



Päivitetty 5.8.2025

Psykyfyysinen terapia

Ohjautuminen ja toteutus

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

Mitä psykyfyysinen terapia on?

Psykyfyysinen 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, Jenni Rönkä, p. 0405954190 ja Vilma Teperi, p. 040 5259237