



Psühholoogilise abi võimalused

Viljandi haigla psühhiaatriakliinikus

Koostatud:
psühhiaatriakliinik, psühhologiateenistus

kliiniline psühholoog-psühhoterapeut Mirjam Ool
kliiniline psühholoog-psühhoterapeut Thea Marran
© 2021

Psühhoteraapia

Teraapia on inimese tervise taastamiseks või vaevuste vähendamiseks, aga ka ennetamiseks rakendatav sihipärane tegevus. **Psühhoteraapia** on psüühika- ja käitumishäirete ravis kasutatav meetod, mida osutab spetsiaalse väljaõppe läbinud psühholoog. Tervishoiusüsteemis suunab patsiendi psühhoteraapiasse eriarst, nt psühhiaater, perearst, neuroloog, taastusraviarst.

Psühhoteraapia on oluline osa psüühikahäirete ravis. Psühhoteraapia on koostöösuhete, mille käigus aitab psühhoterapeut patsiendil parandada toimetulekut tema psüühikahäire sümptomitega ning lahti mõtestada oma elu probleemsete olukorrad. See on struktureeritud ja eesmärgipärane psühhoterapeutiline vestlus, kus otsitakse raskuste võimalikke vallandajaid ning toetatakse lahenduste leidmisel, mis aitaksid saavutada parimaid võimalikke tulemusi. Psühhoteraapias lähtutakse konkreetse patsiendi vajadustest ning koostöös terapeudiga lepatakse kokku sobivas raviplaanis ja kasutatavates tehnikates. Eduka teraapia eelduseks on patsiendi aktiivne roll teraapias ning seansside vahelisel ajal iseseisva töö tegemine.

Psühhoteraapia võib aidata parandada patsiendi heaolu, leevendada tema pingeid, aidata lahendada kriise; edendada patsiendi iseseisvust probleemide lahendamisel; toetada tema toimetulekut saavutamaks adekvaatset enesehinnangut, suuremat enesekindlust, oskusi ja enesetõhusust valikute ja otsuste tegemisel ning enesele püstitatud eesmärkide saavutamisel. Psühhoteraapia on tõhus mitmete emotsionaalsete ja psühholoogiliste raskuste puhul, sh meeleoluhäired (depressioon, meeleolu kõikumine jms); stressreaktsioonid, ülemäärased hirmud (hirm mõne kindla olukorra või objekti suhtes, hirm viibida seltskonnas, kartus esinemise ees jms); paanikahäire (korduvad ärevushood, millega kaasnevad hirm, südamekloppimine, nõrkus, pearinglus); raskused probleemide lahendamisel (suhte katkemine või kaotus, konfliktid, kriisidest ülesaamine, väsimus ja tüdimus) jm.

Viljandi Haigla Psühhiaatriakliinikus osutatakse lisaks individuaalsele psühhoteraapiale (sh nt väljaelamisvestlus, nõustamine) tõenduspõhistest psühhoteraapiatest kognitiiv-käitumisteraapiat ning süsteemset pereteraapiat.

Kognitiiv-käitumisteraapia (KKT) on lühiajaline (6-16 seanssi), eesmärgipärane ning patsiendi ja psühhoterapeudi koostööl põhinev raviprotsess, mis on suunatud muutustele. KKT lähtub eeldusest, et see, mida me iseenda, maailma ja tuleviku kohta mõtleme ja märkame, on tähtis ja avaldab vahetut mõju sellele, kuidas me ennast tunneme ja kuidas käitume. Näiteks sageli ei mõjuta meid sündmused otse, vaid loeb see, kuidas me neid sündmusi tõlgendame ning milline on nende sündmuste tähendus meie jaoks. Meie mõtted, tunded ja käitumine on omavahel seotud ning mõjutades selles ahelas isegi vaid ühte, saame tekitada muutust teises ja kogu ahelas. Psühhoteraapia seansil aitab terapeut patsiendil avastada ebavajalikud, kallutatud või mittefunktsionaalsed mõtte- ja käitumismustrid ning aitab õppida uusi ja kasulikuid toimetulekuoskusi. Psühhoteraapia oluliseks osaks on väljaspool teraapiaruumi seansside vahelisel ajal seansil õpitud oskuste ja uute mõtlemis- ja käitumismustrite iseseisev harjutamine. Psühhoteraapias on võimalik osaleda individuaalselt, koos partneriga või kogu perega.

Süsteemne pereteraapia lähtub põhimõttest, et inimene on süsteemi osa, mistõttu mõjutab inimene ja tema käitumine ka kõiki pereliikmeid ja vastupidi. Süsteemne pereteraapia keskendub inimestevahelisele suhtlemisele ja suhete kvaliteedile, pere arengu etappidele ja nendest tulenevate raskustega toimetulemisele. Psühhoterapeut aitab patsiendil avastada peres ja suhtlemises esinevaid korduvaid mustreid, leida tugevusi ja ressursse endas ja oma peresüsteemis, õppida uusi toimetulekuviise ja suhtlemisoskusi, viia ellu muutusi oma käitumises, suurendada emotsionaalset lähedust ja toetust pereliikmete vahel. Seeläbi on võimalik toetada pereliikme paranemist ning ennetada pereliikmete käitumisprobleeme ja vaimse seisundi halvenemist.

Psühhoterapiasse pöördumisele eelnevalt tasub mõelda järgnevatele küsimustele:

- Milles seisnevad minu raskused?
- Millist muutust soovin ellu viia (oma mõtetes, tunnetes, käitumises, suhetes)?
- Mis motiveerib mind muutust ellu viima?
- Millised on tagajärjed, kui ma muutust ei tee?
- Mida olen selleks muutuseks valmis ise tegema ja millist abi ootan terapeudilt?
- Kas olen valmis osalema aktiivselt psühhoterapias 2-4 korda kuus järgmise 3-6 kuu jooksul?

Psühholoogilise murega on Viljandi Haiglas võimalus pöörduda ka **vaimse tervise õe** vastuvõtule, kus on võimalik saada tuge ja nõu rasketel eluperioodidel. Nõustamine aitab ennetada vaimse tervise probleemide teket ja süvenemist ning suurendada psühholoogilist heaolu, sh nt tasakaalustatud uni, toitumine, liikumine jm eesmärgiga toetada inimest esmaste eneseabivõtete arendamisel stressi leevendamiseks, aga ka elustiili valikute muutmiseks. Vaimse tervise õde saab anda ka esmase hinnangu terviseseisundile ning vajadusel abistada ja juhendada täiendavate uuringute või ravikäsitluse planeerimisel.

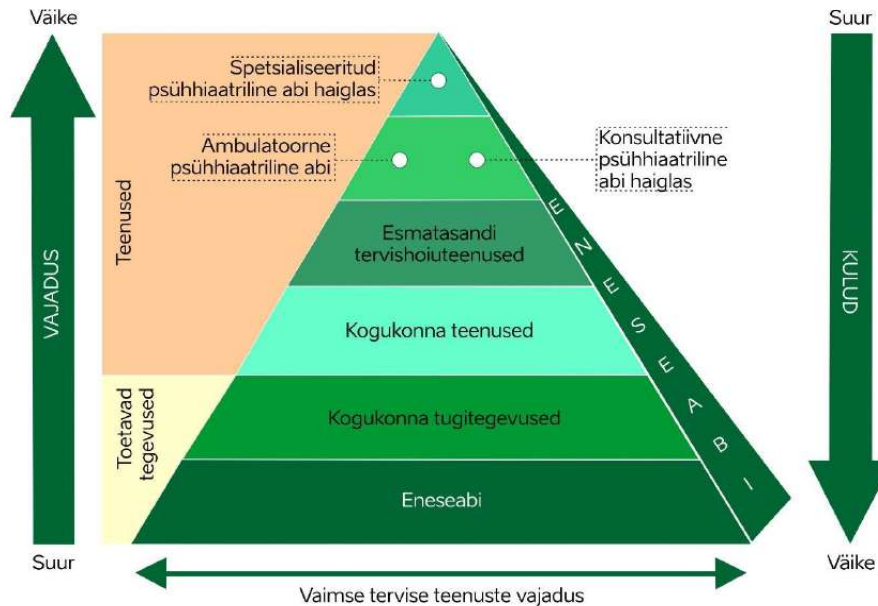
Sobiva teenuse osas aitab valikut teha ning annab lisainformatsiooni Sinu psühhiaater.

Mida enda heaolu jaoks ise ära teha:

Enesetoetamine ja eneseabi tähendab, et inimene muudab teadlikult oma tervisekäitumist (nt kasutab eneseabivõtteid stressi leevendamiseks ja lõõgastumiseks), kuni selleni, millise otsuse ta oma ravi suhtes teeb. Esmane, mida iga inimene saab oma vaimse tervise jaoks kohe teha, on pöörata teadlikult tähelepanu oma eluviiside valikutele, sh nt:

- jälgida oma unegraafikut ning magada vähemalt 7-8 tundi ööund
- liikuda piisavalt igapäevaselt
- toituda tervislikult ja tasakaalustatult
- planeerida igapäevaellu meeldivaid tegevusi
- hoida suhteid lähedastega

Vaimse tervise käsitlemisel on vajalik, et inimesed oskaksid iseenda ja oma lähedaste käitumisele (sealhulgas tunnetele ja mõtetele) tähelepanu pöörata, seda analüüsida ja mõista. Tegeleda tuleb ennetavate meetmetega, et vältida ülemäärast stressi ning vaimsete probleemide tekkimist ja süvenemist, mis ühtlasi toetaksid nii inimeste endi kui nende lähedaste hakkamasaamist elus (SOM 2020).



Vaimse tervise abi võimalused väljaspool haiglat:

- **Töölane rehabilitatsiooniteenus** on mõeldud osalise töövõimega tööealistele inimestele, kes õpivad, töötavad või otsivad aktiivselt tööd, et toetada nende toimetulekut tööle asumisel või töötamise jätkamiseks. Teenust osutatakse juhul, kui inimene vajab erinevate spetsialistide abi (tegevusterapeut, loovterapeut, sotsiaaltöötaja, psühholoog, eripedagoog, logopeed, füsioterapeut, kogemusnõustaja, arst, õde). Rohkem informatsiooni: Eesti Töötukassa.
- **Sotsiaalne rehabilitatsiooniteenus** on mõeldud osalise või puuduva töövõimega inimeste toetamiseks igapäevaeluga toimetulekul juhul, kui inimene vajab mitme eriala spetsialisti sekkumist (tegevusterapeut, loovterapeut, sotsiaaltöötaja, psühholoog, eripedagoog, logopeed, füsioterapeut, kogemusnõustaja, arst, õde). Rohkem informatsiooni: Sotsiaalkindlustusamet.
- **Ohvriabi** pakub sobivaid teenuseid ja psühholoogilist nõustamist kuriteo ohvriks langenud inimestele. Rohkem informatsiooni: Ohvriabi
- Veebi teel kättesaadavad: lahendusnet.ee, eluliin.ee, peaasi.ee.
- Lisaks Naiste tugikeskused, seksuaalervise kliinikute vastuvõtud, noorte nõustamiskabinetid, koolipsühholoogid jm.