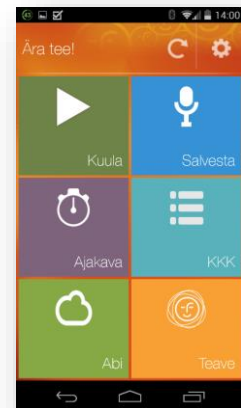


Ära tee! – eneseabi äpp enesevigastuste ennetamiseks

"Ära tee!" on eneseabi äpp, mis aitab enesevigastamise tungi vaigistada ning pinget lõõgastuse abil maandada. Äpp on spetsiaalselt välja töötatud noortele, 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.

"Ära tee!" on Norras välja töötatud äpi Eestile kohandatud ja täiendatud versioon. Äpp on arendatud Eesti-Rootsi Vaimse Tervise ja Suitsidoloogia Instituudi (ERSI) poolt koostöös Norra partneriga AS Arkimedes. Äpi valmimist toetab rahaliselt Norra finantsmehhanismi rahvatervise programm 2009-2014 (Leping nr 2-2.1/6034 Sotsiaalministeeriumiga AppsTerv projekti elluviimiseks).

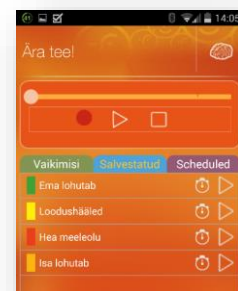


Äpp sisaldab



Helifaile:

- 1) Kahte vaikimisi eelsalvestatud terapeutilist helifaali – enesevigastamise tungi vaigistav ning üldlõõgastav ja rahustav
- 2) Võimalust meelepäraseid ja toetavaid helifaile juurde salvestada, kuulata ning tähtsuse järjekorda seada



Võimalust meeldetuletusi seadistada ja ajakavasse paigutada



Infot enesevigastamise kohta (KKK ning müüdid ja faktid)



Kasulikke linke (veebilehtedele, videoklippidele) ning täiendavat teavet vaimse tervise alase professionaalse abi kontaktide kohta Eestis

