

OHUMÄRGID(mõtted, tuju, olukorrad, käitumisviisid, ettekujutused), mis eelnevad kriisile:

NT:üksindus, ma ei ole vajalik, kõik on mõttetu (mõtted)

ravimite ära jätmine, tunne, et keegi keerab käru, mingi ebaõnnestumine. Loobumine (enam ei vaevu abi otsima)

kehv uni

baaris käimine

konflikt, tüli halvasti ütlemine

kättemaksutunne

VÕIMALIKULT DETAILSELT

SISEMISED TOIMETULEKUVIIISID – kõik, mis ma ise (ilma kellegagi ühendust võtmata) saan teha, et viia oma tähelepanu muule

NT:

jalutada, muusikat kuulata (kus ta leiab selle kui tal on paha olla?), koeraga tegelemine (kui koer on), dušši all käimine, Naljake loomavideote vaatamine, Veebipoodides scrollimine.

Kas kunagi on midagi aidanud? Mis on aidanud varasemalt vältida riskikäitumist (enesetappu)? Mis aitab praegu või varasemalt aidanud ennast tunda mõnusamalt?

Lootuse tekitamine!!!

INIMESED JA SOTSIAALSED OLUKORRAD, MIS VÕIMALDAVAD TÄHELEPANU MUJALE VIIMIST

-

INIMESED, KELLELT SAAN KÜSIDA ABI

NB! Siia vähemalt 1-2 konkreetset kontakti - nende nimed ja telefoninumbrid.

Ja oluline oleks neile inimestele ka teada anda, et nad on sellise kontakti rolli välja valitud.

SPETISALISTID, KELLELT SAAN KÜSIDA ABI

NB! Kui tegemist on pakilise murega, siis helista:

- Lasteabi: 116111 (24h)
- Ohvriabi telefon 116 006 (24h)
- Hingehoiu telefon 116 123 (24h)
- Eluliin: 6558 088 (eesti keel), 655 5688 (vene keel) (igapäevaselt kl 19-07)
- Kiirabi: 112 (24h)

Või pöördu erakorralisele vastuvõtule:

- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Tallinnas: 6172 650 (24h) Paldiski mnt 52
- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Tartus: 731 8764 (24h) Raja tn 31
- Psühhiaatriaosakonna valvetuba Pärnus: 516 0379 (24h) Ristiku tn 1
- Psühhiaatrikliiniku valvetuba Viljandis: 435 4255 (24h) Jämejala, Pargi tee 6
- Erakorralise meditsiini osakond Narvas: 357 1795 (24h) Haigla 1
- Erakorralise meditsiini osakond Ahtmes: 331 1074 (24h) Ahtme mnt 95

KESKKONNA TURVALISEKS MUUTMINE

-