

Lyhennetty teksti sanomalehti Kalevan artikkelista 12.11.2011. Kirjoittanut Jaana Skyttä, kuva Risto Rasila.

Työelämän paineet ajavat terapiaan



Taidepsykoterapeutti Hilikka Putkisaari antaa taidepsykoterapiaa ja taideterapiaa. Taidepsykoterapiassa mennään syvemmälle ongelmien sisälle kuin taideterapiassa. Molemmissa kuvallinen työskentely on tärkeä elementti. Joskus tunteista on helpompi puhua kuvan kautta. Risto Rasila

Risto Rasila

Taidepsykoterapeutti Hilikka Putkisaari antaa taidepsykoterapiaa ja taideterapiaa. Taidepsykoterapiassa mennään syvemmälle ongelmien sisälle kuin taideterapiassa. Molemmissa kuvallinen työskentely on tärkeä elementti. Joskus tunteista on helpompi puhua kuvan kautta. Kelan kuntoutuspsykoterapian lakisääteistäminen ja paineet työssä ovat lisänneet terapioiden käyttöä niin, että voidaan puhua jo terapiabuumista.

"Kelan kuntoutuspsykoterapioiden käyttöaste on noussut niiden tultua järjestämisvelvollisuuden piiriin. Kunnallisessa terveydenhuollossa psykoterapiapalveluja tarvittaisiin huomattavasti enemmän kuin on tarjolla. Terapioiden käyttöasteen nousu kertoo myös siitä, että psykoterapian tiedetään jo laajemminkin olevan tuloksellinen hoitomuoto", sanoo psykologian professori ja perheterapian dosentti **Jarl Wahlström** Jyväskylän yliopistosta.

Tavallisimmat syyt mielenterveyspalveluihin hakeutumiselle ovat masennukset, muut mielialahäiriöt sekä yleiset ahdistushäiriöt ja loppuun palaminen. Terapeutilta erityisosaamista vaativat esimerkiksi syömishäiriöt, pakko-oireiset häiriöt ja persoonallisuushäiriöt.

Asiakkaina ovat useammin naiset kuin miehet. Miehillä kynnys hakeutua hoitoon näyttää olevan naisia korkeampi.

Masennukset ja ahdistushäiriöt eivät ole lisääntyneet, mutta työelämässä on tapahtunut muutoksia.

"Työ saattaa olla niin vaativaa, että jo lievemmätkin mielenterveyden häiriöt tekevät työssä pärjäämisen vaikeaksi", Wahlström toteaa.

Terapioita on tarjolla pilvin pimein, joten vaihtoehtojen paljous saattaa hämmentää kuluttajaa. Mikä hoitomuoto sopisi parhaiten omiin ongelmiin?

Wahlström korostaa, että oleellisinta on tehdä selväksi ero psykoterapioiden ja muiden terapioiden välillä.

Psykoterapiaa antavat vain henkilöt, joilla on oikeus käyttää psykoterapeutinimitystä. Toimintaa valvoo Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira.

Psykoterapiat ovat kestoltaan, intensiivisyydeltään ja työotteiltaan erilaisia. Niitä voidaan antaa yksittäiselle asiakkaalle, perheelle, pariskunnalle tai ryhmälle.

Suomessa perinteisin psykoterapian muoto on psykodynaaminen eli psykoanalyttinen terapia, joka on yleensä pitkäkestoinen.

Kognitiiviset psykoterapiat rantautuivat Suomeen 70-luvulla. Uudenmuotoisimpia psykoterapioita ovat niin sanotut systeemiset terapiat.

Jotkut terapeutit käyttävät myös hypnoosia osana terapiahoitoa, mutta hypnoosi ei ole psykoterapiaa.

"Vaikka psykoterapioita on monenlaisia, asiakkaan kannalta eri hoitomuotojen välillä ei tuloksellisuudessa ole olennaisia eroja. Hyvin erilaisin menetelmin saadaan hyviä tuloksia. Tärkeintä kuluttajan kannalta on löytää itselleen psykoterapeutti, jonka kanssa työskentely tuntuu hyvältä ja turvalliselta", Wahlström sanoo.

Aiemmin perinteisen psykodynaamisen psykoterapian suuntautuminen suosi sitä, että terapeutti on istunnoissa suhteellisen passiivinen. Useimpia asiakkaita lähes puhumattomat terapeutit eivät miellyttäneet. Nyt psykoterapioissa suositaan psykoterapeuttien suurempaa aktiivisuutta ja keskustelevaa ilmapiiriä.

Vaikka terapioita käytetään yhä enemmän, asiaan liittyy yhä häpeilyä. "Esimerkiksi uskomus siitä, että masennus on itse aiheutettua, voi olla este hoitoon hakeutumiselle."

Jaana Skyttä