

TIEDOTE
23.4.2015

Vuoden psykologi Minna Martin: JÄNNITTÄMISEN VOI MUUTTAÄ HÄIRIÖTILASTA VOIMAVARAKSI

Vuoden psykologi Minna Martin on kehittänyt usean vuoden ajan psykologista neuvontaa ja lääkkeetöntä hoitoa sosiaalisesta ahdistuksesta ja jännityksestä kärsiville. Hoidon avulla jännittäjä oppii hyväksymään jännittämisenä ja löytämään omat voimavaransa.

Jopa 70 prosenttia suomalaisista on joskus kokenut jännittäneensä esiintymistilanteissa. ”Ahdistus ja jännittäminen ovat suurelta osin luonnollisia asioita. Ihmiset voivat kuitenkin kärsiä niistä niin voimakkaasti, että apu on tarpeen”, Psykologiliiton puheenjohtaja Tuomo Tikkanen sanoo.

Martin on perehtynyt erityisesti jännittäjäryhmien ohjaukseen. Hän korostaa vuorovaikutuksen ja vertaistuen merkitystä jännityksen helpottamisessa.

”Kokemukseni mukaan jännittäjien on helpompi oppia ymmärtämään itseään ja löytää keinoja selvitä jännityksestään, kun he voivat jakaa kokemuksiaan vertaistensa kanssa. Ajattelen, että kaikki meidän olemisessamme ja tekemisessämme toteutuu koko ajan suhteessa toiseen. Näin ihmiset löytävät rakentavampia tapoja olla ja hyvinvointi ja tyytyväisyys lisääntyvät.”

Martin perustaa työnsä kognitiivisiin menetelmiin ja psykofyysiseen hengitysterapiaan.

Lähtökohtana on ajatus, että keho ja mieli ovat erottamaton kokonaisuus.

”Ihminen tuntee ja suojautuu kehollaan ja reagoi asioihin hengityksellään. Hengityksen ongelmat voivat aiheuttaa ihmiselle monenlaisia oireita.”

Tasapainoinen hengitys lisää fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia

Psykofyysisen hengitysterapian teho perustuu siihen, että siinä hylätään ajatus yhdestä ja ainoasta tavasta hengittää oikein.

”Ihmisillä on sitkeitä fantasioita tekniikoista ja menetelmistä, jotka ovat oikeita, tehokkaita ja parhaita. Niitä ei ole olemassa. Hengitystä ei voi kontrolloida sen enempää kuin mieltä tai tunteita. Voimme kuitenkin vaikuttaa siihen tyyntävällä. Monet erilaisista ylivireytymisongelmista kärsivät ovat saaneet tästä menetelmästä suuren avun.”

Martin on kehittänyt psykofyysisen hengitysterapian pohjalta sekä yksilö- että ryhmäterapiaa. Hän työskentelee psykologina Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön, YTHS:n, mielenterveyspalveluissa Turussa, pitää yksityisvastaanottoa ja kouluttaa. Lisäksi Martin on kirjoittanut useita artikkeleita, oppaita ja kirjoja, muun muassa Jännittäminen osana elämää -opiskelijaoppaan yhdessä kollegoiden kanssa.

Vuoden psykologin valitsee Psykologiliiton hallitus. Minna Martinin valintaan vaikutti erityisesti hänen poikkeuksellisen ansiokas työnsä psykologisten apukeinojen kehittämisessä sosiaalisen ahdistuksen ja jännittämisen helpottamiseen ja voittamiseen.

> Martinin ansioluettelo ja lisätiedot kääntöpuolella

Minna Martin

- 49-vuotias
- Asuu Raisiossa ja työskentelee Turussa
- Koulutus:
Lääkintävoimistelija 1988
Erikoislääkintävoimistelija 1992 (ortopedia ja sisätaudit)
Psykologian maisteri 2002
Hengityskouluohjaaja 2002 ja -kouluttaja 2009 alkaen
Kognitiivis-analyttinen psykoterapeutti 2007 ja VET 2013
Psykofyysinen psykoterapeutti 2010
- Työskentelee psykologina Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön, YTHS:n, mielenterveyspalveluissa Turussa vuodesta 2003 alkaen ja toimii ammatinharjoittajana yrityksessään Hengittävä mieli Oy, <http://hengittavamieli.fi/>
- Suomen psykofyysisen psykoterapian yhdistyksen jäsen vuodesta 2003 saakka, puheenjohtajana vuodesta 2014
- Kirjoittanut useita artikkeleita, oppaita ja kirjoja muun muassa hengittämisestä, jännittämisestä, painonhallinnasta, psykosomaattisesta oireilusta ja stressistä
- Perhe: naimisissa ja kolme aikuista lasta
- Harrastukset: liikunta, tällä hetkellä jooga ja jumppa, kirjallisuuden lukeminen ja kulttuuri monissa muodoissa

Lisätietoa:

Vuoden psykologi Minna Martin, minna.martin@yths.fi, puh. 045 677 5599

Puheenjohtaja Tuomo Tikkanen, tuomo.tikkanen@psyli.fi, puh. 0400 459 742

Lehdistökuvia Minna Martinista: <http://www.psyli.fi/media>

SUOMEN PSYKOLOGILIITTO