



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

Juba enam kui kaks aastat on 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 ning grupiliikmed jäävad üksteisele ka siis kui terapeut ei ole parasjagu kättesaadav. **Psühhodraama**, kui grupiteraapia üks vorme, on **teaduspõhine, inimkeskne, mõjus ja kuluefektiivne**.

- **Psühhodraama grupis** toimub teaduspõhine sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste õpe ning on võimalus tegeleda suhteliselt kiiresti oma vaimse tervise edendamisega.
- **Psühhodraama** on teraapiavorm kõikidele inimestele, ka tervetele inimestele. Grupiteraapiana on see on kuluefektiivne ning mõjus meetod vaimse tervise tugevdamiseks ja probleemide ennetamiseks.

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

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

Psühhodraama kui grupiteraapia on inimkeskne ja jõukohane enesetoetamise 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, psühhoterapia ja terapeudi mõistete selgem sõnastamine, aitavad Eesti psühhodraama spetsialistidel pakkuda vajalikku väljaõpet, supervisiooni ja toetust vaimse tervise tugevdamiseks ning probleemide ennetamiseks pakkuda rohkematele inimestele.**