



SENSUS

PSÜHHIAATRIA JA PSÜHHOTERAAPIA
K E S K U S

ÄREVUSHÄIRETE TÕENDUSPÕHINE PSÜHHOTERAAPIA

Evelin Kalas
psühhoterapeut

Katri-
kliiniline psühholoog,

Eesti Arstide Päevad
10. aprill 2015

TÕENDUSPÕHINE PSÜHHOTERAAPIA JA ÄREVUSHÄIRED

- A. Tõenduspõhine psühhoterapia
- B. Kognitiiv-käitumisteraapia olemus
- C. Kognitiiv-käitumisteraapia ärevushäirete ravis

A.

Tõendus põhine psühhoterapia

MILLEST PSÜHHOTERAAPIAMEETODI VALIKUL LÄHTUDA?

- Pole ühtegi psühhoteraapiameetodit, mis oleks efektiivne kõigi psüühika- ja käitumishäirete ravis
- Kõigi enamlevinud psüühika- ja käitumishäirete raviks on olemas kindlad psühhoteraapiameetodid, mille efektiivsus selle häire ravis on kontrollitud teadusuuringutega tõestatud

(Division of Clinical Psychology of the APA Task Force, Chambless jt, 1995, 1998, 2001)

KKT EFEKTIIVSUS

KKT on efektiivne enamike häirete ravis:

- Ärevushäired, sõltuvushäired, skisofreenia ja teised psühhootilised häired, meeleoluhäired (sh depressioon, düstüümia, bipolaarne meeleoluhäire), somatoformsed häired, söömishäired, unetus, isiksusehäired, viha ja agressiivsus, krooniline valu ja väsimus, üldisest meditsiinilisest seisundist tulenev distress

(269 metaanalüüsi, Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer, Fang, 2012)

B.

Kognitiiv- käitumisteraapia olemus

KOGNITIIV- KÄITUMISTERAAPIA OLEMUS

- Patsiendid loovad hüpoteese maailma, iseenda ja tuleviku kohta. Nende hüpoteeside tõesust kontrollitakse erinevate tehnikatega (Beck, 1979)
- KKT on lihtne: põhioletused baseeruvad pigem ilmsetel tõsiasjadel, kui keerulistel teooriatel
- Baseerub nn kriitilisel ratsionalismil (Popper, 1959)

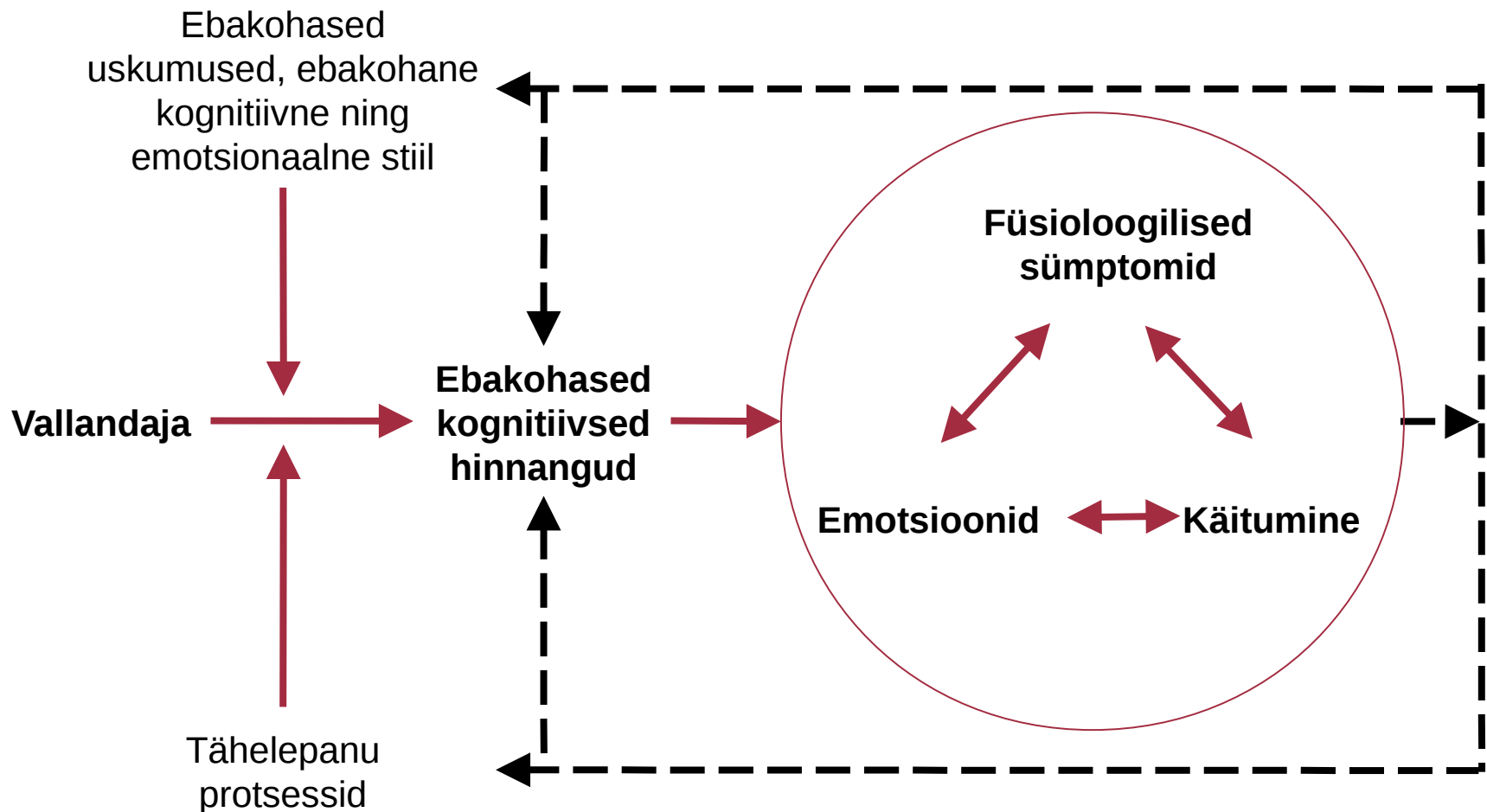
KOGNITIIV- KÄITUMISTERAAPIA ÜLDPRINTSIIBID

- Häire seletuse ja teraapiamudeli aluseks on tunnustatud psühholoogiline teooria
- Psühholoogiline teooria ise on empiiriliselt tõestatud
- Ravi planeerimise aluseks on individuaalne juhtumi kontseptualiseering
- Sekkutakse häire säilimismehhanismi
- Patsiendile õpetatakse teraapiatehnikaid uute oskustena
- Patsient teeb kokkulepitud kodutööd
- Teraapia on lühiajaline ja ettepoole suunatud

KOGNITIIV- KÄITUMISTERAAPIA TEHNIKAD

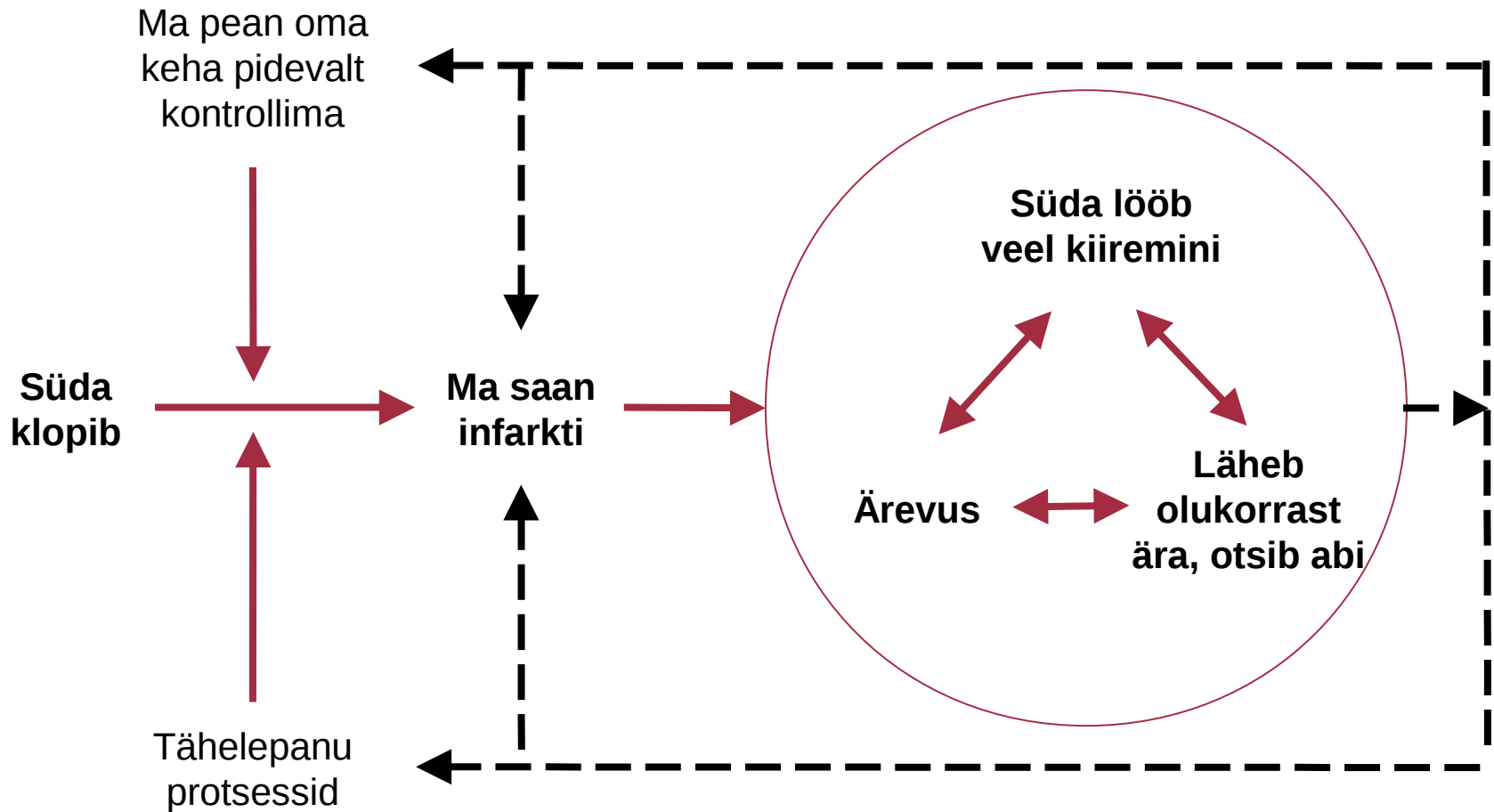
- **Käitumuslikud tehnikad:** ebakohase käitumise hindamine, modifitseerimine, kohasema käitumise õppimine ja harjutamine
- **Kognitiivsed ja kognitiiv-käitumuslikud tehnikad:** modifitseeritakse häiret säilitavate düsfunktsionaalsete automaatmõtete ja uskumuste sisu ning käitumist

TRANSDIAGNOSTILINE KKT MUDEL



(Hofmann, 2011)

PAANIKAHÄIRE



(Hofmann, 2011)

C.

Kognitiiv-
käitumisteraapia
ärevushäirete ravis

ÄREVUSHÄIRETE PSÜHHOTERAAPIA ÜLDPRINTSIIBID

- Juhtumi kontseptualiseerimine
- Ärevuse normaliseerimine
- Realistlike eesmärkide seadmine
- Ebakohaste toimetulekustrateegiate (turvalisuskäitumised, vältimine) modifitseerimine
- Ärevusele eksponeerimine
- Mõtisklemise sisu ja protsessi modifitseerimine
- Tähelepanu treenimine
- Tagasilanguste ennetamine

Psühhiaatria ja Psühhoteraapia Keskus SENSUS

- **TALLINNAS**, Tõnismägi 3A, tel 53415708, 6408708; sensus@sensus.ee, www.sensus.ee
- **PÄRNUS**, Hommiku 4, tel 5274703; parnu@sensus.ee
- **PAIDES**, Vee 4, tel 6408708; sensus@sensus.ee

Tänan!

