

Psühhiaatria ja psühhoterapia keskus SENSUS korraldab konverentsi
„VAIMNE TERVIS: VÄLJAKUTSED JA VÕIMALUSED“

8. novembril 2024

Fotografiskas ja veebis

Juubelikonverentsil käsitleme vaimse tervisega seotud probleeme, anname ülevaate kaasaegse psühhiaatria väljakutsetest ja võimalustest täiskasvanute vaimse tervise hindamisel ning ravis.

Teeme seda tõenduspõhiselt ja kõikidele arusaadavas keeles. Jagame mõtteid ja kogemusi, anname soovitusi ning tutvustame sekkumismeetodeid ja tehnikaid, mida saab kasutada vaimse tervise probleemide ennetamises ja ravis.

9.30-10.00 KOGUNEMINE ja HOMMIKUKOHV

PROBLEEMID

Modereerib Katri-Evelin Kalaus, kliiniline psühholoog, psühhoterapeut, superviisor

10.00-10.30 Mida me üldse ravime: seisund, isiksus või elu ise?

Katri-Evelin Kalaus, kliiniline psühholoog, psühhoterapeut, superviisor

Tõhus ravivalik algab väga täpsest probleemide hindamisest. Patsiendil on alati rohkem kui üks psüühikahäire, lisaks kaasasündinud isiksuseomadused jm, kust haavatavus pärit. Kõige sagedasemad seisundihäired, ärevus- ja meeleoluhäired, on väga omaniku nägu. Sageli liiguvad patsiendid kliinikute vahel täpselt eristamata diagnoosidega, teadmata, mida neil tegelikult ravima on hakatud ja miks. Hindamisele järgneb teaduspõhises psühhoterapias (peamiselt kognitiiv-käitumisteraapia tehnikad) probleemide ja häirete säilimismehhanismide kirjeldamine ning seejärel teraapiamanuaali põhine oskuste õpe. Psüühika on treenitav nagu keha. Kodutöoks motiveeritud patsient on häiretes haritud, saab täpselt aru, miks tema probleemid säilivad ja milliste meetoditega neid probleeme ravitakse või ennetatakse. Psühhoterapias ei liiguta tehnikate harjutamisega mitte ainult häirest eemale, vaid ikka vaheldusrikkama ja õnnelikuma elu poole.

10.30-11.00 Perfektsionism, kõikide hädade algus

Margit Tamm, kliiniline psühholoog, psühhoterapeut, superviisor

Perfektsionism on midagi, millega enamus meist on kokku puutunud, kogeme seda erineval määral ja erinevates eluvaldkondades. Parajal doseerimisel on sellest suur abi unistuste elluviimisel ja eesmärkide saavutamisel. Kui aga midagi head liiga palju kasutada, võib see vastupidiselt meie sooritust halvendada, meid eesmärkidest ja unistustest eemale, täiesti vastupidises suunas juhtida, halvendades enesetunnet, tekitades probleeme ja ka psüühikahäireid. Kõige sagedasemad seisundihäired, näiteks ärevushäired, kuid ka söömishäired, on ülemäärase perfektsionismi tagajärg. Ettekandes vaatleme, mis hetkest saab perfektsionismist probleem ja kuidas seda ennetada.



11.00-11.30

Peidetud autism

Inga Grinberg, kliiniline psühholoog, psühhoterapeut

Autism on ümbritsevas maailmas erinev olemine, teistmoodi kogemine. Autistlike joontega inimesi kohtab kõikjal, ka kõrgelt haritud ja keeleliselt võimekate inimeste hulgas. Autismi sümptomid varieeruvad, olles iga isiku puhul individuaalsed ning erinevad avaldumise intensiivsuse poolest. Sageli varjutab autismi hea kohanemisvõime ja kõrge kognitiivne võimekus. Silma ei pruugi jääda ka sotsiaalne haavatavus ja ülitundlikkus. Raskused võivad tekkida alles siis, kui keskkonna nõudmised ületavad inimese ressursse. Autism on sageli peidetud muude häirete või sümptomite taha. Uued lähenemised toovad autismi puhul välja kaasuvaid neuroloogilisi, psühhiaatrilisi ja meditsiinilisi haigusi. Naiste autism on aladiagnoositud. Sageli jõuavad naised autistlike joonte äratundmiseni hilises keskeas või veelgi hiljem.

Ettekandes keskendumine täiskasvanute autismi tunnustele ja nende märkamisele, selgitades milliste häirete või sümptomite taga võib autism ja millisena end peita.

11.30-12.00

Tunda või mitte tunda: tugevate tunnetega toimetulek

Merlin Kreitsberg, kliiniline psühholoog, psühhoterapeut

Inimene on emotsionaalne olend. Tunded annavad meile ja teistele infot ning panevad meid tegutsema. Ennekõike on emotsioonide eesmärk toetada meie toimetulekut. Mõni inimene kogeb juba sünnist saadik väga sageli erinevaid tugevaid tundeid ja nende juhtimine nõuab suurt pingutust. Teine jällegi ei saa aru, mida ja miks ta kogeb. Tunnetega toimetulekuoskused on sama tehnilised nagu autosõit või keeleõpe. Elus ei saa alati kõike kontrollida - millise temperamendi eripäraga sünnitakse, kui toetav on inimese kasvukeskkond, kas ja milliste traumeerivate kogemuste osaliseks elus saadakse ja kuidas nendega toime tulla. Küll aga on igal inimesel, olenemata eest, võimekus arendada endas just selliseid oskusi, mis tunnetega tõhusat toimetulekut toetavad. Selliselt saame võtta suurima vastutuse oma elus.

12.00-13.00

LÕUNA

SEKKUMISED

Modereerib Elen Kihl, kliiniline psühholoog, psühhoterapeut, superviisor

13.00-13:30

Kaebustest diagnoosi, raviplaani ja paranemiseni

Karin Birnbaum, psühhiaater

Psühhiaater küsitleb arstikunsti head tava järgides inimest kõigi tema kaebuste osas. Intervjuu, kirjalike küsimustike, uuringute jms abil jõutakse ideaalis patsiendiga jagatud tööversiooni ehk diagnoosi(de)ni.

Põhi- ja kaasuvaid haiguseid, arengut, arengulist eripära ja isiksust arvestav arusaam, mida inimene mõistab, on tulemusliku ravikoostöö nurgakivi. Ettekandes kirjeldame kliinilises töös kasutatavaid diagnostika ja ravimeetodeid. Selgitame teaduspõhise psühhoteraapia, ravimite ja ajustimulatsiooni kombineerimise põhimõtteid.

13:30-14.00

Närvisüsteem ja masinad: mitteinvasiivne ajustimulatsioon kliinikus ja kodus

Katrin Orav, psühhiaater



Psühhiaatria on jõudnud psühhoterapiast ja ravimite võidukäigust neuromodulatsiooni ehk närvivõrgustike otsese mõjutamise ajajärku. Transkraniaalne alalisvoolu stimulatsioon ja korduv magnetstimulatsioon võimaldavad välispidiselt moduleerida ajupiirkondade aktiivsust elektrivoolu ja magnetvälja abil. Ettekandes anname ülevaate juba ravimeetoditena tõhusatest ajustimulatsiooni võimalustest ja arengusuundadest. Näited põhinevad meie kliiniku viimaste aastate kogemusel ja rahvusvaheliste ravijuhiste soovitusel.

14.00-14.30 Perekond kui vaimse tervise ressurss

Monika Vilu, kliiniline psühholoog, pereterapeut

Õeldakse, et lapsed on kodu peegel. Kui oma käitumisviise kõrvalt jälgida, võime leida väga palju sarnasusi vanemate ja vanavanematega. Oleme osa oma perest ja nemad on osa meist. Perekonna roll meie elus on tihti olulisem, kui me seda igapäevaselt tajume. Ettekandes keskendume perekonna mõjule inimese arengus läbi mitme generatsiooni. Otsime vastuseid küsimusele, kuidas eelmiste põlvkondade lahendamata emotsionaalsed reaktsioonid mõjutavad järgmiseid põlvkondi. Samuti anname ülevaate, kuidas pereteraapia saab abistada nii lapsi kui vanemaid erinevate raskuste ja häirete näitel.

14.30-15.00 Füüsiline aktiivsus vaimse tervise probleemide ennetamisel ja ravis

Elen Kihl, kliiniline psühholoog, psühhoterapeut, superviisor
Laura Oisalu, vaimse tervise õde

Inimene on loodud liikuma. Füüsiline aktiivsus aitab ennetada nii kehalise kui vaimse tervise probleeme. See on sobiv lisatehnika psühhoterapias mitmete häirete ravis, nende hulgas depressioon ja ärevushäired. Isegi kui liikuda pool WHO soovituslikust normist, paraneb meeleolu, enesehinnang ja kehatunnetus ning tekib rohkem inimestevahelisi kontakte. Ainuüksi meie kehaasendist võib muutuda enesetunne paremaks. Konverentsil anname näpunäiteid, kuidas ennast motiveerida rohkem liikuma.

15.00-15.30 Paneeldiskussioon

15.30-16.00 KOHVIPAUS

JUHTUMID OTSE ELUST

Modereerib Katrin Orav, psühhiaater

16.00-16.30 Dialektiline "tants" teraapiaruumis

Ingrid Vachtel, kliiniline psühholoog, psühhoterapeut, kliiniline
lapsepsühholoog

Karin Mathiesen, psühholoog-nõustaja

Rollimängus demonstreerime, kuidas liialt palju mõistmist või liiga palju muutusele suunamist võib terapias kasu asemel kahju kaasa tuua. Selleks, et patsient saaks terapiast suurimat kasu, on terapeudil oluline leida tasakaal mõistmise ja muutusele motiveerimise vahel. Rollimängus mängitakse probleemi käsitlemise viisi läbi kolmel erineval moel.



- 16.30-17.00 Intervjuu perfektsionismiga: skeemiteraapia näide
Katrín Kaljula, kliiniline psühholoog, psühhoterapeut
- Perfektsionism võib olla inimese jaoks toimetulekustrateegia ja vahend varjamaks sügaval olevaid uskumusi iseenda ning oma toimetuleku kohta. See on nagu kaitsekilp, mis kaitseb inimest kriitika ja ebaõnnestumise eest. Samal ajal võib see aga inimest vangistada ja piirata. Esitluses vaatleme ühe inimese perfektsionistlike iseloomujoonte väljendumist ning toimetulekustrateegiaid tema arenguloos lapseest kuni täiskasvanueani. Terapeudi juhendamisel avastame, millega liigset perfektsionismi asendada. Esitluses kasutame professionaalseid näitlejaid ja skeemiteraapia olekute intervjuu tehnikat.*
- 17.00-17:30 KONVERENTSI LÕPETAMINE, TORT JA ÕNNITLUSED
- 17.30-19.00 Kunstiline vahepaus
Huvilistel on võimalik külastada Fotografiska näituseid soodushinnaga.
- 19:00-02.00 Järelpidu "SENSUS TIKSUB"

Korraldaja jätab endale õiguse teha kavas muudatusi.

