



Päivitetty 22.2.2023

# Psykofyysinen terapia

## Ohjautuminen ja toteutus

Psykofyysiseen terapiaan ohjaututaan lääkärin tai asiakkaan hoitavan tahon ohjaamana. Psykofyysinen terapia sisältyy Aikuisten monialaisten palveluiden psykososiaaliseen kuntoutukseen ja on suunnattu 18 vuotta täyttäneille. Psykofyysisen terapian tavoitteet, toteutus ja kesto määräytyvät yksilöllisen tarpeen ja kokonaistilanteen mukaan perustuen terapeutin ja asiakkaan arvioon. Terapiaa toteutetaan yksilö- ja ryhmämuotoisena.

## Mitä psykofyysinen terapia on?

Psykofyysinen terapia on tutkittuun tietoon eri teorioiden ympärille perustuvaa. Keskeistä on ymmärrys ja tietämys hermoston toiminnasta ja siitä, että keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Terapiaprosessissa tarkastellaan hengityksen, liikkeen ja kosketuksen avulla kehon tuntemusten, tunteiden, ajatusten ja näistä syntyneiden reaktioiden ja kokemusten merkitystä ihmiselle.

## Kuka voi hyötyä?

Asiakkaat, joilla on esimerkiksi vaikeuksia vireystilojen säätelyssä, puutteita kehotietoisuudessa, vaikeuksia itsesäätelyssä tai ahdistus-, paniikki- tai post-traumaattista oireilua.

Lisätietoja: Siiri Piironen, p. 0447914768 ja Jenni Rönkä, p. 0405954190