

Kognitiivinen terapia

Päivitetty 7.10.2009

Päihdeongelmaisen kognitiivisessa terapiassa korostetaan riippuvuuskäyttäytymisen ja kognitiivisten tekijöiden välistä yhteyttä. Kognitiivisia tekijöitä ovat etenkin henkilön erilaiset huumeiden- tai alkoholinkäyttöä koskevat henkilökohtaiset uskomukset ja siihen liittyvät odotukset. Esimerkiksi jos potilas tulkitsee käyttönsä haitalliseksi toimintamalliksi, josta voi oppia pois, hän on alttiimpi kokeilemaan muutosta kuin tilanteessa, jossa hän pitää itseään "kohtalon uhrina" ja käyttöönsä "selkärangattomuutena". Kognitiivisen terapian alkuvaiheen tehtävänä onkin muotoilla uudelleen potilaan ongelmastaan tekemä jäykkä tulkinta.

Kognitiivinen terapia voi auttaa päihdeongelmaisia ainakin kolmella tavalla: 1) vähentämällä mielihalujen esiintymistiheyttä ja voimakkuutta heikentämällä näitä ylläpitäviä uskomuksia, 2) opettamalla ongelmalliselle retkahtamista ehkäiseviä selviytymiskeinoja, joilla hän voi myös pitkäjännitteisesti säädellä mielihaluaan ja 3) auttaa potilasta luomaan uudenlaista suhdetta itseensä ja muihin mm. lisäämällä itseymmärrystä.

Koska riippuvuuskäyttäytyminen on toistuvaa, se automatisoituu ja sen purkamiseen tarvitaan siksi tietoisuuden lisäämistä omasta päihdeidenkäytöstä ja sitä ylläpitävistä tekijöistä. Olennaista on myös vaihtoehtoisten selviytymistaitojen kehittäminen sekä sellaiseen elämäntapaan pyrkiminen, jossa muu käyttäytyminen ei ole alisteista päihdeidenkäytölle. Pitkän aikavälin muutoksessa kuvaan tulevat usein myös uudet sisällöt identiteetissä ja samaistumiskohteissa.

On usein helpompaa keskeyttää ongelmajuominen lyhytaikaisesti kuin ylläpitää raittiutta tai kontrolloitua juomista. Kognitiivisessa terapiassa on päädytty kehittämään hoito-ohjelmia, joiden tavoitteena on auttaa päihdeongelmaista pysymään asettamissaan muutostavoitteissa. Lipsahdukselle tai retkahdukselle altistavien tekijöiden huomioon ottaminen terapiassa on olennaista hoidon onnistumisen kannalta.

Kognitiivinen terapia kehitettiin alun alkaen depression hoitomuodoksi, mutta sen jälkeen sitä on muokattu vastaamaan myös päihdeongelmaisten potilaiden tarpeita. Suomessa kognitiivinen terapia on ollut käytössä päihdeongelmaisten hoidossa laajemmin 1980-luvun puolivälistä lähtien.

Nils Holmberg
psykologi, Päihdesairaala

Lisätietoa:
[Kognitiivisen psykoterapian yhdistys](#)
[Päihdesairaala](#)

Alkuperäinen julkaisu 4.4.2006

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyton-menetelmat-ja-koulutus/kognitiivinen-terapia>