

## TASUTA PSÜHHOLOOGILISE NÕUSTAMISE VÕIMALUSED

- ✓ **Koolipsühholoogide nõuandetelefon**

Nõuandeliini eestikeelne number 1226 (tööpäeviti kell 16–20),

venekeelne number 1227 teisipäeviti kl 16–20

- ✓ **Psühhiaatria osakonna valvetuba Pärnus**, telefon 5160379 (24h)

- ✓ **Psühholoogilise kriisiabi** telefon 6314300 (tööpäeviti kell 9-20)

- ✓ **Ohvriabi telefon** 116006 (24h)

- ✓ **Usaldustelefon** eesti keeles 126 (igapäevaselt kell 19-23) vene keeles 127 (igapäevaselt kell 19-23)

- ✓ **Psühholoogiline nõustamine** eesti keeles 655 8088 (igapäevaselt kell 19-07) vene keeles 655 5688 (igapäevaselt kell 19-07)

- ✓ **Rajaleidja e-nõustajaga** saab E-R kell 10-14 suhelda Chati teel.

Vestlusaken asub Rajaleidja veebi esilehel [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee)

- ✓ **Pärnu Õppenõustamiskeskuse psühholoogid**

<https://www.onk.ee/psyhholoogid>

- ✓ **Vaimse tervise e-nõustamine** [www.peaasi.ee](http://www.peaasi.ee)

- ✓ **Pärnumaa laste ja noorte vaimse tervise keskus** telefon 5308 0435

**IGASUGUSEST OLUKORRAST ON VÄLJAPÄÄS OLEMAS,  
OLE JULGE OMA MURET JAGAMA!**