



LAPSE VAIMSE TERVISE PROBLEEMIDE MÄRKAMINE

MIS ON VAIMSE TERVISE HÄIRE

Vaimse tervise häire ehk psüühikahäire on terviseprobleem, mis mõjutab mõtlemist, tundeid, käitumist ja suhtlemist. Tegemist võib olla psüühikahäirega ja mitte mööduvate negatiivsete tunnetega, kui **häirivad tunded ja probleemne käitumine püsivad pikema perioodi vältel ning segavad igapäevaeluga toimetulekut.**

LASTE JA NOORUKITE VAIMSE TERVISE HÄIRED

- Õpiraskused
 - Käitumishäired
 - Aktiivsus- ja tähelepanuhäire
 - Pervasiivsed arenguhäired
 - Meeleluhäired
 - Stressist põhjustatud psüühikahäired
 - Söömishäired
- Loe lisaks: peaasi.ee

TUNNE HUVI JA MÄRKA, MIS TOIMUB LAPSE PEAMISTES IGAPÄEVAELU VALDKONDADES

Kas lapse elus või suhetes on toimunud viimasel ajal muutusi või erilisi sündmusi, millel on lapse toimetulekule oluline mõju?

Kes ja kuidas last keeruliste olukordade ja tunnete korral toetab? Kelle poole laps ise pöördub? Kas toetus on piisav ja efektiivne?

TUNDELU JA KÄITUMINE

Kas esineb:

- püsivaid muutusi lapse meeleolus? Nt kergesti ärritumist, viha, kurvameelsust, apaatsust, pidevat väsimust?
- ärevuse ja pinget ilminguid? Nt seletamatuid peavõi kõhuvalusid, teatud olukordade või inimeste vältimist, liigset muretsemist või vastutuse võtmist?
- ebatavaliselt tugevaid emotsionaalseid reaktsioone teatud olukordades?
- ennastvigastavat käitumist, surma-, elutüdimus- või enesetapumõtete väljendusi?

Kuidas tuleb laps toime:

- igapäevaste kohustuste ja ülesannetega? Nt mängu, koolitöö, hobidega.
- keeruliste olukordadega? Nt paindlikkust, kohanemist või järjepidevust eeldavate olukordadega.

SUHTED PERES JA VÄLJASPOOL

Kuidas ja kellega veedab laps oma (vaba) aega? Nt üksi, teistest eraldatuna, kampades, nutiseadmes.

Millised on lapse suhted:

- oma pereliikmetega? Sh vanemate, õdede-vendadega, laiendatud perekonna liikmetega.
- eakaaslastega?
- teiste täiskasvanutega? Nt õpetajate, spetsialistidega.

Kas esineb:

- probleeme või eripärasid suhtlemisel? Nt omaette hoidmist, kiusamist, silmside mitteloomist, tundlikkust kindlate stiimulite suhtes (helid, lõhnad).
- ebatavalisi elemente mängus või suhtluses? Nt seksuaalseid või väga agressiivseid mänguteemasid.

ARENG JA TERVIS

Kas esineb:

- arengulist mahajäämist? Nt kõnes, mängus.
- seletamatuid terviseprobleeme? Nt pea- või kõhuvalusi, uneprobleeme.
- püsimatust, tähelepanuraskusi?
- kõrvalekaldeid toitumises või välimuses? Nt isutust või suurenenud söögiisu, kehakaalu langust, hooletust iseenda suhtes, väljakutsuvat välimust või liigset tähelepanu välimusele.
- ainete kuritarvitamist? Nt alkoholi või sõltuvusainete.

IDENTITEET

Missugune on lapse rahulolu iseendaga ja teiste suhtumine temasse?

Kas esineb:

- halvustamist, kriitilisust?
- distantseeritust või ükskõiksust?
- liigset ebakindlust või segadust minapildis?

TOIMETULEK KOOIS VÕI LASTEAIAS

- Kas esineb muutusi toimetulekus? Nt õppeedukuse langust, huvi- ja motivatsioonipuudust, pidevat väsimust.
- Kas lapsele meeldib lasteaias/koolis käia või hoiab ta nt õppetööst eemale?
- Kas lapse võime püsida tegevuses ning keskenduda õppetööle on eakohane?
- Kes ja kuidas toetab last kohustuste ja pingega toimetulekul?

OLULINE VAIMSEST TERVISEST RÄÄKIDES

- Arvesta, et vaimse tervise teemad on tundlikud ja võivad olla seotud piinlikkuse ning süütundega, seetõttu **on eriti oluline olla vesteldes lugupidav, tähelepanelik, mõistev ja julgustav.**
- Võta vestluseks piisavalt aega ja vali sobiv koht, kuula tähelepanelikult ja empaatiliselt, hoia vestluses rahulikku tempot ja ära kiirusta nõuannete andmisega.
- Kui oled probleemi märganud, too välja ja selgita vestluskaaslasele, mis Sulle muret teeb ning millised võimalused on Sinul, et talle abiks olla.
- Vestluse eesmärk on eelkõige probleemi täpsustamine ja vajadusel vaimse tervise spetsialistide abi otsimine.

Vaimse tervise häired võivad kaasuda mitmesuguste erinevate tervisehäirete ja erivajaduste korral, samuti olla erivajaduste ja häirete põhjuseks. Kui kahtlustad vaimse tervise häiret, ära jää ootama, suuna laps kohe spetsialisti konsultatsioonile!

MILLAL JA KELLE POOLE PÖÖRDUDA

Pöördu spetsialisti konsultatsioonile, kui märkad olulisi muutusi, kõrvalekaldeid või raskusi ühes või mitmes igapäevaelu valdkonnas.

Perearst viib läbi esmase nõustamise, ta saab vajadusel teha e-konsultatsiooni lastepsühhiaatrile, anda nõu, kuhu pöörduda edasi ning alustada raviga.

Rajaleidja keskustesse saab pöörduda probleemide korral koolis ja lasteaias. Rajaleidja spetsialistid nõustavad lapsega tegelevaid täiskasvanuid, kuidas lapse arengut ja toimetulekut toetada, õpet ja kasvatust korraldada ning milliseid tugiteenuseid laps püsivalt vajab.

LASTE JA NOORTE VAIMSE TERVISE KESKUSED

Tallinna Lastehaigla Laste Vaimse Tervise Keskus

Registruur ☎ 697 7200; 678 7400.

Vaimse tervise nõustamistelefon E-R 9.00-10.00 ☎ 678 7422.

Põhja-Eesti Regionaalhaigla psühhiaatriapolikliinik

Vaimse tervise õe vastuvõtule saavad pöörduda lapsed ja noorukid vanuses 6-19 aastat psühhiaatri suunamisel, vältimatu abi korras, esmaseks nõustamiseks (suunajaks perearst/pereõde, KOV sotsiaaltöötaja, lastekaitsetöötaja, kooli esindaja).
Registruur ☎ 617 2644; 617 2623.

Tartu Ülikooli Kliinikumi psühhiaatrikliinik

Registreerimine lastepsühhiaatri või vaimse tervise õe vastuvõtule ☎ 731 9100. Erakorralist abi vajavate juhtumite korral on võimalik konsulteerida valvearstiga ☎ 7318764.

Laste- ja noorukite vaimse tervise kabinet

Elvas ☎ 5331 8863.

Viljandi Haigla psühhiaatrikliinik ☎ 435 4248.

Vaimse tervise õde aitab välja selgitada vaimse tervise probleemi, suunab vajadusel edasi sobivatele teenustele, jälgib regulaarselt patsiendi tervise seisundit, nõustab patsienti ja tema lähedasi. Sageli on just vaimse tervise õde sobivaim edasise sekkumisvajaduse ja ravi planeerimise nõustaja. Vaimse tervise õe vastuvõtule saatekirja vaja ei ole.

Psühholoog ja psühhiaater tegelevad vaimse tervise probleemi põhjalikuma hindamise, diagnostika ja raviga, mis hõlmab endas nii ravimravi kui ka psühhoteeraapiat. Psühhiaatri vastuvõtule pöördumiseks saatekirja vaja ei ole. Psühholoogi vastuvõtule suunab saatekirjaga perearst või muu spetsialist haigla ravimeeskonnas.

Ida-Virumaa Laste ja Noorte Vaimse Tervise Keskus

Ida-Viru Keskhaiglas Kohtla-Järvel. Vastuvõtule registreerimine polikliiniku registratuuris ☎ 331 1133, vaimse tervise õe ☎ 331 1263 või Digiregistratuuri kaudu.

Laste- ja noorukite vaimse tervise kabinet

Narvas ☎ 3578 1881.

Laste- ja noorukite vaimse tervise kabinet

Jõgeval ☎ 5331 879.

Pärnu Haigla Laste ja Noorte Vaimse Tervise Keskus

Esmase konsultatsiooni broneerimine ☎ 4494 833 või ✉ vtk@ph.ee.

Lõuna-Eesti Laste ja Noorukite Vaimse Tervise Keskus

Põlva Haiglas. Vaimse tervise kabinet ja nõustamine K ja R 8.00 –9.00 ☎ 799 9164, vtkode@polvahgl.ee.

Laste- ja noorukite vaimse tervise kabinet

Valgas ☎ 533 18864; **Võrus** ☎ 786 8569.