



## Apua elämänvaiheisiin nuorille ja aikuisille

Pidempikestoiseen psykoterapiaan tai lyhytkestoiseen, fokuoituun ”ongelmaterapiaan” voi hakeutua itsenäisesti, ilman lähetettä. Tällöin asiakas maksaa terapian itse – tai nuoren kohdalla kustannuksista huolehtivat vanhemmat. Monesti jo 10-12 käyntiä tuovat merkittävää apua mielen sisäiseen ongelmaan. Ahdistus helpottaa ja paniikki päästää otteestaan! Terapiasta on apua seuraaviin tilanteisiin:

- \* Paniikkikohtaukset
- \* Masennus ja ahdistus
- \* Vaikeat ajatukset, pakkoajatukset
- \* Pelot, jännitys,
- \* Työuupumus
- \* Parisuhdeongelmat
- \* Huoli omasta mielenterveydestä

Voit varata ilmaisen ajan tullaksesi pohtimaan, hyötyisitkö terapiasta.

### MIKÄ TERAPIA TOIMII?

Tutkimusten mukaan menetelmiä oleellisempi asia terapian onnistumisessa on terapeutin ja asiakkaan välinen vuorovaikutussuhde. Kun valitset terapeuttia, käy ensin tutustumiskäynnillä useamman ihmisen luona. Mieti, voitko luottaa kyseiseen terapeuttiin ja tunnetko olosi luontevaksi hänen seurassaan.

Outi Reinola käyttää terapiassa kognitiivisista eli mielen sisäisiä rakenteita tutkivaa terapiaa. Hän on opiskellut kognitiivista terapiaa Jyväskylän yliopiston alaisessa psykoterapeuttikoulutuksessa, joka alkoi 2014. Lisäksi Outi on opiskellut ja käyttänyt NLP-menetelmiä (esim. mielikuvaharjoitukset) jo vuodesta 1995. Mielikuvia voidaan käyttää apuna myös trauman hoidossa.

Kognitiivinen terapian avulla voidaan vaikuttaa ajatuksiin ja uskomuksiin – siis myös käsityksiin itsestä. Työn tekee aina asiakas – terapeutti on opas ja tien näyttäjä, mutta polku on kuljettava itse.

Vaikka Outi on vasta suorittamassa psykoterapeutin virallista pätevyyttä, hän voi jo hoitaa itse maksavia asiakkaita psykoterapian keinoin. **Kelan maksamia kuntoutuspsykoterapia-asiakkaita hän ei siis vielä voi ottaa asiakkaaksi.**

### MIKSI JA MITEN PSYKOTERAPIA VAIKUTTAA?

Tekniikkana psykoterapiassa voidaan käyttää keskustelua tai muuta soveltuvaa tekniikkaa. Psykoterapeuttinen keskustelu eroaa tavallisesta keskustelusta, koska se on jäseneltyä ja tavoitteeseen pyrkivää. Tavoitteena on esimerkiksi psyykkisen pahan olon tai oireen hoitaminen, oireen lieventäminen, asiakkaan psyykkisten valmiuksien parantaminen tai jopa potilaan persoonallisuudenpiirteiden muokkaus toimivammiksi.

Asiakkaalle voidaan antaa kotitehtäviä. Psykoterapian apuna voidaan käyttää esimerkiksi mielikuvaharjoituksia, valokuvia musiikkia, kirjallisuutta yms. materiaalia.

Kognitiivisen terapian menetelmiä:

- \* ajatusvääristymien tunnistaminen ja muokkaus
- \* tunteiden tunnistaminen ja arviointi
- \* virheellisten uskomusten työstäminen
- \* arvotyöskentely