

Lyhytpsykoterapia / etäterapia

Lyhytpsykoterapia on tavoitteellista työskentelyä, jolla saadaan vaikuttavia tuloksia nopealla aikavälillä. Terapiassa tehdyt oivallukset, löydetty työkalut ja voimavarat kannattelevat elämässä myöhemminkin. Lyhytpsykoterapia auttaa jäsentämään elämäntilannetta, lisäämään itseymmärrystä ja ottamaan omia ja perheen voimavaroja paremmin käyttöön.

Lyhytpsykoterapialla on saavutettu vaikuttavia tuloksia, kuten toimintakyvyn ja jaksamisen parantumista sekä psyykkisten kuormitustekijöiden vähenemistä. Lisäksi arjen hallinnan ja kodin, perheen ja parisuhteen sekä työn yhteensovittamisen paranemista Lyhytpsykoterapialla saatetaan pystyä katkaisemaan myös pitkäaikaisempi huonovointisuus ja siten lyhentää mahdollisen sairausloman tarvetta.

Tavallisimpia syitä hakeutua lyhytpsykoterapiaan ovat esimerkiksi masennus- ja uupumusoireet, uniongelmat, kuormittavat elämäntilanteet (perhe- tai parisuhdekriisit, vakavat sairastumiset jne.) sekä erilaiset ahdistusoireet. Nyt koronavirustilanteen mukana voi tulla myös yksinäisyyttä ja sen myötä aktivoitua monenlaisia mieltä painavia asioita.

LANUPE:n lyhytpsykoterapiaan voi tulla lääkärin läheteellä, mutta myös ilman lähetettä. Lyhytpsykoterapiaan voi hakeutua eri väyliä pitkin esim. oman työterveyden kautta, yrityksen/työnantajan maksusitoumuksella, sairaanhoitopiiriin tai vakuutusyhtiön maksusitoumuksella tai itse maksaen.

Lyhytpsykoterapia voi olla kestoaltaan 5 - 25 tapaamiskertaa. Yksittäinen tapaaminen on 45 min. Tarvittaessa lyhytpsykoterapiasta ohjataan jatkohoitoon, esim. pidempään psykoterapiaan.

Sekä asiakas itse että työnantaja (jos terapia työnantajan toimesta) saavat lyhytpsykoterapiasta palautteen hyvinvointia mittaavien strukturoitujen mittareiden mukaisesti, ja voivat siten seurata lyhytpsykoterapian vaikuttavuutta.

Terapia toteutetaan (erityisesti nyt poikkeusaikana) etänä. Meillä on käytettävissä tietoturvallinen videoyhteys. Etätyöskentely säästää aikaa, kun ei tarvita siirtymisiä.

Ottakaa rohkeasti yhteyttä, niin keskustellaan lisää. Laaditaan sinulle/teille kilpailukykyinen paketti lyhytpsykoterapiamahdollisuudesta, tarpeen mukaisesti