

Psykoterapiasta

Psykoterapia on keskustelua, jossa ongelmallisiksi koettuihin asioihin koetetaan löytää uusia, toimivampia näkökulmia. Psykoterapia voi pyrkiä tavoitteeseensa monenlaisilla tavoilla: huomion kohteena voivat olla asiakkaan kasvuhistoria, kokemusmaailma tai ajatustottumukset, hankaliin tilanteisiin liittyvät tunnekokemukset, toistuvat toimintamallit jne. Erilaisia psykoterapiamalleja ja teorioita on syntynyt hämmentävän suuri määrä. Asiakkaan kannalta on tärkeää tietää, että kaikki vakiintuneet psykoterapiamuodot tuottavat hyviä tuloksia silloin kun motivoitunut asiakas ja osaava terapeutti tekevät hyvää yhteistyötä.

Psykoterapia on osa terveydenhuollon toimintaa. Psykoterapeutin ammattinimikettä saavat käyttää Valviran (sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto) rekisteröimät ammattilaiset, jotka ovat suorittaneet ammatillisen peruskoulutuksensa lisäksi valvovan viranomaisen hyväksymän psykoterapiakoulutuksen. Valvira myös valvoo psykoterapeuttien toimintaa.