

Neura uudiskiri

Talv 2015/2016

Sooviksime tänada kliente, kolleege, lugejaid ja sõpru toetuse eest lõppeval, 2015. aastal. Neuras oleme nõustanud kliente ja nende lähedasi vaimse võimekuse säilitamise teemadel, viinud läbi erialaseid koolitusi psühholoogidele ning arendanud välja uusi nõustamis- ja teraapiateenuseid, mille tarbijateks ootame huvilisi alates järgmisest aastast.

Et aasta väärikalt ära saata, teeme uudiskirjas sellele tagasipilgu, anname ülevaate hetkeolukorrast ning vaatame ka tulevikku.



Koduleht ja teenused

Värskendasime [kodulehel](#) pea kõiki jaotusi. Teenuste valik on nähtaval täies mahus vastaval [alalehel](#). Selgemini on esile toodud kergemate [mälu- ja tähelepanuhäiretega](#) patsientidele suunatud teenused.

Uued psühhoterapeutilised võimalused

Psühhoteraapia on abiks siis, kui psühholoogilisest nõustamisest ei piisa ja tarvis oleks teha pikemaajalist süsteemset tööd tajutud probleemide püsivaks leevendamiseks. Spetsiaalne vastuvõtt on loodud **dementsussündroomiga** patsientidele ja nende lähedastele, kellele saame pakkuda lisaks konsultatsiooniteenusele ja seisundi põhjalikule neuropsühholoogilisele hindamisele ka individuaalset ja/või grupiviisilist psühhoteraapiat. Jagame soovitusi koduse keskkonna kohandamiseks ning õpetame käitumuslikke sekkumisi ja strateegiaid igapäevase toimetuleku tõhustamiseks.

Eakate vaimses tervises on sagedasteks probleemideks **raskendatud lein** ja **depressioon** lähedase kaotusest. Kasutades psühhoterapeutilisi tehnikaid, on võimalik pakkuda antud probleemidele leevendust ja lahendusi.

Jätkuvalt on oodatud huvilised **mäluhäirete grupiteraapiasse**, mille kohta leiab lisainfot [siit](#).

Eraldi vastuvõtu oleme loonud ka **unehäirete individuaalne psühhoteraapia** pakkumiseks. Kogu info teraapiate kohta leiab [siit](#).

Blogi

Senisest regulaarsemalt hakkame uuendama ka [blogi](#). Keskendume vaimse võimekuse tugevdamise ja säilitamise teemadele vanuse progresseerudes. Kui lugejate seas leidub huvilisi, kes sooviks hakata kaasblogijaks vaimse tervise hoidmise teemadel, võib sellest e-posti teel [teada anda](#).

Eelolevad üritused

Jaanuaris esineb René Eesti Logopeedide Ühingu koolitusel, kus teeb juttu kõneprobleemidest psüühikahäirete (sh dementsussündroomide) kontekstis. Täpsem info [siit](#).

Veebruaris esineb René noorneuroloogide ja -psühhiaatrite talveseminaril, kus teeb juttu dementsussündroomide diferentsiaaldiagnostikast. Täpsem info lähiajal.

Teiste ettekannete osas jagame infot selle saabumisel.

Kes veel ei ole seda teinud, võib meie lugejaks ja tegemiste jälgijaks hakata ka [Facebookis](#).

Ilusat pühadeaega ja tegusat uut aastat!