

Pea sassis?



Peahea noortenõustamine

Tule tasuta Peahea nõustamisele!

Esmanõustamisel kaardistame peamised murekohad ja teeme plaani edasiste abisammude osas. Võimalusel jätkame **lühisekkumise programmiga**, mis kestab umbes 2 kuud ja sisaldab 6 kohtumist.

Kellele?

12-26 aastastele

Kuidas?

- veebis
- tasuta
- vabad ajad 1 kuu jooksul



Millal?

- liigne ebakindlus, alaväärsustunne, madal enesehinnang
- meeleolu alanemine ja kõikumine
- ärevus, paanikahood
- kiire vihastumine, liigne ärrituvus
- keskendumisraskused, motivatsioonipuudus, õpiraskused
- raskused lähisuhetega
- rahulolematuse enda kehaga, probleemid söömisega
- liigne väsimus, probleemid unega
- elutüdimusmõtted, enesevigastamine

noustamine.peaasi.ee/noored

TERVISEKASSA 



peaasi.ee

Pea sassis?



Peahea noortenõustamine

Tule tasuta Peahea nõustamisele!

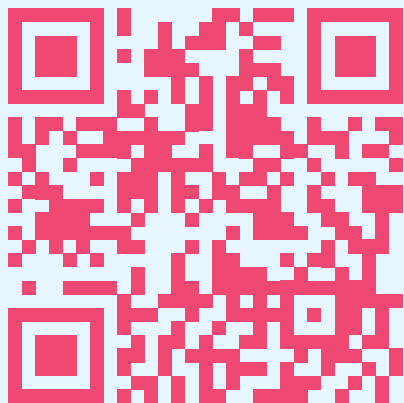
Esmanõustamisel kaardistame peamised murekohad ja teeme plaani edasiste abisammude osas. Võimalusel jätkame **lühisekkumise programmiga**, mis kestab umbes 2 kuud ja sisaldab 6 kohtumist.

Kellele?

12-26 aastastele

Kuidas?

- veebis
- tasuta
- vabad ajad 1 kuu jooksul



Millal?

- liigne ebakindlus, alaväärsustunne, madal enesehinnang
- meeleolu alanemine ja kõikumine
- ärevus, paanikahood
- kiire vihastumine, liigne ärrituvus
- keskendumisraskused, motivatsioonipuudus, õpiraskused
- raskused lähisuhetega
- rahulolematuse enda kehaga, probleemid söömisega
- liigne väsimus, probleemid unega
- elutüdimusmõtted, enesevigastamine

noustamine.peaasi.ee/noored

TERVISEKASSA 



peaasi.ee

Pea sassis?



Peahea noortenõustamine

Tule tasuta Peahea nõustamisele!

Esmanõustamisel kaardistame peamised murekohad ja teeme plaani edasiste abisammude osas. Võimalusel jätkame **lühisekkumise programmiga**, mis kestab umbes 2 kuud ja sisaldab 6 kohtumist.

Kellele?

12-26 aastastele

Kuidas?

- veebis
- tasuta
- vabad ajad 1 kuu jooksul



Millal?

- liigne ebakindlus, alaväärsustunne, madal enesehinnang
- meeleolu alanemine ja kõikumine
- ärevus, paanikahood
- kiire vihastumine, liigne ärrituvus
- keskendumisraskused, motivatsioonipuudus, õpiraskused
- raskused lähisuhetega
- rahulolematuse enda kehaga, probleemid söömisega
- liigne väsimus, probleemid unega
- elutüdimusmõtted, enesevigastamine

noustamine.peaasi.ee/noored

TERVISEKASSA 



peaasi.ee