

Mida ajakirjanikuna meeles pidada

- Suitsiidilugusid mitte paigutada silmapaistvale kohale (nt esikaanele).
- Vältida suitsiidi meetodite kirjeldamist või väljatoomist.
- Mitte lisada fotosid, videomaterjale või sotsiaalmeedia linke, mis otseselt kajastavad meetodit (köied, relv, alla hüppamine, tabletid jne).
- Mitte kasutada sensatsioonilisi pealkirju.
- Teema käsitlemisel alati lisada info abi saamise võimalustest.
- Avaldada lugusid sellest kuidas tulla toime stressoritega elus või suitsidaalsete mõtetega – rääkida rohkem positiivsest vaimsest tervisest ja vaimse tervise hoidmisest.
- Eriti ettevaatlik palume olla kuulsuste suitsiidide kajastamisel.

Võimalusel konsulteerige alati mõne vaimse tervise spetsialistiga, kes saab nõu ja jõuga abiks olla enesetappude kajastamisel. Soovitame pöörduda näiteks:

1. Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudi poole – suicidology@suicidology.ee
2. MTÜ Peaasjad – peaasi@peaasi.ee

Lisainfot leiab: [WHO soovituslik juhend suitsiidide kajastamiseks](#) (inglisekeelne, uuendatud 2017)

Eestikeelne juhend (2005): [Enesetappude ennetamine: Suitsiidide kajastamine meedias](#)

Kuidas aidata?

- Kuula ära. Lase inimesel rääkida ja küsi täpsustavaid küsimusi. Mida täpsem on enesetappuplaan, seda ohtlikum ta endale on.
- Räägi sellest inimest ümbritsevate lähedastega.
- Aita leida spetsialist kelle poole pöörduda.
- Kui oht on väga suur siis ära jäta inimest üksi.
- Kui võimalik minge valvepsühhiaatri vastuvõtule. Kui see ei ole võimalik siis kutsuge kiirabi.

MTÜ Peaasjade kodulehelt on leitav info kuidas kuulata ja teemast rääkida:
<http://peaasi.ee/kuidas-aidata/>

Kuhu pöörduda?

Oma vaimse tervise murega pöördu julgelt oma **perearsti** poole.
Soovi korral saab nõu küsida üleriigilisest tasuta perearstinõuandetelefonilt 1220.

- Lasteabi telefon: 116 111

- Nõustamistelefon lapse psüühika-või käitumisprobleemide korral 529 4675, E-R
13:00-14:00

- Usaldustelefon Lapse mure 646 0770 (E-R kl 10-18)

-Uimastiprobleemid (Nõustamine ööpäevaringselt juhul kui vanemal on kahtlus, et laps võib olla pruukinud narkootikume) 697 7292

veebinõustamise puhul- peaasi.ee; saeioleyksi.net; lahendus.net

Kodulehtedest veel lisaks: enesetunne.ee kust leiab infot ja abilinke.

Laste ja noorte puhul vaimse tervise keskused:

1. **Tallinna Lastehaigla** registratuur: 678 7400
2. **Tartu Ülikooli Kliinikum** registratuur: 731 9100
3. **Pärnu Haigla** registratuur : 447 3300
4. **Ida-Viru Keskhaigla** registratuur: 331 1133

Laste ja noorte vaimse tervise kabinetid:

1. **Narva Haigla** registratuur: 35 71 881
2. **Põlva Haigla** registratuur: 799 9198 või 799 9199
3. **Võru Haigla** registratuur: 786 8569
4. **Valga Haigla** registratuur: 766 5100

Täiskasvanutele:

Eluliin (eluliin.ee või 655 8088 8 (eesti k) v 6555688 (vene k). Avatud 19:00-7:00.

Usaldustelefon – usaldus.ee, lühinumber: 126 (avatud 17-3), 127 (venek 19-23)

Lähisuhtevägivalla puhul eraldi liin 1492