

# OIVALLUS

4

## 18. Psykoterapia – kenelle ja miksi?



# Video psykoterapiasta

Katso Martta Tervosen video ”Mitä psykoterapiassa tapahtuu”.



# Mielenterveyteen liittyvät verkkosivustot

Tutustu oheisiin mielenterveyteen liittyviin sivustoihin:

- [Mielenterveystalo](#)
- [Nuorten mielenterveystalo](#)

# Psykotterapia

- Psykotterapia on asiakkaan ja terapeutin vuorovaikutukseen perustuva hoitomuoto.
- Asiakas ja terapeutti tapaavat säännöllisesti. Terapiaa voidaan toteuttaa myös verkossa.
- Psykoterapian tavoitteita ovat
  - psyykkisten häiriöiden tai psyykkisen kärsimyksen lievittäminen
  - psyykkisen kehityksen tukeminen
  - voimavarojen löytäminen.



# Psykoterapeutti

- Psykoterapeutilla on työhön soveltuva korkeakoulututkinto ja psykoterapiakoulutus.
- Valvira hyväksyy psykoterapeutit.
- Psykoterapeutit ovat eri tavalla suuntautuneita, he voivat edustaa esimerkiksi psykodynaamista tai kognitiivista psykoterapiaa.

# Erilaisia psykoterapioita

- **Yksilöpsykoterapia:** psykodynaaminen terapia, kognitiivinen terapia, kriisi- ja traumaterapia, ratkaisu- eli voimavarakeskeinen terapia
- **Ryhmäterapia:** esimerkiksi syömishäiriöstä tai masennuksesta kärsiville omia ryhmiä, perheterapia
- **Tiheys ja hoidon kesto vaihtelevat:** lyhyt- tai pitkä psykoterapia

# Onnistunut psykoterapia

- hyvä yhteistyö ja vuorovaikutussuhde asiakkaan ja terapeutin välillä
- turvallinen, hyväksyvä ja empaattinen vuorovaikutus
- vuorovaikutussuhde tarkastelun kohteena, transferenssi
- itsehavainnointi ja muutos suhteessa omiin ongelmiin



# Kuka hyötyy psykoterapiasta?

Lue Taina Kuuskorven [artikkeli](#) ”Kuka hyötyy psykoterapiasta?” (HS 18.8.2021). Vastaa kysymyksiin.

- Mikä on artikkelin mukaan psykoterapian tavoite? Kuinka yleistä psykoterapia on?
- Mitä haasteita psykoterapiaan liittyy yksilön tasolla? Entä yhteiskunnallisella tasolla?
- Miten terapian hyötyä tai vaikuttavuutta voi arvioida?
- Mitä tarkoittaa meta-analyysi?

# Palauta mieleen

- Miten mielenterveyttä voidaan hoitaa?
- Mihin psykoterapiassa pyritään?
- Mitkä seikat ovat terapian onnistumisen kannalta tärkeitä?