

Psühholoogi nõustamine (60 min)

Psühholoogil on taastusravi meeskonnas kaks tegevussuunda.

- Emotsionaalsete ja psühholoogiliste probleemide hindamine, sekkumis- ja ennetustöö (nt ärevushäired, depressioon, unehäired, igapäevane toimetulek kroonilise valuga).
Psühholoog aitab vaimse tervise probleeme ära tunda ning neid vajadusel nõustamise abil leevendada.

Pöörduda tasuks juhul, kui olete pikema aja vältel (üle mõne nädala) tundnud meeleolu alanemist, masendustunnet, huvi kadumist ja/või lootusetust, olete tihti ärev, kergesti ärrituv, Teil on probleeme uinumisega või esineb muid meeleoluhäiretele iseloomulikke tunnuseid.

- Kognitiivsete funktsioonide hindamine ja treening. Psühholoog hindab vestluse ja erinevate testide abil mälu-, taju- ja tähelepanuprotsesse, probleemilahendusoskusi ning üldist intellektuaalset võimekust.
Pöörduda tasuks juhul, kui Teil või Teie lähedasel on tekkinud näiteks raskusi keskendumisel, muutusi harjumuspärases käitumismustris (tavatut käitumist või mõttetegevust), kui unustamist esineb rohkem kui tavaliselt ja/või ilmneb keele- ja kõnehäireid. Psühholoogi abiga on võimalik välja selgitada, kas tekkinud muutused on vananemise loomulikud ilmingud või võiks tegemist olla mõne neuroloogilise, psühhiaatrilise häirega.
Psühholoogi juurde võivad pöörduda ka inimesed, kellel on juba diagnoositud mõni neuroloogiline haigus (nt peaaju insult vms).
Lisaks hindamisele viib psühholoog vajaduse korral läbi ka kognitiivsete funktsioonide treeningut.

Haigekassa tasutavate teenuse saamiseks on vajalik perearsti otsesaatekiri kliinilisele psühholoogile või saatekiri taastusarstile, kes hindab psühholoogi konsultatsiooni vajadust ja määrab vajalikud teenused.

Saatekirja puudumisel pakume ka tasulist psühholoogi nõustamisteenust.