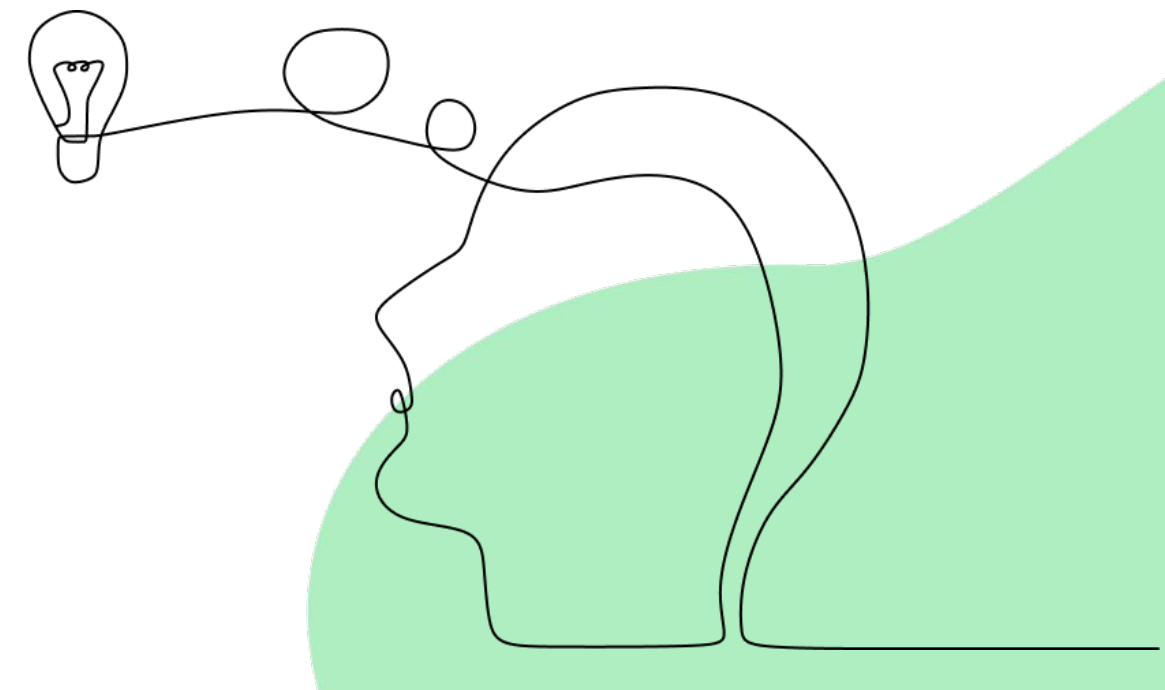
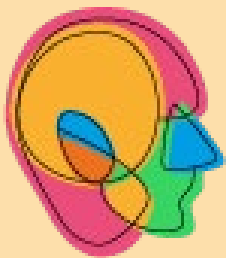


Vaimse vastupanuvõime tugevdamine

ANNA -KAISA OIDERMAA, KLIINILINE PSÜHHOLOOG
11. MÄRTS 2022
MTÜ Peasjad

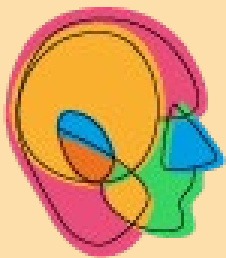




peaasi.ee

MIDA ME VAJAME?

- ❖ RAHUSTAMINE
- ❖ TURVATUNNE
- ❖ LOOTUS
- ❖ SOTSIAALNE TOETUS

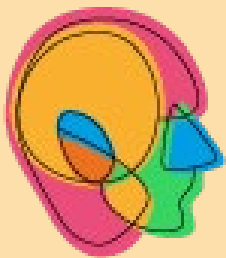


peaasi.ee

RAHUSTAMINE

KUUE MEELE ABIL:

- ❖ NÄGEMINE
- ❖ KUULMINE
- ❖ HAISTMINE
- ❖ PUUTETUNDLIKKUS
- ❖ MAITSMINE
- ❖ LIIKUMINE



peaasi.ee

TURVATUNNE

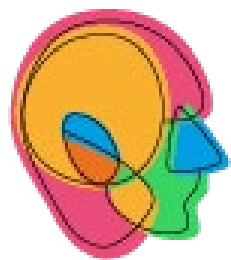
- ❖ HOIA IGAP ÄEVAELU RUTIINI
- ❖ KASUTA REGULAARSELT VAIMSE TERVISE VITAMIINE



LOOTUS JA SOTSIAALNE TOETUS



Foto: Sirje Rass



peaasi.ee

KÜSI ABI!

Lasteabi 116 111

Ohvriabi 116 006

Hingehoiu number 116 123

Koolipsühholoogide tugiliin

1226 eestikeeles, 1227 vene keeles

Peaasi.ee

RESSURSSE:

peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiiid/

peaasi.ee/toimetulek-kriisiga/