

OIVALLUS

4

20. Kognitiivinen psykoterapia



Tapauskuvaus

Minna hakeutui terapiaan ahdistuneisuuden, väsymyksen ja stressin vuoksi. Hän koki käyvänsä jatkuvasti ylikierroksilla pystymättä itse juurikaan vaikuttamaan asiaan. Terapiassa kartoitettiin tilanteita, joissa ahdistus nosti päätään. Niitä olivat erityisesti tilanteet, joissa Minna teki jotakin muiden silmien edessä. Minna ajatteli, että hän tekee asiat väärin tai huonosti. Hän tuli helposti hyvin epävarmaksi, alkoi varmistella tekemisiään ja sanomisiaan ja yritti kaikin keinoin mukautua toisten odotuksiin.

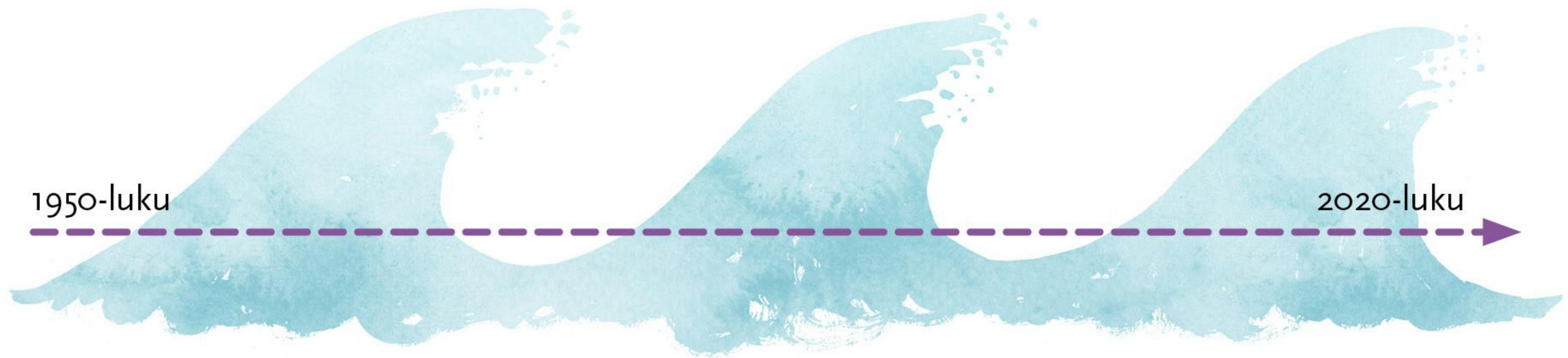
Mikä voisi olla Minnan ongelma?

Kognitiivinen psykoterapia

- Keskiössä on käyttäytymisen, ajattelumallien ja suhtautumistapojen tutkiminen ja muuttaminen.
- Kehittynyt 1960-luvulta alkaen kolmen aallon kautta: painotukset ja menetelmät muuttuneet ja vaihdelleet, ongelmien synty ja ratkaiseminen nähdään eri näkökulmista.



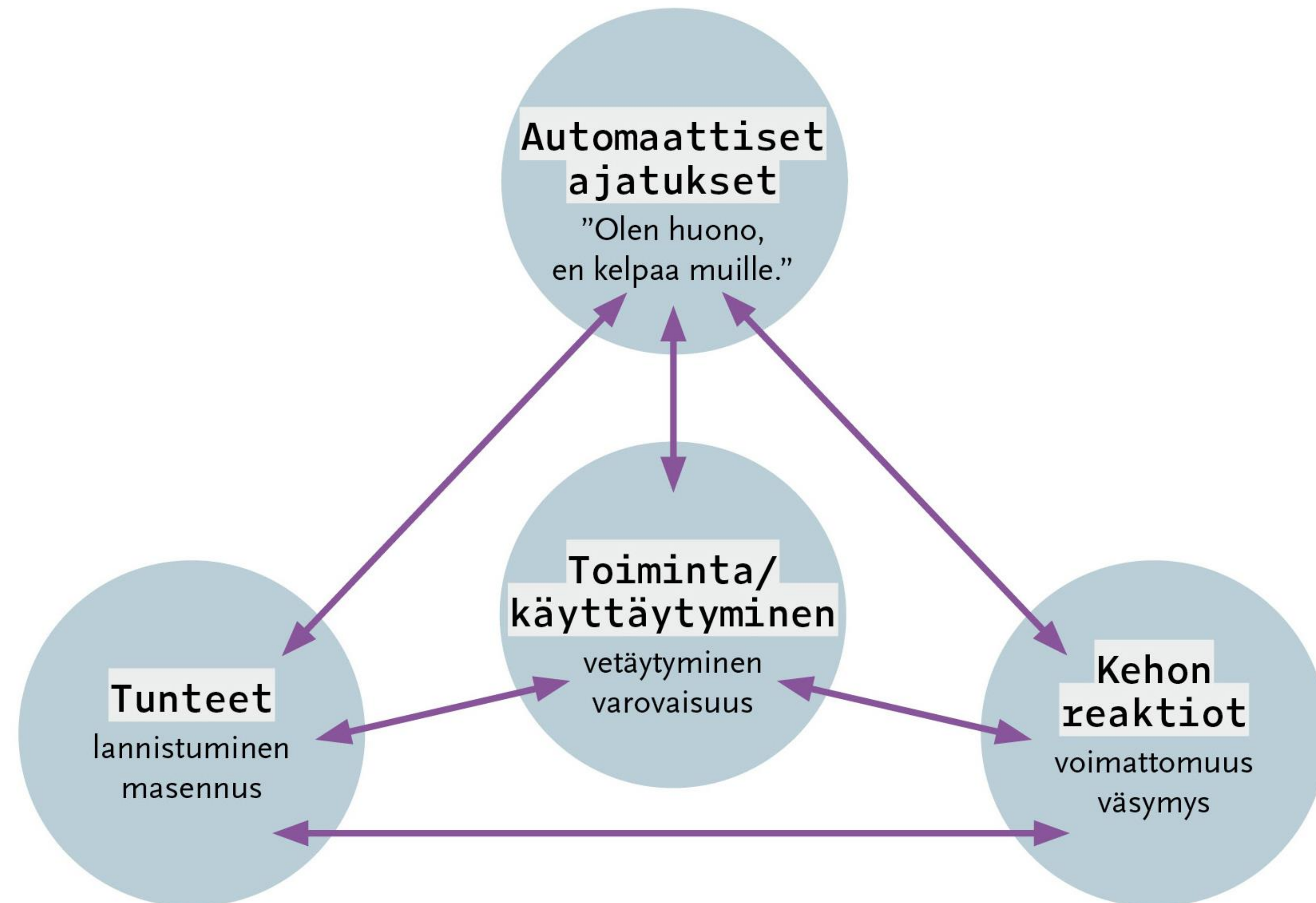
Kognitiivisen terapian kolme aaltoa



Ensimmäinen aalto: käyttäytymisen tutkiminen

- Käyttäytymis- tai oppimisterapiassa asiakas altistetaan haitalliseksi koetulle ärsykkeelle vähitellen ja turvallisessa ympäristössä tai luodaan uusia ehdollistuneita yhteyksiä (klassinen ehdollistuminen).
- Terapiassa tutkitaan aiempaa ehdollistumishistoriaa: onko tietynlainen käyttäytyminen esimerkiksi ollut palkitsevaa ja mikä merkitys toisia koskevilla havainnoilla on ollut (väline-ehdollistuminen, mallioppiminen)?
- Voidaan suunnitella, miten toivottua käytöstä vahvistetaan erilaisin palkkioin.
- Nykyisin terapeutti voi auttaa asiakasta harjoittelemaan konkreettisia taitoja, jotka ovat aiemmin jääneet oppimatta ja joiden käyttäminen lievittää ongelmaa.

Toinen aalto: ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja toimintaan



Toinen aalto: ajatukset vaikuttavat tunteisiin ja toimintaan

- Ajatusten ja uskomusten tutkiminen terapiassa on olennaista.
- Yksilön tilanteita koskevat havainnot ja niistä tehdyt tulkinnot vaikuttavat merkittävästi yksilön tunteisiin ja toimintaan.
- Mielen terveyden häiriöiden taustalla on usein itselle epäedulliset ajatukset ja tulkinnot (vrt. ajattelun vääristymät).
- Terapiassa ajattelutapojen tutkiminen ja rakentavampien vaihtoehtoisten ajattelutapojen löytäminen ovat avaimia muutokseen.
- **Automaattiset ajatukset** ja perususkomukset → ehdollisten oletusten ja sääntöjen tunnistaminen → korvaavat uskomukset → toiminnan muuttaminen.



Kolmas aalto: hyväksyvä suhde tunteisiin ja ajatuksiin

- Terapeuttisen työskentelyn tavoitteena on tunteiden tai ajatusten muuttamisen sijasta kyky sietää hankalia tunteita ja kyky tehdä omien arvojen mukaisia valintoja.
- Häiriöiden hoidossa käytetään menetelmiä, joiden ytimessä on niin sanotun **hyväksyvän tietoisien läsnäolon** (mindfulness) harjoitteleminen.

Kognitiivisen terapian harjoite

1. Keksikää ryhmässä (tai yksin) jokin tilanne, josta voi tehdä monia erilaisia tulkintoja (esim. kaveri on myöhässä tapaamisesta tai tyttöystävä ei vastaa viesteihin tunnin sisällä). Keksikää tilanteelle kolme erilaista tulkintaa (ks. esimerkki).
2. Pohtikaa, mitä seuraamuksia kullakin tulkinnalla on yksilölle pitkällä ja lyhyellä aikavälillä.
3. Mitä tulkintatyyliä ihmisen kannattaisi suosia ja miksi?
4. Kognitiivisessa terapiassa tehdään paljon tämän tyyllisiä harjoitteita joko vastaanotolla tai usein myös kotitehtävinä. Mihin harjoitusten teho mielestänne perustuu?

Kognitiivisen terapian harjoite: esimerkki

- **Tilanne:** Istun kotona ja odotan seurustelukumppaniani. Hän on jo lähes tunnin myöhässä sovitusta ajasta, enkä saa häntä kiinni.
- **Tulkinta 1:** Hänelle on tullut jokin yllättävä tilanne, eikä hänen puhelimessaan ole akkua. Hän varmaankin tulee paikalle tai soittaa heti, kun hän pystyy.
- **Tulkinta 2:** Hänelle on varmasti sattunut jotain kamalaa, kuten liikenneonnettomuus.
- **Tulkinta 3:** Hän on varmaankin löytänyt jonkun toisen, jonka kanssa hän parhaillaan on.

Palauta mieleen

- Kuvaile kognitiivisen psykoterapian kolmea aaltoa.
- Miten ehdollistumista hyödynnetään kognitiivisessa psykoterapiassa?
- Miten automaattiset ajatukset liittyvät mielenterveyden häiriöihin?