



Kela tiedottaa, JULKAISUVAPAA 13.5. klo 9.00

Tutkimus lyhytterapioista: kaksi lyhytkestoista terapiaa ovat yhtä tuloksellisia

Lyhytkestoinen terapia vähentää merkittävästi masennus- ja ahdistuneisuusoireita, mutta se on riittävä hoitomuoto vain osalle potilaista: vajaa puolet potilaista parani vuoden aikana lyhytterapian aloittamisesta. Kahden tutkitun lyhytterapian vaikutus on tutkimuksen mukaan samanlainen.

Tutkimustulokset ovat peräisin Helsingin Psykoterapiaprojektista, jossa verrataan kahden lyhytterapian ja yhden pitkäkestoisen psykoterapian vaikuttavuutta masennustilojen ja ahdistuneisuushäiriöiden hoidossa. Tässä vaiheessa julkaistaan tuloksia lyhytterapioiden vaikuttavuudesta.

Tutkimuksen kohteena olevat lyhytterapiat ovat voimavarasuuntautunut terapia ja lyhytkestoinen psykodynaaminen psykoterapia. Niiden teoreettinen lähestymistapa eroaa toisistaan. Voimavarasuuntautuneessa terapiassa on keskeistä potilaan ja terapeutin yhteistyössä tapahtuva ongelmien määrittely ja potilaan kannustaminen löytämään omat voimavaransa ja toimivat ratkaisut ongelmiinsa. Psykodynaamisessa psykoterapiassa terapeutti määrittelee potilaan kanssa keskeiset ristiriita- ja ongelma-alueet, joita terapiassa selvitetään. Siinä pyritään potilaan psyykkisen rakenteen kestäviin muutoksiin.

Helsingin Psykoterapiaprojekti on laaja Kelan, Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin, Biomedicum Helsinki -säätiön, Kuntoutussäätiön ja Kansanterveyslaitoksen vuonna 1994 aloittama yhteistyötutkimus. Tutkimuksen seuraavassa vaiheessa vertaillaan lyhytterapioiden ja pitkän psykodynaamisen terapian vaikuttavuutta. Tutkimus valmistuu kokonaisuudessaan vuonna 2006.

Liitteenä on tutkijaryhmän tiedote raportista.

Lisätietoja:

Tutkimusprofessori Paul Knekt, Kansaneläkelaitos,
puh. (09) 4744 8774 tai (050) 536 2153, paul.knekt@ktl.fi

Tutkimuspäällikkö Olavi Lindfors, Biomedicum Helsinki -säätiö,
puh. (09) 4717 3522, olavi.lindfors@hus.fi

<http://www.ktl.fi/hps> Sivua avataan 12.5.2004 klo 18.00

Julkaisu: Knekt P, Lindfors O eds. A randomized trial of the effect of four forms of psychotherapy on depressive and anxiety disorders. Design, methods, and results on the effectiveness of short-term psychodynamic psychotherapy and solution-focused therapy during a one-year follow-up. Helsinki: Kela, Studies in social security and health 77, 2004. ISBN 951-669-639-2. Tutkimuksessa on suomenkielinen yhteenveto.

Tilaukset: Kelan tutkimusosasto, publ@kela.fi tai puh. 020 434 1938

<http://www.kela.fi/tutkimus>