



# **Veebipõhised rakendused noorte vaimse tervise heaks – appi tuleb äpp:)**

**Merike Sisask**

Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituut (ERSI)

Tallinna Ülikool, Sotsiaaltöö Instituut

Tervisekliinik Nõmmel



SOTSIAALMINISTEERIUM



# Internet ja vaimne tervis

## Ohud

- Internetisõltuvusega – 5% kooliõpilastest
- Internetisõltuvuse väljakujunemise oht (riskirühm) – 17% kooliõpilastest

*Allikas: ERSI SEYLE uuring  
Durkee et al 2012*

## Võimalused

- Oluline osa igapäevasest psühho-sotsiaalsest keskkonnast
- Esmane ja koheselt kättesaadav infokanal, kust abi otsima suundutakse
- Täidab lõhe vaimse tervise teenuste kättesaadavuses (geograafiline, ajaline)



SOTSIAALMINISTEERIUM





*enesetunne.ee*

HEA ENESETUNDE HEAKS

# HEH - Hea Enesetunde Heaks

**AppsTerv: Veebipõhised rakendused vaimse tervise heaks**



SOTSIAALMINISTEERIUM



# AppsTerv üldeesmärk

Tõsta Eestis laste ja noorte vaimse tervise alaste veebipõhiste infokanalite **kvaliteeti**, nõustamisteenuste **taset ja ulatust** ning vaimse tervise alast **teadlikkust** laste, noorte, lapsevanemate ja spetsialistide hulgas

## PARTNERID:

ERSI, Avitus, Lahendus.net, TAI, Tervisekliinik, Arkimedes



SOTSIAALMINISTEERIUM



## Vaimse tervise veebiportaal

- Veebiportaali loomine (eesti/vene)
- Usaldusväärne vaimse tervise alane info
- „Veebivärav“ nõustamiskeskondade juurde

## Veebinõustamise keskkonnad

- [www.saeioleyksi.net.ee](http://www.saeioleyksi.net.ee) arendustöö (foorum)
- [www.lahendus.net](http://www.lahendus.net) arendustöö (e-mail)
- [www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee) arendustöö (infoportaal)

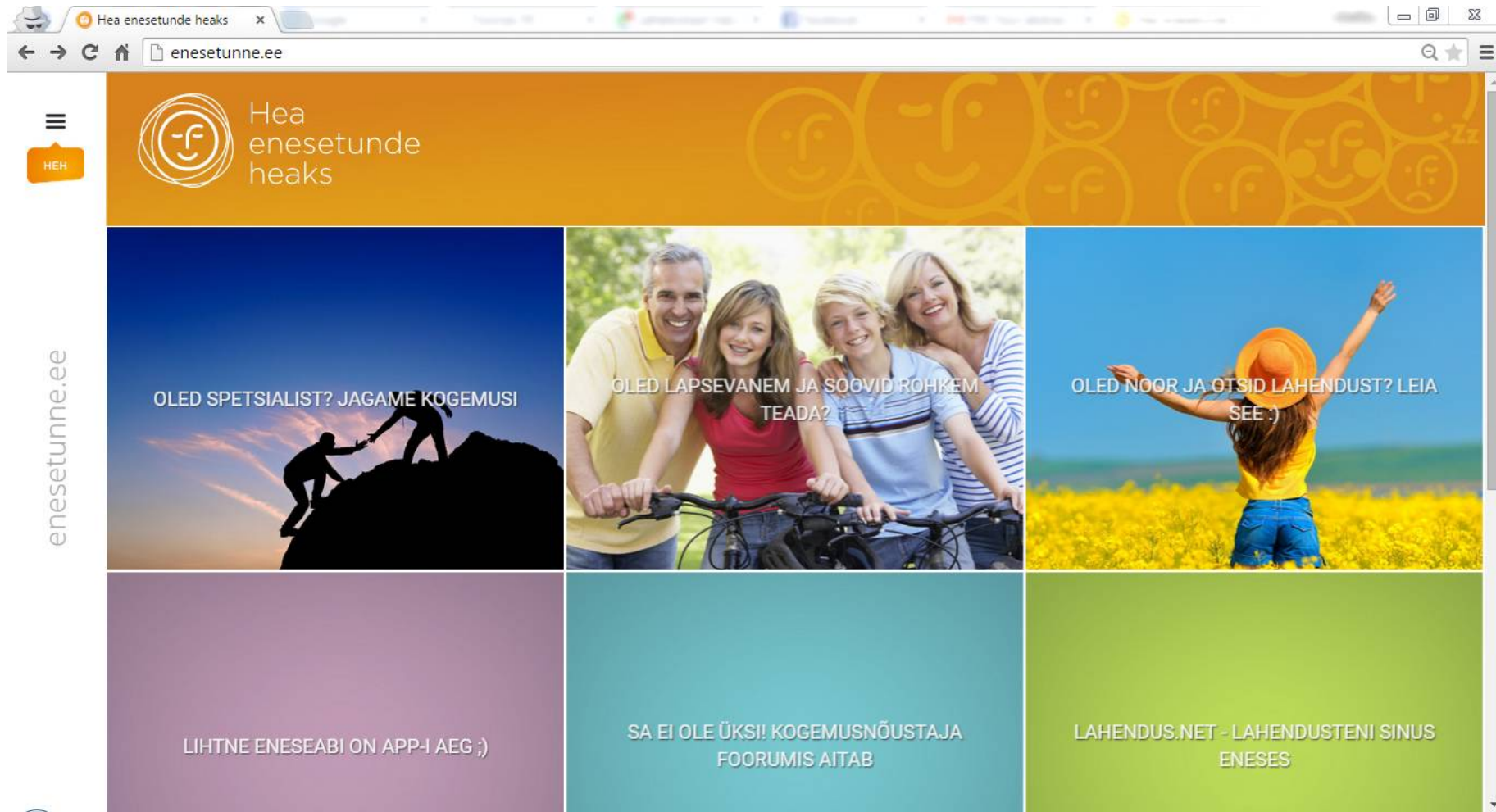
## Veebinõustajate võrgustik ja võimekuse tõstmine

- Vabatahtlike võrgustik
- VT spetsialistid – koolitajad, superviisorid jms
- Juhendmaterjalid ja kvaliteedistandardid

## Rakendused nutitelefonile ehk äpid

- Äpid eneseabi põhimõttel (teemad: tahtlikud enesevigastused, suitsidaalne käitumine, depressioon, unehäired)

**[www.enesetunne.ee](http://www.enesetunne.ee)**  
**[www.samotsuvstvie.ru](http://www.samotsuvstvie.ru)**





# Eneseabiäpid



**Ära tee!**



**Tee nii!**

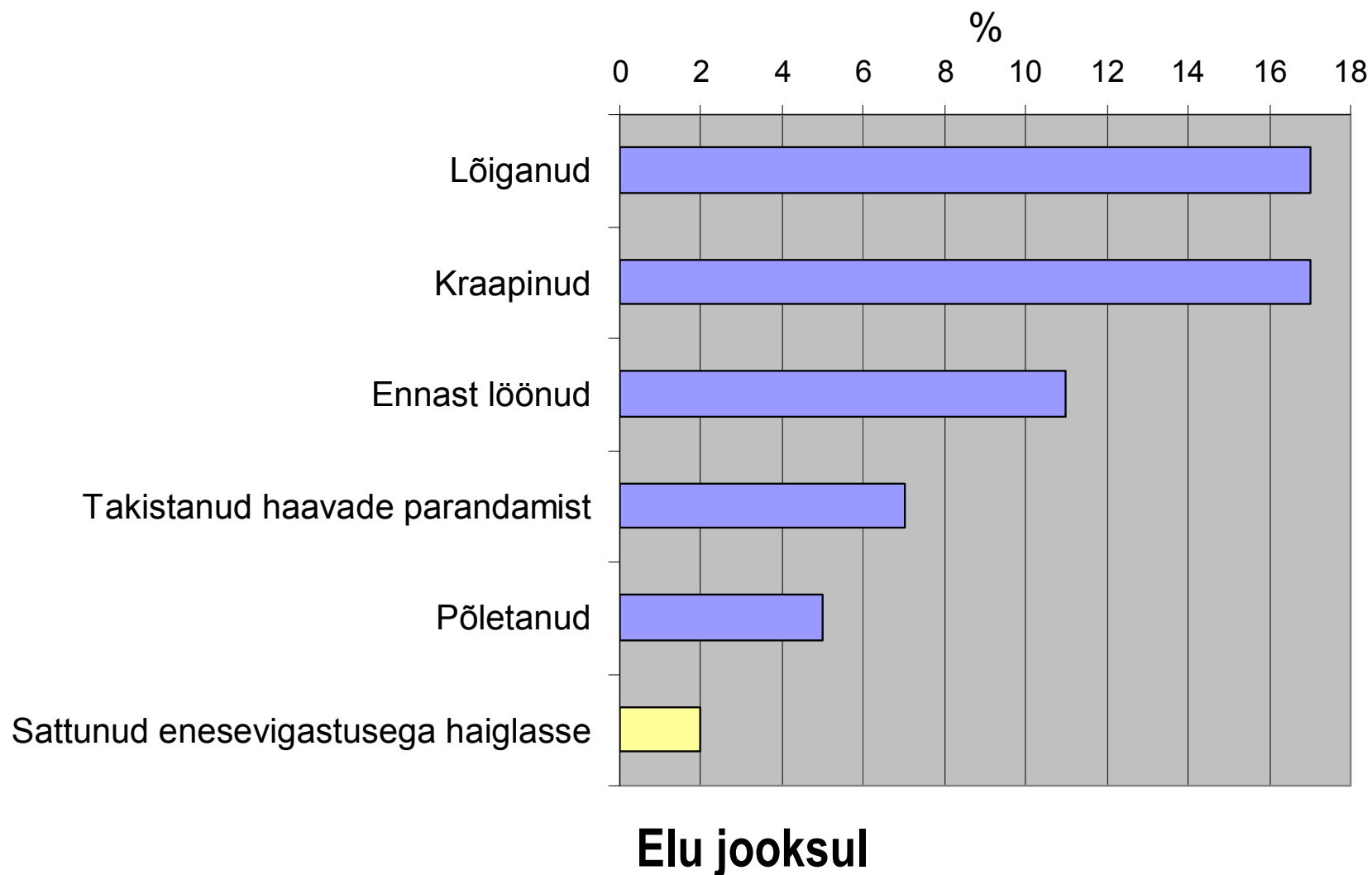


**Deprest vabaks**



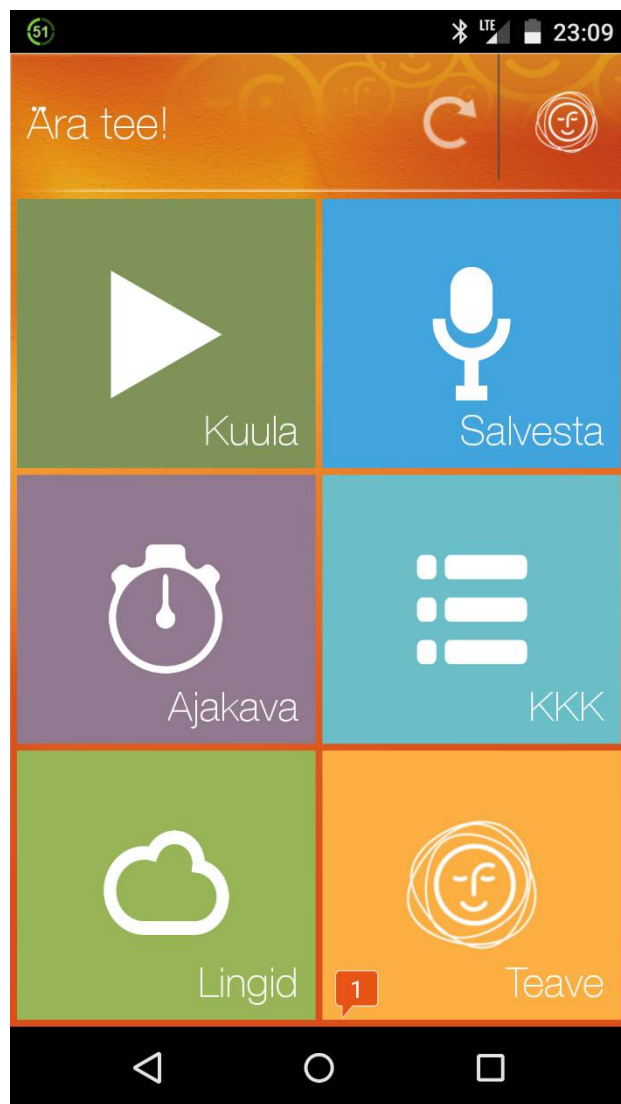
**Une monitor**

# Tahtlikud enesevigastused



*Allikas: ERSI SEYLE uuring*



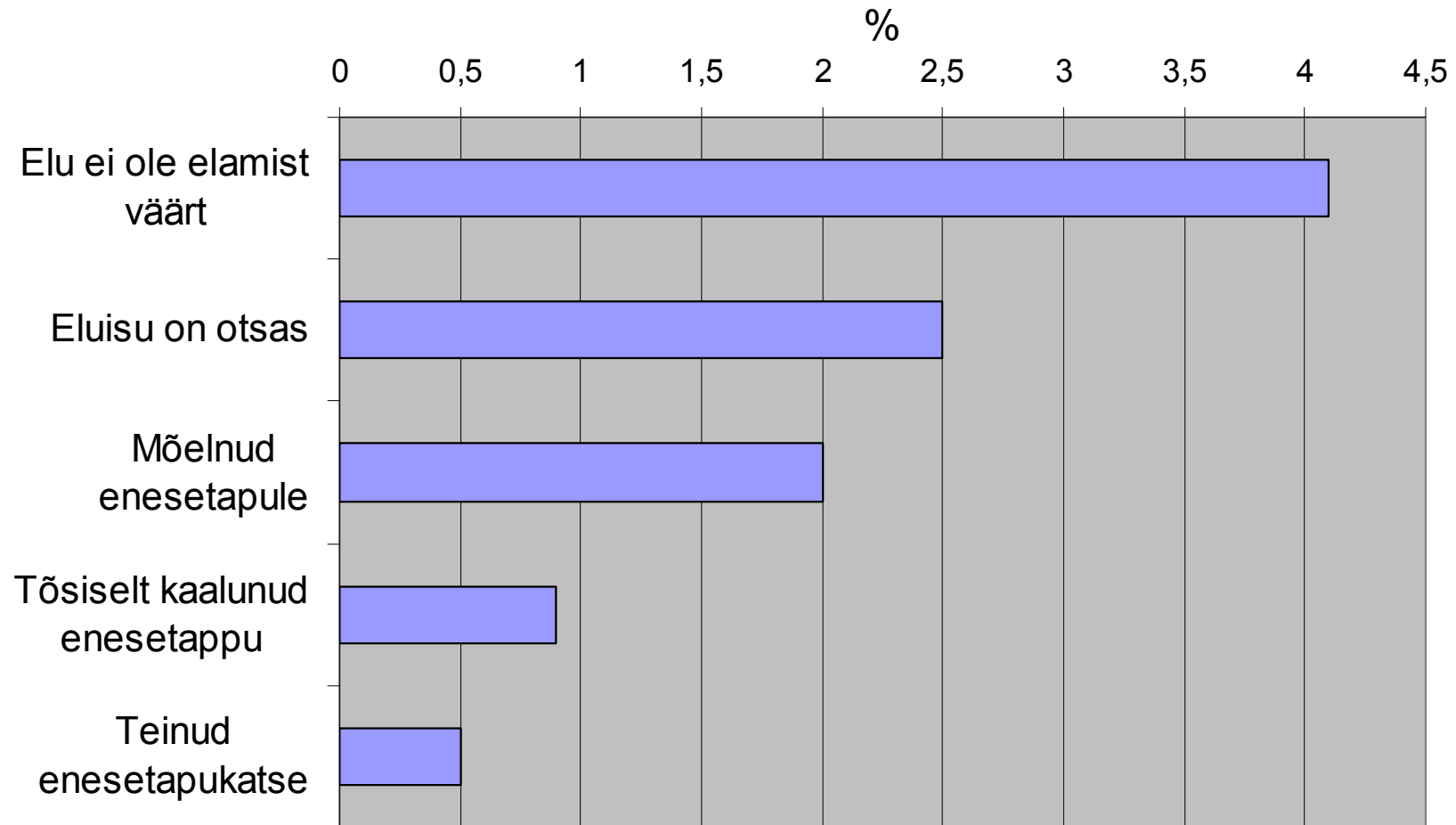


## „Ära tee!“

Eneseabi äpp, mis aitab enesevigastamise tungi vaigistada ning pinget lõõgastuse abil maandada.

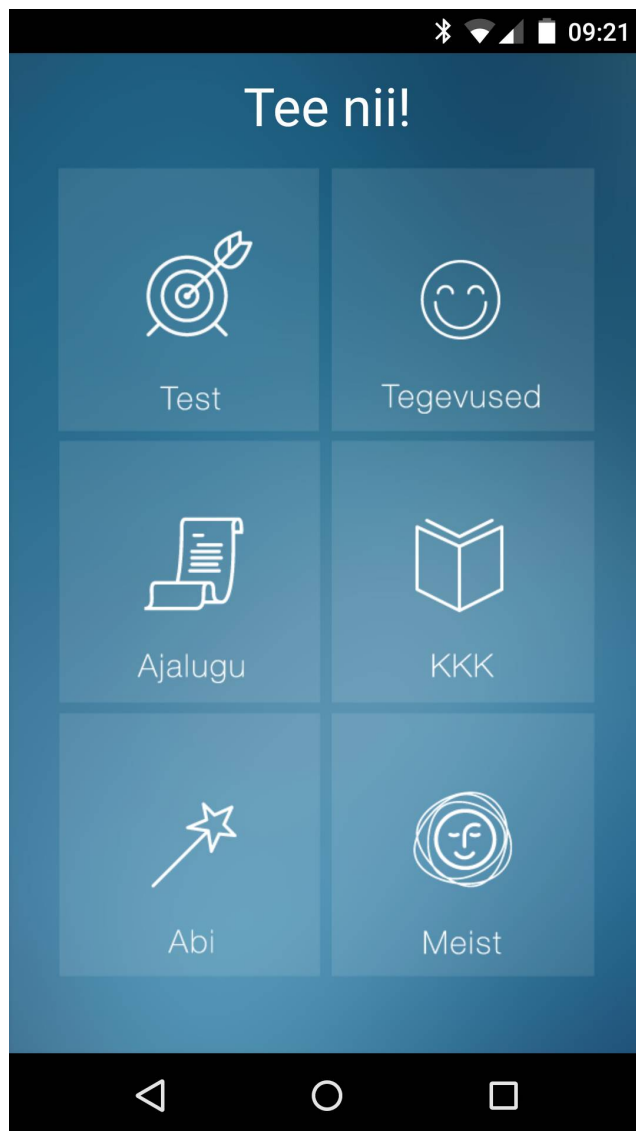
„Ära tee!“ on vajalik neile, kes tunnevad vajadust psühhoterapeudi toetavat häält kuulda hetkedel, mil teraapiaseanss on kaugel ning kellaaeg terapeudile helistamiseks ebasobiv. Just sellistel oma muremõtetega üksijäämise hetkedel tundub abi olevat kõige kaugem. Äpp aitab selle lähemale tuua.

# Suitsidaalne käitumine



**Viimase 2 nädala jooksul**

*Allikas: ERSI SEYLE uuring*

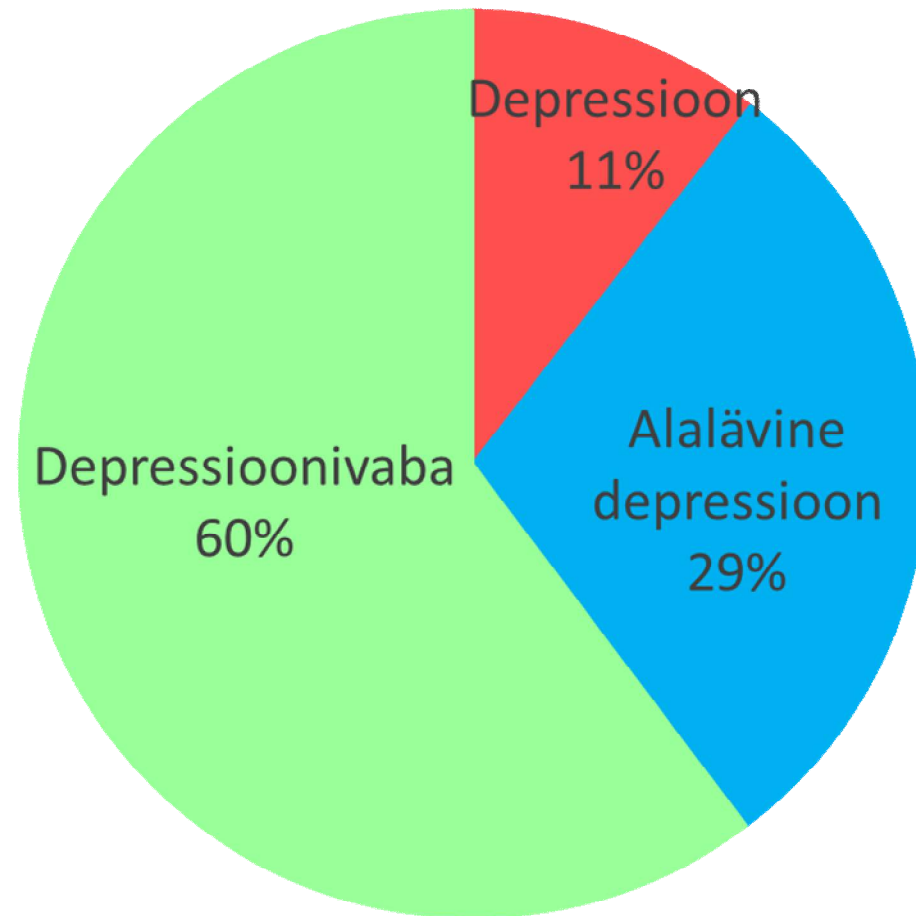


## „Tee nii!“

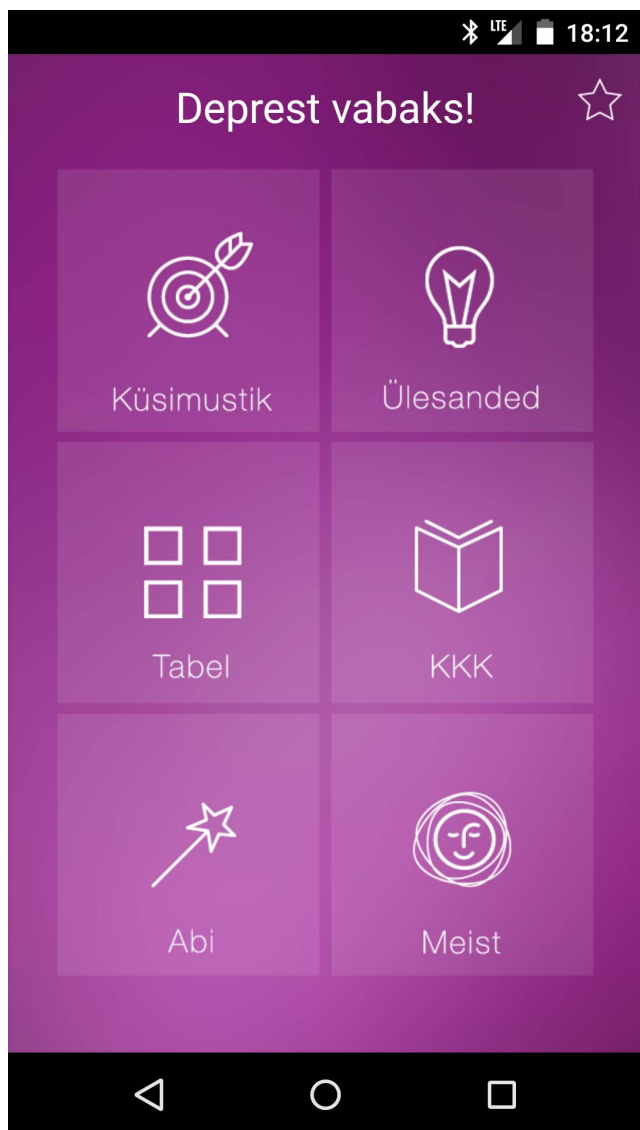
Eneseabi äpp, mis sobib enesetapumõtete leevendamiseks ja ennetamiseks juhul, kui risk neid mõtteid teoks teha pole suur.

„Tee nii!“ pakub pika nimekirja meeldivatest tegevustest, mis võimaldavad tunda end elavana ja kogeda midagi positiivset just praeguses ajahetkes. Need tegevused on heaks alternatiiviks ennast kahjustavale käitumisele.

# Depressiivsus



*Allikas: ERSI SEYLE uuring; Balazs et al 2013*



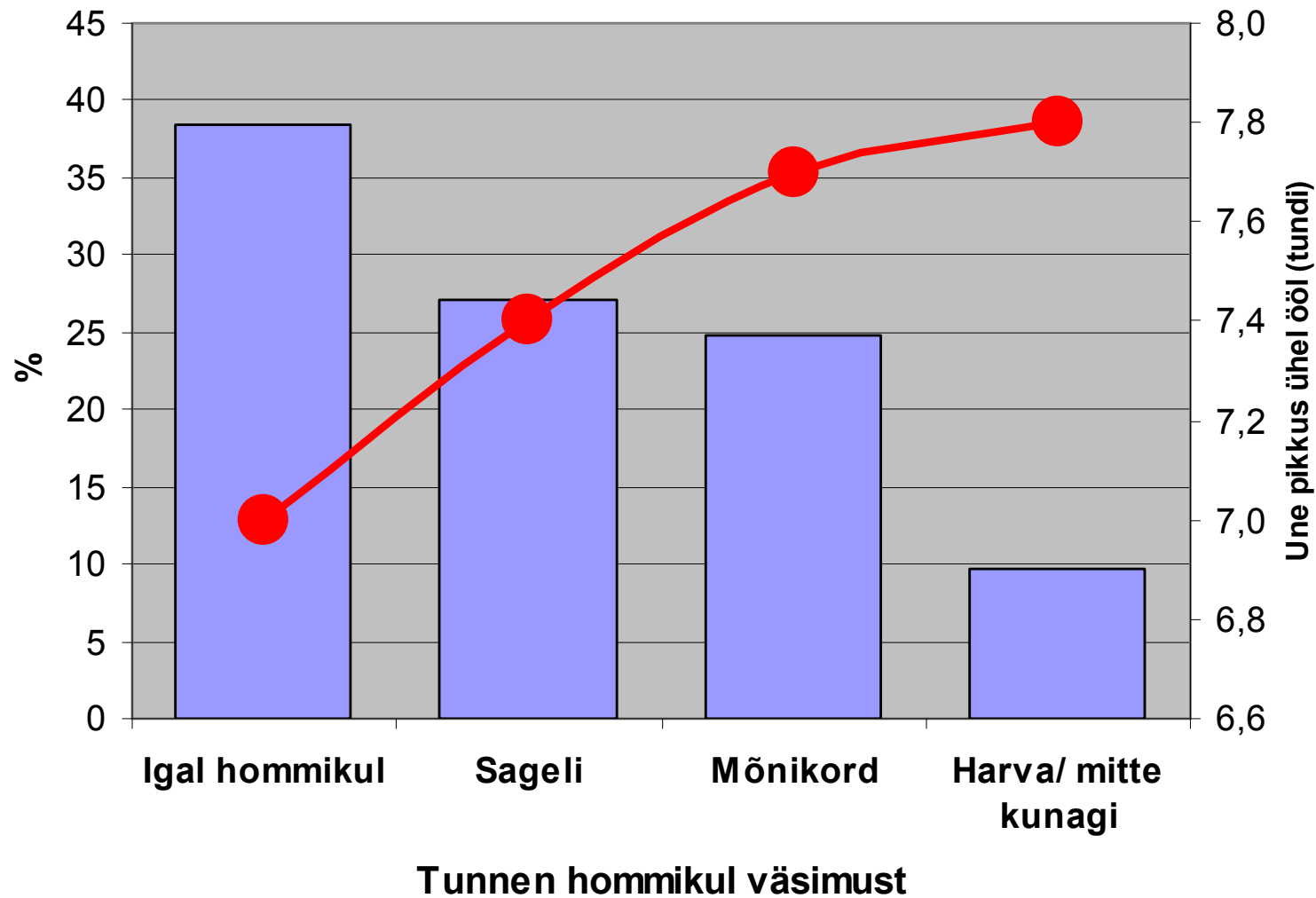
## „Deprest vabaks!“

Eneseabi äpp, mis aitab toime tulla kerge ja mõõduka depressiooniga.

„Deprest vabaks!“ aitab tegeleda negatiivsete mõttemustritega.

Negatiivne mõttemuster hoiab inimest kinni depressiooni nõiaringis, millest väljuda aitab niisuguste mõtete kahtluse alla seadmine ning muutmine – asendamine positiivsemate mõtetega.

# Väsimus ja uni



*Allikas: ERSI SEYLE uuring*

# „Une monitor“ – tuleb peagi 😊





Merike Sisask, PhD  
Mobiil +372 51 66 543  
'sisask.merike@gmail.com'

Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja  
Suitsidoloogia Instituut (ERSI)  
Tegevdirektor ja vanemteadur  
Õie 39 Tallinn 11615 Estonia  
Tel/Faks +372 651 6550  
'www.suicidology.ee'

Tallinna Ülikool  
Sotsiaaltervishoiu professor

Tervisekliinik Nõmmel  
'www.tervisekliinik.ee'

**Hoolitse oma enesetunde eest, aita ennast ise ja vajadusel otsi abi!**

**Veebipõhised rakendused vaimse tervise heaks**

Hea enesetunde veebileht noortele, lapsevanematele ja spetsialistidele: **enesetunne.ee**



- Soovitused hea enesetunde saavutamiseks ja hoidmiseks
- Nõuanded vaimse tervise probleemide märkamiseks
- Eneseabiõtted ja -vahendid
- Näpunäited lähedase toetamiseks

**Vaimse tervise alane e-nõustamine**

- Lahendus.net personaalne e-kirja teel nõustamine
- Kogemusnõustamise foorum [www.saeioleyksi.ee](http://www.saeioleyksi.ee)
- Noortele suunatud alkoholi teemaline veebileht [noored.alkoinfo.ee](http://noored.alkoinfo.ee) veebileht:

Testi oma teadmisi alkoholist erinevates mängudes!



**Eneseabiäpid**

- Tekitad endale ise valu – proovi äppi „Ära tee!“
- Tahad end rohkem „elavana“ tunda – „Tee nii!“
- Otsid leevendust püsivale kurbusele – „Depressi vabaks!“
- Oled kurnatud ja ei puhka end välja – „Une monitor“ aitab

**Veebipõhistele nõustajatele**

- Koolitused ja supervisioonid
- Juhendmaterjal



**Soovid rohkem teada? Külasta enesetunne.ee veebilehte!**

