



Psühhodraama on mõjus, teaduspõhine ja kuluefektiivne grupiteraapia vorm vaimse tervise kriisi leevendamiseks. Tartu Psühhodraama Instituut vajab laiema mõju saamiseks psühhodraama tunnustamist ja teadlikkuse tõstmist riiklikul tasandil ning ligipääsu rahastusvõimalustele.

Juba enam kui kaks aastat kestnud koroonapandeemia ning kogu maailma mõjutavad sündmused Ukrainas, on teravalt esile toonud vaimse tervise kriisi süvenemise Eestis. Inimeste hirm ja ebakindlus tuleviku ees suurenevad ning vaja on toimivaid ning kuluefektiivseid vaimse tervise edendamise lahendusi. Probleemiga tuleb tegeleda kohe.

Et ressursid on piiratud, on vaja suurendada grupiviisiliste sekkumiste kättesaadavust. Grupiteraapia on rohkematele juurdepääsetav ja hinnalt soodsam kui individuaalsed psühhoterapia vormid ning grupiliikmed jäävad üksteisele toeks ka siis, kui terapeut ei ole parasjagu kättesaadav. **Psühhodraama on teaduspõhine, inimese keskne, mõjus ja kuluefektiivne grupipsühhoterapia vorm.**

- **Psühhodraama grupis** toimub teaduspõhinesotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste õpe ning on võimalus tegeleda suhteliselt kiiresti oma vaimse tervise edendamisega.
- **Psühhodraama** on teraapiavorm, mis toetab ka tervete inimeste vaimse tervise probleemide ennetamist ja lahendamist.

Selleks, et psühhodraama jõuaks nii tervete kui juba tuge vajavate inimesteni, on vaja:

- ✓ **Tunnustada psühhodraamat ametlikult ühe grupiteraapia vormina ning leida vahendeid selle pakkumiseks;**
- ✓ **Vaadata laiema spetsialistide ringiga üle, milliseid psühhoterapia ja vaimse tervise edendamise viise Eestis ametlikult tunnustatakse ning mis sellest lähtuvalt on rahastatavad kas riigi ja/või EL vahenditest.**
- ✓ **Sõnastada selged kokkulepped sõnade psühhoterapia (vajab laiendamist) ning terapeut (vajab kitsendust) sisu osas.**

Psühhodraama kui grupiteraapia on inimesekeskne ning jõukohane enesetõhususe tõstmise meetod, mis ei eelda ei vaimseid probleeme ega vaimseid võimeid. Meetod aitab suhteid reguleerida ja konflikte maandada, toimib kiirelt ja annab positiivse laengu ruttu, on praktilises elus rakendatav, nii isiksuse kui professionaalsel tasandil.

Väga oluline on tõsta erinevate ühiskonnagruppide (esmajoones esmatasandi meditsiinitöötajad, haridustöötajad) teadlikkust vaimse tervise eest hoolitsemise profülaktiliste vormide osas ning suurendada abi kättesaadavust.

Psühhodraama kui grupiteraapia tunnustamine ning rahastamine, ning psühhoterapia ja terapeuti mõistete selgem sõnastamine aitavad Eesti psühhodraama spetsialistidel pakkuda vajalikku väljaõpet, supervisiooni ja toetust vaimse tervise tugevdamiseks ning aidata probleemide ennetamisel ja lahendamisel rohkemaid inimesi.