

# Kliiniline psühholoogia ja tõenduspõhine psühhoteraapia

---

**Katri-Evelin Kalas**

kliiniline psühholoog, psühhoterapeut  
Psühhiaatria ja Psühhoteraapia Keskus SENSUS

Eesti Psühholoogide Liidu kliinilise psühholoogia  
erialasektsiooni juhataja  
Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia Assotsiatsiooni president

Konverents "*Toetades teadlikke valikuid*"  
7. juunil 2013

# Kes on kliiniline psühholoog?

---

- Spetsialist, kellel on kliinilise psühholoogi kutsetunnistus
  - 1.06.2013 seisuga on Eestis 99 kutsetunnistusega kliinilist psühholoogi
  - Aastast 2004 olemas kutsete andmise süsteem
  - Kutse andjaks on Eesti Psühholoogide Liit, kutseregistrit peab ja kutsetunnistusi väljastab riiklik institutsioon – Kutsekoda
-

# Kes on kliiniline psühholoog? (järg)

---

- Eraldi on välja toodud kliiniliste- ja koolipsühholoogide kutseenõuded
  - Kliinilistele psühholoogidele antakse lisa-spetsialiseerumise korras ka neuropsühholoogi, lapsepsühholoogi ning psühhoterapeudi, kohtu- ja korrektsioonipsühholoogi tunnistusi, mis eeldavad spetsiaalse väljaõppe olemasolu ning pidevat enesetäiendamist mainitud valdkonnas
  - Kutsestandard ja kutset omavate psühholoogide nimed on olemas Kutsekoja kodulehel
-

# Kus ja millega kliinilised psühholoogid tegelevad?

---

- Töötavad haiglates ja polikliinikutes ning erapraksistes, kas iseseisvalt või ravimeeskonna liikmena koos psühhiaatri, neuroloogi, perearsti või mõne teise eriarstiga
  - Tegelevad psühholoogiliste probleemide, psüühika- ja käitumishäirete ning tervist ohustava käitumise hindamise, ravimise ja ennetamisega
  - Viivad läbi uuringuid arengu, seisundi, häire säilimismehhanismide ning ravi efektiivsuse hindamiseks
  - Kliinilised psühholoogid kohaldavad neuropsühholoogilist ja psühhoterapeutilist ravi
-

# Millistes valdkondades kliinilised psühholoogid töötavad?

---

- Haigekassa: tervishoiuteenused
  - Töötukassa: psühholoogiline nõustamine
  - Sotsiaalkindlustusamet:  
ohvriabi, rehabilitatsiooniteenus
  - jt
-

# Tõendus põhine psühhoteraapia

---

- 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)*

---

# Mis on tõenduspõhine praktika psühhoteraapias?

---

- **Tõenduspõhine praktika** (*evidenced-based practice*):
    - Teadlik, läbimõeldud ja mõistlik olemasolevate teaduslikult tõestatud efektiivsusega ravimeetodite kasutamine patsientide ravimiseks vajalike kliiniliste ostuste tegemisel (Eddy, 2002)
    - Integreerib patsiendi vajadused ja teadusliku kliinilise kogemuse (O'Donohue jt, 2006)
-

# Psühhoteraapiameetodite efektiivsusuuringute kriteeriumid

---

- **Teaduslikult tõestatud efektiivsusega psühhoteraapiameetodid** (*Well established treatments*):
  - I. Vähemalt kaks erinevate uurimisgruppide poolt läbiviidud eksperimentaalset kliinilist uurimust demonstreerivad selle ravi efektiivsust alljärgnevalt:
    - A. ravi peab olema võrdne juba olemasoleva teaduslikult tõestatud ravimeetodiga
    - B. ravimeetod annab parema tulemuse kui medikamentoosne ravi, platseebo või mõni muu ravimeetod.

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

---



# Psühhoteraapiameetodite efektiivsusuuringute kriteeriumid (järg)

---

- II. Suur hulk üksikjuhtumite ( $n > 9$ ) analüüse demonstreerib ravi efektiivsust. Need eksperimendid:
  - A. peavad olema läbi viidud heal eksperimentaalsel tasemel
  - B. on võrreldavad teiste sekkumistega punktis I.A

Lisakriteeriumid punktidele I ja II:

- III. Eksperimendid peavad juhinduma ravimanuaalidest
  - IV. Kliendi omadusi tuleb põhjalikult kirjeldada
  - V. Ravi efektiivsust peavad demonstreerima vähemalt kaks erinevat uurijat või uurimisgruppi
-

# Psühhoteraapiameetodite efektiivsusuuringute kriteeriumid (järg)

---

- **Tõenäoliselt efektiivsed psühhoteraapiameetodid**  
(*Probably Efficacious Treatments*):
    - I. Kaks eksperimenti näitavad, et ravimeetod on efektiivsem kui kontrollgrupi tulemus
  - VÕI**
  - II. Kaks või rohkem eksperimente vastavad teaduslikult tõestatud ravimeetodite kriteeriumitele I, III ja IV, kuid mitte V
  - VÕI**
  - III. Väike hulk üksikjuhtumite analüüse vastavad teaduslikult tõestatud ravimeetodite kriteeriumitele II, III ja IV
-

# Tõenduspõhiste psühhoteraapiameetodite üldprintsüübid

---

- ❑ Psühhoteraapiameetodi aluseks olev psühholoogiline teooria ise on empiiriliselt tõestatud
  - ❑ Ravi planeerimise aluseks on individuaalne juhtumi kontseptualiseering
  - ❑ Sekkutakse häire säilimismehhanismi
  - ❑ Patsiendile õpetatakse teraapiatehnikaid uute oskustena
  - ❑ Patsient teeb teraapiaseansside vahepeal kokkulepitud kodutööd
  - ❑ Teraapia on lühiajaline ja ettepoole suunatud
-

# Mida tõendus põhine psühhoteraapia võimaldab täna ja tulevikus?

---

- ❑ Planeerida riiklikult finantseeritava tasemekoolituse õppekava
  - ❑ Psühhoterapeudil on lihtsam valida ravimeetodeid
  - ❑ Võimaldab hinnata ja tagada ravi kvaliteeti
  - ❑ Tervishoiuasutus saab hinnata kliinilist riski ja kohandada meetodeid sellega toimetulemiseks
-

# Mida tõendus põhine psühhoteeraapia võimaldab täna ja tulevikus? (järg)

---

- Ravi eest tasuja saab kujundada kulude hüvitamise põhimõtteid
  - Ravi eest tasuja saab hoida kokku ravirahasid
  - Patsient saab valida endale kohaseima ravi
  
  - Patsient paraneb
-

# Hetkeolukord

---

- ❑ Kõigi enamlevinud psüühika- ja käitumishäirete raviks on olemas tõenduspõhised psühhoteraapiameetodid
  - ❑ Enim teaduslikku toetust on just erinevatel kognitiivsetel ja käitumuslikel psühhoteraapiameetoditel
  - ❑ Ravijuhised soovitavad neid kergete ja mõõdukate ärevus- ning meeleoluhäirete ravis esimese ravivalikuna
-

- 
- ❑ **Psühhiaatria ja Psühhoteraapia Keskus SENSUS**  
Tallinnas, Pärnus, Paides: [www.sensus.ee](http://www.sensus.ee)
  - ❑ **Eesti Kognitiivse ja Käitumisteraapia**  
**Assotsiatsioon:** [www.ekka.ee](http://www.ekka.ee)
  - ❑ **Eesti Psühholoogide Liit:** [www.epl.org.ee](http://www.epl.org.ee)
-