

PSYKOFYYSINEN PSYKOTERAPIA

TRAUMAN HOIDOLLISET KEINOT

Titta Kärki Sh AMK, Psykoterapeuttikoulutettava KKT-Tampereen yliopisto
20.11.2025 Trauma tietopäivä

Suosittelen lämmöllä

Psykofyysinen psykoterapia ry

TRAUMA

Henkilö altistunut tapahtumalle jossa

- Kokenut tai todistanut omaa tai muiden henkeä uhkaavaa
- Suuri autonomian menettämisen vaara itsen tai muiden suhteen
 - Läsnä voimakas avuttomuus, pelko, kauhu

Ylittänyt yksilön ajankohtaisen sietokyvyn rajat

PSYKOFYYSINEN PSYKOTERAPIA

Psykofyysisessä psykoterapiassa voidaan puhumisen lisäksi työskennellä kehollisin menetelmin. Huomiota kiinnitetään kehotietoisuuteen ja sanattomaan vuorovaikutukseen. Ymmärrys autonominen hermoston toiminnasta ja vireystilan säätelystä on psykoterapian keskiössä.

Psykoterapiasuhteessa kiinnitetään huomiota vuorovaikutteiseen tunnesäätelyyn ja tavoitteena on potilaan itsesäätelytaitojen kehittyminen.

[Psykofyysinen – Psykofyysinen psykoterapia ry](#) 19.10.2025



PSYKOFYYSINEN PSYKOTERAPIA

George Downingin teorian keskiössä on kehon järjestäytyminen (body organizing). Tällä käsitteellä tarkoitetaan kaikkea sitä hienovireistä jäsentymistä ja muutosta, mitä kehossa tapahtuu kaikessa toiminnassa ja vuorovaikutussuhteissa. Nämä pienet muutokset tapahtuvat jatkuvana virtana ja ilmenevät mm. asennoissa, liikkeissä, eleissä, ilmeissä, äänensävyissä, lihastonuksessa ja hengityksessä.

Kehon järjestäytyminen on proseduraalista tietoa ja pitkälti tiedostamatonta. Näistä pienistä liikahduksista ja niihin liittyvistä tunteista ja ajatuksista on kuitenkin mahdollista tulla tietoiseksi.

[Psykofyysinen – Psykofyysinen psykoterapia ry](#) 19.10.2025

KOLMIHAARAINEN HERMOSTO (Stephen Porges: polyvagaaliteoria)

1. Sosiaalisen liittymisen (sietoikkuna, sopiva vireystila)
turvallisuus, lepo, palautuminen ja leikki , avun pyytäminen ja
toisiin tukeutuminen parasympaattisen hermoston
(vagushermon) vatsanpuoleinen haara, ”vagaalinen jarru”
2. Toimintavalmius (korkea vireystila) aktiivinen toiminta,
urheilu, innostus, valppaus ,taistelu, pako, jähmettyminen (fight,
flight, freeze) sympaattinen hermosto
3. Liikkumattomuus / lamaannus (matala vireystila)
toimintakyvyttömyys, masennus, uupumus – toisaalta myös syvä
rentoutuminen ja syvä uni ”valekuolema”-reaktio hengenvaaran
uhatessa parasympaattisen hermoston (vagushermon)
selänpuoleinen haara

TUNTEIDEN SÄÄTELY

Tietoisuus tunteesta, tunteen tunteminen ,sen huomaaminen:

Mitä tapahtuu juuri nyt?

Aikalisä, hidastaminen (laske kymmeneen ennen kuin reagoit)

Hyväksyvä tietoisuus, kaikki saa olla niin kuin on, ei ole hyvää, oikeaa tai väärää ja huonoa tunnetta.

Palaaminen Kehoon ja siihen vaikuttaminen: hengitys, asennon tai lihastonuksen muutos, maadoittuminen aistien, esim. tuoksu tai kosketus, lämpöaistimus, liike

Vuorovaikutteinen säätely: katse, kosketus, äänensävy, validointi: Vaihtoehtoiset ajatukset + vaihtoehtoinen kehon järjestäytyminen

MITÄ TAPAHTUU JUURI NYT?

ANKKURIHARJOITUS YHDESSÄ

KUINKA TIETOINEN OLET JUURI NYT?

Ajatukset, tunteet, kehon reaktiot, käyttäytyminen..

TRAUMATYÖSKENTELY

8 AVAINTA (Babette Rothschild) 1. Kehotietoisuuden lisääminen ja käyttäminen päätöksenteon apuna 2. Epilogin tekeminen: trauma on menneisyyttä 3. Trauman muistaminen ei ole välttämätöntä: kannattaa miettiä, milloin on hyödyllistä / haitallista lähteä ”kaivamaan” 4. Flashbackien pysäyttäminen: tunkeutuvan muiston erottaminen reaalisesta nykyhetken tilanteesta (tässä ja nyt olen turvassa) 5. Itselleen anteeksiantaminen (tein mitä siinä lanteessa pystyin) ja häpeän työstäminen (jakaminen vastalääkkeenä häpeään) 6. Pienin askelin eteenpäin (tavoitteiden pilkkominen pienempiin palasiin) 7. Liikkeelle lähteminen – liike on vastalääke jähmettymiselle / lamaantumiselle 8. Merkityksen löytäminen traumakokemuksesta – postraumaattinen kasvu ja muiden auttaminen.

Lähde 2024 Mikko Lounela ja Laura Mannila psykofyysisen psykoterapian perusteet

ANKKUROI
TURVAAN

Mitä tapahtuu juuri nyt

SIIRTYILYTEKNIIKOITA JOILLA PALAUTUA TURVAN KOKEMUKSEEN (George Downing) ● 1. positiivinen mielikuva (turvapaikka-mielikuvat) ● 2. turvakuva (maalaus, valokuva tai kor) ● 3. konkreettinen esine, jota tunnustella ● 4. turvallisen henkilön tai paikan nimi paperille kirjoitettuna ● 5. valokuva turvallisesta henkilöstä tai paikasta ● 6. piirros turvallisesta henkilöstä tai paikasta ● 7. asennon muuttaminen (esim. istumasta seisomaan) ● 8. tuolin / paikan muuttaminen ● 9. miellyttävä tuoksu ● 10. rauhoittava toiminto, esim. asahi Lähde Mikko Lounela ja Laura Mannila materiaalit psykofyysisen psykoterapian perusteet 2024

SÄÄTELYTAIDOT

SÄÄTELYYN PALAUTTAMINEN

(Ogden, Minton & Pain)

Kun terapeutti tai asiakas huomaa merkkejä yli- tai alivireystloista,

Terapeutti autaa asiakasta löytämään keinon säädellä vireystlaa.

Terapeutin tulee keskeyttää asiakas huomattaessaan vireystlan

kohoavan tai laskevan liikaa ja palauttaa tämän nykyhetkisiin kehollisiin

aistmuksiin ja toimiin, joita ei tulkita vaan ainoastaan huomioidaan.

(Huom! Parempi keskeyttää liikaa / liian ajoissa kuin päästää vireystla

hallitsemattomaksi. Sillä että asiakkaan annetaan elää uudelleen

traumareaktioon liittyvät yli- tai alivireystlat ei ole terapeutista merkitystä ja

tavallisesti se johtaa ajautumiseen siatoikkunan ulkopuolelle.

Automaattisen ja tavaksi muuttuneen reaktion keskeyttäminen hidastaa

prosessia ja helpottaa sen tarkastelua ja auttaa löytämään vaihtoehtoisia

tapoja toimia.

Mikko Lounela ja Laura Mannila psykofyysisen psykoterapian perusteet 2023

PITKITETTY
ALTISTUS/TRAUMAN
UUDELLEEN KOKEMISEN JA
VÄLTTELYN AIHEUTTAMIE
N HAASTEIDEN HOITO

MITÄ?

- edukaatio yleisimmät traumareaktiot
- hengitysharjoitukset
- Jatkuva toistuva altistaminen traumaan liittyville muistoille.
- Altistus tilanteille joita asiakas välttää. (asiakkaan kokemat traumavihjeet).

Miksi?

- Vähennetään välttelyä
 - Vähennetään haitallisia uskomuksia
- Uudelleen oppimisen kautta ahdistus laskee pysyvästi pitkällä tähtäimellä, toimintakyky paranee

Keinoja (myös Disson sivuilla face ja insta vertaisohjaajat
vinkkaa +minun kotona kehossa luento youtubessa

- musiikki?
- tanssi?
- Venyttely?
- Lämpöpullo?
- Pehmolelut?
- Painopeitto?
- Ravistelu
- maalaaminen
- eläinten kanssa oleminen..
- Maiseman katsominen
- Hyräily

Lähteet

Mikko Lounela ja Laura Mannila psykofyysisen psykoterapian perusteet mm. turvallinen traumatyöskentely, luentomateriaalit 2020-2022

Tampereen yliopisto, KKT-psykoterapeuttikoulutuksen trauman hoidolliset materiaalit Lauri Parkkinen 11/2025.

Oma kliininen työkokemus esh psykiatrian potilastyöstä.

Psykofyysisen psykoterapian yhdistys ry:n nettisivut 13.11.2025

KIITOS

Titta Kärki

Titta.Karki@terapiatalonoste.fi

Instagram:titanterapia

Puh 044-9817838