

Sisällys

| | |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| Lukijalle _____ | 5 |
| I Kognitiivisen psykoterapian perusteet | |
| 1 Kognitiivisen psykoterapian alku ja kehitys _____ | 14 |
| <i>Irma Karila, Maaria Koivisto, Jorma Fredriksson</i> | |
| Mitä kognitiivinen psykoterapia tarkoittaa _____ | 14 |
| Kognitiivisen terapian historialliset juuret _____ | 16 |
| Kognitiivisen terapian suuntauksia _____ | 18 |
| Kognitiivisen psykoterapian kehitysnäkymiä _____ | 29 |
| Kognitiivinen psykoterapia Suomessa _____ | 31 |
| 2 Terapeuttinen vuorovaikutus _____ | 37 |
| <i>Kirsti-Liisa Kuusinen</i> | |
| Terapiasuhte _____ | 37 |
| Tutkiva yhteistyösuhte _____ | 38 |
| Empatia _____ | 40 |
| Katkokset ja metakommunikaatio _____ | 41 |
| Interpersonaaliset skeemat ja korjaava kokemus _____ | 44 |
| Terapeutti vuorovaikutuksen osapuolena _____ | 47 |
| 3 Käsitteellistäminen ja tavoitteiden asettaminen _____ | 50 |
| <i>Irma Karila, Maaria Koivisto, Nils Holmberg</i> | |
| Mitä käsitteellistäminen tarkoittaa _____ | 50 |
| Käsitteellistämisen tehtävä terapiassa _____ | 51 |
| Potilastapauksen käsitteellistämismalleja _____ | 52 |
| Esimerkkejä käsitteellistämismalleista _____ | 55 |
| Tavoitteiden asettaminen _____ | 65 |
| 4 Keskeiset työtavat _____ | 70 |
| <i>Irma Karila, Maaria Koivisto</i> | |
| Mihin työtapoja tarvitaan? _____ | 70 |
| Behavioraalisesti painottuvat työtavat _____ | 71 |
| Kognitiiviset perustyötavat _____ | 74 |
| Kokemukselliset työtavat _____ | 80 |
| Muita huomioitavia näkökohtia _____ | 86 |
| II Kognitiivinen psykoterapia psyykkisissä häiriöissä | |
| 5 Masennushäiriöt _____ | 93 |
| <i>Irma Karila</i> | |
| Masennuksen hoidon lähtökohtia _____ | 94 |
| Kognitiivisen terapiamallin tausta _____ | 94 |
| Masennushäiriöiden kognitiivinen malli lyhyesti _____ | 95 |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| Kognitiivinen terapia käytännössä | 97 | Kognitiivis-behavioraalinen ryhmähoito | 176 |
| Toivottomuus ja itsemurhariski | 109 | Sosiaalisten tilanteiden pelon kognitiivinen terapia | 181 |
| Toistuvan masennuksen ehkäisy | 110 | 9 Paniikkihäiriö | 196 |
| Pitkäaikaisen masennustilan hoidon erityispiirteitä | 111 | <i>Klaus Ranta</i> | |
| Tutkimusnäyttö | 115 | Paniikkihäiriön määrittely ja oireet | 197 |
| 6 Kaksisuuntainen mielialahäiriö | 118 | Arviointi | 200 |
| <i>Kirsi Jänkälä, Anna-Maija Kokko</i> | | Paniikkihäiriön esiintyvyys ja taustatekijät | 201 |
| Mitä kaksisuuntaisella mielialahäiriöllä tarkoitetaan? | 118 | Paniikkihäiriön kognitiivis-behavioraalinen ymmärtäminen | 203 |
| Stressi-haavoittuvuusmalli | 120 | Paniikkihäiriön kognitiivinen terapia | 206 |
| Kognitiivinen terapia käytännössä | 124 | Kognitiivis-behavioraalinen hoito: PCT | 214 |
| Pitkäaikaissairauden vaikutuksia | 137 | Paniikkihäiriön kognitiivinen terapia - tapausesimerkki | 220 |
| Perhe ja sosiaaliset vuorovaikutussuhteet | 139 | 10 Pakko-oireinen häiriö | 227 |
| Ryhmät | 140 | <i>Pasi Häll</i> | |
| 7 Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö | 142 | Pakko-oireisen häiriön diagnoosi, erotusdiagnoosiikkaa ja epidemiologiaa | 228 |
| <i>Klaus Ranta, Virpi Ylijukuri</i> | | Kognitiivinen terapia pakko-oireisen häiriön hoidossa | 236 |
| Yleistyneen ahdistuneisuushäiriön oireita | 143 | Kognitiivisen terapian vaiheet pakko-oireisen häiriön hoidossa | 240 |
| Kognitiivisen prosessoinnin tunnuspiirteet yleistyneessä ahdistuneisuushäiriössä | 143 | Läheisten merkitys pakko-oireiden hoidossa | 264 |
| Kognitiivis-behavioraaliset käsitteellistämisen- ja hoitomallit | 145 | 11 Traumaperäinen stressihäiriö | 268 |
| Huolehtiminen välttämiskäyttäytymisenä | 147 | <i>Reetta Aalto-Setälä</i> | |
| Kyvyttömyys sietää epävarmuutta | 150 | Traumaperäisen stressihäiriön yleisyys | 268 |
| Metakognitiivinen terapia | 155 | Traumaperäisten stressihäiriöiden määrittely | 269 |
| 8 Sosiaalisten tilanteiden pelko | 168 | Teoreettiset lähtökohdat kognitiivisen lähestymistavan valitsemiseksi | 271 |
| <i>Klaus Ranta</i> | | Traumakeskeinen kognitiivis-behavioraalinen terapia käytännössä | 272 |
| Sosiaalisten tilanteiden pelon määrittely ja oirekuva | 168 | Altistus | 278 |
| Esiintyvyys ja taustatekijät | 169 | Monimuotoisen traumaperäisen stressihäiriön kognitiivinen terapia | 283 |
| Arviointi | 171 | Traumaperäisen stressihäiriön tutkimusnäyttö | 286 |
| Sosiaalisten tilanteiden pelon ymmärtäminen kognitiivis-behavioraalisen viitekehyksen kautta | 172 | | |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 12 Skeematerapia | |
| persoonallisuushäiriöiden ja muiden pitkäaikaisten häiriöiden hoidossa | 289 |
| <i>Irma Karila</i> | |
| Skeematerapian alku | 290 |
| Skeematerapia käytännössä | 296 |
| Moodityöskentely skeematerapian eri vaiheissa | 301 |
| Skeematerapian sovellukset muissa pitkäaikaisissa sairauksissa | 307 |
| Implementointi | 308 |
| 13 Persoonallisuushäiriöt ja dialektinen käyttäytymisterapia | 311 |
| <i>Nils Holmberg, Maaria Koivisto, Seppo Kähkönen</i> | |
| Persoonallisuushäiriöt ja kognitiivinen psykoterapia | 311 |
| Dialektinen käyttäytymisterapia epävakaan persoonallisuuden hoidossa | 314 |
| Invalidoiva ympäristö epävakaan persoonallisuuden kehittämisessä | 318 |
| Tunteiden virhesäätely – epävakaan persoonallisuuden ensisijainen ongelma | 319 |
| Epävakaat käyttäytymismallit ja dialektiset ongelmat | 320 |
| Dialektisen käyttäytymisterapian perustekijät | 322 |
| Esimerkki: dialektinen käyttäytymisterapia tunne-elämän epävakaan hoidossa | 332 |
| Toisen vaiheen terapia | 337 |
| Hoidon tuloksellisuus | 342 |
| 14 Toiminnalliset oireet | 345 |
| <i>Sinikka Luutonen, Päivi M. Niemi</i> | |
| Psyykkiset tekijät terveydessä ja sairaudessa | 345 |
| Toiminnallisten oireiden psykoterapia | 347 |
| Kognitiivisen työskentelymallin käyttö terveydenhuollossa | 360 |
| 15 Krooninen kipu | 362 |
| <i>Anita Saariaho, Tom Saariaho</i> | |
| Kipu | 362 |
| Pitkäaikaisen kivun hoidon historia lyhyesti | 363 |
| Kroonisen kivun biopsykososiaalinen malli | 364 |
| Kipupotilaan psykoterapian yleiset periaatteet | 368 |
| Oirekehähaastattelu | 369 |
| Hoitosuhde ja vastavuoroiset mallit | 371 |
| Psykoterapeuttiset mahdollisuudet: yksilö- vai ryhmäterapiaa? | 373 |
| 16 Syömishäiriöt | 376 |
| <i>Pia Charpentier</i> | |
| Syömishäiriöiden historiaa | 376 |
| Syömishäiriöiden esiintyvyys | 377 |
| Laihuushäiriöpotilaan kognitiivinen psykoterapia | 379 |
| Ahmimishäiriöpotilaan kognitiivinen psykoterapia | 391 |
| 17 Päihderiippuvuus | 399 |
| <i>Nils Holmberg</i> | |
| Mitä addiktio tarkoittaa? | 399 |
| Päihderiippuvuuden kehittyminen | 400 |
| Päihderiippuvuus ja kognitiivinen näkökulma | 401 |
| 18 Psykoosit | 416 |
| <i>Seppo Anttonen, Heli Määttä</i> | |
| Kognitiivinen psykoterapia psykoosin hoidossa: oireet ja kokemukset keskiössä | 417 |
| Psykoosikäsitteiden perusteet | 418 |
| Arviointi ja sitoutuminen | 421 |
| Muutosstrategiavaihe | 427 |
| Käsitteellistäminen ymmärryksen lisääjänä | 429 |
| Selviytymiskeinot | 430 |
| Uskomusten kanssa työskentely | 433 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Motivaation, tunnekokemuksen ja disorganisaatio-oireiden kanssa työskentely | 439 |
| Kognitiivinen kuntoutus | 443 |
| Pitkittäiskäsitteellistämisen vaihe | 443 |
| Vahvistamisen/vakiinnuttamisen vaihe | 445 |
| Uudemmat lähestymistavat | 446 |
| Psykoosiriski ja varhainen psykoosi | 447 |
| Tutkimusnäyttö | 447 |

19 Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt 451

| | |
|--------------------------------------------------|-----|
| <i>Petra Waris, Maarit Virta</i> | |
| ADHD:n ja autisimirjon oirekuva | 451 |
| Käsitteellistäminen | 452 |
| Kognitiivinen psykoterapia ADHD:n hoidossa | 454 |
| Kognitiivinen psykoterapia autisimirjon hoidossa | 459 |

20 Unihäiriöt 470

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Soili Kajaste, Juha Markkula</i> | |
| Uni ja nukkuminen | 471 |
| Unen mekanismit | 472 |
| Unen häiriöt | 473 |
| Unihäiriöisen potilaan tutkimus | 479 |
| Kognitiivisten menetelmien ja kognitiivisen psykoterapian käyttö unihäiriöiden hoidossa | 482 |
| Kognitiivis-behavioraaliset menetelmät ja unilääkkeiden käyttö | 488 |
| Komplisoituneet tilanteet ja käsitteellistäminen unihäiriöissä | 490 |

21 Itsemurhaa yrittäneiden kognitiivinen lyhyt-psykoterapia 496

| | |
|--------------------------------------|-----|
| <i>Nils Holmberg, Seppo Kähkönen</i> | |
| Hoitomallin periaatteet | 496 |
| Lyhytterapeutittinen hoitomalli | 498 |
| Intervention tehokkuus | 504 |

III Kognitiivisen psykoterapian sovelluksia

22 Ryhmämuotoiset kognitiiviset psykoterapiat 508

Jukka Honka, Anna-Maija Kokko, Taru Juvakka, Hanna-Mari Hilden, Tarja Koffert, Jari Peltomaa, Virpi Leppänen, Sari Lindeman

Ryhmäterapian perusteet 508
Jukka Honka

Pitkäaikaisen masennuksen ryhmähoitomalli (CBASP) 511
Anna-Maija Kokko

Tietoisuustaitopohjainen toistuvan masennuksen hoitomalli (MBCT) 515
Taru Juvakka

Skeematerapiaryhmä epävakaasta persoonallisuudesta kärsiville 518
Hanna-Mari Hilden, Tarja Koffert, Jari Peltomaa

Oulun hoitomalli epävakaasta persoonallisuudesta kärsiville 522
Virpi Leppänen, Sari Lindeman

23 Kognitiivisen psykoterapian kehityssensitiivisyys 530

Jorma Fredriksson

Kognitiivisen psykoterapian kehityssensitiivisyys 531

Kehityssykopatologia 534

Kognitiivisen psykoterapian kehityssensitiivisiä sovelluksia 536

Kehityssensitiivisyys kognitiivisen psykoterapian periaatteena 545

24 Konstruktivistinen näkökulma 547

Armi Hakanen

Näkemys persoonallisuuden rakentumisesta 547

| | | | |
|----------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| Persoonallisuuden merkitys-organisaatiot _____ | 548 | Työnohjauksen tehtävät _____ | 597 |
| Persoonallisuuden merkitys-organisaatiot ja terapiasuhde _____ | 549 | Työnohjaus käytännössä _____ | 599 |
| Persoonallisuuden merkitys-organisaatioiden kehitys _____ | 554 | Ohjattavan ammattitaidon kehittyminen _____ | 601 |
| Tunteet ja tunteidensäätely _____ | 557 | Eri suuntaukset työnohjauksessa _____ | 602 |
| Käytännön työtapoja _____ | 560 | Tarkoituksellinen ja tavoitteellinen harjoittelu _____ | 604 |
| Konstruktivistinen näkökulma ja psykoterapiatutkimus _____ | 565 | <i>Anna-Maija Kokko</i> | |
| 25 Hyväksymis- ja omistautumisterapia _____ | 568 | Tarkoituksellinen ja tavoitteellisen harjoittelun periaatteet _____ | 605 |
| <i>Raimo Lappalainen</i> | | TT-harjoitteita käytännössä _____ | 605 |
| Mitä hyväksymis- ja omistautumisterapia on? _____ | 568 | TT-harjoittelun yhdistäminen työnohjaukseen _____ | 608 |
| Suhdekehysteoria _____ | 570 | 28 Psykoterapeutin jaksaminen ja voimavarojen ylläpitäminen _____ | 610 |
| Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännössä _____ | 574 | <i>Irma Karila</i> | |
| 26 Etä- ja nettiterapiat _____ | 585 | Psykoterapeutin työn stressitekijät _____ | 610 |
| <i>Jan-Henry Stenberg</i> | | Haasteet ammatillisen kehityksen eri vaiheissa _____ | 612 |
| Netti- ja etäterapioiden tarpeellisuus _____ | 585 | Miten huolehtia jaksamisesta ja omista voimavaroista? _____ | 613 |
| Reaaliaikainen etäpsykoterapia _____ | 586 | Kuormitustekijöiden hallinta _____ | 614 |
| Nettiterapiat _____ | 586 | Keinoja voimavarojen ylläpitämiseen _____ | 615 |
| Mielenterveystalon verkkopalvelut _____ | 592 | Haasteellisuus motivoi _____ | 617 |
| 27 Psykoterapian työnohjaus _____ | 594 | Hakemisto _____ | 621 |
| <i>Juhani Tiuraniemi, Anna-Maija Kokko</i> | | | |
| Työnohjauksen käsite _____ | 594 | | |
| <i>Juhani Tiuraniemi</i> | | | |
| Työnohjauksen eri näkökulmia _____ | 595 | | |