

KURSUSE PEALKIRI Õppeaasta: 2026-2027	RAVIMITE KASUTAMINE TAASTUMISE TOEKS Sari: taastumisvõtteid
Sissejuhatuseks	Tere tulemast Taastumiskooli kursusele. Sellel kursusel uurime, millist rolli võivad ravimid mängida vaimse tervise ja taastumise teekonnal. Saad parema ülevaate ravimite võimalikust kasust, väljakutsetest ning sellest, kuidas teha teadlikke otsuseid koostöös oma ravimeeskonnaga. Iga inimese taastumine on ainulaadne ning sama kehtib ka ravimite mõju kohta. Kursus ei anna ette ühte õiget vastust, vaid pakub teadmisi ja mõtteainet, et saaksid paremini mõista oma võimalusi. Kui soovid vaimset tervist käsitleda laiemast vaatenurgast, soovitame tutvuda ka Taastumiskooli kursusega „Biopsühhosotsiaalse mudeli uurimine“, mis aitab mõista tervikut.
Eesmärk	Kursuse eesmärk on aidata sul paremini mõista vaimse tervise ravimite rolli taastumises ning teha teadlikumaid otsuseid oma ravi ja heaolu toetamiseks. Kursuse jooksul tutvud vaimse tervise ravimite ajaloo, nende toimimise põhimõtete ning ravimite kasutamist mõjutavate teguritega. Samuti saad võimaluse mõelda sellele, milline koht võiks ravimitel olla sinu isiklikul taastumise teekonnal, ning uurida ka ravimite kõrval või asemel kasutatavaid toetavaid lähenemisviise.
Oodatav tulemus	Kursuse lõpuks: 1. tunnend vaimse tervise ravimite ajaloo peamisi etappe; 2. mõistad neurotransmitterite ja sünapside põhilist rolli aju talitluses; 3. oskad arutleda, kellele võivad vaimse tervise ravimid kasulikud olla ning milline võiks olla nende roll sinu taastumises; 4. mõistad tegureid, mis mõjutavad inimeste otsuseid vaimse tervise ravimite kasutamisel; 5. oled tutvunud mõnede ravimite alternatiivide ja täiendavate toetavate lähenemisviisidega.
Maht tundides	9h
Koht	Veebikeskkonnas: Zoom
Koolitajad:	Külli Mäe, mentor Külli on pika kogemusega vaimse tervise praktik, kelle tugevuseks on oskus selgitada keerulisi teemasid lihtsalt, turvaliselt ja elulähedaselt. Ta ühendab tasakaalukalt kliinilise teadmise ja kogemusteadmise, aidates õppijatel mõista vaimse tervise väljakutsete loogikat ning nende mõju igapäevaelule. Külli loob ruumi, kus on lihtne märgata ja sõnastada oma kogemusi viisil, mis toetab nii spetsialiste kui ka õppijaid, kes soovivad end paremini mõista.

	Inge Vallandi, kogemusnõustaja Inge on emakeeleõpetaja ja kirjanik, kelle isiklik taastumisteedkond annab talle erilise võime luua õppijatega usalduslik ja soe kontakt. Ta oskab keerulisi sisemisi kogemusi sõnastada inimlikult ja mõistetavalt, tuues koolitusse sügavust, tundlikkust ja inimlikku kohalolu. Inge toetab õppijaid märkama, kuidas kogemused kujundavad meie sisemaailma ja taastumise teekonda.
	Eelregistreerimisega kursus
Teemad / tegevused	Külli Mäe, mentor Külli on pika kogemusega vaimse tervise praktik, kes aitab mõista vaimse tervise ravimite kasutamisega seotud küsimusi selgelt, tasakaalukalt ja elulähedaselt. Ta toetab õppijaid ravimite rolli, võimalike eeliste ja väljakutsete mõtestamisel taastumise kontekstis. Inge Vallandi, kogemusnõustaja Inge jagab kursusel oma taastumiskogemust ning vaatenurki sellele, kuidas ravimid võivad olla üheks osaks inimese taastumise teekonnal. Ta aitab avada ravimitega seotud isiklikke kogemusi inimlikult, ausalt ja lootustandvalt. Urve Tõnisson, õde ja psühholoog Urve on panustanud kursuse sisu loomisse, tuues õppematerjalidesse tõenduspõhiseid teadmisi vaimse tervise ravimitest, nende toimest ja kasutamise põhimõtetest.
1.Kohtumine	Vaimse tervise valdkonnas kasutatavate ravimitega tutvumine Eesmärk: Luua ülevaade vaimse tervise ravimitest, nende kujunemisloost ning aidata õppijal mõelda, millal ja kuidas võivad ravimid taastumist toetada. Teemad: • Sissejuhatus vaimse tervise ravimitesse • Vaimse tervise ravimite lühiajalugu • Millal võivad ravimid olla kasulikud? • Erinevad ravivõimalused ja ravimite valik • Mida veel lisaks ravimitele kaaluda? Tulemus: Õppija mõistab vaimse tervise ravimite rolli taastumises, teab nende kujunemislugu ning oskab mõelda ravimite võimalikele eelistele ja piirangutele oma olukorra kontekstis.
2.Kohtumine	Kuidas ravimid toimivad? Eesmärk: Anda põhiteadmised ravimite toimest ning suurendada teadlikkust nende kasutamisega seotud riskidest, kõrvaltoimetest ja alternatiividest. Teemad: • Neurotransmitterid ja sünaptsid • Kuidas vaimse tervise ravimid toimivad? • Vastunäidustused, ettevaatusabinõud ja koostoimed • Kõrvaltoimed, sõltuvus ja tolerantsus

	Ravimite alternatiivid ja täiendavad ravivõimalused Tulemus: Õppija mõistab ravimite toimimise põhialuseid, oskab märgata nende kasutamisega seotud olulisi riske ning tunneb erinevaid taastumist toetavaid võimalusi.
3.Kohtumine	Teadlikud valikud taastumise teekonnal Eesmärk: Toetada õppijat teadlike otsuste tegemisel ravimite kasutamise, vähendamise või lõpetamise küsimustes ning siduda õpitu isikliku taastumisplaaniga. Teemad: - Ravimite infolehed: kuidas neid lugeda? - Mida küsida arstilt või ravimeeskonnalt? - Vaimse tervise ravimite vähendamine või lõpetamine - Kursuse põhisõnumite kokkuvõte - Taastumisplaani täiendamine Tulemus: Õppija oskab kasutada ravimite kohta käivat teavet teadlikumalt, teab olulisi küsimusi, mida spetsialistidelt küsida, ning on täiendanud oma isiklikku taastumisplaani kursusel omandatud teadmistega.