



Skeema 4

4.16 Psyykkisiä oireita hoidetaan psykoterapialla ja psyykenlääkkeillä



Yleistä psykoterapiasta

- Syitä mennä psykoterapiaan:
 - Itseymmärryksen lisääminen
 - Itsensä kehittäminen
 - Kriisit
 - Mielenterveyden häiriöt
- Psykoterapeutti on valvottu nimike
 - monivuotinen psykoterapeuttikoulutus
- Psykoterapeutti auttaa asiakasta itse löytämään ja oivaltamaan esimerkiksi ongelmiin liittyviä ajattelutapoja.
- Terapiat ovat syntyneet psykologian eri suuntausten pohjalta.
 - Usein luonteeltaan integratiivista eli eri puolia yhdistelevää





Psykoterapioita on monenlaisia

ESIMERKKEJÄ YLEISISTÄ PSYKOTERAPIOISTA





Psykodynaamiset terapiat

- Terapiassa pyritään tulemaan tietoiseksi
 - tiedostamattomista haluista ja motiiveista
 - torjutuista kokemuksista ja tunteista
- Keskitytään paljon lapsuuteen.
- Usein pitkäkestoinen
- Erilaisia psykodynaamisia terapioida:
 - psykoanalyysi
 - psykoanalyttinen psykoterapia





Behavioristiset eli käyttäytymisterapiat

- Lähtökohta: Ongelmat johtuvat ihmisten oppimista tavoista.
- Keskitytään tähänhetkiseen käyttäytymiseen.
- Hiljalleen opetellaan pois ei-toivotusta käyttäytymisestä > altistuminen > poisherkytyminen





Kognitiiviset psykoterapiat

- Lähtökohta: Yksilön omat tulkinnat tilanteista vaikuttavat häiriön syntyyn.
- Keskitytään tunnistamaan ja muokkaamaan vääristyneitä ajattelu- ja toimintatapoja.
- Aina kielteisiä ajatuksia ei tarvitse edes muuttaa, vaan pelkkä niiden tiedostaminen riittää.





Kognitiivis-behavioraalinen terapia

- Yhdistetään kognitiivisen ja behavioristisen terapian menetelmiä.
- Luonteeltaan ratkaisukeskeistä: pyritään tavoitteellisesti parantamaan ongelmallista toimintaa.



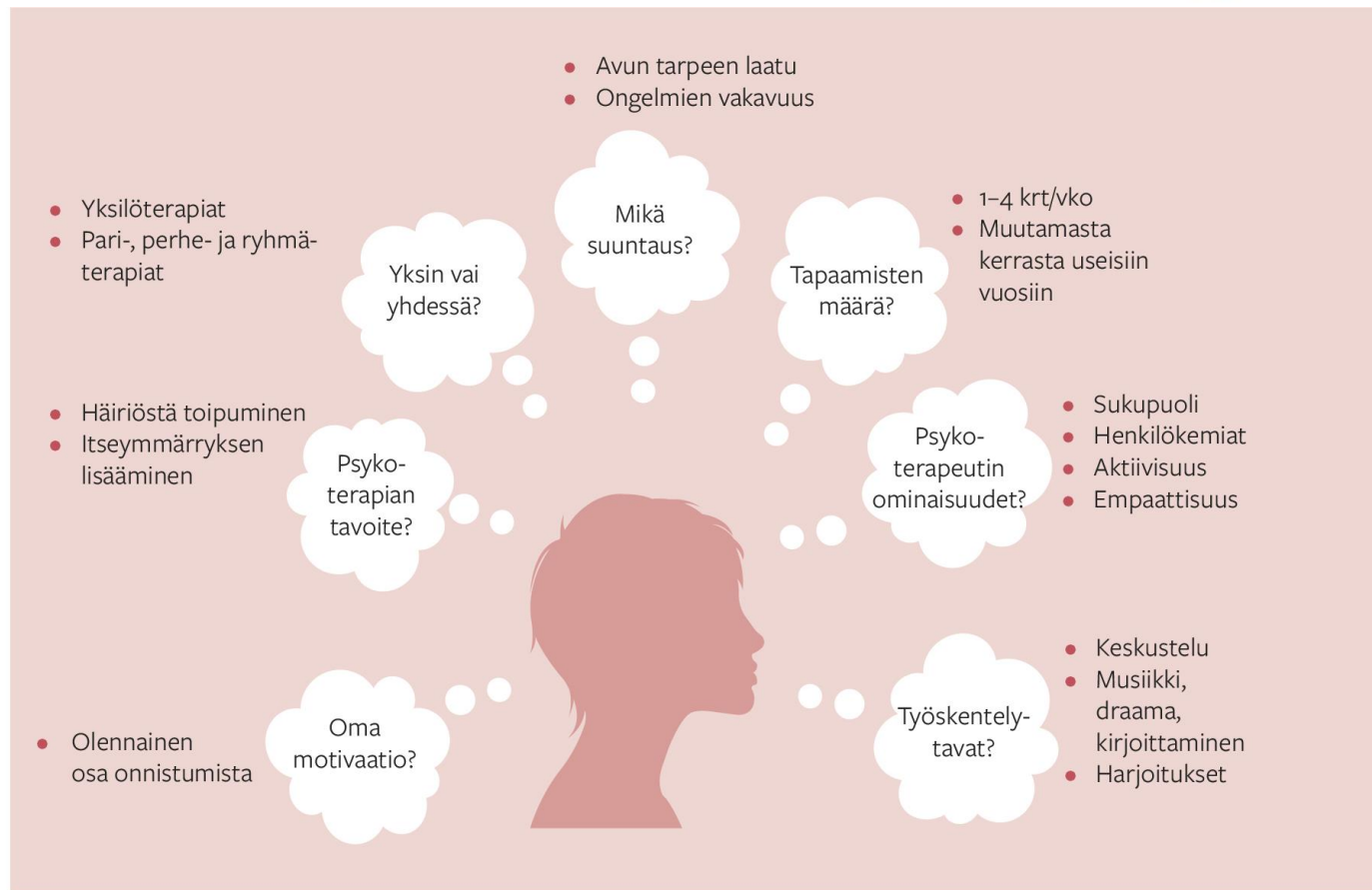
Muita terapioida ja tukimuotoja

- Pariterapia
- Perheterapia
- Ryhmäterapia
- Vertaistukiryhmät





Psykoterapiaan vaikuttavia asioita





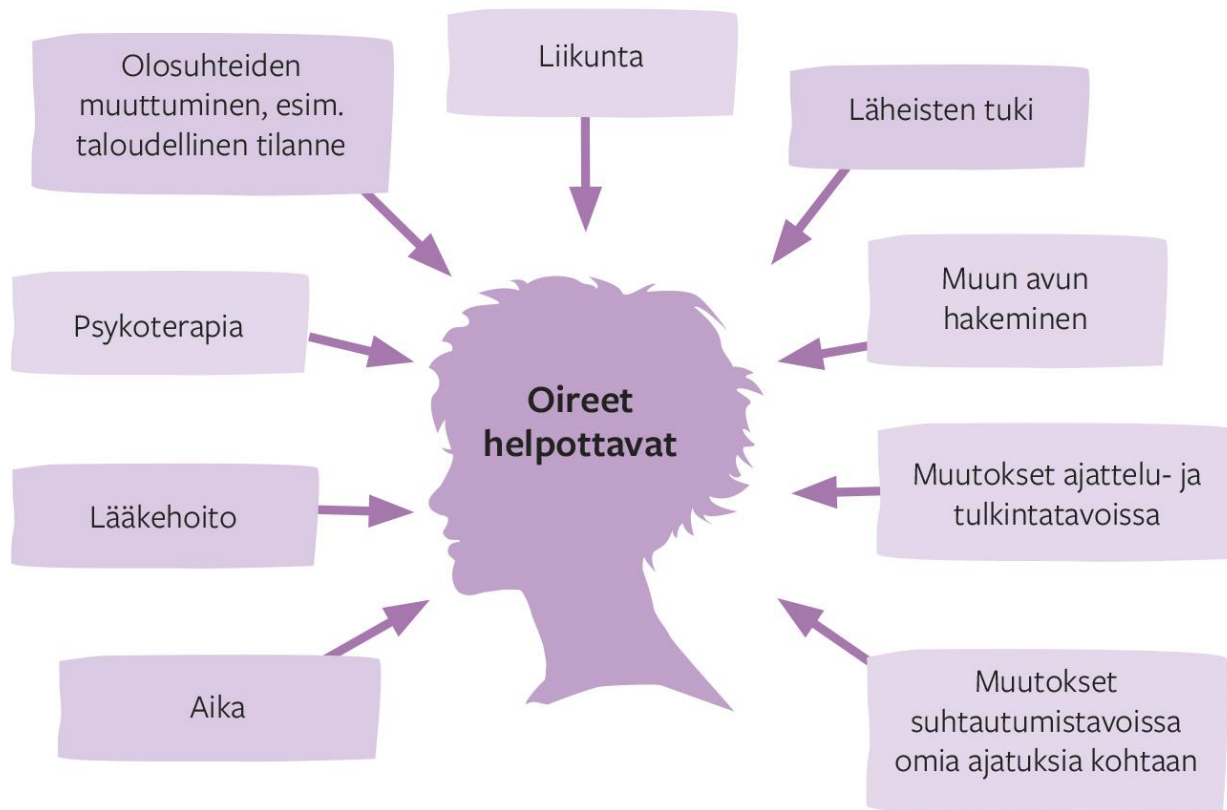
Psykenlääkkeet mielenterveyden häiriöiden hoitamisessa

- Erilaisia lääkkeitä häiriöstä riippuen:
 - masennus-, mielialantasaaja-, rauhoittavat, antipsykoottiset ja unilääkkeet
- Lääkkeet voivat helpottaa oireita.
- Usein pysyvä paraneminen vaatii myös ympäristökijöiden muuttamista.
- Lääkkeitä käytetään lähes aina vakavimpien mielenterveyden häiriöiden hoidossa (esimerkiksi skitsofrenia).
- Lääkkeillä on usein joitakin sivu- ja haittavaikutuksia.





Toipumiseen vaikuttavia tekijöitä





Miten edistät
tänään omaa
mielenterveyttäsi?



Mielenterveyttä voivat tukea esim.

- Yksilön psyykkiset tekijät, kuten psyykkinen itsesäätely, optimismi, resilienssi ja itsemyötätunto
- Fyysiset tekijät kuten terveys, sopiva määrä liikuntaa, riittävä uni ja monipuolinen ruokavalio
- Sosiaaliset suhteet tukevat mielenterveyttä.
- Kulttuuriset tekijät ja yhteiskunta voivat tukea yksilön mahdollisuutta elää oman näköistään elämää esimerkiksi kieltämällä syrjinnän ja asettamalla kansalaiset yhdenvertaiseen asemaan.
- Myös mielenterveyspalveluiden saavutettavuus on tärkeää.
- Lisää näkökulmia [Mieli.fi -palvelun YouTube-videosta “Mielenterveyttä voi vahvistaa”](#)