

AHDISTUS AISOIHIN

Lasten ahdistuneisuuden
fokusoitu kognitiivinen hoito



Inkeri Eskonen, Mari Levander ja Minna Roine

SISÄLLYSLUETTELO

LUKIJALLE

LASTEN AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖT

LASTEN AHDISTUNEISUUDEN FOKUSOITU KOGNITIIVINEN HOITO

ARVIOINTI

HOIDON OSA-ALUEET

Terapeuttisen työskentelyn aloitus ja käsitteellistäminen

Hoitojakson rakenne

Psykoedukaatio – tiedollinen ohjaus

Normalisointi

Aivot ja ahdistus

Ahdistuneen ajatukset ja mielikuvat

Tarkkaavuuden suuntaaminen

Tunteet ja kehoillisuus

Välttämisen- ja turvakäyttäytyminen

Kognitiivinen työskentely

Tunnetyöskentely ja kehoallinen työskentely

Toiminnan tason työskentely

Terapian lopetustyöskentely

Vanhempien kanssa työskentely

TYÖSKENTELY AHDISTUNEISUUDEN KANSSA – HOIDON HAASTEET

LIITE 1 LAPSELLE

Psykoedukaatio lapselle

Harjoituslomakkeet lapselle

LIITE 2 VANHEMMALLE

Psykoedukaatio vanhemmalle

Harjoituslomakkeet vanhemmalle

KAAVIO- JA LOMAKELUETTELOT

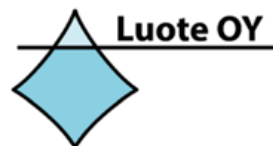
KIRJALLISUUTTA

Ahdistus aisoihin -oppaaseen on koottu lasten ahdistuneisuuden hoidon työtapoja kattavaksi kokonaisuudeksi. Opas perustuu tämänhetkiseen kognitiiviseen psykoterapeuttiseen tietämykseen. Oppaassa on terapeutille suunnattu osio ahdistuksesta ja sen hoidosta sekä lapselle ja vanhemmalle omat psykoedukaatio- ja harjoitusosiot. Oppaan keskeinen ajatus on vahvistaa lapsen itsesäätelytaitoja ja vahvuuksia vanhempien reflektiivisellä tuella.

Oppaan kirjoittajat ovat Inkeri Eskonen (YTT, psykologi ja kognitiivinen psykoterapeutti), Mari Levander (LL, lastenpsykiatri ja kognitiivinen psykoterapeutti) ja Minna Roine (PsM, psykologi ja kognitiivinen psykoterapeutti). Kirjoittajat ovat työskennelleet pitkään lasten kanssa kohdaten työssään ahdistusoireisia lapsia perheineen.



Kognitiivisen psykoterapian keskus



ISBN 978-952-68603-0-5

