

# Apua ahdistukseen, masennukseen ja sosiaaliseen jännittämiseen

## -Ryhmämuotoiset hoidot-

Ryhmämuotoinen hoito on tehokasta apua hankaliin tilanteisiin ja mielenterveyden pulmiin. Ryhmässä opit muiden kokemuksista ja saat arvokasta vertaistukea heiltä, jotka ovat samankaltaisessa tilanteessa. Ryhmään voi tulla omana itsenään ja ryhmän tapaaminen on itsessään usein äärimmäisen hyödyllistä.

### Mitä sinulta vaaditaan?

Hoito rakentuu sekä ammattilaisen että apua tarvitsevien aktiivisen työskentelyn varaan.

### Mihin hoito perustuu?

Hoito perustuu kognitiiviseen psykoterapian työskentelymalleihin.

### Mikä on ensimmäinen askel?

Voit kertoa hoitavalle henkilöstölle, että olet kiinnostunut ryhmähoitoon osallistumisesta.

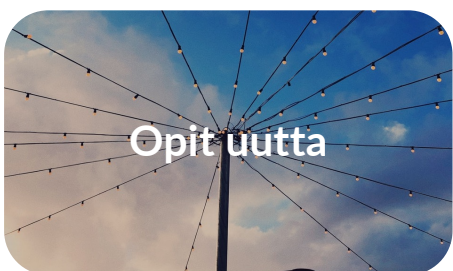
- Hoidon aloitus  
Ryhmän kokoaminen ja hoidon tavoitteen asettaminen.
- ~7 x 75-90 minuutin tapaamista sisältäen yhteistä työskentelyä kohti määriteltyä tavoitetta.
- Hoidon lopetus, hoidon vaikuttavuuden arviointi ja jatkon suunnittelu.

## Mitä ryhmähoidossa tapahtuu?



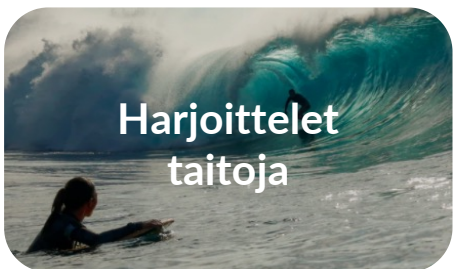
Ryhmähoidot ovat terveydenhuollon ammattilaisen ja ryhmän yhteistyötä yhdessä määriteltyjä tavoitteita kohden.

Hoito perustuu siihen, että tulet tilanteesi kanssa kohdatuksi ja ymmärretyksi sekä siihen, että opit muiden kokemuksista ja saat vertaistukea.



Hoidon aikana opit paljon mielenterveydestä ja itsestäsi. Saat käsityksen, miten omat ajatukset, tunteesi ja toimintasi ovat toisiinsa yhteydessä.

Opit oloa helpottavia näkökulmia.



Hoidossa pääset tekemään erilaisia harjoituksia. Harjoitukset ovat todettu tehokkaiksi ja ne perustuvat tutkittuihin toimintatapoihin.

Mielen taitoja voi harjoitella samalla tavalla kuin muitakin taitoja.