

Kuhu pöörduda, kui on mure?

Vaimse tervise abi

Peaasi.ee e-nõustamine

E-kirja teel nõustavad vaimse tervise spetsialistid aadressil peaasi.ee/kysi-noustajalt

Ohvriabi

24/7 telefon **116 006** ning veebileht palunabi.ee vägivaldaohvritele ning pealtnägijatele.

Eluliin

Emotsionaalse toe telefon kell 19:00 - 7:00 eesti keeles **655 8088** ja vene keeles **655 5688**.

Hingehoiutelefon

24/7 hingehoiutelefon **116 123** - kriisiabi, hirm, lein, mure, vägivald, ennetus.

Noored

Peaasi.ee videonõustamine

Tasuta vaimse tervise nõustamine 16-26aastastele noortele videosilla teel registratuur.peaasi.ee

Lasteabi

Teata abivajavast lapsest 24/7 anonüümselt telefonil **116 111** või lasteabi.ee kirjavormis ja chatis.

Lahendus.net

Psühholoogiline nõustamine veebis psühholoogiatudengite ja vilistlaste poolt.

Tarkvanem.ee

Küsimused, vastused ja infomaterjalid lapsevanematele.

Õppimine

Rajaleidja veebinõustamine õpiraskuste korral

Aja broneerimine nii lastele kui ka vanematele tel **735 0700** või rajaleidja.ee

Rajaleidja tugiliin õpetajatele

Telefon **735 0750**, Eesti Koolipsühholoogide Ühingu psühholoogid vastavad E-R 12-20.

Töötamine

Tööinspeksioon

Tasuta juriidiline nõustamine töökeskkonna teemadel tel **640 6000** (E-R 9-16:30) või jurist@ti.ee

Tervis

Riiklik kriisitelefon 1247

Toimetulek eriolukorras, koroonaviirusega seotud küsimused ja psühholoogiline esmaabi.

Perearsti nõuandeliin 1220

Vabariigi valitsuse kriisiveeb www.kriis.ee

Vaktsiiniinfo www.vaktsineeri.ee

Infolehe on koostanud
Tallinna Kesklinna Valitsus
koostöös kliinilise psühholoogi
Anna-Kaisa Oidermaaga