

Hea vaimne tervis ei tähenda mitte ainult haiguse puudumist vaid ka head enesetunnet ja reibast meeleolu. Vaimselt täiesti terve inimene tajub maailma realistlikult, on teadlik oma tundmustest ja käitumismotiividest ning suudab kontrollida oma käitumist ja teatud määral jagu saada masendusest, hirmust ja halvast enesetundest, on adekvaatse enesehinnanguga, suudab sõlmida lähedasi inimsuhteid, suudab töötada ja sotsiaalselt suhelda, tema tegevused on põhiliselt stabiilsed, suudab kasutada enesevalitsemise vahendeid saamaks hakkama isiklike eluprobleemidega. Samas psüühiline normaalsus ei tähenda täiuslikkust - kõikidel inimestel võib elu jooksul ette tulla kergemaid ja lühiaegseid või raskemaid ja kestvamaid vaimse tervise häireid.

Ambulatoorses praktikas tegeleb psühhiaater järgmiste sagedamini ette tulevate psüühikahäiretega.

## Meeleoluhäired

Tänapäeval on depressioon üks sagedasemaid tervisehäired üldse. Naistel esineb depressiooni ligi kaks korda enam kui meestel. Depressioon ei möödu tavaliselt iseenesest - selle kulg on sageli krooniline ning ebapiisava või hilinenud ravi korral on võimalus häire kordumiseks sageli suur. Soovitused: "Mõttele positiivselt!", "Võta end kokku" jne ei peata depressiooni kulgu. Depressiooni raviks kasutatakse antidepressante ja psühhoteraapiat.

## Ärevushäired

Uuringute andmeil veerand kõigist inimestest võib elu jooksul kannatada mõne ärevushäire all. Põhilised ärevushäired on paanikahäire, foobiad, sotsiaalärevushäire, üldistunud ärevushäire. Ärevushäired algavad tavaliselt nooruki- või nooremas täiskasvanueas ja on tihti kroonilise kuluga. Eduka ravitulemuse saavutamiseks omavad tähtsust haigusliku ärevuse varane äratundmine, info jagamine ja ravi planeerimine koostöös perearsti ja psühholoogiga.

Kroonilised ärevushäired on seotud depressiooni ning mitmete kehaliste häirete suurema tekkeriskiga.

## Stressreaktsoonid ja kohanemishäired

Psüühilised häired erinevate avaldustena, mis kujunevad vastusena erineva tugevuse ja kestusega psühhosotsiaalsetele stressoritele. Stressoriteks võivad olla: suhete katkemine, õpingute alustamine, abiellumine, töökoha kaotus, pensionile jäämine, abielulahutus, esimese lapse sünd, abikaasa või lähedase inimese surm, raske haigus, vägistamine, lapse surm jpt eluolukorrad.

## Sõltuvushäired

Nõustamine ja ravi alkoholist tingitud tervisehäirete korral