

S O S - Suitsiidi Ohu Signaalid

DEPRESSIOONI SÕELTEST ÕPILASTELE

Palun vasta küsimustele nii ausalt kui võimalik, tehes ringi ümber "JAH" või "EI" vastusele.

Kas Sa oled viimase **nelja nädala** jooksul:

1	tundnud, et miski ei paku Sulle rõõmu ja Sa ei tunne millegi vastu huvi?	JAH	EI
2	tundnud, et Sul on vähem energiat kui tavaliselt?	JAH	EI
3	tundnud, et Sa ei suuda midagi hästi teha, ei näe nii hea välja või ei ole nii tark kui teised (märgi jah, kui vastad vähemalt ühele küsimusele jaatavalt)?	JAH	EI
4	mõelnud tõsiselt, et Sa ei taha enam elada?	JAH	EI
5	märganud, et ei suuda enam mõelda nii selgelt ja kiiresti kui tavaliselt?	JAH	EI
6	tundnud, et isegi väikeste asjade tegemine väsitab Sind korralikult ära?	JAH	EI
7	Kas Sa oled kunagi mõelnud enda elu lõpetamisest või teinud enesetapukatse?	JAH	EI

USALDUSVÄÄRNE TÄISKASVANU JA TOIMETULEKUOSKUSED

Märgi siia täiskasvanud, kelle poole saaksid pöörduda, kui Sina või Su sõber vajab abi (mõni aineõpetaja, koolipsühholoog, treener, ema, onu jne):

koolis _____

kodus _____

mujal _____

Märgi siia toimetulekuoskusi, mis aitavad just Sind rasketel aegadel (muusika kuulamine, jooksmine, sõpradega ajaveetmine jne):

SOS – Suitsiidi Ohu Signaalid – Sinu depressiooni sõeltesti tulemus ja mida see tähendab

Depressiooni sõeltest on mõeldud selleks, et saaksid kontrollida enda depressiooni- ja suitsiidiriski. Testi tulemus aitab Sul mõista, kas peaksid otsima professionaalset abi (minema näiteks koolipsühholoogi vastuvõtule).

Sinu punktide suurus näitab seda, mitmele küsimusele vastasid "jah". Kasuta alljärgnevat tabelit, et teada saada, mida Sinu tulemus tähendab ja mida peaksid edasi tegema.

Tulemus	Tähendus
0-2	on üsna ebatõenäoline , et Sul on depressioon. Kui oled siiski pidevalt kurb ja see kurbus ei lähe üle, võiksid rääkida usaldusväärse täiskasvanuga (nt lapsevanem, hooldaja, keegi koolipersonalist), et mõista, mida teha. Võid rääkida ka koolipsühholoogi või mõne teise vaimse tervise spetsialistiga.
3	on võimalik , et Sul on depressioon. Võiksid rääkida vaimse tervise spetsialistiga. Räägi oma murest usaldusväärsele täiskasvanule (nt lapsevanem, hooldaja, keegi koolipersonalist) ja küsi, kas ta saab aidata Sul võtta ühendust koolipsühholoogiga või mõne teise vaimse tervise spetsialistiga. Võta sõber kaasa, kui see vestlus tundub Sulle ebamugav. Ütle täiskasvanule, et Sul võib olla depressioon ja Sa võid vajada kohtumist vaimse tervise spetsialistiga.
4-7	On tõenäoline , et Sul on depressioon. Sul on tõenäoliselt märkimisväärsed depressiooni sümptomid ja Sa peaksid rääkima vaimse tervise spetsialistiga. Räägi oma tunnetest usaldusväärsele täiskasvanule (nt lapsevanem, hooldaja, keegi koolipersonalist) ja küsi, kas ta saab aidata Sul kohtuda psühholoogiga.
Küsimused 4 ja 7	Need kaks küsimust on suitsiidse käitumise ja mõtete kohta. Kui vastasid ühele või teisele küsimusele "jah", võta kohe ühendust vaimse tervise spetsialistiga, hoolimata sellest, mis on Su testi tulemus.

USALDUSVÄÄRNE TÄISKASVANU

Kas oled mures enda või sõbra pärast?

On oluline, et tead, kelle poole saad abi vajades pöörduda. Kui Sa ei oska välja mõelda, kes võiks olla Sinu usaldusväärne täiskasvanu, pöördu palun programmi läbiviiva täiskasvanu poole. Anna talle teada, et vajad abi selle tähtsa suhte loomisel. Kui muretsed sõbra pärast, kes keeldub kellegagi rääkimast, küsi abi enda usaldusväärsest täiskasvanult, et ta aitaks Su sõbra vajaliku abini.

Võta palun testitulemusi tõsiselt ja otsi vajadusel abi. Sina ja Su sõber olete väärt head enesetunnet. Abi on alati olemas! Kui oled mures enda või sõbra pärast, räägi usaldusväärse täiskasvanu või koolipsühholoogiga. Võid pöörduda ka Lasteabi poole **116 111** või **lasteabi.ee** (24/7, tasuta ja võimalus jääda anonüümseks). Infot ja nõustamist saad ka lehelt **peasi.ee**. Abi saad ka Ohvriabi telefonilt 116 006 (24/7). Kriisilukorras helista hädaabinumbri 112 (24/7).