



Kognitiivinen lyhytterapia

Kognitiivinen lyhytterapia sopii asiakkaille, joilla on mm.:

- tunteiden ja toiminnan säätelyn haasteita
- murehtimista ja ylistressaamista
- palautumisen vaikeuksia
- työuupumusta ja työssä jaksamisen ongelmia
- alavireisyyttä ja lieviä masennusoireita
- lieviä jännitysoireita
- hankaluuksia joissakin ihmissuhteissa

Kognitiivisessa lyhytterapiassa keskitytään 1 - 2 ongelma-alueeseen.

Siinä etsitään kunkin ihmisen omia keinoja käsitellä omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Tavoitteena on tutkia asiakkaan omia ajattelumalleja ja kehittää niitä joustavammiksi, terveyttä ja työkykyä tukeviksi.

Asiakas saa usein mukaansa kotitehtäviä tapaamisten välille. Näiden tarkoituksena on opetella soveltamaan tapaamisella opittuja keinoja eli testata niitä omassa arjessa.

Kognitiivinen lyhytterapia kestää n. 10 kertaa; työterveyspsykologi sopii käyntien tiheydestä asiakkaan tarpeiden mukaan.

Kognitiivinen lyhytterapia voi myös olla askel kohti pidempää Kelan tukemaa kuntoutuspsykoterapiaa.

Työterveys Wellamossa on neljä työterveyspsykologia, joilla on koulutusta ja kokemusta kognitiivisesta lyhytterapiasta.

Työterveyslääkäri tai työterveyshoitaja voivat tehdä tarvearvion työterveyspsykologin vastaanotolle ja työterveyspsykologi arvioi asiakkaan kanssa, hyötyykö asiakas kognitiivisesta lyhytterapiasta vai jostain muusta avusta. Kognitiivisen lyhytterapian tavoitteena tulee olla psyykkisen työkyvyn tukeminen. Kognitiivisesta lyhytterapiasta tulee olla selvä maininta asiakkaan toimintasuunnitelmassa. Siitä ei saa Kela-korvausta.

Lisätietoja aiheesta saa työterveyspsykologilta.