

# Stressinhoidon uudet tuulet

## Lyhytinterventtioiden mahdollisuudet

Raimo Lappalainen, professori  
Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto



# Yleisten terveysongelmien hoitoon - myös stressiin - liittyviä pulmia

- Ei hakeuduta hoitoon tai ei hoideta terveysongelmia vaikka tarvetta
- Hoidettavia henkilöitä paljon – resurssit eivät riitä antamaan pitkiä hoitoja
- Terveystapamuutokset jäävät väliaikaisiksi, muutoksia on vaikea säilyttää pitkällä aikavälillä
- Ihmisillä on yleensä myös muita ongelmia, jotka vaikeuttavat terveysongelmien muuttamista ja stressiin vaikuttamista


# Lyhytinterventiot

- Kaikki eivät halua sitoutua pitkiin hoitoihin
- Ehkä terveystapamuutokset kannattaa aloittaa lyhytinterventiolla

# Lyhytinterventiot

- Lyhythoito = muutama tapaaminen
- 1-10 tapaamista ammattihenkilön kanssa
- Lyhytinterventioissa tapaamiskertoja voi olla vähän mutta asiakasta voidaan aktivoida tekemään muutoksia tapaamisten välillä

# Lyhytinterventio etuja

- Halpoja
  - Eivät vaadi pitkäaikaista sitoutumista
  - Voidaan toistaa
  - Menetelmien kouluttaminen on halvempaa ja helpompaa
  - Suurempi määrä ihmisiä saa hoidon
- 

# Lyhythoitovaihtoehtoja

- 1. Stressin tai siihen liittyvien tekijöiden jatkuva seuraaminen – seurantatapaaminen
- 2. Stressin jatkuva seuraaminen ja muutosten kokeileminen – seurantatapaaminen
- 3. Stressin jatkuva seuraaminen ja muutosten kokeileminen materiaalin pohjalta – seurantatapaaminen

# Lyhythoitovaihtoehtoja

- 4. Mittaaminen ja muutosten kokeileminen materiaalin ja ohjeiden pohjalta – seurantatapaaminen
- 5. Mittaaminen ja muutosten kokeileminen materiaalin, ohjeiden ja stressianalyysin pohjalta – seurantatapaaminen
- 6. Mittaaminen ja muutosten kokeileminen materiaalin, ohjeiden ja stressianalyysin sekä arvoanalyysin pohjalta – seurantatapaaminen

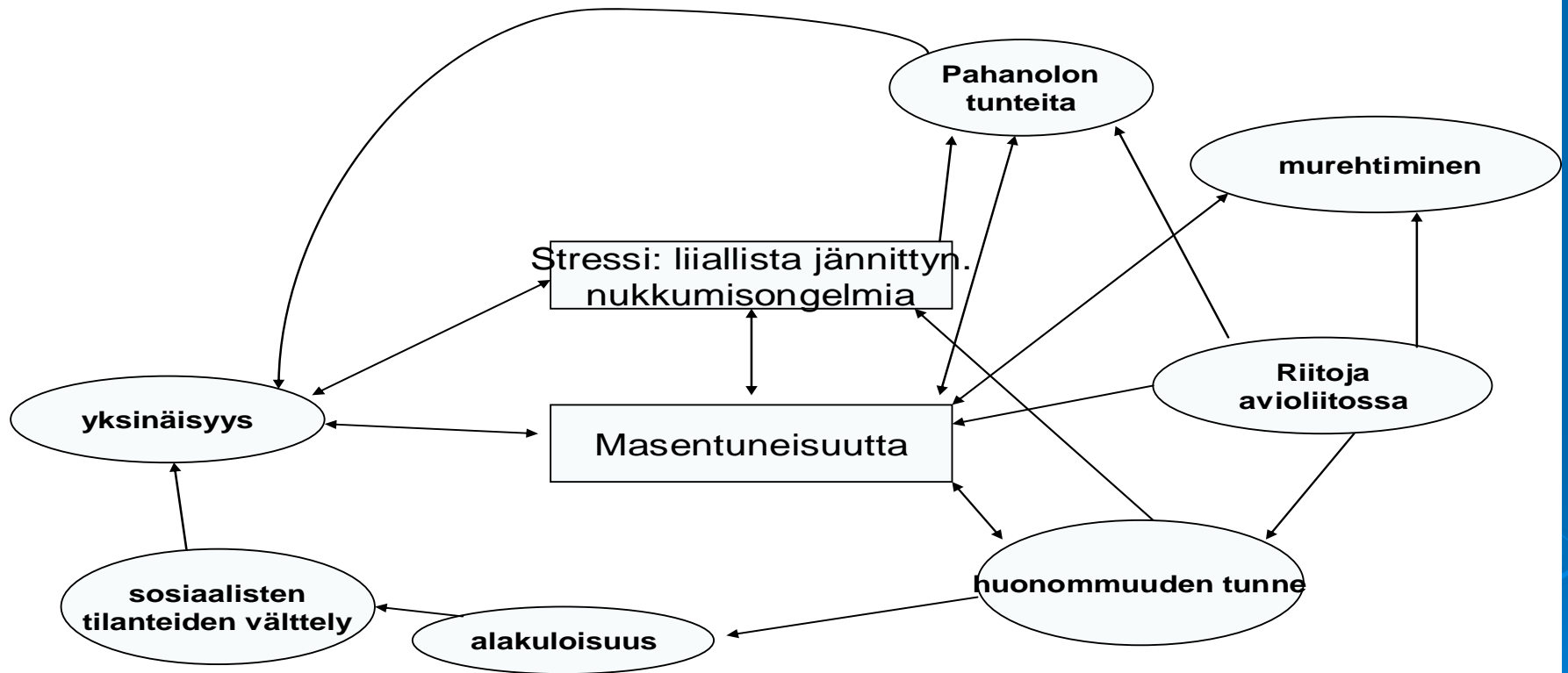
# Miksi lyhytinterventio voi toimia?

- Psykologiset ongelmat ja ongelmiin vaikuttavat tekijät ovat usein vuorovaikutuksessa keskenään





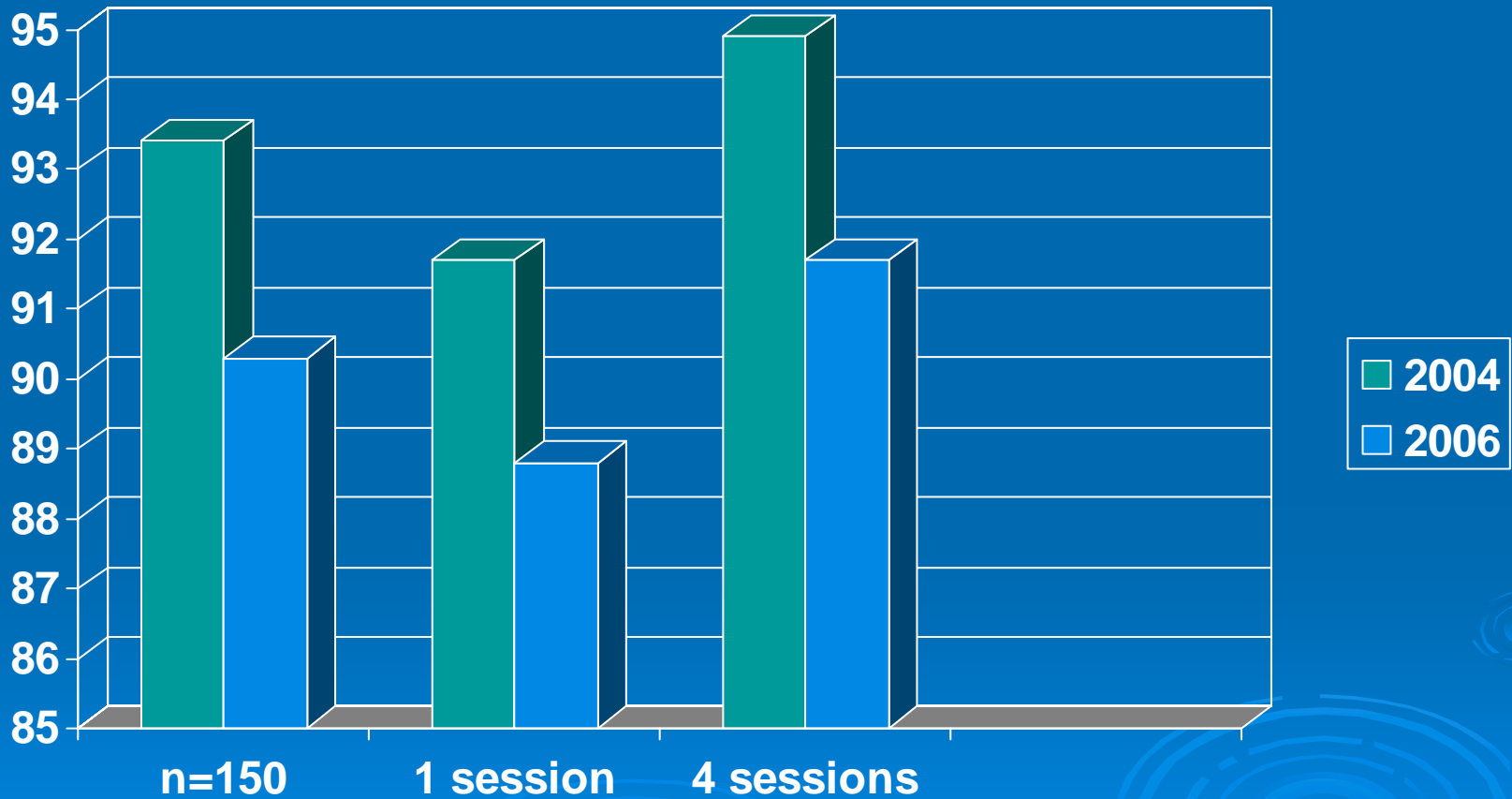
# Laaja-alainen analyysi:



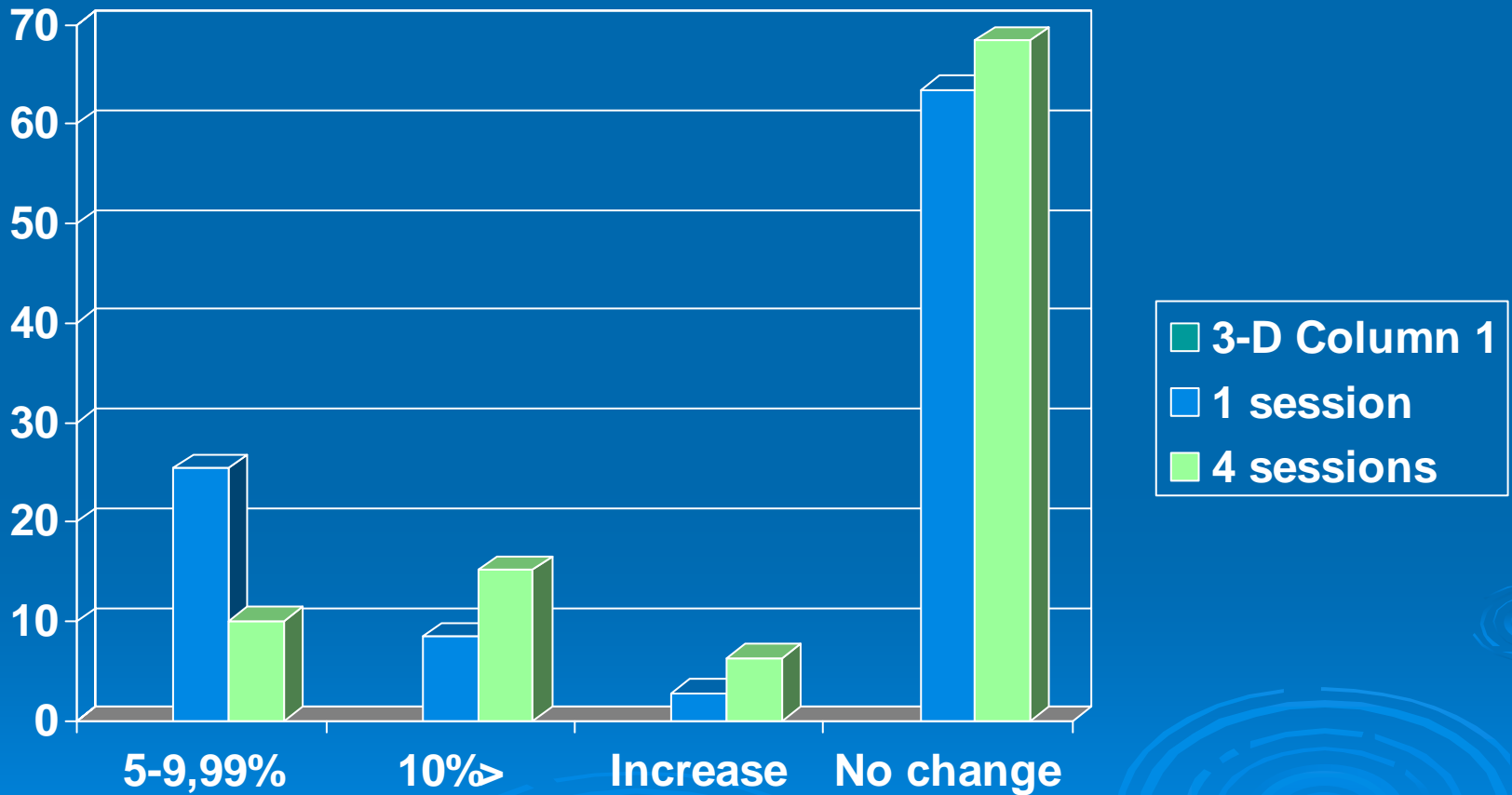
# Lyhytinterventiokokeilu a ja tutkimuksia



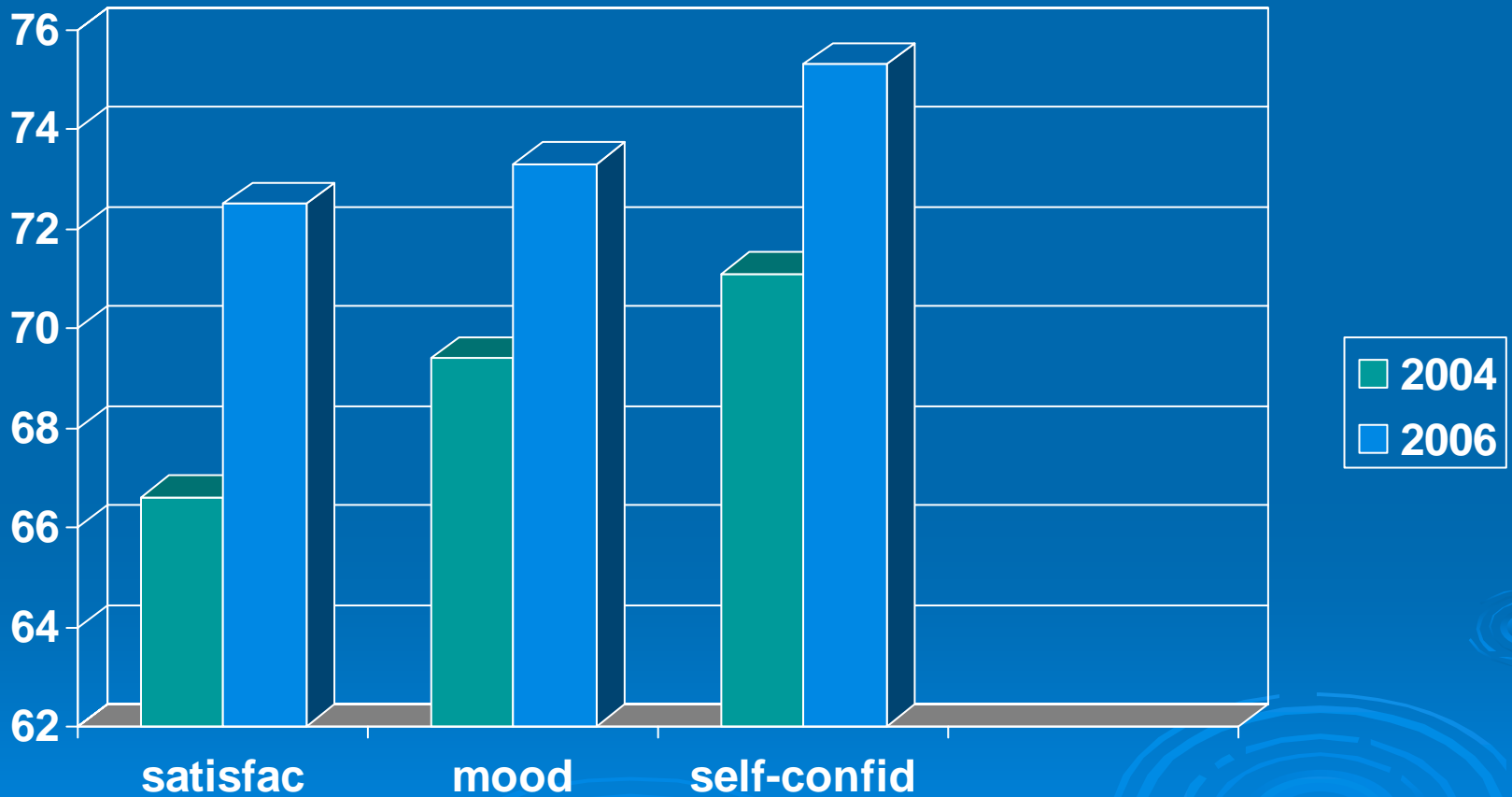
# 2 year F-upp: average weight loss = 3kg



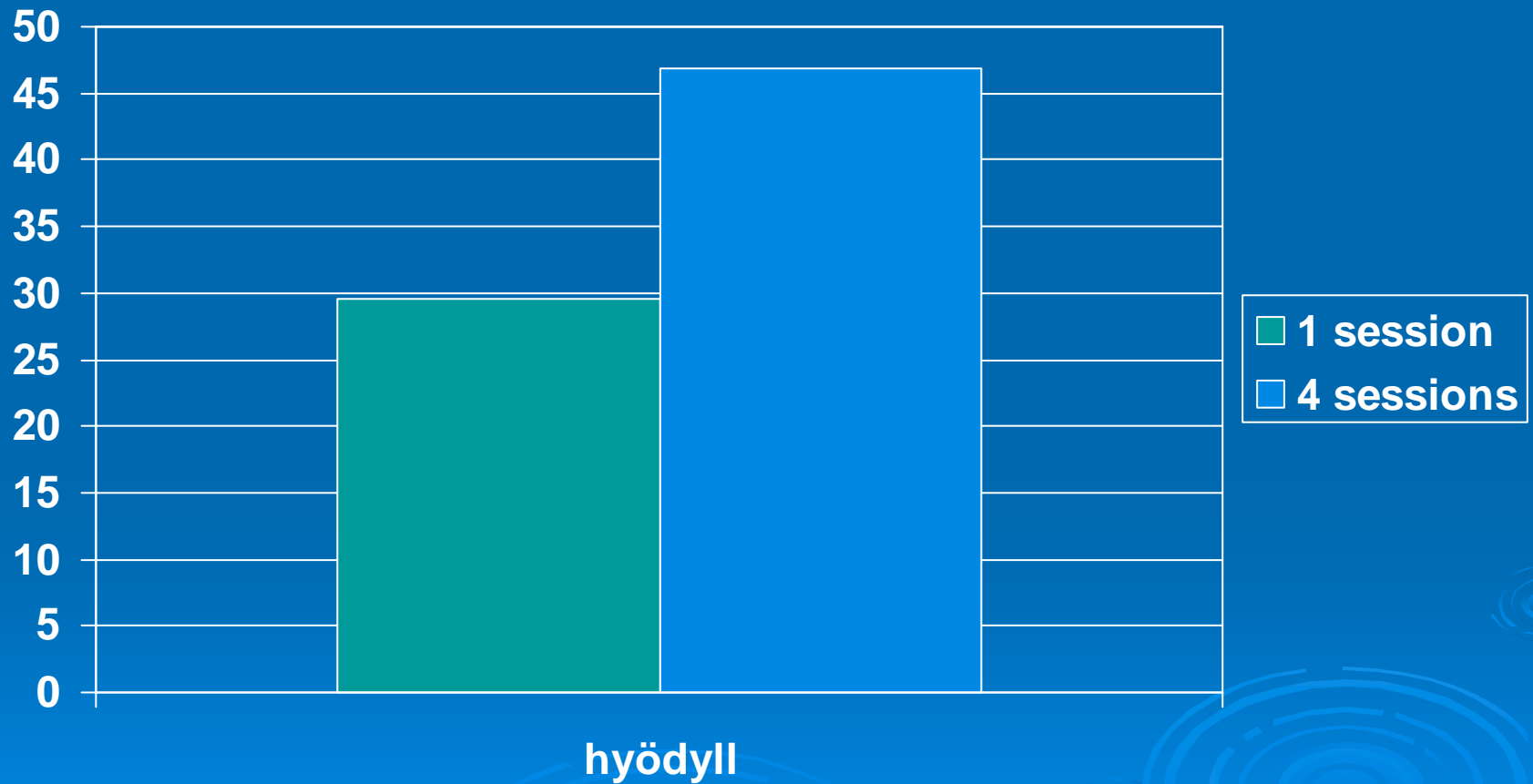
# Weight changes (%)



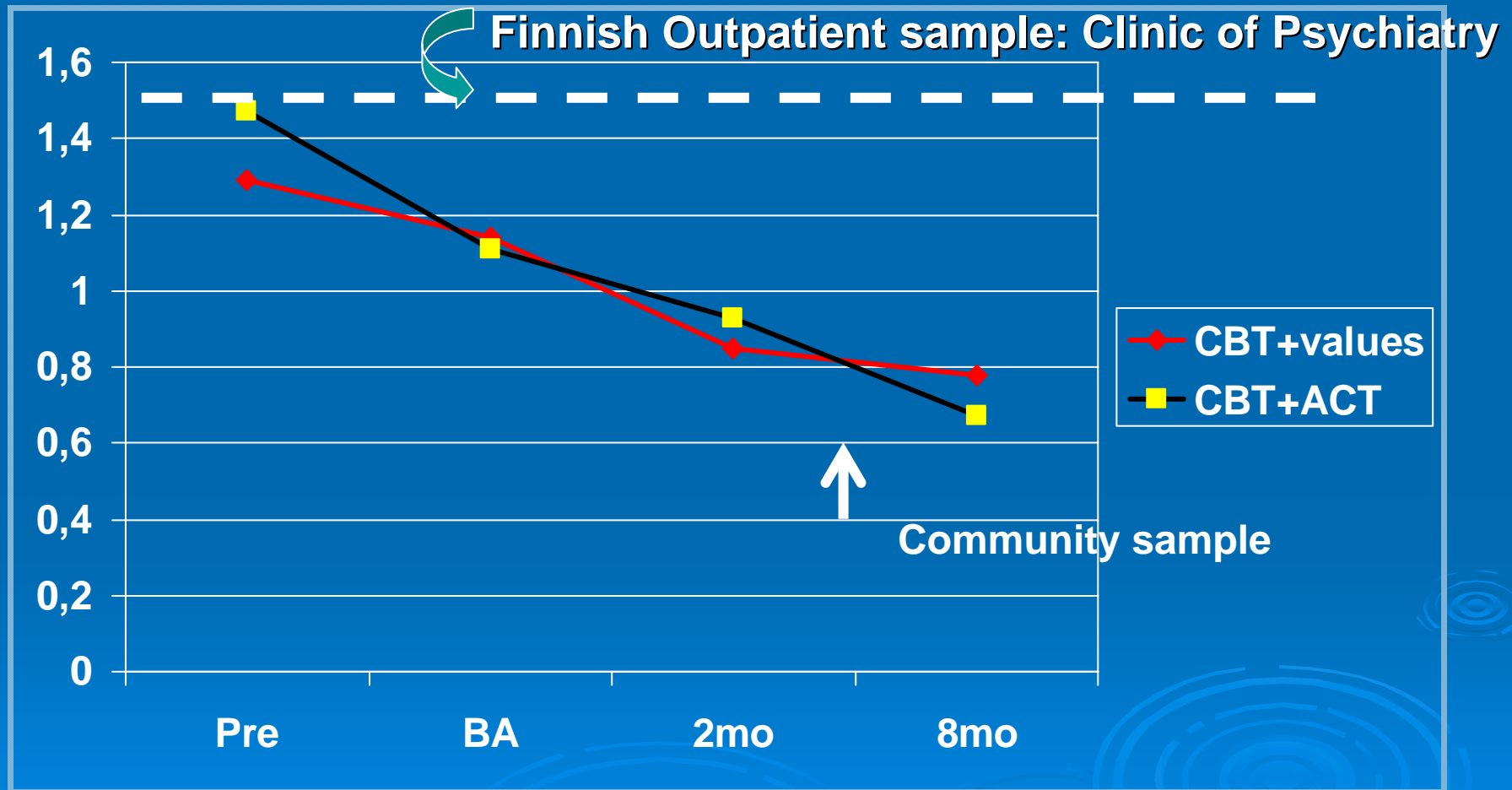
# Psychological effects N=150



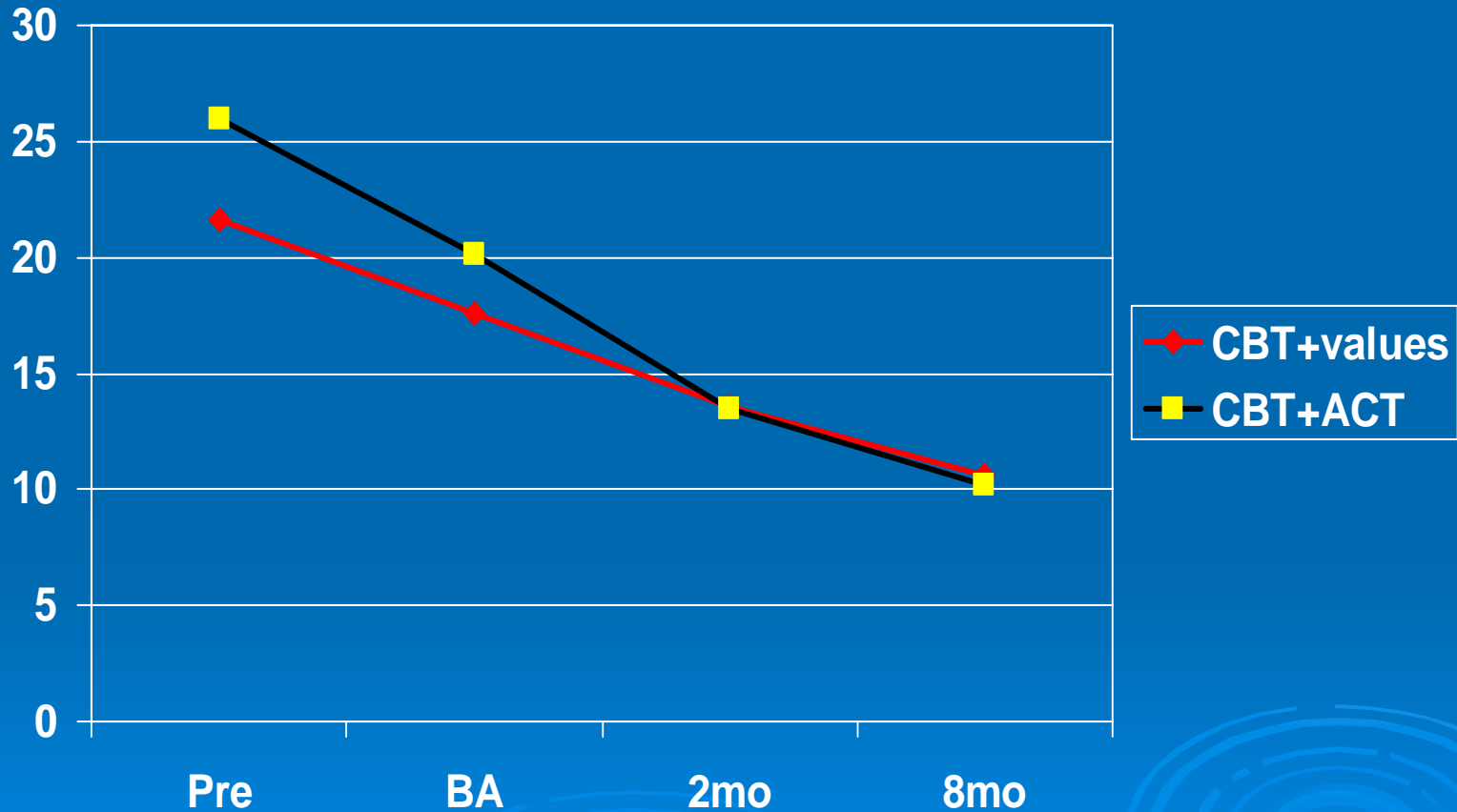
# Satisfaction to the treatments



# Study 3: SCL-90: GSI

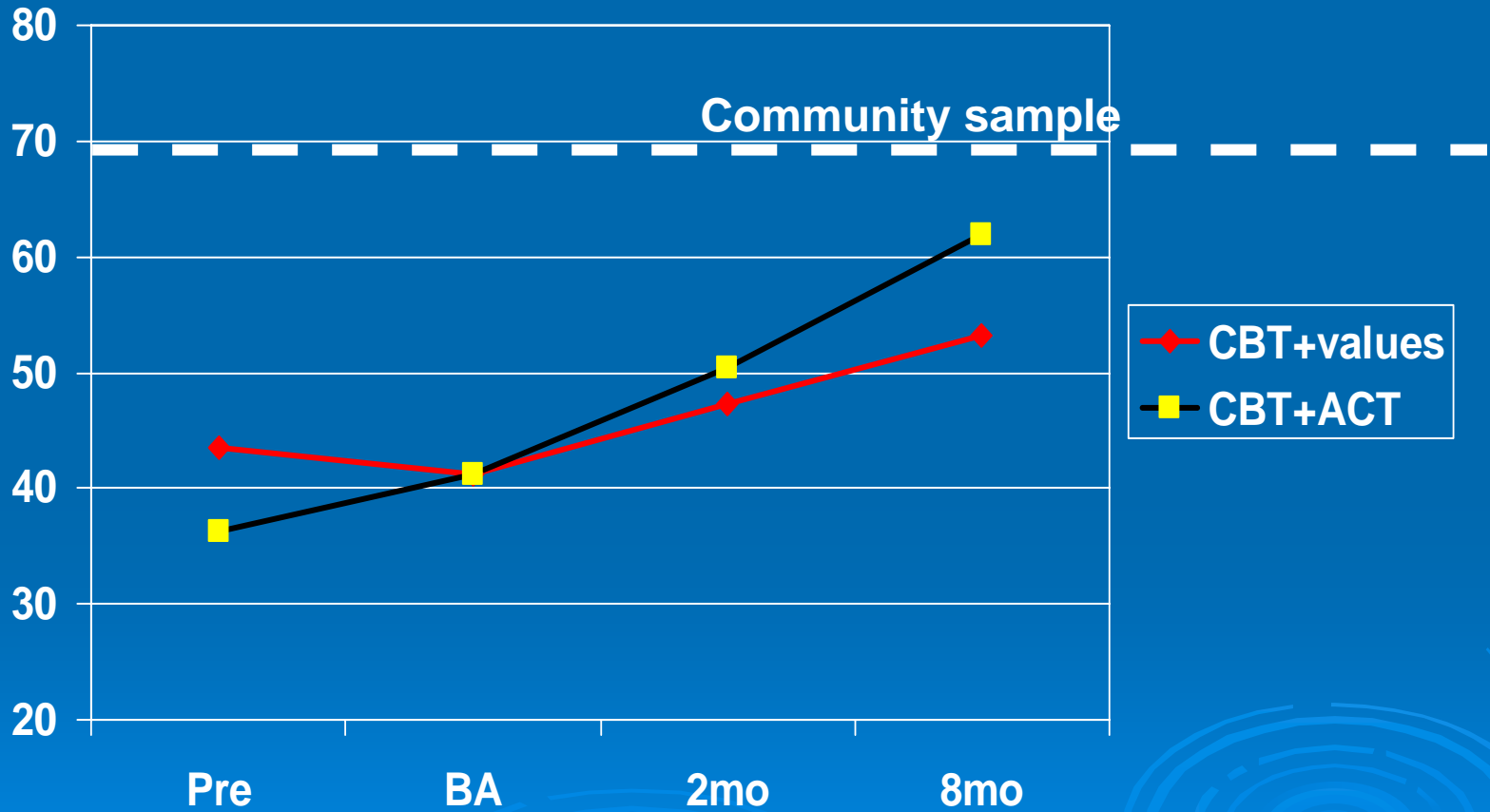


# Study3: Depression: BDI



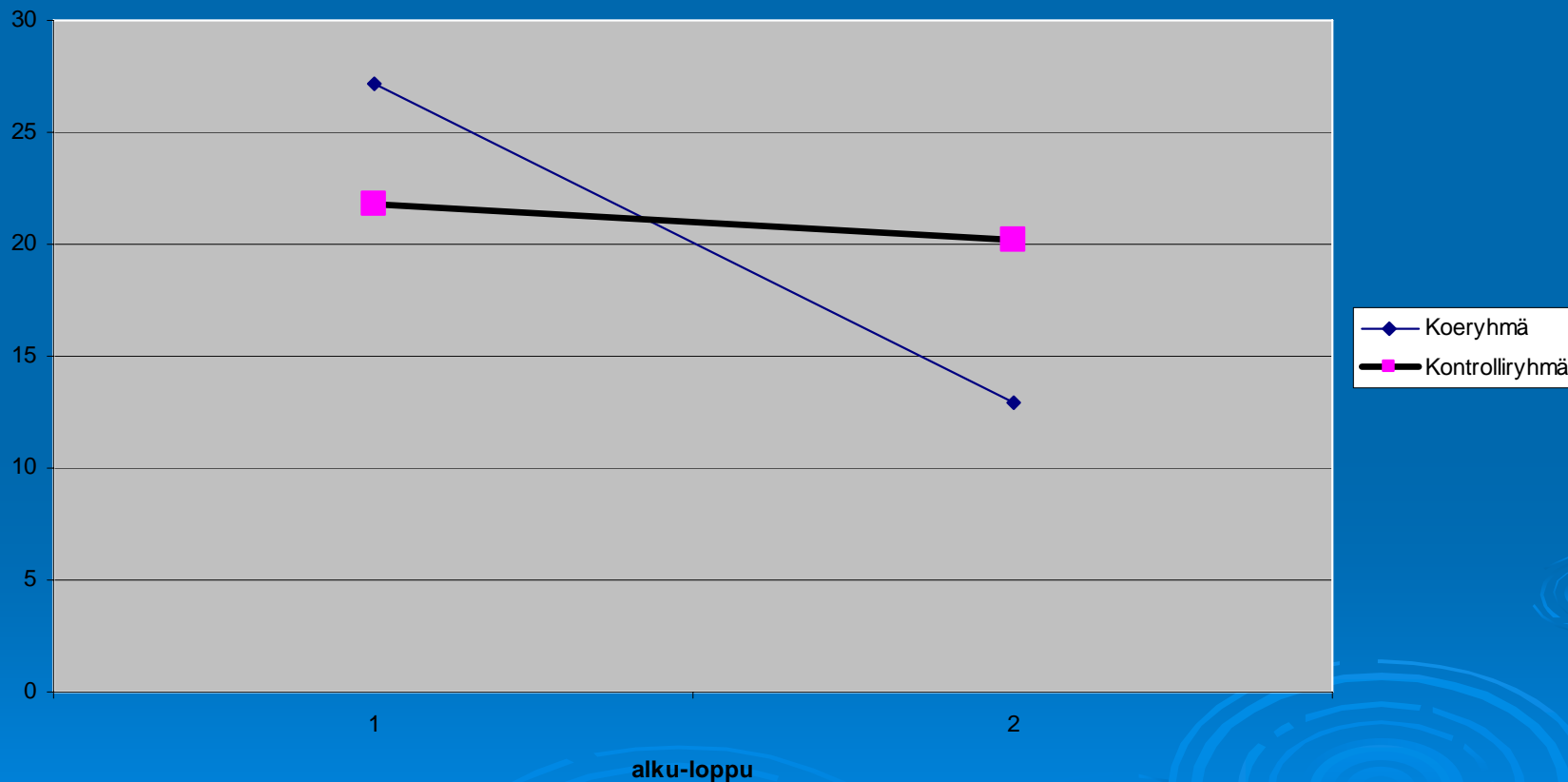


# Mood (VAS 0-100)



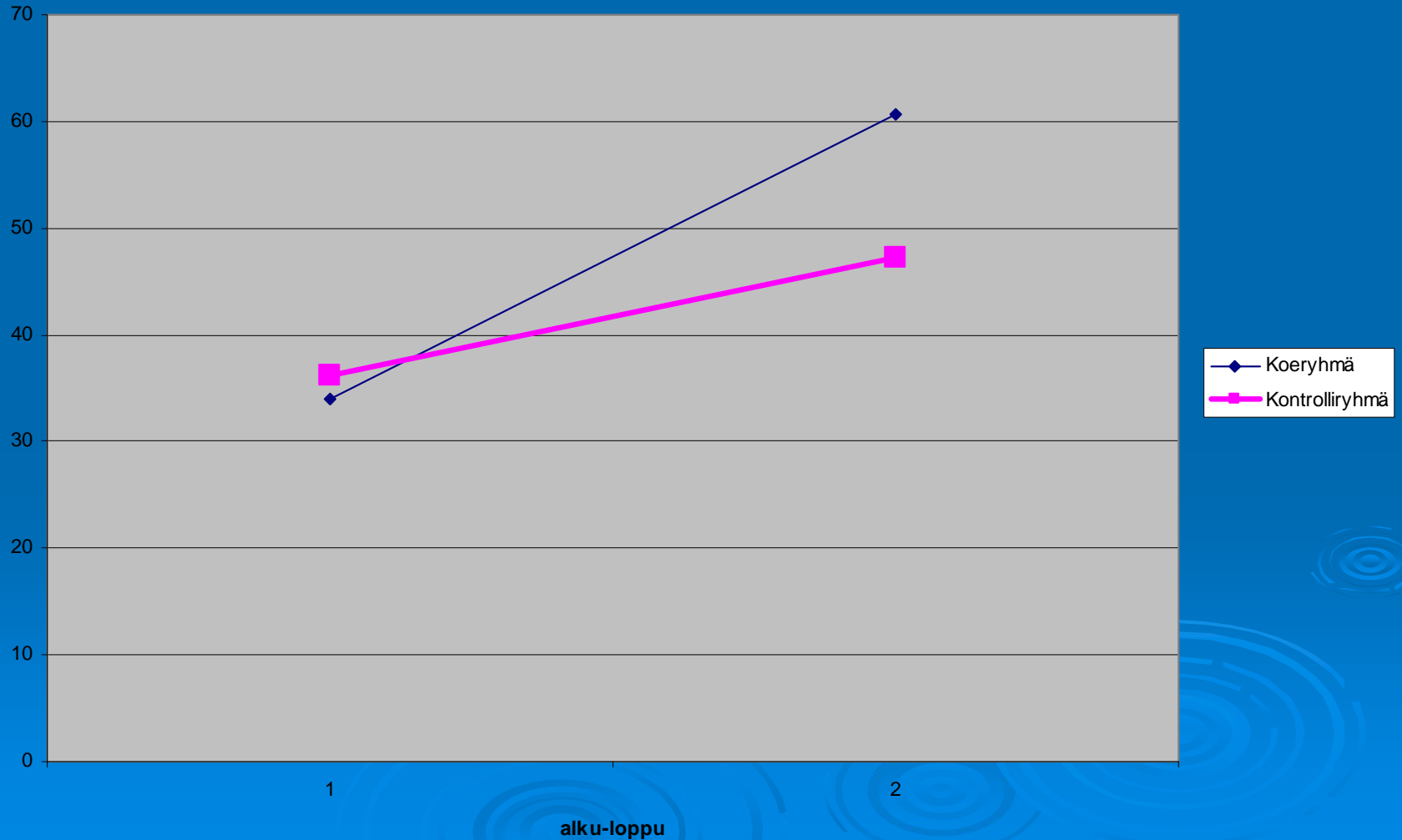
# 4 kerran depressionin hoito

BDI arvon muutos



# 4 kerran depressionin hoito

Mielialan muutos



# Yhteenveto

- Lyhytinterventiot tarpeellisia
- Osa ei halua sitoutua pitkiin hoitoihin
- Lyhytinterventiot edullisia
- Lyhytinterventiot ovat mahdollisia toteuttaa
- Niistä on hyötyä