



# Peaasi.ee keskus

**Peaasi.ee üheks olulisemaks eesmärgiks vaimse tervise edendamisel on probleemide ennetamine ja võimalikult varane sekkumine.**

Tänaseks oleme loonud Peaasi.ee keskuse, mis koondab enda alla kõiki meie pakutavad nõustamisteenused (e-nõustamine, Peahea noortenõustamine, Valik programm). Peaasjade keskuse eesti-, vene-, ja ingliskeelsetele tasuta nõustamistele üle Eesti saab registreerida aja meie online registratuuris.

**Registreeri nõustamisele**

## Peaasi.ee keskuse teenused

### **E-nõustamine**

Vaimse tervise infoportaal Peaasi.ee on võimalik küsida vaimse tervise alase abi võimaluste kohta e-kirja teel kliiniliselt töötavalt spetsialistilt.

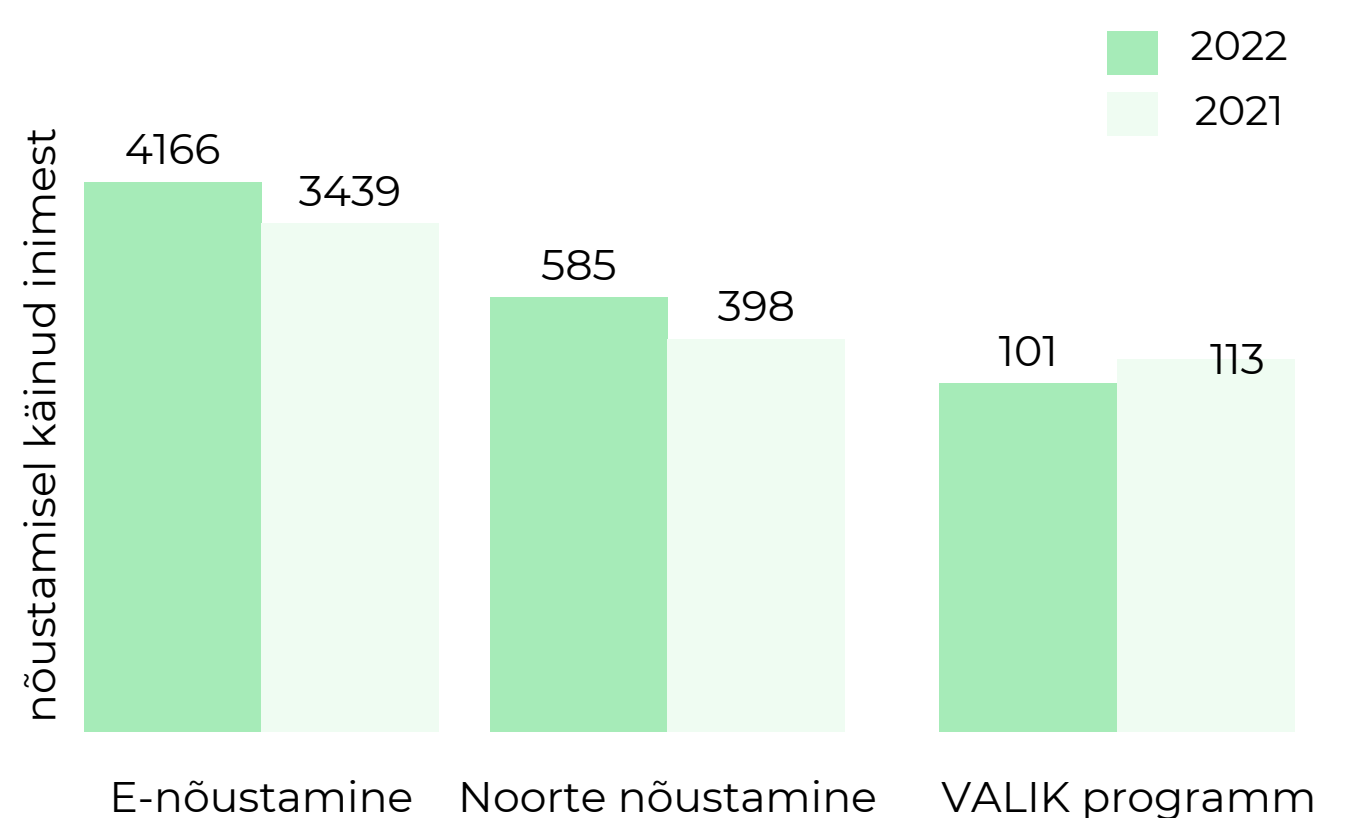
### **Peahea noortenõustamine**

Peahea noortenõustamine on madala lävendiga nõustamine noortele vanuses 16-26 aastat, kes otsivad abi teismeea ja noore täiskasvanu eaga kaasas käivate vaimse tervise probleemide korral.

### **VALIK programm**

Nõustamisprogramm VALIK on Tervise Arengu Instituudiga koostöös väljatöötatud lühisekkumine kanepitarvitajatele.

## Peaasi.ee keskus numbrates



Esimesed inimesed kes mind päriselt uskusid ja aitasid

Sain abimaterjalid, kuidas tegeleda depressiooniga ja ärevusega.

Nõustamine andis esimese sammu ning julgust edasi tegeleda sellega ja et see on normaalne vajadus. Kasutasin enamik nõuandeid, millest rääkisime.