TOETUSTEENUSTE KESKUS

tel 717 4963
e-post toetusteenused@mil.ee
toetusteenuste keskus asub aadressil
Lõkke 4, Tallinn (5. korrus)

Toetusteenuste keskus on kaitseväe toetuse väejuhatuse allüksus, mille eesmärk on toetada kaitseväelasi nende teenistuses ning veterane ja nende peresid, tagades psühholoogiliste, usuliste ja sotsiaalsete toetusteenuste ja toetuste kättesaadavus.

TOETUSTEENUSTE KESKUSE KOOSSEISU KUULUVAD:

KAPLANITEENISTUS
PSÜHHOLOOGIATEENISTUS
SOTSIAALTEENISTUS
TUGIKESKUS
TEENUSKESKUS

KAS OLED KRIISIS KAITSEVÄE VETERAN?

Helista 512 7307 tugikeskuse ööpäevasele info- ja abitelefonile!

Sotsiaaltöötajad	
maaväe 1. jalaväebrigaad	tel 717 8056 ja tel 717 8057
Kaplanid	
kaplaniteenistus	tel 717 1019
maaväe 1. jalaväebrigaad	tel 717 8973
maaväe 2. jalaväebrigaad	tel 717 5103
Viru jalaväepataljon	tel 717 8305
õhuvägi	tel 717 3606
toetuse väejuhatuse logistikapataljon	tel 717 4303
merevägi	tel 717 7107
staabi- ja sidepataljon	tel 717 2019
Kaitseliit	tel 717 9019
kv.kaplanit@mil.ee	
Psühholoogid	
maaväe 1. jalaväebrigaad	tel 717 8984
maaväe 2. jalaväebrigaad	tel 717 5892
tugikeskuse psühholoog	tel 717 4966
merevägi, vahipataljon, õhuvägi, toetuse väejuhatus ja staabi- ja sidepataljon	tel 717 4977 ja tel 717 4975

kv.psuhholoogid@mil.ee

EESTI KAITSEVÄGI

TOETUSTEENUSTE KESKUS

MIS ON POSTTRAUMAATILINE STRESSIHÄIRE?

LEVINUMAD PTSH SÜMPTOMID

Sündmuste taas läbi elamine

Traumaga seotud mälestused võivad meenuda iga hetk seoses erinevate sündmuste, asjade või mõtetega.

Vältimiskäitumine

Püüe vältida kohti ja inimesi, kelle või millega seoses võivad meenuda trauma või sellega seotud mälestused.

Negatiivsed muutused veendumustes ja tunnetes

Trauma võib muuta seda, kuidas sa mõtled iseendast ja teistest. Oma emotsioonidega toimetulek võib olla raskendatud. Sul võib olla raskusi teiste usaldamisega, pideva süü- või häbitundega.

Pidevalt pinges olek

Sa võid olla pidevalt ülivalvas võimalike ohtude suhtes. Sa oled väga kergelt ärrituv.

TRAUMAJÄRGSED PROBLEEMID

Kui sul on PTSH, võid sa tunda süüd, häbi või depressiooni. Esineb sageli probleeme kolleegide, sõprade ja lähedastega. Tihti on PTSH-ga inimestel probleeme narkootikumidega ja alkoholi liigtarvitamisega.

TESTIMINE

Ainult vaimse tervise spetsialist või arst võib anda vastuse küsimusele, kas sul on PTSH. Kui sa oled üle elanud trauma ja vastad allolevatest küsimustest vähemalt kolmele „jah“, peaksid pöörduma kaitseväe psühholoogi poole konsultatsiooniks.

Kas sa oled elus kogenud midagi nii hirmsat, õudset või häirivat, et viimase kuu jooksul:

oled näinud hirmuunenägusid või paratamatult mõelnud sellest kogemusest?

oled püüdnud vältida mõtteid sellest kogemusest või vältinud olukordasid, mis võiks meenutada seda kogemust?

oled olnud pinges, ülivalvas võimalike ohtude suhtes või kergesti ärrituv?

oled tundnud täielikku ükskõiksust või võõrandumist teistest inimestest?

RAVI

PTSH raviks on tavaliselt psühhoteraapia (nõustamine) või ravimid, tihti kasutatakse neid ka koos. Kognitiiv-käitumuslik teraapia (KKT) on üks levinumaid PTSH raviteraapiaid.

KUIDAS SAAVAD PERELIIKMED TOEKS OLLA?

PTSH ei ole ainus probleem, mis kaitseväelasel võib esineda. Pereliikmed tajuvad tihti muutusi oma kaaslase meeleolus ja käitumises ning saavad toetada oma lähedast probleemiga tegelemisel.

KUIDAS AIDATA OMA LÄHEDAST?

Ütle talle, et sa soovid teda kuulata ja samas mõistad, kui ta ei soovi rääkida.

Vii end kurssi. Küsi rohkem infot toetusteenuste keskusest. Tugikeskus on spetsialiseerunud nii kaitseväe veteranide kui ka nende perede teenindamisele.

Mine kaasa oma lähedasega konsultatsioonile psühholoogi või kaplaniga ja uuri, kuidas saad sa ravile kaasa aidata.

Jäta ruumi oma lähedasele, aga julgusta teda suhtlema pere ja sõpradega ning lõbusaid asju koos ette võtma. Teistest võõrandumine võib muuta ta kõhklevaks seltskonnas viibimise suhtes, aga sotsiaalne toetus on väga oluline.