusväärses keskkonnas, kus mõlemad pooled tunnevad end turvaliselt.



Olulised soovitusused:

- Rääkige oma tähelepanekutest ja muredest avatult ja hoolivalt
- Leidke vestluseks sobiv aeg ja koht, kus mõlemad ennast mugavalt tunnevad
- Kui inimene ei ava end esimesel korral, jätkake kontakti loomist
- Austage tema privaatsust ja hoidke jagatud konfidentsiaalsena

Kriisiolukorrad võivad olla väga erinevad. Oluline on märkida, et kriis ei pruugi alati välja paista, kuid mõnel juhul võib see avalduda selgelt. Näiteks:

- Inimene võib ohustada iseennast, näiteks

enesevigastamise, enesetapumõtete või ohtliku ainete mõjul

- Tugev emotsionaalne ülekoormus võib väljenduda paanikahoo, tugeva ärevuse reaktsioon, traumaatilise kogemuse või psühhootilise seisundina
- Inimese käitumine võib muutuda teistele häirivaks või ohtlikuks, näiteks kui ta muutub agressiivseks või sattub psühhoozi.
- Kui arvate, et isik on kriisis, vaadake punkti "Kuidas reageerida kriisiolukorras".



SUHTLUSNÕUAND

- Ära alusta vestlust kiirustades või hajameelselt — võta aega ja ole kohal.
 - Küsi pigem: „**Kuidas sul täna läheb?**“ — konkreetne küsimus aitab avatumalt rääkida.
 - Räägi oma murest otse: „**Ma olen sinu pärast mures.**“
 - Küsi, kas keegi lähedane saab toetada, ja vajadusel paku, et aidata temaga ühendust võtta.
 - Püüa luua usalduslik suhe, austa inimese otsuseid ja iseseisvust.
 - Ära karda küsida otse, näiteks: „**Kas sa oled mõelnud enesetapule?**“ — otsekohesus võib päästa elu.
 - Mõtle omaenda turvalisusele — veendu, et vajadusel saad ruumist turvaliselt lahkuda.
- Kasuta „mina“-sõnumeid, mitte „sina“-süüdistusi — näiteks: „**Mina tunnen muret...**“ mitte „**Sina teed kõik valesti.**“

MÕNIKORD EI TAHA MÕNED INIMESD ABI. KUI SEE ON NII, SIIS

- Küsi rahulikult ja lugupidavalt: „**Kas sa oskad öelda, miks sa abi ei soovi?**“
- Jaga usaldusväärset teavet selle kohta, milliseid teisi võimalusi tal on abi saada.
- Ära ähvarda, ära süüdistage ega anna hinnanguid — see võib suhtluskanali sulgeda.
- Anna teada, et oled olemas: „**Minu juurde võid alati tagasi tulla, kui tunned, et tahad rääkida.**“

KUULAKE AKTIIVSELT ILMA HINNANGUTETA

Aktiivne kuulamine on üks olulisemaid oskusi vaimse tervise toetamisel. See tähendab, et vestluse käigus tuleb jätta kõrvale oma eelarvamused ning mitte hinnata inimest ega tema olukorda.

Enamik inimesi, kes kogevad raskeid tundeid või mõtteid, soovib esmalt lihtsalt, et neid kuulataks. Alles seejärel on nad valmis kuulama soovitusi või lahendusi. Ära pea inimest nõrgaks ja väldi stigmatiseerivaid sõnu.



HOIAKUD, MIS AITAVAD PAREMINI KUULATA JA TOETADA

- Kasuta teadlikult nii **verbaalseid** (sõnaliselt) kui **mitteverbaalseid** (kehakeel, hääletoon) suhtlemisoskusi.
- Kuula tähelepanelikult ja **püüa mõista**, mida inimene räägib.
- **Korda kuuldut oma sõnadega**, et näidata, et oled kuulnud ja aru saanud.
- Ära karda küsida täpsustavaid küsimusi — sul ei pea olema kõiki vastuseid.
- Uuri, **millal inimene hakkas end nii tundma**.
- Küsi avatud küsimusi, näiteks: „Kas oled sellest kellegagi rääkinud?“
- Ole valmis ka vaikuseks — see võib olla oluline osa vestlusest.
- Välti vaidlusi ja vastandumist.
- Ole **kannatlik**, isegi kui inimene kordab end või väljendab end aeglaselt või ebaselgelt.
- Ära katkesta — las tal oma mõtted lõpuni jagada.
- Hoia **asjakohast silmsidet** — ära väldi teise pilku, kuid ära jää teda jölitama..
- Istuge või seiske **avatud kehahoiakus** — ära rista käsi, see võib jätta suletud mulje.

RAHUSTA JA ANNA LISATEAVET

Kui inimene tunneb, et teda on tõesti kuulatud, on tal lihtsam rahuneda ja vastu võtta praktilist teavet või abi. Lohutamine tähendab siin eelkõige emotsionaalset tuge — empaatiat, arusaamist ja usku sellesse, et olukord võib paraneda. Samuti võib vaja minna praktilist tuge, näiteks igapäevatoimingutes, mis võivad inimesele sel hetkel üle jõu käia.

Võid ka pakkuda lisateavet vaimse tervise häirete kohta, kui inimene on selleks valmis.

Toetad inimest õigesti, kui pakud lohutust ja abi:

- Kohtu temaga lugupidavalt ja väärikalt — austa tema iseseisvust ja otsustusvõimet.
- Ära süüdistada teda tema seisundi pärast.
- Paku alati emotsionaalset tuge ja näita siirast mõistmist.

ISIKLIK KOGEMUS

Olin aasta Saksamaal vahetusõpilane. Alguses oli väga raske kohaneda — tundsin pidevat kurbust, stressi ja masendust ning igatsesin väga kodu. Mind aitas sellest olukorrast välja vahetuspere ema. Temaga rääkimine oli suureks toeks. Ta julgustas mind suhtlema ka teiste vahetusõpilastega ja aitas mõista, et ma ei ole oma tunnetega üksik — ka teised kogesid sarnaseid raskusi.

Rimma, 19-aastane, Eesti



SUHTLUSNÕUANDED

- Eelista väljendeid nagu: „**Ma näen, et see on sulle raske**“ või „**Ma võin ette kujutada, kui keeruline see on**“. Need on siiramad kui „Ma mõistan sind“, sest tegelikult ei saa me kunagi olla täpselt teise inimese olukorras.
- Aita kujundada **realistlikke ootusi**: ütle näiteks: „**On olemas võimalusi, mis võivad aidata**“, „**Alati on lootust paranemisele**“ või „**Ära lase end heidutada**“. Välti liialt kindlaid väiteid nagu „Sinuga saab kõik korra“, sest seda ei saa keegi lõpuni ette teada.
- Rahusta inimest **viisil, mis on sinu jaoks loomulik ja sobiv**. Kui keegi soovib kallistust, aga sina ei tunne end puudutades hästi, on täiesti lubatud sellest keelduda — oluline on, et mõlemad tunneksid end turvaliselt.
- Vältige **alandavat või üleolevat tooni** ning **liigset haletsemist**. Empaatia ei tähenda kaastundest üleujutamist, vaid tähelepanelikku kohalolekut.

Kui inimene jagab oma mõtteid ja tundeid, ootab ta sageli eelkõige **emotsionaalse tunnustuse ja mõistmise tunnet**. Ära karda nimetada tundeid, mida ta võib kogeda — see aitab tal neid paremini mõista ja sõnastada.

➤ „Kas sa vajad, et sinu viha / hirm / kurbus / vastumeelsus oleks lihtsalt aktsepteeritud?“ Samuti on oluline **jätta aega lahenduse leidmiseks**. Ütle näiteks: ➤ „Me võime võtta aega, et koos leida parim lahendus.“ Ära paku lahendusi inimese eest — kõige parem on neid otsida **koos**!

JULGUSTA OTSIMA PROFESSIONAALSET ABI

Kui inimene on valmis kuulama, **jaga teavet võimalike toetusvõimaluste kohta**. Tihti ei pruugi inimene teada, milline tugi on talle tegelikult kättesaadav. Teadlikkus võib suuren-

dada valmisolekut abi otsida. Spetsialisti, näiteks **nõustaja, psühholoogi või perearsti** poole pöördumine võib oluliselt toetada paranemist. Psüühikahäirete korral aitab spetsialisti toetus sageli paremini taastuda.

- Ära tee inimese eest otsuseid ega lepi ise kohtumisi kokku.
- Paku välja, et otsite infot või kontakte **koos temaga** — näiteks kohe vestluse käigus.
- Pole vaja oodata hilisemat aega, kui inimene on avatud — **esimese sammu tegemine kohe võib olla toetavam**.

Austa alati inimese õigust keelduda abist. Ainus erand on see, kui tunned, et ta võib ohustada **ennast või kedagi teist** — siis tuleb tegutseda vastavalt olukorrale ja vajadusel kaasata abi!



ON OLEMAS MITUT TÜÜPI VAIMSE TERVISE SPETSIALISTE

- **Perearst** on sageli esimene spetsialist, kelle poole pöörduakse. Ta võib märgata psüühikahäirele viitavaid sümptomeid ja suunata inimese edasi sobiva tugiteenuse või spetsialisti juurde.
- **Psühholoog** aitab inimesi, kes kogevad vaimse tervise raskusi. Psühholoogil ei ole meditsiinilist haridust, seega **ta ei määra ravimeid**, kuid saab pakkuda nõustamist, teraapiat ja tuge.
- **Psühhiaater** on arst, kes on spetsialiseerunud vaimse tervise häirete, eriti raskemate või krooniliste seisundite diagnoosimisele ja ravile. Psühhiaatri vastuvõtule saab minna perearsti või vaimse tervise õe saatekirjaga. Vajadusel saab psühhiaater määrata ka ravimeid.
- **Sotsiaaltöötaja/tugiisik/vaimse tervise õde**. Vaimse tervise valdkonna spetsialistid pakuvad tuge ja nõustamist inimestele, kellel on toimetulekuraskused. Nad aitavad paremini suhelda ümbritseva sotsiaalse keskkonnaga ning leida vajalikke teenuseid ja toetust.
- **Psühhiaatrikliinik või -haigla**. Pakub psüühikahäiretega inimestele nii ambulatoorset kui ka statsionaarset ravi, eri teenused lastele, eakatele ja inimestele, kellel on kroonilised vaimse tervise probleemid, nt sõltuvushäired.

Küsige julgelt oma perearstilt või vaimse tervise õelt infot erinevate vaimse tervise spetsialistide kohta.



TEAVE MUUDE KÄTTESAADAVATE RESSURSSIDE KOHTA

Noort saab toetada, jagades talle teavet erinevate **enesetoetuse võimaluste** kohta, mida ta saab ise kasutada. Julgusta teda otsima tuge ka **lähedastelt — perelt, sõpradelt või teistelt usaldusväärsetelt inimestelt**.

Samuti võivad suureks toeks olla **need, kes on ise kogenud sarnaseid raskusi**. Nende kogemused ja mõistmine võivad aidata inimesel tunda end vähem üksi ning toetada tema taastumist.

KUI TUNNET MURET ENDA VÕI KELLEGI TEISE VAIMSE TERVISE PÄRAST, ON EESTIS OLEMAS MITMEID USALDUSVÄÄRSEID RESSURSSE, KUST SAAB TUGE JA TEAVET

- Riiklikud vaimse tervise teenused ja organisatsioonid
- Tugiliinid ja kriisinõustamine
- Erialane abi
- Veebikeskkonnad ja mobiilirakendused
- Õppematerjalid ja eneseabiressursid

Üksikasjalikum loetelu riiklikest ressurssidest on esitatud. [lisas - Ressursid](#)

Kuidas reageerida kriisiolukorras

Kriisid võivad juhtuda igaühe elus – need on osa elust. Inimesed kogevad kriise erinevalt. Kuigi kriisid võivad jätta jälje, on võimalik neist taastuda ja edasi elada.

Vaimse tervise kriis on olukord, kus inimese tunded, mõtted või käitumine võivad viia selleni, et ta ohustab ennast või teisi, ei suuda enda eest hoolitseda ega turvaliselt ja tasakaalustatult kogukonnas toime tulla.

Kriisiabi on vajalik, kui esineb mõni järgmistest olukordadest:

- Enesevigastamise oht, näiteks enesetapu või enesevigastuse katse, sügav meeleheide, ainetekuritarvitamine
- Tugev emotsionaalne ülekoormus, nagu paanikahood, reaktsioon traumale, psühoos
- Käitumine, mis on teistele väga häiriv või potentsiaalselt ohtlik, näiteks agressiivsus, kontakt reaalsusega kadumas, tõsised keskendumis- või mälu probleemid.

Kuidas reageerida kriisiolukorras

Vaimse tervise kriisile reageerimine põhineb **rahulikul, kaastundlikul ja sihipärasel tegutsemisel**. Kasuks tuleb varasem kriisijuhtimise kogemus ja kriisisekkumise koolitus.

Vaimse tervise kriisile reageerimise sammud

1. Säilita rahu ja hinda olukorda

Ole ise rahulik, sest sinu rahulikkus aitab olukorda leevendada. Hinda, kas on olemas otsene vahetu oht inimesele endale või teistele. **Kui on otsene oht elule, helista hädaabinumbrile 112.** Näide: „Ma helistan spetsialistile, kes saab meid kohe aidata.“

2. Turvaline ruum

Eemaldage võimalikud ohud, näiteks kõik esemed, mida saab kasutada enesevigastamiseks. **Ära jäta inimest üksi**, kui ta on kriisis. Veendu, et sul oleks võimalus **vajadusel kiiresti ruumist lahkuda**.

3. Suhtle rahulikult ja selgelt

Kasuta rahulikku ja aeglast hääletooni. Räägi lihtsate ja lühikeste lausetega. Näita välja empaatiat ja kohalolu. Näide: "Ma näen, et sul on praegu raske. Ma olen siin, et sind aidata."

4. Paku kohest tuge

Rahusta inimest – juhenda teda hingama aeglaselt ja sügavalt.

Paku kindlustunnet – kinnita, et ta ei ole üksi ja et abi on olemas.

4-7-8 hingamistehnika:

- 1. samm: Hinga aeglaselt sisse, lugedes samal ajal neljani.
- 2. samm: Hoia hinge kinni, lugedes seitsmeni.
- 3. samm: Hinga aeglaselt välja, lugedes kaheksani.

Kasti hingamine ehk box breathing:

- 1. samm: hinga aeglaselt sisse, lugedes neljani.
- 2. samm: hoia hinge kinni, lugedes neljani.
- 3. samm: hinga aeglaselt välja, lugedes neljani.
- 4. samm: hoia uuesti hinge kinni, lugedes neljani.

5. Järgige institutsionaalset protokoll

Tea ja järgi asutuse kriisiprotokolli. Vajadusel **võta ühendust spetsialistidega**, nagu koolipsühholoog, vaimse tervise koordinaator või kriisinõustaja. Ära unusta teavitada asjaomaseid ametkondi vastavalt protseduurile.

Kriisijärgsed sammud

1. Arutelu ja tugi. Rääkige juhtunust. Küsige, kuidas inimene end tunneb, ning andke võimalus oma mõtteid ja emotsioone jagada. **Julgustage inimest otsima professionaalset tuge** (nt koolipsühholoog, nõustaja) ning jagage teavet kättesaadavate abivõimaluste kohta. Looge ruum, kus inimene tunneb, et teda on kuulatud ja mõistatud.

2. Juhtumi dokumenteerimine

Kirjutage üles kõik olulised üksikasjad: mis juhtus, kuidas kriisi käsitleti ning milline oli tulemus. See aitab kaasa juhtumi hiljem analüüsida ja tagab selle läbipaistvuse.

3. Suhtlemine perekonna või hooldajatega

Kui olukord seda nõuab, **teavitage vanemaid või hooldajaid** juhtunust ja võetud meetmetest. Samal ajal **austage inimese privaatsust ja iseseisvust**, eriti kui tegu on täisealisega.

4. Toetage ka iseennast

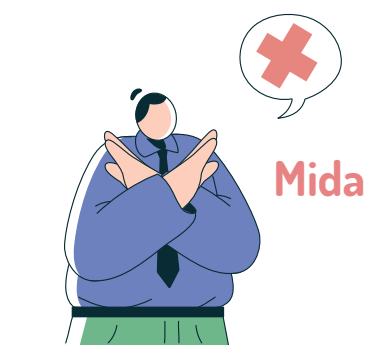
Mõtle, mis on sulle praegu kõige olulisem. Tee nimekiri tegevustest, mis aitavad sul ennast paremini tunda. Määratle uuesti oma roll ja vastutus – mis on sinu teha ja mis mitte. Vajadusel aruta olukorda kolleegi või juhiga. Jagatud vastutus aitab leevendada stressi.



NÄPUNÄITED

Spetsialisti õige ja vale käitumine

CARESi mudeli rakendamisel ja kriisiolukordades tegutsemisel on oluline oskus luua usalduslik ja empaatiapõhine kontakt. Alljärgnevad punktid aitavad mõista, milline käitumine toetab abi-vajajat – ja milline võib tahtmatult rohkem kahju kui kasu teha.



Mida ei tohi teha



Ära tee asju inimese eest, vaid tee neid koos temaga.



Ära pane kogu vastutust inimesele – toeta teda sammhaaval.



Ära sunni inimest rääkima, kui ta ei ole valmis.



Ära puuduta inimest ilma tema nõusolekuta.



Ära aseta ennast ohtu – hinda alati enda turvalisust.



Ära ähvarda, kritiseeri, süüdista ega targuta – see paneb inimese end kaitsepositsioonile ja lõpetab avatud vestluse.



Ärevuse korral ära soosi vältimist – see tugevdab ärevust. Julgusta inimesega sellega järk-järgult silmitsi seisma.



Psühhoosi korral:

- Ära solvu inimese meelepettuste peale.
- Ära halvusta ega naera hallutsinatsioonide üle.
- Ära reageeri murelikult, ehmatanult või piinlikult.
- Ära kinnita ega toeta paranoilisi uskumusi.
- Selle asemel ütle rahulikult: „Ma mõistan, et see on sinu kogemus, aga see ei ole minu oma. See peab olema väga hirmutav.“



Sõltuvushäirete korral: anna mõista, et kindlasti ei ole aktsepteeritav teil koos teise inimesed mõnuaineid tarvitada, juua või mängida.



Söömishäirete korral: ära tee ühtegi positiivset ega negatiivset märkust inimese keha või söömise kohta.



Mida teha



Hoolitse ka enda eest. Vaimses kriisis olevate inimeste toetamine võib olla emotsionaalselt raske ja kurnav. Võta aega taastumiseks, räägi kellegagi, keda usaldad, või kasuta enesehoiu praktikaid. Vajadusel tee kindlaks, millised tunded ja reaktsioonid sinus kerkisid, ning otsi tuge ka iseenda jaoks.

Teil on õigus tunda, et te ei ole parasjagu valmis kellegagi rääkima, kui see on emotsionaalselt liiga koormav. Kui olukord ei ole kiireloomuline, võite vestluse edasi lükata või paluda, et keegi teine selle üle võtaks.



Arvesta inimese kultuuritausta

- Ära tee oletusi inimese uskumuste, harjumuste või eelistuste kohta.
- Uuri võimalusel, millised võivad olla tema kultuurilised või usulised tõekspidamised.
- Pea meeles, et kultuur mõjutab inimese arusaama vaimsest tervisest.
- Ole teadlik väljenditest või käitumisest, mis võivad olla tema jaoks tabud.
- Austa inimese õigust teha kultuuriliselt sobivaid otsuseid ravi ja toe osas.



Pea meelest, et vastuvõtlikkus, siirus ja empaatia on kõige olulisemad väärtused.



Räägi rahulikult ja selgelt, kasutades lihtsaid ja lühikesi lauseid.



Kasuta kindlat, toetavat ja rahulikku tooni.



Kasuta kindlat, toetavat ja rahulikku tooni.



Psühhootilise käitumise korral kasuta läbirääkimistehnikad ja paku piiratud, turvalisi valikuid, nt: „Kas soovite rääkida arstiga või kiirabitöötajaga?”



Austage isiku eraelu puutumatust ja konfidentsiaalsust.



Jaga infot kolmandatele isikutele ainult siis, kui see on hädavajalik ja kooskõlas eetiliste juhistega.



Kui vajad ise tuge (nt jagada oma kogemust), väldi inimese nime ja tuvastatavaid detaile.

Vaimse tervise probleemide ennetamine rahvusvahelise õpirände käigus

Rahvusvahelise õpirände ajal seisavad noored silmitsi paljude uute olukordade ja muutustega, mis võivad tekitada stressi või viia kriisini.

Kohanemine võõra kultuuriga, üksindus, koduigatsus ning sõprade ja perekonna puudumine võivad põhjustada tugevaid emotsionaalseid raskusi. Samuti tuleb toime tulla keelebarjääri, uute harjumuste, ajavahe, harjumatu elukorralduse ja sotsiaalse kohanemisega.

Need tegurid võivad üheskoos tekitada tugeva koormuse, eriti juhul, kui noor on juba varasemalt haavatav. Mõne jaoks võib see kõik osutuda üle jõu käivaks ning areneda vaimse tervise probleemiks.

Sellepärast on oluline, et spetsialistid — näiteks mentorid, noorsootöötajad või projektijuhid — oleksid valmis neid riske ennetama ning oleksid tähelepanelikud varajastele märkidele.



OHUMÄRGID, MILLE PUHUL OTSIDA ÕPIRÄNDES VIIBIMISE AJAL ABI

Rahvusvahelises keskkonnas toimetulek võib olla pingeline, mistõttu on eriti oluline teadlikult märgata oma piire ja julgelt otsida abi, kui vajadus tekib. Toetuse otsimine — olgu see sõbralt, kolleegilt või vaimse tervise spetsialistilt — on osa enese eest hoolitsemisest, mitte nõrkuse märk. Allpool on loetelu olukordadest, mille ilmnemisel on soovitatav konsulteerida spetsialistiga, et vältida raskuste süvenemist ja kaitsta oma vaimset heaolu:

Püsivad ja tugevad emotsioonid.

Tugevad tunded nagu ärevus, kurbus, viha või meeleheide, mis kestavad nädalaid ega kao iseenesest.

Raskused igapäevaeluga toimetulekul.

Keskendumisraskused, motivatsioonilangus, probleemid õpingutes või suhetes.

Une- või söögiisu muutused.

Unetus või liigne unisus, liigne söömine või isutus võivad viidata vaimsele ülekoormusele.

Pidevad negatiivsed mõtted.

Endassetõmbumine, pidev enesekriitika või lootusetuse tunne.

Meeleheide või abituse tunne.

Kui tunned, et ei näe enam väljapääsu — see on oluline märk, et vajad tuge.

Sotsiaalne isolatsioon.

Soov vältida suhtlust, huvi kadumine sõprade ja pere vastu.

Paanikahood või püsiv ärevus.

Tugevad kehalised ja vaimsed ärevuse reaktsioonid, mis häirivad igapäevaelu.

Enesehävituslik käitumine.

Enesevigastamine, riskikäitumine, suitsiidsid mõtted või ohtlik ainete tarvitamine.

Uimastite kuritarvitamine.

Alkoholi või uimastite kasutamine toimetulekumehhanismina — see on märk, et on aeg otsida abi.

Kui lähedaste toetusest enam ei piisa.

Kui sõbrad või pere ei suuda enam pakkuda vajalikku tuge, on oluline pöörduda professionaali poole.

Need hoiatusmärgid on tõsised signaalid, mida ei tohiks tähelepanuta jätta.

Abi otsimine vaimse tervise spetsialistilt võib anda vajalikke tööriistu, et paremini toime tulla, taastada tasakaal ja parandada elukvaliteeti.

Vaimse tervise hädaolukorra juhised

Tagage, et noored oleksid teadlikud vaimse tervise teenustest ja hädaolukorra juhistest vastuvõtvas riigis, andes neile nõustajate, kohalike tugivõrgustike ja telefoninumbrite kontaktandmed.

KOKKUVÕTE



HOIATUSMÄRGID, ET OTSIDA ABI RAHVUSVAHELISE LIIKUVUSE TAGASIPÖÖRDUMISEL

Tagasipöördumisel kogetud emotsionaalsete probleemide ja muutuste puhul võivad teatud märgid viidata vajadusele konsulteerida spetsialistiga, et vältida raskuste muutumist üle jõu käivaks:



Endassetõmbumine

Kui noor inimene väldib järjepidevalt sotsiaalset suhtlemist, hoidub lähedastest või eelistab olla üksi, võib see viidata tõsisematele emotsionaalsetele raskustele.



Pikaajaline kurbus või igatsus

Igatsus ja nostalgia on loomulikud tunded, kuid kui need kestavad pikalt ja hakkavad mõjutama igapäevaelu kvaliteeti, tasub kaaluda professionaalse abi otsimist.



Raskused tavapärase rutiini juurde naasmisel

Kui kooli-, töö- või pereellu tagasipöördumine on keeruline ning motivatsioon puudub, võib see viidata vajadusele täiendava toe järele.



Sagedased negatiivsed mõtted

Kriitilised mõtted enda suhtes, kahetsus või idealiseeritud mälestused elust välismaal võivad olla depressiooni tunnused. Vestlus nõustaja või terapeudiga aitab neid tundeid paremini mõista ja nendega toime tulla.



Käesolev pedagoogiline juhend on põhjalik abimaterjal, mille eesmärk on pakkuda spetsialistidele teadmisi ja praktilisi strateegiaid noorte vaimse tervise probleemide ennetamiseks ja lahendamiseks. Erilist tähelepanu pööratakse rahvusvahelistes õpirändeprogrammides osalevate noorte emotsionaalse heaolu toetamisele. Rõhutades varajast oskust märgata, õigeaegset seekumist ja toetava keskkonna loomist, annab juhend pedagoogidele ja juhendajatele võimaluse paremini toime tulla vaimse tervisega seotud väljakutsetega.

Juhendis tuuakse esile, kui oluline on mõista vaimset tervist mõjutavate individuaalsete, sotsiaalsete ja kultuuriliste tegurite vastastikust mõju. Samuti rõhutatakse ennetusmeetmete vajalikkust – näiteks CARES-mudelit –, et probleemidele varakult reageerida ja vältida nende süvenemist. Empaatiat, aktiivne kuulamine ja kultuuritundlik lähenemine võimaldavad spetsialistidel toetada noorte vahetuid vajadusi ning tugevdada nende pikaajalist toimetulekuvõimet ja isiklikku arengut.

Lõppkokkuvõttes on rahvusvaheliste liikuvusprojektide edu tihe-dalt seotud osalejate emotsionaalse ja psühholoogilise heaoluga. Käesolev juhend tuletab meelde, et vaimse tervise eest hoolitsemine on ühine vastutus, mis eeldab koostööd, paindlikkust ja valmisolekut pidevaks õppimiseks. Kui seame vaimse tervise prioriteediks, aitame noortel kasvada mitte ainult õpirände käigus, vaid ka arendada oskusi, mis toetavad neid edaspidises isiklikus ja ühiskondlikus elus.

Olgu see juhend toeks ja meeldetuletuseks, et noorte heaolu edendamine on ühine püüdlus, mis nõuab kannatlikkust, empaatiavõimet ja pühendumust. Õpirände kogemuste kvaliteedi parandamisel on oluline käsitleda vaimset tervist kui isikliku ja ametialase arengu alustala. Nii aitame tagada, et iga noor inimene naaseks õpirändelt mitte ainult uute teadmiste ja kogemustega, vaid ka säilenõtkemana, mis aitab tal edaspidi keerulises maailmas edukalt toime tulla.

KASUTATUD KIRJANDUS

Attention Deficit Disorder, with or without Hyperactivity, Nightline France.
<https://nightline.fr/kit-de-vie/le-trouble-de-ficitaire-de-lattention-avec-ou-sans-hyperactivite>

Colorado Spirit Jefferson Center for Mental Health, 5 Dimensions of Wellness.
<https://www.cbhc.org/wp-content/uploads/2021/09/CBHC-Dimensions-of-Wellness-FINAL.pdf>

Felman A & Tee-Melegrito R.A. (2024), What is mental health?, Medical News Today.
<https://medicalnewstoday.com/articles/154543>

Manuel des Premiers Secours en Santé Mentale, 1ère édition française. PSSM France

Strout K. & Howard E. (2015), Five Dimensions of Wellness and Predictors of Cognitive Health Protection in Community-Dwelling Older Adults. Journal of Holistic Nursing.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24972928>

Pugle M. (2023), List of Common Types of Mental Illness. VeryWellHealth.
<https://www.verywellhealth.com/mental-illness-5113353>



LISA - VAIMSE TERVISE RESSURSID

Ressursid Euroopas

Euroopa tasandil on olemas suur hulk organisatsioone, mis pakuvad vaimse tervise alaseid tugiteenuseid ja ressursse.

Befrienders Worldwide – üleilmne enesetappude ennetamise võrgustik

Rahvusvaheline võrgustik, kuhu kuulub üle 90 tugikeskuse üle maailma. See pakub konfidentsiaalset tuge inimestele, kes kogevad emotsionaalset kriisi või on raskustes, samuti nende lähedastele. Organisatsiooni kodulehelt leiab iga riigi tugikeskuse kontaktandmed.

<https://befrienders.org>

Samaritans – ööpäevaringne kriisitelefoni ja vaimse tervise tugi

Samaritans on organisatsioon, mis pakub ööpäevaringset kriisitelefoni inimestele, kes vajavad emotsionaalset tuge või soovivad kellegagi rääkida. Lisaks pakutakse koolitusi ettevõtetele ja asutustele, et aidata töötajatel märgata vaimse tervise probleeme ja pakkuda vajadusel tuge.

<https://samaritans.org/>

Students against depression – tugimaterjalid tudengitele depressiooni ja ärevuse korral

Students Against Depression on veebileht, mis pakub praktilisi nõuandeid, juhiseid ja veebiseminare, et aidata tudengitel toime tulla depressiooni ja ärevusega.

<https://studentsagainstd Depression.org>

CALM – Kampaania Eluga Toimetuleku Toetuseks (Campaign Against Living Miserably)

CALM pakub konfidentsiaalset ja anonüümset abi inimestele, kes tunnevad end emotsionaalselt ülekoormatuna või kriisis. Nende tasuta tugiliin ja veebivestlus annavad tuge, nõu ning usaldusväärset teavet vaimse tervise teemadel.

Tasuta abitelefoni: 0800 58 58 58

Veebivestlus ja lisainfo: <https://thecalmzone.net/>

NB! Abitelefoni töötab ainult Ühendkuningriigis. Eestist on kättesaadav nende veebivestlus teenus.

iCALL – vaimse tervise tugi rahvusvahelistele üliõpilastele

iCALL on veebivestluse ja telefoninõustamise teenus, mis on suunatud rahvusvahelistele tudengitele. Kuigi teenus asub Indias, on see ingliskeelne ning võib sobida ka Euroopas elavatele noortele, kes otsivad kaugnõustamise kaudu emotsionaalset tuge. Teenuse kättesaadavus võib sõltuda ajavahet ja internetiühendusest.

<https://icallhelpline.org>

Ressursid Eestis

Riiklikud vaimse tervise organisatsioonid

➤ **Peaasi.ee**

Edendab Eesti noorte vaimset tervist. Aitab kaasa vaimse tervise probleemide varajasele avastamisele, hõlbustab sobiva abi saamist ja varasemat sekkumist.

<https://peaasi.ee>

Tugiliinid ja kriisiabi

➤ **Eluliin.ee**

Psühholoogiline nõustamine ja sotsiaalne nõustamine erinevatele sihtrühmadele (prostitutsioon, sõltuvus, inimkaubanduse ohvrid) Emotsionaalset tuge pakkuv nõuandeliin, mis on kättesaadav mitmes keeles: 655 8088 (eesti keeles) ; 655 5688 (vene keeles) ; 681 1700 (ukraina keeles).

<https://eluliin.ee>

➤ **116 123**

Emotsionaalne tugi ja hingehoiutelefon – vaimse tervise vihjeliin, et saada kiiresti abi, eriti kriisi esimesel hetkel. Vaimse tervise tugi on kättesaadav eesti, vene ja inglise keeles iga päev kell 10–24, hingehoidjad vastavad kell 16–24).

Spetsiaalne vaimse tervise tugi

➤ **Narko.ee**

Toetus narkootikume tarvitavatele inimestele ja/või nende peredele.

<https://narko.ee>

Veebiressursid ja mobiilirakendused

➤ **Enese Tunne**

Veebileht, mille eesmärk on olla inimestele esimeseks sammuks, kust leida vaimse tervise abi kas endale või lähedasele inimesele.

<https://enesetunne.ee>

➤ **Sotsiaalkindlustusamet**

Erinevad ressursid vaimse tervise ja kriisiabi jaoks.

<https://sotsiaalkindlustusamet.ee>

Ressursid Prantsusmaal

Riiklikud vaimse tervise organisatsioonid

➤ Assotsiatsioon La Porte ouverte

Vabatahtlike juhitud **nõustamiskeskused**, kus pakutakse tasuta ja anonüümseid silmast silma vestlusi. Keskused tegutsevad Besançonis, Bordeaux's, Lyonis, Pariisis, Rouenis ja Toulouse's.

➤ AFTOC

Prantsuse organisatsioon, mis koondab sunnitud ja -häire all kannatavaid inimesi.
www.aftoc.org

Tugiliinid ja kriisiabi

➤ Fil Santé Jeunes

Kuulamine, info ja nõustamine noortele füüsilise, psühholoogilise ja sotsiaalse tervise teemadel. Tugiliin: 08 00 23 52 36 (töötab iga päev 9.00–23.00).

➤ SOS Amitié

Ööpäevaringne tugiliin 09 72 39 40 50 inimestele, kellel on elus keeruline aeg.

➤ SOS Écoute

Ööpäevaringne kriisiliin 01 45 39 40 00 suitsiidimõtetega inimestele.

➤ 08 Victimes

Üleriigiline ohvriabitelefoni 01 41 83 42 08, kus pakutakse tuge ja ärakuulamist (töötab 7 päeva nädalas)

Spetsiaalne vaimse tervise tugi

➤ Collectif schizophrénie

Katusorganisatsioon, mis koondab erinevate ühingute ja ühenduste teadmised ning kogemused peredelt ja patsientidelt, keda on mõjutanud skisofreenia.
www.collectif-schizophrenies.com

➤ FNA TCA

Fédération nationale des associations (et personnes physiques) liées aux conduites alimentaires (FNA-TCA) on Prantsusmaa riiklik söömishäirete ühingute föderatsioon, mille eesmärk on toetada söömishäiretega inimesi ja nende peresid.
www.fna-tca.org

➤ Alcool info service

Nõu ja abi alkoholisõltuvuse korral – professionaalne nõustamine, täpne info ja individuaalne tugi. Tugiliin: 09 80 98 09 30 (iga päev kell 8.00–2.00)

➤ Drogue info service

Tugi ja nõustamine inimestele, kes puutuvad kokku narkootikumide tarvitamise või sõltuvusega. Antakse asjakohast teavet ning individuaalset abi ja suunamist vastava spetsialisti või teenuse juurde. Tugiliin: 08 00 23 13 13 (iga päev kell 8.00–2.00)

➤ France dépression

Veebileht, mille eesmärk on ennetada, teavitada ja toetada depressiooni või bipolaarse häirega inimesi, võidelda stigmatiseerimise vastu ning edendada nende väärikust ja õiguste austamist kohalikul, riiklikul ja Euroopa tasandil.
www.france-depression.org

➤ Argos 2001

Veebileht, mis pakub põhjalikku infot ja uudiseid bipolaarsete häirete kohta.
Telefoninõustamine: E–R kell 10.00–13.00, kolmapäeviti ka 18.30–20.30
www.argos2001.net

➤ Anxiété

Spetsiaalne veebileht, mis annab teavet ärevushäirete ja sellega seotud teemade kohta.
www.anxiete.fr

➤ **Tabac infoteenus**

Abi suitsetamisest loobumiseks. Pakutakse tasuta mobiilirakendust, e-nõustamist ja praktilisi soovitusi. Tugiliin: 3989 (tasuta teenus + kõne hind)

➤ **Game control**

Mobiilirakendus, mis toetab hasartmängu- ja internetisõltuvusega toimetulekut. Sisaldab eneseabi nõuandeid, motiveerivaid harjutusi ning isiklikku tegevusplaani.

➤ **SOS Joueurs**

Abi hasartmängusõltuvuse korral. Veebileht pakub usaldusväärset teavet, enesehindamise tööriistu ning vestluskeskkonda, kus suhelda ja kogemusi jagada teiste sarnases olukorras olevate inimestega.

www.sosjoueurs.org

➤ **Blue Buddy**

Mobiilirakendus, mis toetab söömishäirete (nt anoreksia ja buliimia) korral. Sisaldab nõuandeid eneseabiks, isiklikku tegevusplaani ja võimalust oma seisundit hinnata.

Veebiressursid ja mobiilirakendused

➤ **WeCare App**

Mobiilirakendus, mis toetab 18–25-aastaseid noori nende vaimse heaolu edendamise. Aitab tugevdada individuaalseid psühholoogilisi ressursse, et paremini toime tulla stressi ja igapäevaelu väljakutsetega.

<https://www.promotion-sante-bfc.org/projets/wecare>

➤ **Nightline**

Öine vestlus- ja tugiliin, mida pakuvad üliõpilased üliõpilastele. Avatud igal öhtul kell 20.30–2.30. Vestelda või saab sõbralikus, turvalises ja hinnangutevabas keskkonnas.

Telefoninumber sõltub piirkonnast.

<https://nightline.fr/services-decoute>

➤ **Stop blues**

Informatiivne mobiilirakendus, mis pakub videoid ja nõuandeid meeleolulanguse, kurbuse, masenduse ja tundedate mõtete kohta ning aitab leida sobivaid lahendusi. Rakendus toetab eneseabivõimalusi ja aitab paremini mõista oma emotsionaalset seisundit.

➤ **Respirelax+**

Mobiilirakendus, mis aitab lihtsate harjutuste abil rahuneda ja taastada sisemist tasakaalu. Sisaldab juhendatud hingamistehnikaid, mis toetavad stressi ja ärevuse maandamist.

Lugemissoovitused ja eneseabiressursid

➤ **Psycomi infoleht bipolaarsete häirete kohta**

Tasuta teabeleht, mis annab ülevaate bipolaarsetest meeleolahäiretest ja nende mõjust igapäevaelule.

www.psycom.org/Troubles-psychiques/Troubles-bipolaires

➤ **Psycomi infoleht depressiooni kohta**

Tasuta juhend, mis käsitleb depressiooni tunnuseid, põhjuseid ja toimetulekustrateegiaid.

www.psycom.org/Troubles-psychiques/Troubles-depressifs

➤ **„Je dépasse mes peurs et angoisses („Oma hirmude ja ärevuse ületamine“)**

Praktiline prantsuskeelne käsiraamat hirmude ja ärevusega toimetulekuks. Autor Christophe André, illustatsioonid Muzo, kirjastus Editions Points poche.

➤ **„Les troubles schizophréniques – Vivre et comprendre“ („Skisofreeniahäired – mõista ja elada“)**

Töenduspõhine ja eluliste näidetega raamat skisofreenia mõistmiseks ja sellega elamiseks. Autorid: David Gourion ja Anne Gut-Fayand, kirjastus Ellipses

➤ **Psycomi infoleht sõltuvushäirete kohta**

Tasuta juhend, mis käsitleb sõltuvustega seotud vaimse tervise probleeme ja toimetulekut.

www.psycom.org/troubles-psychiques/troubles-addictifs

➤ **„La dépression – Comment en sortir“ („Depressioon – kuidas sellest välja tulla“)**

Selge ja toetav prantsuskeelne teejuht depressiooni mõistmiseks ja sellest taastumiseks. Autor: Dr Christine Mirabel-Sarron, kirjastus Editions Odile Jacob

➤ **„Soigner le stress et l'anxiété par soi-même“ („Stressi ja ärevuse leevendamine iseseisvalt“)**

Prantsuskeelne praktiline juhend stressi ja ärevusega toimetulekuks, sisaldab eneseabi harjutusi ja soovitusi. Autor: Dr Dominique Servant, kirjastus Editions Odile Jacob

Ressursid Makedoonias

Riiklikud vaimse tervise organisatsioonid

➤ Laste ja noorte vaimse tervise instituut "Mladost"

Riiklik asutus, mis keskendub laste ja noorte vaimsele tervisele ning arengule. Telefon: 3 061-509

zmzmladostkopje@gmail.com
<https://zds.mk>

➤ Makedoonia Noorte Nõukogu (National Youth Council of Macedonia)

Ühingute ja sihtasutuste liit, mis on vastutav riikliku vaimse tervise strateegia koostamise eest noorte jaoks. Telefon: 078 350 531

info@nms.org.mk
<https://nms.org.mk>

➤ Ühing MISLA

Organisatsioon, mis tegeleb vaimse häiretega inimeste eestkoste ja sotsiaalse ettevõtluse edendamiseks.

info@misla.org.mk
<https://facebook.com/asocijacijamsla>

Tugiliinid ja kriisiabi

Makedoonia Punase Risti avatud telefoniliinid:

➤ Vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toe keskus: 072-271-048

➤ Skopje piirkond: 071-367-909

➤ Eakate tugi: 071-367-981

➤ Puudega inimeste tugi: 071-379-119

➤ Vardar ja keskpiirkond (Veles, Kavadarci, Negotino, Demir Kapia, Sveti Nikole): 075-294-036 / 071-274-223 / 043-231-537

➤ Pelagonia piirkond (Bitola, Prilep jne): 047-236-019 / 070-791-770

➤ Edela- ja Pologi piirkond (Gostivar, Tetovo, Debar, Kichevo, Struga, Ohrid): 072-239-051/072-239-077.

➤ Ida-, Kirde- ja Kagu-Makedoonia piirkond (Shtip, Kochani, Berovo, Vinica, Delchevo, Probishtip, Kratovo, Kumanovo, Kriva Palanka, Strumica, Gevgelija, Valandovo, Radovich): 071-426-660 / 071-426-633.

➤ Kriisikeskus „Lootus“ (Hope)

24/7 avatud tugiliin 02/15-315. mis pakub psühhosotsiaalset tuge.

Spetsiaalne vaimse tervise tugi

➤ PSA Psihesko

Psühholoogiaüliõpilaste ühendus, mis pakub eakaaslastele tuge

psa.psihesko@gmail.com
<https://facebook.com/Psihesko>

➤ Anima Centar

Keskus, mis tegeleb isikliku arengu, psühhoteraapia ja koolitustega. Telefon: 071 87 12 13.

anima.centar@gmail.com
<https://animacentar.com>

Veebiressursid ja mobiilirakendused

➤ Alo Bushavko

Megjashi sihtasutuse veebiplatvorm lastele ja noortele. Pakub nõustamis e-posti või veebi teel. Telefon: 070 390 632.

<https://alobushavko.mk>

➤ Razgovor.mk

Mobiilirakendus vaimse tervise alaseks nõustamiseks.

<https://www.razgovor.mk>

➤ Relaxify App

Mängulisel kujul vaimse tervise toetamiseks loodud mobiilirakendus.

<https://relaxifyapp.com>

Lugemissoovitused ja eneseabiressursid

- „Прирачник за ментално здравје за млади: препознавање предупредувачки знаци“ (Noorte vaimse tervise käsiraamat: ohumärkide äratundmine), autor MladiHUB.
- „Прирачник за ментално здравје за млади: анксиозност и панични напади“ (Noorte vaimse tervise käsiraamat: ärevus ja paanikahood), autor MladiHUB.
- „Прирачник за ментално здравје за млади: стрес“ (Noorte vaimse tervise käsiraamat: stress), autor MladiHUB.
- „Прирачник за ментално здравје за млади: депресија“ (Noorte vaimse tervise käsiraamat: depressioon), autor MladiHUB.
- „Прирачник за младински работници на тема ментално здравје“ (Käsiraamat noorsootöötajatele vaimse tervise teemal), autor Ekvalis
- „Самопомош. Вашиот личен водич за самопомош.“ (Eneseabi. Sinu isiklik eneseabijuhend), autor noortealgatus S.H.A.R.E.
- Наумова, К. (2009). Од траума до посттрауматско стресно растројство (Traumast posttraumaatilise stressihäireni) – ilmunud kogumikus Годишен зборник на Филозофски факултет (Filosoofiateaduskonna aastaraamat), kd 62, lk 201–217.
- Поповски, М. & Наумова, К. (2009). Стигматизација на лица болни од шизофренија и на зависници од дрога и алкохол (Skisofreenia ja sõltuvusprobleemidega inimeste stigmatiseerimine) – Ревија за социјална политика (Sotsiaalpoliitika ajakiri), 2(3), lk 231–244.

Ressursid Slovakkias

Riiklikud vaimse tervise organisatsioonid

➤ Trust Line Nezábudka

Pakub psühholoogilist tuge ja kriisinõustamist.

<https://linkanezabudka.sk>

Tugiliinid ja kriisiabi

➤ Kriisiabitelefon

Tugiliin 0800 500 333 inimestele, kes seisavad silmitsi kriisiolukorra või psüühiliste raskustega.

➤ Hope Line

Tugiliin 055/644 1155 kriiside ja perekondlike probleemide korral, mis vajavad rohkem tähelepanu ja aega.

Spetsiaalne vaimse tervise tugi

➤ Good Line (Dobra linka)

Internetipõhine nõustamisteenus noortele, mis pakub psühholoogilist ja sotsiaalset abi tasuta ja anonüümselt.

E-post: poradna@dokralinka.sk, lisaks veebi- ja videonõustamine.

<http://www.dobralinka.sk/>

➤ In Poradna

Psühholoogiline nõustamine LGBTI+ inimestele nende seksuaalse sättumuse ja soolise identiteediga seotud küsimustes.

www.inporadna.sk

➤ Prizma Kosice

Psühholoogiline tugi ja nõustamine LGBTI+ inimestele, keskendudes identiteedi ja suhetega seotud küsimustele.

www.prizma-kosice.sk

Veebiressursid ja mobiilirakendused

➤ IPčko

Tasuta ja anonüümne nõustamine noortele. Nõustamine toimub ööpäevaringselt veebivestluse ja e-posti teel.

www.ipcko.sk

➤ Slovakkia Vaimse Tervise Liit (League for Mental Health)

Pakub teavet ja nõuandeid vaimse tervise hoidmiseks ja edendamiseks.

www.dusevnezdravie.sk/

Ressursid Hispaanias

Riiklikud vaimse tervise organisatsioonid

➤ Confederación SALUD MENTAL España

Mittetulundusühing, mis edendab vaimse tervise teadlikkust ning pakub toetust ja nõustamist erinevatele sihtrühmadele, sealhulgas lastele, eakatele, sisseändajatele ja LGBTQ+ inimestele.

<https://consaludmental.org>

➤ Centro de Escucha San Camilo (Aktiivse kuulamise keskus)

Aktiivse kuulamise keskus, mis toetab inimesi, kes kogevad haigust, üksindust, leina, meeleheidet, suhtlemisraskusi või muid elulisi kriise.

Pakutakse tasuta individuaalseid ja grupinõustamisi kõigile soovijatele.

<https://www.humanizar.es/centro-asistencial/centro-de-escucha/centro-de-escucha-san-camilo>

Tugiliinid ja kriisiabi

➤ Teléfono de la Esperanza

Kriisiliin 717 00 37 17, mida haldavad koolitatud vabatahtlikud. Teenus keskendub emotsionaalsele toetusele, eriti kriisis olevatele inimestele. Saadaval on ka vestlusvõimalus.

<https://telefonodelaesperanza.org>

➤ Suitsiidiennetuse tugiliin Línea 024

Riiklik, tasuta ja konfidentsiaalne telefoniliin suitsiidimõtete ja kriisi korral. Avatud 24/7.

Saadaval on ka veebivestlus ning viipekeelne videotõlge.

<https://sanidad.gob.es/linea024/home.htm>

➤ Barcelona suitsiidiennetuse tugiliin

Barcelona linnavalitsuse tasuta teenus, mis töötab ööpäevaringselt aastaringselt. Kõnesid võtavad vastu koolitatud vabatahtlikud, keda juhendavad psühholoogid. Telefon 900 92 55 55

➤ Obro Feel

Emotsionaalse toetuse vestlusring noortele, mida rahastab Kataloonia piirkondlik valitsus.

Toimib WhatsAppi kaudu 24/7. Teenus on tasuta ja juhitud koolitatud vabatahtlike poolt. Vajadusel suunatakse kiireloomuline juhtum otse kiirabiteenistusse. Telefon 680 354 155

Spetsialiseeritud teenused

➤ 116 111

Tugiliin lastele ja peredele

➤ 021

Tugiliin rassismi ja vihakuritegude ohvritele.

➤ 028

Tugiliin LGBTQ+ kogukonna vihakuritegude ohvritele.

➤ 017

Tugi küberturvalisuse ja -probleemide korral.

➤ 016

Otsene tugi soolise vägivalla ohvritele.

➤ 900161515 / 623 22 05 70

Noortele suunatud tugiliin ärevuse ja vaimse pingekorral.

Veebiressursid ja mobiilirakendused

➤ FAD

Hispaania noorte heaolu ja riskikäitumise ennetamise sihtasutuse.

noorte info- ja nõustamisteenus, telefon 900 16 15 15.

consultas@fad.es

➤ Fundación ANAR – laste ja noorte kriisitelefoni

Tasuta ja konfidentsiaalne tugiliin 900 20 20 10 koolikiusamise, vägivalla, vaimse tervise kriiside ja muude raskuste korral. Teenus on suunatud lastele ja noorukitele.

www.anar.org

Lugemissoovitused ja eneseabiressid

- **„Las palabras sí importan. Comunicar sin prejuicios depende de ti“** (Sõnad loevad – eelarvamustevaba suhtlus sõltub sinust). Vaimse tervise teemaline stiilijuhend meediale.

<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-estilo-salud-mental.pdf>

- **„Guía – La salud mental de las mujeres“**

(Naiste vaimse tervise juhend)

Materjal naistele igas vanuses, mis selgitab, kuidas vaimne tervis võib mõjutada naisi nende elukogemuste põhjal. Sisaldab nõuandeid heaolu hoidmiseks.

https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaSalud/Publicaciones/docs/GuiasSalud/Salud_XV.pdf

- **„Guía de autoayuda – Prevención del suicidio“** (Eneseabijuhend suitsiidiennetuseks)

Praktiline juhend neile, kes soovivad mõista suitsiidimõtteid ja nendega toimetulekut.

<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM017534.pdf>

- **„Guía para la detección y la prevención de la conducta suicida“** (Suitsidaalse käitumise tuvastamise ja ennetamise juhend)

Suunatud tervishoiu- ja sotsiaaltöötajatele.

<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM017859.pdf>

- **„Guía para la prevención de la conducta suicida“** (Suitsidaalse käitumise ennetamise juhend õpetajatele)

Praktiline juhend koolikeskkonnas kasutamiseks.

<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM017853.pdf>

- **„Lo bueno de tener un mal día: cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor“** (Halva päeva head küljed: kuidas hoolitseda oma emotsioonide eest, et end paremini tunda)

Autor: Anabel González

Soovitused ja harjutused emotsioonide juhtimiseks ning keeruliste olukordadega toimetulekuks.

- **„Emocionario“** (Emotsioonisõnastik)

Autorid: Cristina Núñez Pereira ja Rafael Romero Valcárcel

Raamat, mis seletab 42 erinevat emotsiooni arusaadavalt ja visuaalselt, sobib ka noortele.

- **„Cómo vaciar tu mochila emocional: Recupérate del trauma en mente, emoción y cuerpo“**

(Kuidas tühjendada oma emotsionaalne seljakott: taastumine traumast mõistuse, tunnete ja keha tasandil)

Autor: Ana Criado

Eneseabiraamat, mis keskendub traumajärgsele taastumisele ja sisemise tasakaalu saavutamisele.



ADICE

<https://www.adice.asso.fr>

adice@adice.asso.fr

+33 3 20 11 22 68



Volunteers Centre Skopje

<https://www.vcs.org.mk>

vcs_contact@yahoo.com

+389 75 243 726



Fundación Plan B Educación Social

<https://planbeducacionsocial.com>

contacto@planbeducacionsocial.com

+34 923 994 177



KERIC

<https://www.keric.sk>

keric@keric.sk

+421 908 913 995



JMK

<http://www.jmk.ee>

jmk@jmk.ee

+372 7300 544