

Jonathan N. Stea

ETTEVAATUST, AJUVAMM!

Vaimse tervise päästmine heaolutööstuse küüsis



elav teadus

Originaali tiitel:

Jonathan N. Stea

Mind the Science. Saving Your Mental Health from the Wellness Industry

© Dr. Jonathan N. Stea 2024

All rights reserved

Mind the Science was originally published in English in 2024. This translation is published by arrangement with Oxford University Press. OÜ Argo TTP is solely responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon.

Tõlkija Triin Olvet

Teadustoimetaja Juhan Kaldre

Keeletoimetaja Katrin Ringo

Kujundaja Jan Garshnek

Tõlge eesti keelde © Triin Olvet ja kirjastus Argo, 2025

Kaanefoto © Shutterstock, Freepik

Kõik õigused kaitstud

Autorikaitse all olevad illustratsioonid on pärit autorilt, kui pole märgitud teisiti.

www.argokirjastus.ee

ISBN 978-9916-704-79-0

Trükitud Tallinna Raamatutrükikojas

SISUKORD

Põrgutee on sillutatud pseudoteadusega	11
I TEID ON PETETUD	15
1 Pseudoteaduse areng ja ahvatlus	17
Pseudoteaduslikud teraapiad	24
Vastuolulised teraapiad	25
2 Teadusliku ja vaimse tervise kirjaoskuse omandamine	37
Teaduslik kirjaoskus on oluline	44
Õppimine asjatundjaid usaldama	47
Teaduslikult mõtlemine	50
Teadus kui inimlik püüdlus	53
Sinu teine sõber: vaimse tervise kirjaoskus	55
Trumpäss	63
Psüühikahäire eitamine	65
Nähtamatu sinikas	70
Orienteerumine Metsikus Läänes	72
3 Psühhopatoloogia kiirkursus.....	77
Hull või segane? Mis nimi loeb?	80
Antipsühhiaatria liikumine	86
„Ma ei taha olla kanadalasest idioot“	90
Rünnak õlgmehikesele	93
4 Heaolutööstus: alternatiivmeditsiin kui täiuslik petuskeem.....	99
Brändimine ja rebrändimine	105
Üks või kaks mütsi?	108
Udukudumise magistrid	113
Inetud abielud	115
Pihta pandud ja relvaks muudetud	119

II MÄRGID, MIDA OTSIDA125

5 Kanaarilinnud söekaevanduses:

hoiatusmärgid, troobid ja taktikad127

Pseudoteaduslik mõtteviis130

Üheksa punast lippu131

Pseudoteadus kui inimlik ettevõtmine135

Lavale astub alternatiivmeditsiin138

Kurikavalad taktikad142

6 Libateaduse lugude lõksus145

Nobeli töbi151

Me mõtleme otseteedes, mitte algoritmides153

Usust pimestatud155

Vastuvõtlikkus pseudosügavale plämale ja vandenõudele157

Kinnituskalduvus steroididel161

7 Petujutu paljastamine: ebatäpsed hindamised

ja libateraapiad167

Horoskoobid ohmudele171

Ehtsad sümptomid, tüssavad sildid176

Ära sorista mu vaimsele tervisele, teeseldes, et vihma sajab179

Külma lohutust soojast õhust180

Siseneme tulise konkurentsi alale189

III HEA TEADUS201

8 Mida vaimne tervis tegelikult tähendab203

Töenduspõhine misasi?208

Tähestikusupp teie mõistusele213

Kärbes teraapiaruumi seinal218

Edukalt pinnal püsimine223

9 Vaimu selgus229

Google'i otsinguriba taltsutamine236

Ostja vastutusel241

Parim rünnak on hea kaitse244

Peaasi – pea meeles!	249
Antipsühhiaatria troobid ja nende parandused	249
Pseudoteaduse üheksa punast lippu	252
Alternatiivmeditsiini troobid ja nende parandused	254
Alternatiivmeditsiini propagandataktikad	261
Levinud mõtlemisvead (kognitiivsed nihked)	263
Arutlusvead, mille abil reklaamitakse alternatiivmeditsiini ..	265
Vaieldamatult pseudoteaduslikud teraapiad	269
Kuidas luua automaatmõtete päevikut	273
Valik tõenduspõhiseid teraapiaid	276
Tänu sõnad	281
Autorist	283
Kirjandus	285
Register	303

Sissejuhatus

PÕRGUTEE ON SILLUTATUD PSEUDOTEADUSEGA

Teie vaimne tervis on ülimalt hinnaline vara. Te vajate seda, et tunda elust rõõmu. Te vajate seda, et elada eesmärgistatud elu, tulla toime ühiskonnaliikmena ja olla olemas oma lähedaste jaoks. Pole olemas piisavalt suurt hinnasilti, millele mahuks ära vaimse tervise väärtus.

Vaimne tervis on ka põgusa loomuga. See tõuseb ja mõõnab samas taktis tähtsate elusündmustega. Me tajume seda lainetamist, kui alustame ja lõpetame väärtuslikke suhteid, kui saame tunnistajaks armsate inimeste sündidele ja surmadele, kui jõuame eesmärkideni, põeme läbi kukkumisi ja teeme oma hingetõmbeid, aeglaselt sisse ja aeglaselt välja, kõike seda isiklike tragöödiate, sotsiaalse ebaõigluse ja halastamatute katastroofide meelevallas.

Lisaks on vaimne tervis hoomamatu. Raske on osutada konkreetsele hetkele, mil inimene on vaimselt terve. Vaimse tervise häire pole kaugeltki samavõrra tabamatu. Kui depressioon röövib meilt valguse, tajume selle raskust rinnal ning õõnsat tunnet kõhus. Näeme, kuidas kõikehõlmava ärevuse lämmatava pöidla all elust eemale tõmbume. Kuuleme, kuidas hääل psühhoosi närvilistelt huultelt sosistab peas paranoilisi sõnu. Psüühikahäire on tõsine asi. Selle ravimine ja teie vaimne tervis on sama kallis ja keerukas kui teie ise.

Sellele vaatamata on vaimsest tervisest tehtud äri. Teile öeldakse, et teil on vaimse tervisega kehvasti ja et seda saab raha eest osta. On vaid vaja tellida kõige värskem raamat kõige uuema kolmekümnapäevase

dieedikavaga; süüa viitteist toidulisandit, millest „nemad“ ei taha teile rääkida; puhastada oma keha toksiinidest „kümne lihtsa sammu“ abil; viiepäevase heaoluretriidi käigus spirituaalselt ärgata või teha läbi revolutsiooniline uus teraapia, millest enamik arste pole kuulnudki. Vaimse tervise odavdatud, kaubastatud versioon on nagu hunt lambanahas. See on seksikas. See on ahvatlev. Ja see on pettus. See juhatab pahaaimamatuid pseudoteadusega sillutatud tee, hüljates vaimse tervise sootuks.

Inimesed konkureerivad iga päev selle nimel, et teie vaimse tervisega mängida ja sellest kasu lõigata. Paljud neist ei tee seda teadlikult. Nagu marionettidel, nii on ka neil nõõrid, mida tõmbavad pseudoteaduslikud ideed, millest nad pole teadlikud ja mis eiravad nende häid kavatsusi – ideed, mis on kultuuridesse, tervishoiusüsteemidesse ja institutsioonidesse sisse kodeeritud. Paljude teiste silmis on teie vaimne tervis tulus rahaallikas.

Väärinfo (*misinformation*) tähistab väiteid, mis ei ole küll tahtlik pettus, kuid on sellegipoolest väärad; seevastu **desinformatsioon** (*disinformation*), mida tuntakse ka propagandana, tähistab valetamist. Vaimse tervise kontekstis on mõlemad ohtlikud ja ma olen aastaid mõlema vastu sõna võtnud. Itaalia tarkvarainsener Alberto Brandolini võttis minu tunded kokku päris humoorikalt, kui sõnastas internetitarkusetera, mida tuntakse Brandolini reeglina: „Jampsi ümberlukkamiseks kulub alati suurusjärgu võrra rohkem energiat kui kulub jampsi tootmiseks.“

Praeguseni olen oma energiat kulutanud mitmel rindel. Kohaliku haigla kliinilise psühholoogina on mu igapäevatööks tugeva sõltuvuse ja psüühikahäiretega inimeste ravi. Kuid selle kõrval olen teadusväljaannetes, ajakirjades ja blogides ilmunud artiklites paljastanud ja ümber lükanud pseudoteaduslikke väiteid vaimse tervise kohta. Olen andnud intervjuusid uudistesaadetele ja taskuhäälingutele. Olen sel teemal sotsiaalmeedias elanud ja hinganud aastaid ning selle käigus rajanud teaduskommunikatsiooniga tegelejate seas suure ja aktiivse kogukonna. Keskkonnas X (endises Twitteris) saan ma inimestelt pidevalt põletavaid küsimusi, nagu näiteks: „Doktor Stea, kas seda teraapiat peetakse pseudoteaduseks? Kas see tüüp on soolapuhuja? Kas see veebileht on

pettus? Kas see artikkel on arukas?“ Otsustasin, et on aeg koondada kogu vajalik informatsioon, mille abil saate neile küsimustele vastuse, ühte kohta: sellesse raamatusse.

Asusin sellele teekonnale, sest olen näinud väga palju pseudoteaduse tõttu haiget saanud inimesi. Tahtsin koostada materjali, millest saab igaüks aru ja oskab seda kasutada. Raamatus „Ettevaatust, ajuvamm“ on minu eesmärk harida ja julgustada neid, kes soovivad teha oma vaimse tervise kohta informeeritud otsuseid ning tuua päeavalguse kätte kohutavad tagajärjed, mis kaasnevad sellega, kui pseudoteaduse eestkõnelejatel lubatakse sihikule võtta haavatavad inimesed. Maastikule, kus vaimse tervise mured kütavad emotsioonid lakke, tahan ma püstitada kasuliku lootusemajaka inimestele, kel on kogemusi psüühikahäirega, keda on valele teele juhtinud valelik turundus või kes tunnevad lihtsalt uudishimu vaimse tervise ja sellega seotud teaduse vastu.

Kuigi elanike tervise kaitsmine on tervishoiuvaldkondi reguleerivate asutuste ülesanne, tahaksin teile selle raamatuga pakkuda elutähtsa, kuigi ehk vastupidist kinnitava õppetunni: me ei saa vaimse tervise kaitsel loota ainult tervishoiuteenuste osutajatele ja ametiasutustele. Samuti lasub meil kohustus varustada end teadmistega, et oskaksime end kaitsta vaimse tervise valdkonnas levinud pettuste, soolapuhumise ja halbade või eksitavate terviseprotseduuride eest.

Raamatu esimene osa keskendub vajaliku taustainfo andmisele. Te saate lähemalt tuttavaks pseudoteaduse iseloomu, arengu ja ahvatlusega ning viimaks omandate teadusliku ja vaimse tervise kirjaoskuse ilma aastatepikkuste õpingute või teaduskraadita. Te hakkate mõistma, kuidas hiigelsuurt osa vaimse tervise väärinfo ja propaganda ajaloost on võimalik jälgida kuni praeguse kokkupõrkeni antipsühhiaatria liikumise ja heaolutööstusega. Raamatu teine osa õpetab teid ära tundma väärinfot ja propagandat. See heidab valgust mitmesugustele pseudoteaduslikele praktikatele, osutab psühholoogilistele põhjustele, mis muudavad meid väärinfo ees sedavõrd kaitsetuks, ja aitab treenida silma, märkamaks taktikaid ja troope, mille abil healu- ja alternatiivmeditsiinikogukonnad oma propagandat levitavad. Kolmas osa pakub lahendusi, näidates mitmesuguste vaimse tervise turgutamise tõendus-

põhiste meetodite taga peituvaid kontseptsioone ja teadust ning mida uue teadusliku teadmise valguses otsida, kui vajate ehtsat professionaalset abi. Lõpuks olete saanud kindlama jalgealuse, et tuvastada vaimse tervise väärinfot, hoiduda väärarvestest ja röövellikest meetoditest ning mõista, mida vaimne tervis päriselt tähendab.

Kui asi puutub oma vaimse tervise eest hoolitsemisse, on see raamat ennekõike üleskutse hoiduda teaduse abil ajuvammist. Mis **on** teadus? Kuigi mõnes heaolukultuuri nišis on hakatud jälestama sõna „**teadus**“ – väitega, et see esindab meie kannatustesse ükskõiksest suhtuvate korrumpeerunud mõjutajate huvisid –, tahan ma, et võtaksime selle sõna taas kord kasutusele, sest õigupärast on „teadus“ katusermin, mis tähistab kolossaalset kogumit rangetest, kestvatest ja edumeelsetest uuringutest, mida viivad katkematult läbi kogu maailma teadlased. Minu raamat põhineb eeldusel, et teaduslik meetod on meie käsutuses olevatest vahenditest parim, millele rajada oma otsused vaimse tervise vajaduste kohta. Oskus teadust teadvustada kaitseb meid ja teaduse eiramine seab meid ohtu.

Erinevalt raketiteadusest on vaimse tervise teema igaühele tuttav, mis lubab kergesti uskuda, et suudame hinnata alusetuid väiteid ja esitada ise oma seisukohti, olemata sel teemal asjatundja. Kuid puuduvast infost veelgi hullem on väärinfo – ja ilma teaduseta hakkab see lokkama.

teaduslikult ebausutavaid uuringuid, näiteks kaugpalvetamise mõju aidsi ravis ning energeetilise tervendamise mõju eesnäärmevähi ravis.

Kui ma kasutan sotsiaalmeediat pseudoteaduse ohtude õpetamiseks, märkan üht asja: paljusid inimesi ajab alternatiivmeditsiini terminoloogia õigustatult segadusse. Näiteks kui ma selgitan, et **integratiivne meditsiin** on lihtsalt alternatiivmeditsiini uhkeldav mask, küsivad inimesed sageli: „Aga kas integratiivne ravi pole hea?“ Mõistetavalt tekitab neis hämmingut sõna „integratiivne“, sest seda kasutatakse ka tervishoius, kirjeldamaks multidistsiplinaarsete meeskondade spetsialistide tõendus põhjal koostööd. Selline ravi ei ole integratiivne meditsiin, kuid pole sugugi juhus, et need kõlavad sarnaselt.

Alternatiivmeditsiin on silmamoondus. Selle erinevad nimevarian did – **TAM**, **integratiivne meditsiin** ja **funktsionaalne meditsiin** – on turundusterminid, mis on mõeldud patsientide seas segaduse tekitamiseks, pseudoteaduse propageerimiseks ja umbusalduse külvamiseks tavameditsiini vastu. Ja kui need sildid enam pseudoteadusele sobivaks kattevarjuks ei kõlba, on alternatiivmeditsiin sunnitud ennast taas kord rebrändima.

ÜKS VÕI KAKS MÜTSI?

Kujutlege seda olukorda: te olete tegevusloaga kliiniline psühholoog, kes töötab Kanada riiklikult rahastatavas haiglas. Teie kabinetti on just sisenenud oma esimesele vastuvõtule saabunud patsient. Te kuuldate tähelepanelikult tema muret, elate talle kaasa, valideerite ja annate oma parima, et tekiks usalduslik ja tööine kontakt. Üheskoos uurite patsiendi vaimset maailma ja hakkab kujunema pilt, millele keskenduda. Ta tuleb tagasi teisele sessioonile, et saaksite jätkata hindamist, seekord semistruktureeritud diagnostiliste vahenditega. Ta kirjeldab tugevaid ärevuse sümptomeid, mis ulatuvad nii kaugele, et ta muretseb katkematult kõige pärast alates oma lähedaste tulevikust kuni arengumaades valitseva vaesuse ja liiklusolukorrani koduteel. Ta räägib, et peab oma muretsemist liialt tugevaks ja tal on raske peatuda, kui on alustanud. Ärevuse vaigistamiseks on ta mitu korda päevas võtnud bensodiase-

piini lorasepaam, mille kirjutas välja perearst. Praegusel hetkel on tal tekkinud vastupandamatu soov selle ravimi järele ja tundub, et ta ei kontrolli enam selle kasutamist, mis teeb ärevust üksnes hullemaks. Tema haiguspildi seda tahku DSMi keeles kirjeldades mõtlete, et arvatavasti täidab ta üldistunud ärevushäire kriteeriumid ning tal on bensodiasepiinisõltuvus, mis kuulub kategooriasse „rahusti, uinuti või anksiolüütikumi kasutamise häire“.

Te otsustate, et on käes aeg rääkida ravivõimalustest. Võluväl on teie käsutuses kaks mütsi. Kui panete pähe esimese mütsi, peate jätkama vastavalt oma ametilitsentsi nõuetele ning CPA ja APA eetika-koodeksitele. See tähendab, et te olete kohustatud pakkuma tõenduspõhist vaimse tervise ravi ega tohi isegi patsiendi nõusolekul kaaluda meetodeid, millel pole tõestatud toimet ja mis võivad tekitada kahju. Kui te kannate seda mütsi, siis otsustate koostöös patsiendiga, millal on parim aeg konsulteerida psühhiaatri või arstiga, kellel on teadmised, kuidas alustada aeglast ja talutavat bensodiasepiini annuste vähendamist kuni selle kasutamine lõpetamiseni, ja hakkaksite arutama psühhoterapia valikut ärevuse raviks, näiteks kognitiiv-käitumuslikku või psühhodünaamilist teraapiat.

Kui te aga panete selle asemel pähe teise mütsi, olete eetika ahelatest vaba. Teid ei koorma enam teaduslike tõendite paine, olete vaba pakkuma mis tahes pseudoteaduslikku ravi, mida aga soovite. Homöopaatia? Andke minna. Energiameditsiin? Miks mitte!

See olupilt on ilmselgelt jabur. Aga see illustreerib vägagi reaalselt eetilist ja juriidilist dilemmat, millega alternatiivmeditsiini pakkuvad arstid iga päev silmitsi seisavad. Timothy Caulfield mõtles nende kahe lähenemise erinevuse alusel välja kujundliku **kahe mütsi arutlusvea**.

Mõte on selles, et vaimse tervise spetsialistid (ja tervishoiutöötajad laias plaanis) ei saa vahetada mütse tõenduspõhisest tõendamatuks vastavalt parasjagu pakutavale ravile. Teisisõnu saame kanda korraka ainult üht mütsi ja kindlasti mitte seda, mis on ehitatud pseudoteaduse sulgedega. Eetiline ja juriidiline reaalsus tekitab veidra olukorra: kui vaimse tervise asjatundja otsustab pakkuda kergesti tuvastatavat pseudoteaduslikku ravi, näiteks reikit, siis peab ta patsiendile ütlema, et

meetodi toime ei ületa platseeboefekti ja leidub ka teisi, tõenäolisemalt tõhusamaid tõendus põhiseid raviviise.

Ausus on oluline, et patsient saaks anda informeeritud nõusoleku. Arstid, kes ei valgusta selgesõnaliselt ravimeetodi riski ja kasu suhet, ei austa patsiendi õigusi ega isiklikku otsustusõigust. Kui uute ja paljutõotavate raviviiside hädas, kliiniliselt hallil alal navigeerides põleb kollane hoiatustuli, siis diskrediteeritud pseudoteaduslike raviviiside puhul on ainus võimalik reaktsioon punane stopptuli. Siinkohal on oluline teaduslik kirjaoskus: valik teaduse ja pseudoteaduse vahel ei ole tegelikult valik, eriti juhul, kui te ei ütle patsiendile, kumb on kumb, ja kui arst ei suuda patsient ei suuda neid eristada.

Ometi eiratakse neid eetilisi ja juriidilisi nõudeid vahetpidamata. Väikeses hulgas teadusartiklites on püütud hinnata, kui sageli kasutavad alternatiivmeditsiini vaimse tervise probleemidega inimesed ja need ütlevad, et see näitaja on kõrge kogu maailmas. Näiteks Ameerika uuringus leiti, et 43 protsenti ärevushäire diagnoosiga inimesi on viimase kuue kuu jooksul kasutanud alternatiivmeditsiini; Rootsi psühhiaatriaasutuste tervishoiutöötajate uuring näitas, et 62 protsenti neist pakkus mingisugust alternatiivmeditsiini vormi. Teine suur, 25 riiki hõlmanud uuring näitas, et viimase aasta jooksul psüühikahäire diagnoosi saanud seas kasutas alternatiivmeditsiini 3,6 protsenti ning sagedamini kasutasid seda suurema sissetulekuga riikide elanikud ning need, kelle psüühikahäire sümptomid olid raskemad.

Kokkuvõte: inimesed otsivad abi alternatiivmeditsiinist.

Kliiniline praktika tähendab võite ja kaotusi – raskeid ja inimnõulisi. Võitlemine iga päev õlg õla kõrval patsientidega, kes kogevad raske psüühikahäire ja sõltuvuse tekitatud segadust ja hävitustööd, on kuri kuulsalt ränk töö. Mõnikord saan e-kirju endistelt patsientidelt, kes annavad mulle teada oma edusammudest – ja see tähendab mulle väga palju. Mõnikord tunnen pettumust ja abitust, kui näen vaeva, et aidata inimesi nende elu halvimatel hetkedel. Surmauudise kuulmine on saatuse kohutav sõrm, mille tekitatud valu ei ole võimalik sõnadesse panna. Seega saan ma inimeste meelegeitest aru. Ma mõistan, miks haavatavas olekus inimesed pöörduvad alternatiivmeditsiini poole.

VALIK TÕENDUSPÕHISEID TERAAPIAID

Tõenduspõhine teraapia	Kirjeldus
Aktsepteerimise ja pühendumise teraapia	Lähenemine, millesse on kaasatud KKT, ärksameelsuse, mediteerimise strateegiate, käitumise muutmise strateegiate elemendid ja mis keskendub sellele, mida patsient elus väärtuslikuks peab. Hõlmab ebamugavate vaimsete kogemuste ja asjaolude märkamist, aktsepteerimist ja omaksvõtmist. Mitmesuguste vaimse tervise murede kontekstis on aktsepteerimise ja pühendumise teraapiat hinnatud sadade randomiseeritud kontrollitud uuringute käigus – selle kasutamine on kõige rohkem toetatud kroonilise valu kontrolli all hoidmise puhul, nõrgemad tõendid on selle kasutamiseks depressiivsete ja ärevushäirete korral.
Käitumuslik aktiveerimine	KKT täiendatud, käitumisele keskenduv haru depressiooni raviks. Sisaldab kasulike meetodite otsimist vältimise ärahoidmiseks ja tugevamaks hõlmamiseks nii meeldivate kui ka pingutust nõudvate tegevustega.
Kognitiivne käitumisteraapia (KKT)	Üks enamuuritud ja teaduslikult tõendatud teraapiaid maailmas paljude vaimse tervise murede puhul. Keskendub mõtete, emotsioonide ja käitumise seostele, et vaidlustada mõtteviisi ja muuta tegevust. Samuti kasutatakse katustermiini mitme täiendatud meetodi puhul, mis on loodud konkreetsete vaimse tervise probleemi-dega tegelemiseks.

Kognitiivse töötlemise teraapia

KKT edasiarendus, mis on loodud posttraumaatilise stressihäire (PTSH) raviks ja keskendub mõtetele ja uskumustele. Alguses tegeleb see trauma tekkimise põhjuse uurimisega, et suurendada teadlikkust selle mõjust patsiendi elule ja suhtumisest enesesse, teistesse ja maailma. Seejärel panevad patsiendid oma mõtted ja uskumused proovile viisil, mis aitab neil traumasid mõista ja sellest paraneda.

Dialektiline käitumisteraapia (DKT)

Piiripealse isiksusehäire raviks mõeldud lähene-mine, mis sisaldab KKT elemente, ärksameelsuse meditatsiooni, suhtlemise, emotsioonide reguleerimise ja stressitaluvuse oskusi. DKTs sisalduv dialektika on moekas termin, mis tähendab õppimist, kuidas ühe kogemuse kohta kehtib korraga mitu tõde. DKTs jõuame ühele meelele, et meie mõlema kogemused on kehtivad, ja vabane me „kõik või ei midagi“ mõtlemis- ja käitumismustrist.

Eksponeerimisravi koos reaktsioonist hoidumisega (ERP)

Obsessiiv-kompulsiivse häire raviks mõeldud KKT edasiarendus, mis keskendub käitumisele. Hõlmab ohutut, vabatahtlikku ja järkjärgulist kokkupuudet sundmõtteid vallandava olukorraga, et patsient saaks harjutada kompulsiivsusest hoidumist (st reaktsioonist hoidumine).

Pereteraapia

Mitmesugused pereteraapia vormid on saanud teaduselt erineval tasemel tuge mitmesuguste vaimse tervise probleemide raviks, eriti laste ja noorukite puhul.

**Interpersonaalne
teraapia**

Tugevatel tõenditel põhinev psühhoterapia vorm depressiooni raviks. Keskendutakse neljale põhivaldkonnale: (a) lein ja kaotus, (b) suured elumuutused, näiteks töökoha kaotus või suhte purunemine, c) suhtekonfliktid ja d) suhete loomise või säilitamisega seotud probleemid.

**Motiveeriv
intervjuerimine**

Põhjalikult uuritud suhtlemisstiil sõltuvuse ja vaimse tervise probleemide lahendamiseks. See nõuab empaatilist, hinnangutevaba lähenemist vestlusele, mis austab teise inimese autonoomiat. Aitab motiveerida patsienti muutma oma käitumist, selgitades välja põhjused, miks ta soovib seda teha, ning valideerides tema iseseisvust ja isiklikku kontrolli.

**Pikaajaline
eksponeerimisteraapia**

KKT edasiarendus, mis on loodud PTSH raviks ja keskendub käitumisele. Hõlmab korduvat, vabatahtlikku ja kokkulepitut turvalist kokkupuudet traumaga seotud mõtete, emotsioonide, mälestuste ja olukordadega, et pehmemdada traumaga seotud stressi, vältimise, õudusunenägude ja mälupiltide jõulist haaret.

**Psühhiaatrilised
ravimid**

Erinevate vaimse tervise probleemide raviks kasutatakse erinevaid ravimeid, millest igaühel on platseeboga võrreldes erinev teaduslik tõendus. Näiteks antipsühhootilised ravimid psühhootiliste häirete korral, meeleolu stabilisaatorid bipolaarse häire jaoks, antidepressandid (nt selektiivsed serotoniini tagasihaarde inhibiitorid) depressiivsete ja ärevushäirete korral, naltreksoon alkoholitarbimise häire korral, opioidasendusravi opioidide väärkasutamise korral, stimulantid ATH korral jne.

**Psühhodünaamiline
teraapia**

Freudi psühhoanalüüsi kaasaegne, uuendatud, teaduslikult usutav versioon. Väidab, et suur osa mentaalsest elust on vastuoluline, toimub väljaspool teadvust ja selle jäljed viivad varase lapseea kogemusteni. Arst ja patsient teevad koostööd, et suurendada teadlikkust teadvustamata mõtlemis- ja käitumismustritest, eriti kui need kerkiavad esile terapeutilises suhtes. Seda teraapiat toetavad (iseäranis depressiivsete häirete, ärevushäirete ja isiksusehäirete puhul) arvukad randomiseeritud kontrollitud uuringud, kvaliteetsed ülevaated ja metanalüüsid.