

Kognitiivisen psykoterapian verkkolehti uudistui

Taru Juvakka
päätoimittaja

Hyvä lukija, silmäilet ensimmäistä ulkoasultaan uudistunutta verkkolehteä. Toimitus on halunnut viedä lehden sähköisten julkaisujen maailmaan. Sisällön suhteen pyrimme tekemään mahdollisimman paljon tiettyjen teemojen ympärille rakentuvia numeroita. Uudistustyö on vienyt arvioitua enemmän aikaa. Siten kuluvan vuoden ensimmäinen numero on samalla ainut ja ilmestyy vasta näin joulun kynnyksellä. Toivomme, että voisit lehden luettuasi todeta: ”hyvää kannatti odottaa”. Lehden sisällön laatuun voit lukijana myös itse vaikuttaa antamalla palautetta lukijakyselyn kautta. Toivomme myös, että tarjoat rohkeasti tekstejäsi julkaistavaksi.

Tämän numeron teemana on työhyvinvointi ja siihen liittyvät tekijät kognitiivisen psykoterapian näkökulmasta. Määrittelemme teeman myönteisellä sävyllä, vaikka kolmesta artikkelista kaksi kuvaakin nimenomaan työuupumuksen psykoterapeuttista hoitoa.

Antti Vartiainen kuvaa artikkelissaan työuupumusta ja sen uusiutumista haitallisten skeemojen ja selviytymiskeinojen näkökulmasta. Skeematerapia tarjoaa mielenkiintoisen tavan lähestyä työuupumuksen kaltaista varsin monitahoista ilmiötä, joka ei välttämättä aina korjaudu monista työyhteisön toimenpiteistä huolimatta. Vartiaisen artikkelissa ei tarjota valmiita vastauksia työuupumuksen psykoterapeuttiseen hoitoon; sen sijaan kirjoittaja esittää lukuisia ajatuksia herättäviä pohdintoja ja kysymyksiä.

Risto Valjakan artikkelissa kuvataan kahden aiemmin työuupuneen henkilön psykoterapiaa ja heidän työskentelyään haitallisen perfektionisminsa kanssa. Yhteistä Antti Vartiaisen artikkelin kanssa on kysymys haitallisen kokemuksen toistumisesta sekä teoreettinen lähestymistapa. Valjaka tarkastelee aihetta henkilökohtaisen merkitysorganisaatioiden ja varhaisten haitallisten skeemojen kautta. Molemmista artikkelista nousee esille tuttu ilmiö: työelämä palkitsee puurtamista helposti yhä uusilla ja vaativilla tehtävillä. Työn imu kantaa aikansa, mutta sen rinnalle tarvitaan rajaamisen taitoa, jonka oppiminen on varsin suuri haaste.

Taru Juvakan artikkelissa kuvataan tietoisuustaitojen oppimista osana erään organisaation työhyvinvointitoimintaa. Mindfulness-menetelmiin perustuvat ohjelmat ovat kasvavan kiinnostuksen kohteena sekä kliinisessä työssä että tutkijoiden parissa. Artikkelissa kuvataan kahden työntekijän oppimisprosessia useamman kuukauden ajalle sijoittuvan kurssin aikana.