



**Ülevaade psühhoteraapiatest.
Millist teraapiat ühe või teise häire
puhul kasutada?**



**Kaia Kastepõld-Tõrs
kliiniline psühholoog,
psühhoterapeut**



Kokku tänaseks päevaks üle
400 erineva psühhoteraapia meetodi –
kuidas orienteeruda?



Psühhoteraapia – kompleksne, multifaktoriaalne nähtus

= vaimse tervise probleemide ravi psühholoogiliste vahenditega.

➔ meditsiinilise mudeli keskmes on probleem, haigus

➔ sekkuvad psühhoteraapiad

= vaimse tervise edendamine psühholoogiliste vahenditega

➔ humanistliku mudeli keskmes on inimese tugevused, areng, potentsiaal, kogemus

➔ toetavad psühhoteraapiad



Peamised psühhoteraapia koolkonnad:

- Analüütilised – dünaamilised psühhoteraapiad
 - Psühhoanalüüs ja psühhodünaamilised koolkonnad
- Kogemuslikud – ekspressiivsed psühhoteraapiad
 - Eksistentsiaalne (logoteraapia), kliendikeskne; reaalsusteraapia
- Kognitiiv-käitumuslikud psühhoteraapiad
 - Kognitiivne teraapia, funktsionaalne käitumisteraapia, ratsionaal-emotiivne teraapia
- Strateegilised – süsteemsed psühhoteraapiad
 - Süsteemne pereteraapia
- Integratiivsed teraapiad – teraapia mudelid, mis integreerivad erinevaid teooriaid ja/või seniseid sekkumisi

MOTIVATSIOON

EMOTSIOON

ÕPPIMINE

MÕTLEMINE

SUHTED

Mida meil vaja teada on?

- Kas psühhoteraapia töötab?
- Milline psühhoteraapia töötab?
- Kuidas psühhoteraapia töötab?
- Kellel mis töötab?



Kas psühhoteraapia töötab?

- On üldtunnustatud teadmine, et psühhoteraapia on arvestatav ravimeetod erinevate psüühikahäirete ravis ning kehaliste haigustega kaasuvate vaevuste leevendamisel.
- Manuaalid ja ravijuhised
- AGA:
 - Efektiivsus vs tõhusus – RCT-id näitavad kontrollitud tingimustes meetodi sobivust
 - Uuringutes piiratud valim (nn puhas diagnoos) ja keskkond (ülikooli-kliinik)
 - Erinevate meetodite vahelised erinevused pigem tagasihoidlikud
 - Uuringud, mis näitavad, et psühhoterapeutiline meetod toimib, ei seleta tingimata, miks



Milline psühhoteraapia töötab?

- a) teraapiameetod põhineb teaduslikel alustel, empiiriliselt kontrollitud teooriatel;
- b) meetodite efektiivsust tõendavad publitseeritud teadusuuringud (sj näitavad uuringud kahjustamise puudumist);
- c) meetodi väljaõpe koosneb teoreetilisest väljaõppest ja juhendatud praktiseerimisest; ning käsitleb kindlasti psüühika- ja käitumishäirete teoreetilisi mudeleid ja psühhoteraapia põhimõtete ja tehnikate teoreetilisi aluseid;
- d) struktureeritud protsess, sh hindamine läbi teraapia; klient kaasatud aktiivse osalejana, sh koduste harjutuste näol; probleemikeskne; oskuste arendamine.

Kuidas psühhoteraapia töötab?

- Spetsiifilised tegurid – tehnikad, meetodid (seletab kuni 15% teraapia tulemuslikkuse variatiivsusest)
- Ühised tegurid – nt terapeutiline suhe, terapeudi empaatilisus ja soojus, patsiendi ootused (usk teraapiasse/terapeuti) (seletab umbes 30%)

Praeguseks hetkeks (Cuijpers et al, 2019) ei ole selge, kas psühhoteraapia on edukas tänu oma spetsiifilistele, ühistele või mõlematele teguritele.

Kellel mis töötab?

Orlinsky, 2017

PATSIENDI EESMÄRK TERAAPIAS	TERAPEUDI FOKUS TERAAPIAS	
	PATSIENDI VÄLJENDUNUD PROBLEEMID JA SÜMPTOMID	PATSIENDI PROBLEEMIDE SÜGAVAMAD MEHCHANISMID
LEEVENDUS: emotsionaalse pinge ja sümptomite leevenemine	Lühiajaline kriisile või sümptomile keskenduv teraapia (ka eneseabi, tabletiravi)	-
PROBLEEMILAHENDUS: parem sooritus ja rahuldustpakkuvad suhted	Keskmise pikkusega toetav-uuriv psühhoteraapia (nt psühhodünaamiline, kognitiivne, kognitiiv-käitumuslik, kogemuslik või süsteemne teraapia)	Keskmise pikkuse uuriv-toetav psühhoteraapia (nt psühhodünaamiline, kognitiivne, kognitiiv-käitumuslik, kogemuslik või süsteemne teraapia)
MÕISTMINE: selgem endast arusaamine, tähenduslikkuse ja elu mõtte tunnetus	-	Pika-ajaline uuriv psühhoteraapia (nt psühhoanalüütiline või eksistentsialistlik-humanistlik teraapia; integratiivsed teraapiad)



Seega, tuleks lähtuda järgmisest:

- Psühhoteraapia peab põhinema teaduslikel teooriatel ning selle toime olema kontrollitud teaduslikes uuringutes
- Tuleb lähtuda ravijuhistes toodud soovitustega, kuid arvestada seejuures kliinilise kogemusega ning patsiendist, terapeutist ja oludest tulenevate vajadustega.
- Psühhoteraapia osutamisel tuleb kohandada sekkumine patsiendile ja oludele – NB! teraapia manuaal ei ole „kokaraamat“
- Psühhoteraapia väljaõpe peab sisaldama nii meetodi enda kui üldiselt psühhoteraapia alaseid teadmisi ning olema kogemuslik.
- Psühhoterapeut peab omama alusharidust, mis toetab töötamist inimestega



Aitäh kuulamast!

