

MINU PÄÄSTEVEST

Enesetapumõtete korral tee endale toimetulekupaan. See aitab sulle mõtete voo ajal tuletada meelde toimetulekuvõtteid.

Just nagu päästevest – hoiab tormi ajal vee peal.



1

Minu ohumärgid on:

Need võivad olla mõtted, tunded või olukorrad, mille puhul tajud kõrgemat riski.

2

Minu toimetulekuvõtteid:

Võimalused, kuidas saan veidike enda enesetunnet tõsta.

3

Inimesed, kellega saan ühendust võtta, et mõtted mujale saada:



4

Inimesed, kellega saan ausalt rääkida või kelle poole saan abi saamiseks pöörduda:



5

Võimalused, kuidas enda ümbritsevat keskkonda turvalisemaks muuta:

6

Toetav sisekõne, kinnitus või mantra, mis aitab kriitilises olukorras toime tulla:

7

Kui on pakiline mure:

Pöördu kohaliku psühhiaatriakliiniku valvetuppa



Helista lasteabile



116 111

või



112

Rahastus: 2021-2027 Ühtekuuluvuspoliitika fondide meetme 21.4.7.9. „Lastele ja peredele suunatud teenused on kvaliteetsed ja vastavad perede vajadustele“ toetuse andmise tingimuste (TAT) „Laste ja perede toetamine“, tegevus 2.2. „Mitmekülgse abivajadusega laste ja nende perede toetamine“



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET

