

Aloite.

Aloite Kvsto 28. 11. 2012 (asia nro 51)
Kvstoon viimeistään touko kuussa

57

Kognitiivisessa psykoterapiassa kehitetään ongelmanratkaisutaitoja ja selviytymiskeinoja. Usein psykoterapiatyöskentely on käytännönläheistä - uusia suhtautumis- ja toimintatapoja kokeileva, jokapäiväisessä arkielämässä terapiaistuntojen välillä. Kognitiivinen psykoterapia on yleensä yksilöterapiaa, mutta se voi olla myös ryhmä-, pari- tai perheterapiaa. Se soveltuu kaikille ikäryhmille, myös lapsille. Kognitiivinen psykoterapia voi olla kestoaltaan lyhyttä (10-20 kertaa) tai pitkää (vuosi tai enemmän). Tavallisesti kognitiivinen psykoterapia on tiheydeltään 1-2 kertaa viikossa tapahtuvaa.

Kaupungissamme on tuhansia ihmisiä jotka kärsivät eri asteisista mielenterveysongelmista, joita ovat mm. masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, syömishäiriö, ahdistuneisuushäiriö, paniikkihäiriö, fobiat, pakko-oireinen häiriö ja traumaperäinen stressihäiriö, päihderiippuvuus ja persoonallisuushäiriö. Ihmisen elämänlaatu heikkenee, jos hän ei saa apua ongelmiinsa. Kaupunkimme tarjoaa kyllä muutamia palvelujaan psykiatrian poliklinikoillaan ja sairaaloissa, mutta pidempiaikainen, auttava terapiahoito on kiven alla. Se on tehty vaikeaksi (Esimerkki: Haettaessa esimerkiksi Kognitiivista psykoterapiaa Kelan kuntoutuksena tarvitaan psykiatrin lähete, missä arvioidaan psykoterapian tarve. Lähete viedään Kelan paikallistoimistoon, missä täytetään kuntoutushakemus ja virkailija haastattelee asiakasta. Tätä ennen on asiakkaan täytynyt etsiä itselleen psykoterapeutti valmiiksi). Kun ihminen on masentunut, ei hänen voimat riitä tekemään edellä mainittua etsivän työtä. Jo pelkkä puhelimen käyttö saattaa olla hankalaa.

Esitänkin että Helsingin kaupunki tutkii mahdollisuuksia järjestää terveysasemilleen Kognitiivista psykoterapia -vastaanottoja, joihin asiakas pääsisi nykyistä helpommin, eli oman lääkärin tai terveydenhoitajan läheteellä.

28.11.12. Tuomo Valokainen

Tuomo Valokainen

Mari Kallio

Liisa Kallio

Jukka Kallio

Helena Kallio

Maria Kallio

Marja Kallio

2018-016360

1+7