



14. PSYKOTERAPIAT

PSYKOTERAPIA

- **Psykoterapia:** psykososiaalinen hoito, joka perustuu vuorovaikutukseen, on jäsenelty ja tavoitteellinen
 - psykoterapiaa voi antaa vain psykoterapiakoulutuksen saanut psykoterapeutti
- **Terapeuttinen allianssi:** rakentava yhteistyösuhde potilaan ja psykoterapeutin välillä → välttämätön, jotta psykoterapiasta hyötyä
 - koostuu kolmesta osasta:
 - Bond: asiakas luottaa psykoterapeuttiin ja kokee, että terapia johtaa hänen tavoitteeseensa
 - Goal: asiakkaalla ja psykoterapeutilla on sama näkemys siitä, mihin psykoterapialla pyritään
 - Task: asiakas ja psykoterapeutti ovat yhtä mieltä siitä, millaisia keinoja terapiassa käytetään

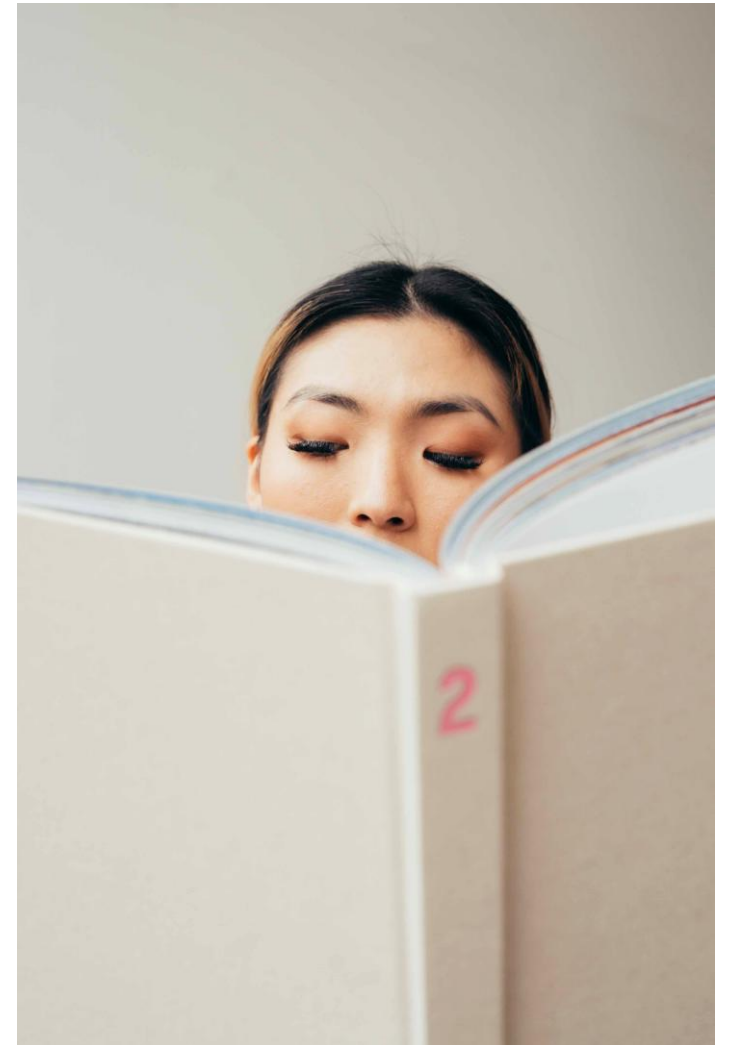


PSYKOTERAPIAAN PÄÄSEMINEEN

- Terveysthuollossa psykoterapiaan pääseminen vaatii **puoltavan psykoterapia-arvion**
 - psykoterapiasta oltava **hyötyä** henkilön mielenterveyshäiriön hoidossa
 - henkilöllä pitää olla kykyä **vuorovaikutukseen** ja **itsereflektioon**
- Psykoterapiaan voi hakeutua myös ilman puoltavaa psykoterapia-arviota
 - henkilö joutuu maksamaan terapian kokonaan itse
- **Lyhytkestoinen psykoterapia** voi kestää esim. 10 tapaamista
- **Pitkäkestoinen psykoterapia** voi olla vuosien mittainen

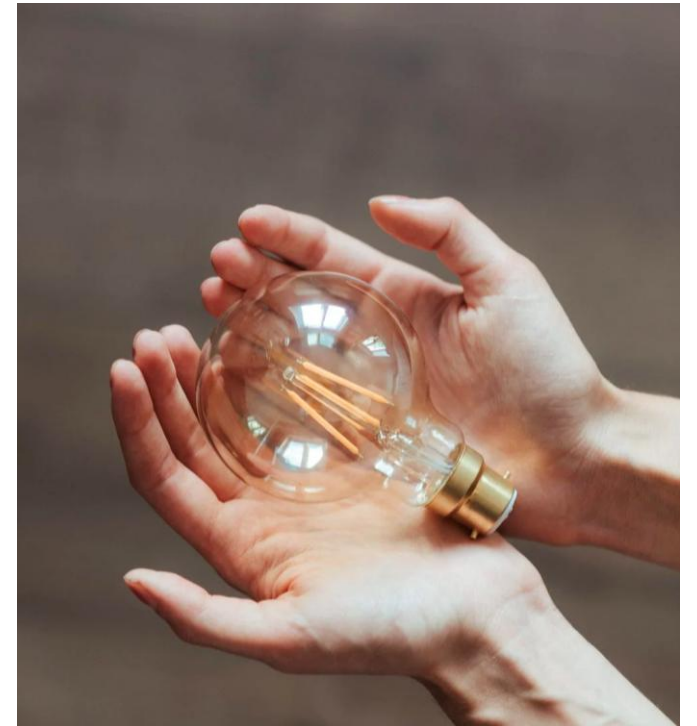
PSYKOTERAPIASUUNTAUS

- **Psykoterapiasuuntaus:** millaiseen käsitykseen ihmismielestä ja mielenterveyden vaikeuksien syistä psykoterapia perustuu
 - vaikuttaa siihen, millaisia asioita psykoterapiassa käsitellään ja mistä näkökulmasta
- Esim. psykodynaaminen ja kognitiivinen psykoterapia, kognitiivinen käyttäytymisterapia, integratiivinen psykoterapia
- Useimmat psykoterapiasuuntaukset yhtä hyviä yleisimpien mielenterveyshäiriöiden hoidossa
 - tärkein vaikuttava tekijä **terapeuttinen allianssi**



PSYKODYNAAMISET PSYKOTERAPIAT

- **Psykodynaamiset psykoterapiat:** perustuvat psykoanalyttiseen näkemykseen ihmismielen toiminnasta ja ihmisen persoonallisuudesta
 - erityisesti **lapsuuden kokemukset** vaikuttavat ihmisen tämänhetkisiin uskomuksiin ja toimintaan
 - suuri osa uskomuksista on psykodynaamisen lähestymistavan mukaan **tiedostamattomia**
- Psykoterapeutti pyrkii esittämään havaintoja ja tulkintoja
 - niiden avulla ihminen itse voi **havaita, tarkastella ja käsitellä** mahdollisia sisäisiä ristiriitoja ja ongelmia



KOGNITIIVISET PSYKOTERAPIAT



- Kognitiivisessa psykoterapiassa käsitellään erityisesti ihmiselle **haitalliseksi muodostuneita skeemoja** ja ajattelua sekä näihin liittyviä hankalia tunteita
- Taustalla ovat **perususkomukset**, jotka vaikuttavat siihen, miten ihminen näkee itsensä
 - masentuneen perususkomus voi olla, että hän ei selviydy tai kukaan ei voi tuntea kiintymystä häntä kohtaan
- Keskitytään usein **nykyhetken vaikeuksiin**

KOGNITIIVISET KÄYTTÄYTYMISTERAPIAT

- **Kognitiivinen käyttäytymisterapia:** keskittyy erityisesti oireiden lievittämiseen tässä ja nyt
- Psykoterapeutti toimii ns. valmentajana, joka auttaa potilasta ymmärtämään ja ratkaisemaan ongelmansa
- Käytännön harjoituksilla pyritään muokkaamaan käyttäytymistä siten, että vaikeuksia aiheuttanut tunne ei enää vaikuta käyttäytymiseen

