

**Kognitiivisen psykoterapian keskus Luote Oy
yhteistyössä**

Kognitiivisen psykoterapian yhdistyksen kanssa

Syventävä koulutus: Kroonisen masennuksen kognitiivinen psykoterapia

Anna-Maija Kokko ja Irma Karila 16.-17.9.2010,

syventävät päivät 29.10.2010 ja 29.11.2010

Paikka:16-17.9.2010 Helsinki, Tieteiden talo, Kirkkokatu 6, sali 505.

29.10. ja 29.11.2010 Helsinki, Psykologien Kustannus Oy koulutustila, Iso Robertin katu 20-22 A 81

Hinnat: 16.-17.9.2010 (2 pv) 330 € sis. 23% ALV, syventävät päivät 135€/päivä sis. 23% ALV.

KOPSY:n jäsenet: 16.-17.9.2010 (2 pv) 250 € sis. 23% ALV, syventävät päivät 100€/päivä sis. 23% ALV.

Maksu tilille Nordea 174530-102881 viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä. Hinnat sisältävät kahvitarjoilun ja välipalat. Lounas on omakustanteinen.

Ilmoittautuminen: Merja Metsäntähdelle merjametsantahti@pp.inet.fi.

16.-17.9.2010 seminaariin viimeistään 2.9.2010. Syventäviin päiviin voi ilmoittautua erillisesti 29.10.2010 päivään viim. 15.10.2010 ja 29.11.2010 päivään viim. 15.11.2010.

Ohjelma Seminaari 16.-17.9.2010

Torstai 16.9.2010

09.30 - 10.00	Ilmoittautuminen ja kahvi
10.00 - 11.30	Krooninen masennus ilmiönä
11.30 - 12.30	Lounas
12.30 – 14.00	CBASP –työskentely -yksilö- ja ryhmäsovellus
14.00 - 14.30	Kahvi
14.30 - 16.00	Työskentelyä harjoituksia ja demonstraatioita
16.00 - 16.15	Tauko
16.15 - 18.00	Työskentelyä harjoituksia ja demonstraatioita

Perjantai 17.9.2010

08.30 - 10.00	Terapiasuhteen erityispiirteet -Henkilökohtaisuus
---------------	---

10.00 - 10.15 Kahvi

10.15 - 11.45 Työskentelyä, harjoituksia ja demonstraatioita
-elämäni merkittävät ihmiset

11.45 - 12.30 Lounas

12.30 - 14.00 T yöskentelyä, harjoituksia ja demonstraatioita
-vuorovaikutuksen erottelu, yksilö ja ryhmäsovellus

14.00- 14.15 Tauko

14.00 – 15.00 Yhteenveto –päivien koonti

-välitehtävät workshop-päivään tuleville

29.10 ja 29.11.2010 Workshop-päivissä runsaasti käytännön menetelmäopetusta ja ohjattuja harjoituksia (pari- ja pienryhmätyöskentelyä) taitojen vahvistamiseksi. Myös työnohjauksellista sisältöä, työstetään käytännöntyössä vastaan tulleita kysymyksiä ja ongelmakohtia. Workshop-päiviin voidaan ottaa korkeintaan 30 osallistujaa.

Kroonisen masennuksen kognitiivinen psykoterapia

Masennus on maailmanlaajuisesti yleinen työ- ja toimintakykyä heikentävä psykiatrinen sairaus, joka johtaa usein työkyvyttömyyseläkkeelle tai itsemurhaan. Noin joka viides aikuinen kokee masennustilan elämänsä aikana. Masennus myös uusiutuu herkästi, ja joka viidennen masennus muuttuu krooniseksi.

”Krooninen” viittaa aikaan (*kreik. khronos=aika*) tarkoittaen pitkäaikaista, pysyvää tai pitkällistä. Tämän mukaan krooninen masennus on pitkään jatkunut masennustila. Aikaan viittaavasta määrittelystä huolimatta kroonisesti masentuneiden ryhmä ei ole homogeeninen vaan se koostuu useista alaryhmistä. Jotkut potilaat ovat kärsineet masennuksesta koko aikuisiän, toisilla on ollut useita toistuvia masennusjaksoja, eivätkä he ole toipuneet niistä kunnolla ja jotkut ovat sairastaneet yhden vakavan masennusjakson mutta hoidosta huolimatta heillä on edelleen masennusoireita. Joillakin voi olla kaksoismasennus, eli lievän pitkäkestoisen masennuksen lisäksi heillä on vakavan masennuksen jakso.

Vallitsevan hoitokäytännön mukaan masennuksen uusiutumisen ehkäisyksi suositellaan lääkehoitoa. On myös näyttöä siitä, että kroonisesta masennuksesta kärsiville kohdennetun kognitiivis-behavioraalisen terapian teho vertautuu lääkehoidon tehoon. Mutta kun terapia ja lääkehoito yhdistetään, tulos paranee merkittävästi. Yhdistelmähoidossa lääkehoidolla vähennetään oireita nopeasti ja terapialla vaikutetaan siihen, etteivät oireet palaudu hoidon päätyttyä.

Seminaarissa esittelemme kognitiivisen terapian keskeisiä sovelluksia toistuvan ja pitkäkestoisen masennuksen hoidossa. Esiteltävät hoitomallit kohdentuvat kukin johonkin masennuksen kroonistumisen kannalta olennaiseen kohteeseen, joka on paikannettavissa Kroonisen masennuksen kognitiivisen mallin perusteella. Seminaarissa paneudumme yhdysvaltalaisen James P. McCulloughin kehittämään Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP) -työtapaan. Se on nimenomaan krooniseksi muodostuneen ajankohtaisen masennuksen hoitoon tarkoitettu ”täsmähoitomalli” (kts. myös Depression Käypä hoito suositus). Muihin hoitomalleihin erityisesti paneutuvia koulutuspäiviä tulossa jatkossa Kognitiivisen psykoterapian keskus Luotteen järjestämänä.

Seminaarissa perehdymme CBASP –hoitomallin keskeisiin osa-alueisiin:

- motivointiin
- hoitosuhteen aktiiviseen käyttöön

- kohdennettuihin työtapoihin: tilanneanalyysiin
vuorovaikutuksen erotteluun
käyttäytymisen seuraamusten osoittamiseen.
- tutustutaan myös CBASP-menetelmän ryhmähoitosovellukseen

Seminaariopetus on käytäntö- ja harjoituspainotteista. Lisäksi osallistujat (max 30 henkilöä) voivat saada työnohjauksellista ohjausta menetelmien soveltamiseen omassa potilastyössään kahden workshop – päivän aikana.

Kouluttajat:

Irma Karila, psykologian tohtori, kouluttajaterapeutti, kognitiivinen psykoterapia
psykoterapeutti, työnohjaaja, kouluttaja, ammatinharjoittaja vuodesta 1990 lähtien
Helsingin kaupungin terveystieteiden johtava psykologi vuosina 1977-1990.
Kognitiivisen psykoterapiayhdistyksen perustajajäsen. Kognitiivisen psykoterapian
koulutusohjelman johtaja Hgin yliop./Vantaan täydennyskoulutuskeskus vuosina 1990-2002
KL-instituutti Oy:n tj 91-
Vuoden psykologi 96, Vuoden kouluttaja (Hgin yliop./Vantaan täydennyskoulutuskesk.)
2006, European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT) –palk. 2008
Julkaisuja noin 80, mm. Kähkönen, S., Karila, I. & Holmberg, N. (2008). Kognitiivinen
psykoterapia. Helsinki: Duodecim
Karila, I. & Kokko, A-M. (2008). Krooninen masennus. Mitä on tehtävissä? Helsinki: Edita

Anna-Maija Kokko,

Psykologian maisteri, Kognitiivinen psykoterapeutti (VET) Kouluttajaterapeutti
Kognitiivisen psykoterapian yhdistys pj. (2009-)

Työskennellyt yhteensä noin 15 vuotta lisäalassa ja Mikkelissä julkisen sektorin psykiatrisissa
avohoitopalveluissa. 2005 lähtien toiminut yksityisenä psykoterapeuttina ja psykoterapian
työnohjaajana ja kouluttajana.

Julkaisuja: Hakanen A. & Kokko A-M toim. (2007) Näkökulmia psykoterapiatyöhön.

Kognitiivis-konstruktivistista psykoterapiaa teoriassa ja käytännössä. Jyväskylä: Jyväskylän
koulutuskeskus

Karila, I. & Kokko, A-M. (2008). Krooninen masennus. Mitä on tehtävissä? Helsinki: Edita