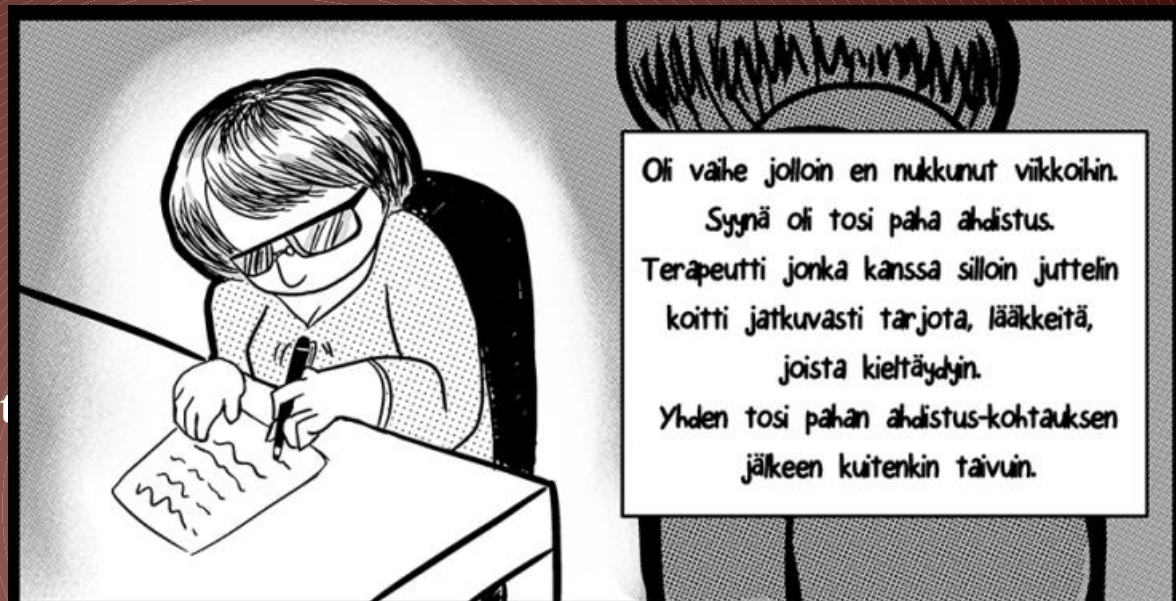


HOITOMUODOT (LUKU 13 S. 144-153)

- sairaalahoito

- suljettu osasto
- avohoito
- päiväsairaala
- tahdosta riippumaton hoito

<https://www.youtube.com/watch?v=f8AFgdIJ1UQ>



IHMEPILSUT 10mg

Sivuvaikutukset

Ruokahalun lisääntyminen ja painon nousu, väsymys ja uneliaisuus, päänsärky, suun kuivuminen, horros, heitehuimaus, vapina, pahoinvointi, ripuli, oksentelu, ummetus, ihottuma tai iho-oireiden puhkeaminen, kipu nivelissä tai lihaksissa, selkäkipu, turvotus, vilkkaat unet, sekavuus, ahdistuneisuus, unihäiriöt, levottomat jalat, pyörtyminen, matala verenpaine, painajaiset, aistiharhat, lihasnykäykset tai -supistukset, aggressiivisuus, vatsakivut, puhehäiriö

Haittavaikutuksista ilmoittaminen

Jos havaitset haittavaikutuksia, kerro niistä lääkärille tai apteekkihenkilökunnalle. Tämä koskee myös sellaisia mahdollisia haittavaikutuksia, joita ei ole mainittu tässä

"painajaiset", "unettomuus",
"unihäiriöt"



HOITOMUODOT (LUKU 13 S. 144-153)

Lääkehoito

- rauhoittavat, beta-salpaajat, litium, SSRI-läkkeet, antipsykootit
lääkkeet...

Psykoterapia

= HOIDOLLISTA VUOROVAIKUTUSTA, JOLLA VAIKUTETAAN
PSYKOLOGISIN KEINAIN OIREHTIVAAN YKSILÖÖN TAI
RYHMÄÄN

- Eri muotoja

Sosiaalinen kuntouttaminen

- esim. tuettu asuminen

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN ASUMISPALVELUJEN ASIAKASOHJAUS

kokonaisvaltaista palvelua asiakkaan asumiskuntoutusasioissa
koostuu seuraavista palveluista:



Asiakasohjauksen kautta voi hakeutua seuraaviin asumispalveluihin: tehostettu palveluasuminen, palveluasuminen ja tuettu asuminen.

Asiakasohjaus vastaa myös psykiatrisen kotikuntoutuksen (lita-toiminta) ja mielenterveys- ja päihdekuntoutujille suunnatun tuetun asumisen (Alma) asiakasohjauksesta.

PSYKOTERAPIA

= HOIDOLLISTA VUOROVAIKUTUSTA, JOLLA VAIKUTETAAN PSYKOLOGISIN KEINAIN OIREHTIVAAN YKSILÖÖN TAI RYHMÄÄN

-Sytä mennä psykoterapiaan:

Itseymmärryksen lisääminen

Itsensä kehittäminen

Kriisit

Mielenterveyden häiriöt

-Psykoterapeutti auttaa asiakasta itse löytämään ja oivaltamaan esimerkiksi ongelmiin liittyviä ajattelutapoja.

-Terapiat ovat syntyneet eri psykologian suuntausten pohjalta.

Usein luonteeltaan integratiivista eli eri puolia yhdistelevää

- Avun tarpeen laatu
- Ongelmien vakavuus

- Yksilöterapiat
- Pari-, perhe- ja ryhmä-terapiat

Yksin vai yhdessä?

Mikä suuntaus?

Tapaamisten määrä?

- 1-4 krt/vko
- Muutamasta kerrasta useisiin vuosiin

- Häiriöstä toipuminen
- Itseymmärryksen lisääminen

Terapian tavoite?

Terapeutin ominaisuudet?

- Sukupuoli
- Henkilökemiat
- Aktiivisuus
- Empaattisuus

- Olennainen osa onnistumista

Oma motivaatio?

Työskentelytavat?

- Keskustelu
- Musiikki, draama, kirjoittaminen
- Harjoitukset





Psykodynaamiset terapiat

- Terapiassa pyritään tulemaan tietoiseksi:
 - Tiedostamattomista haluista ja motiiveista
 - Torjutuista kokemuksista ja tunteista
- Keskitytään paljon lapsuuteen
- Usein pitkäkestoinen
- Erilaisia psykodynaamisia terapioida:
 - Psykoanalyysi
 - Psykoanalyttinen psykoterapia
 - Lyhytkestoinen psykodynaaminen terapia



Behavioristiset terapiat

- Ongelmat johtuvat ihmisten oppimista tavoista.
- Keskitytään tämän hetkiseen käyttäytymiseen.
- Hiljalleen opetellaan pois ei-toivotusta käyttäytymisestä.

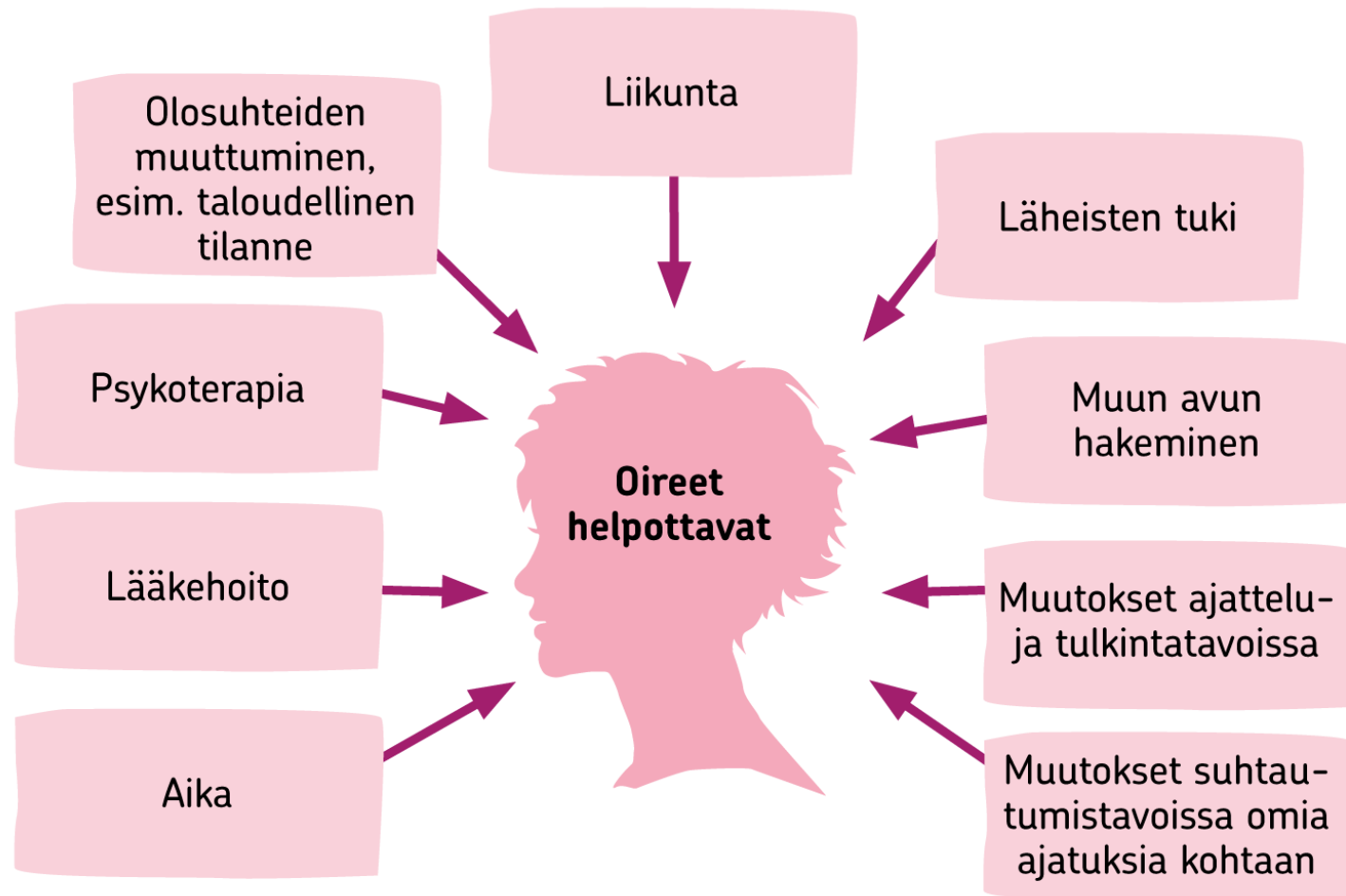
Humanistiseen psykologiaan pohjautuvat terapiat

- Keskeisenä käsityksenä se, että jokaisella on itsellään motivaatio kehittyä ja muuttua.
- Pyrkimyksenä on omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen.
- Esimerkiksi hahmoterapia
 - lyhytterapia tai pitkäkestoinen terapia

Kognitiiviset psykoterapiat

- Yksilön omat tulkinnat tilanteista vaikuttavat häiriön syntyyn.
- Keskitytään tunnistamaan ja muokkaamaan vääristyneitä ajattelu- ja toimintatapoja.
- Aina kielteisiä ajatuksia ei tarvitse edes muuttaa, vaan pelkkä niiden tiedostaminen riittää.

TOIPUMISEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ



Vaikuttavuustutkimukset

(Luku 18 s. 179-185)

- Vaikuttavuustutkimuksissa pyritään selvittämään sitä, miten hoitoon osallistuminen vaikuttaa.
 - Menetelminä muun muassa itsearviointit, psykologiset testit ja muiden arviointit
- Noin 80 prosenttia hyötyy psykoterapiasta.
- Eri ongelmille ja ihmisille sopivat kuitenkin erilaiset terapiat.
- Usein lääkkeiden ja terapian yhdistelmä on myös tarpeen.
- Olennaista on asiakkaan ja terapeutin empaattinen kohtaaminen.