

# MINU PÄÄSTEVEST

Enesetapumõtete korral võib abi olla kirjalikust plaanist. See aitab Sulle mõtete voo ajal tuletada meelde toimetulekuvõtteid. Just nagu päästevest – hoiab tormi ajal vee peal.

## 1. Minu ohumärgid on:

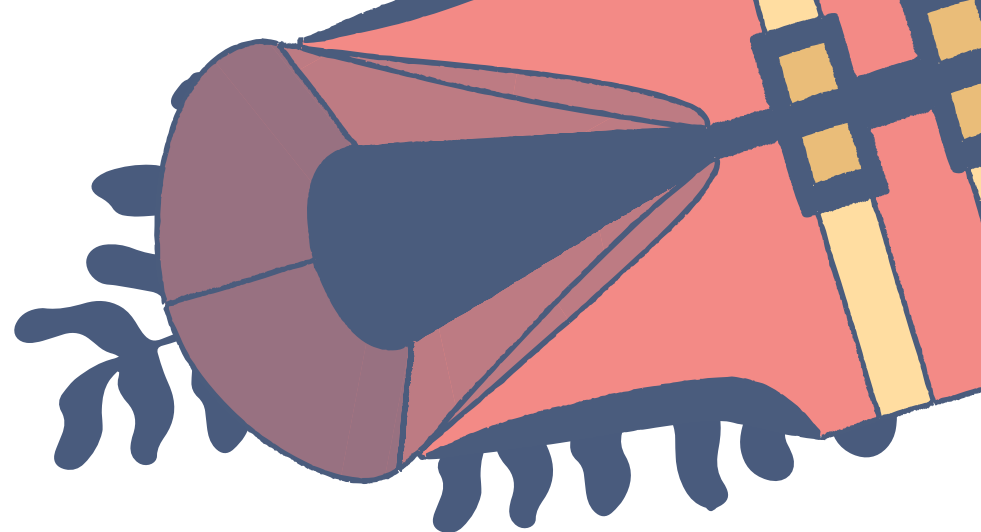
Need võivad olla mõtted, tunded või olukorrad, mille puhul tajud kõrgemat riski.

## 2. Minu toimetulekuvõtted:

Võimalused, kuidas saan veidike enda enesetunnet tõsta.

## 3. Võimalused, kuidas enda ümbritsevat keskkonda turvalisemaks muuta:

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



## 5. Inimesed, kellega saan ühendust võtta, et mõtted mujale saada:



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



## 7. Kui on pakiline mure

Pöördu kohaliku psühhiaatrikliiniku valvetuppa



Helista Lasteabile



Helista Hädaabile



# Lasteabi.ee

 116 111

Lasteabisse saab  
pöörduda ka  
veebivestluse kaudu  
kodulehelt või e-kirja teel  
[info@lasteabi.ee](mailto:info@lasteabi.ee)



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET



Kaasrahastanud  
Euroopa Liit



Eesti  
tuleviku heaks

## 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”