

## Korttisarjat

### 2025

Minna Martin

Saa jännittää – Itsetuntemusta ja myötätuntoa

52 korttia

Kirjapaja, 2025

Tuotetunnus: 6418132002436

Minna Martin

Hengitä tämä hetki

52 korttia

Kirjapaja, 2025

Tuotetunnus:

Lisätietoa myöhemmin, ilmestyy syksyllä 2025

## Kirjat

### 2023

Minna Martin, Maila Seppä, Päivi Lehtinen, Tiina Törö

Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena

3. painos, 2023

Hengittävä mieli Oy

ISBN: 9789523544932

Minna Martin, Maila Seppä, Rauni Toffer

Hengitysterapeutin työkirja

5. uudistettu painos, 2023

Hengittävä mieli Oy

ISBN: 9789523544932

Minna Martin

Jännittäjäryhmän ohjaajan työkirja

2. uudistettu painos, 2023

Hengittävä mieli Oy

ISBN: 9789526514512

## **2022**

Minna Martin

Hengitä tämä hetki – hengitys ja lupa olla

Kirjapaja, 2022

ISBN: 9789523545434

## **2021**

Minna Martin

Saa jännittää – Jännittäminen voimavarana

Uudistettu painos, pehmeäkantinen kirja ja ladattava äänikirja

Kirjapaja, 2021

ISBN: 9789523544932

**2020**

Minna Martin ja Petra Saariranta

**Mielelläni kehossani – Kohti hyväksyvää suhdetta itseen**

Kirjapaja, 2020

ISBN: 9789523541160

**2019**

Matti Keinänen ja Minna Martin

**Mieli meissä – Tasapainoista arkea mielentämisen keinoin**

Kirjapaja, 2019

ISBN: 9789523540286

**2018**

Minna Martin

**Jännittäjäryhmän ohjaajan työkirja**

Mediapinta, 2018

ISBN: 9789522368980

Minna Martin

**Hengitys virtaa – kohti kehon ja mielen tasapainoa**

2. painos, 2018

Kirjapaja

ISBN 9789522883803

**2017**

Minna Martin

**Saa jännittää – Jännittäminen voimavarana**

Kirjapaja, 2017

ISBN: 9789522887610

Minna Martin, Maila Seppä, Rauni Nissinen

**Hengitysterapeutin työkirja**

1. painos 2011, 2. korjattu painos 2011, 3. uusittu painos 2014, 4. uusittu painos 2017

Mediapinta

ISBN: 9789522362599

**2016**

Minna Martin, Maila Seppä, Päivi Lehtinen, Tiina Törö

Käännös Hilka Salmén, kielentarkastus Hilary Coleman

**Breathing as a tool for self-regulation and self-reflection**Englanninkielinen käännös kirjasta *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena.*

Karnac, Lontoo, 2016

ISBN 13: 9781782203834, ISBN 10: 1782203834

Minna Martin

**Hengitys virtaa – kohti kehon ja mielen tasapainoa**

Kirjapaja, 2016

ISBN 978-952-288-380-3

**2014**

Minna Martin, Maila Seppä, Päivi Lehtinen, Tiina Törö

**Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena**

2. laajennettu laitos, 2014

Mediapinta

ISBN 978-952-235-839-4

Martin Minna, Seppä Maila

**Hengitysterapeutin työkirja**

1. painos 2011, 2. korjattu painos 2011, 3. uusittu painos 2014

ISBN 978-952-235-794-6

**2011**

Martin Minna, Seppä Maila

**Hengitysterapeutin työkirja**

1. painos helmikuu 2011, 2. korjattu painos syyskuu 2011

Mediapinta

ISBN 978-952-235-371-9

## 2010

Minna Martin, Maila Seppä, Päivi Lehtinen, Tiina Törö, Benita Lillrank

### **Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena**

Mediapinta, 2010

ISBN 978-952-235-259-0

## Oppaat

## 2018

Minna Martin, Berit Nummelin, Merja Lusenius

### **Parisuhdeopas opiskelijoille**

1. painos 2008, 2. painos 2009. 3. painos 2014 (uusittu versio). 4. painos 2018 (uusittu versio)

YTHS, opassarja numero 6.

ISBN 978- 952-5696-19-6 (painettu)

ISBN 978-952- 5696-20-2 (verkkojulkaisu)

## 2017

Minna Martin, Maila Seppä, Rauni Nissinen

Minna Martin, Hanna Heiska, Anne Syvälahti, Marianna Hoikkala

### **Jännittäminen osana elämää opiskelijaopas**

1. painos 2010, 2. uusittu painos 2013, 3. uusittu painos 2017

YTHS, opassarja

**2016**

Minna Martin

**Psykosomaattinen oireilu -hoitomanuaali**

HUS Mielenterveystalon ammattilaisosio

Minna Martin, Ritva-Liisa Hannula, Anne Friman, Merja Lusenius, Marja Nieminen

**Painavaa asiaa kevyemmästä elämästä – painonhallintaopas opiskelijoille**

YTHS, opassarja

3. uusittu painos ilmestynyt 1/2016, 1. painos 2006, 2. painos 2007

ISBN 978-952-5696-44-8 (painettu)

ISBN 978-952-5696-45-5 (verkkójulkaisu)

**2014**

Minna Martin, Berit Nummelin, Merja Lusenius

**Parisuhdeopas opiskelijoille**

1. painos 2008, 2. painos 2009. 3. painos 2014 (uusittu versio)

YTHS, opassarja

ISBN 978-952-5696-19-6 (painettu)

ISBN 978-952-5696-20-2 (verkkójulkaisu)

**2013**

Minna Martin, Hanna Heiska, Anne Syvälahti, Marianna Hoikkala

**Jännittäminen osana elämää opiskelijaopas**

1. painos 2010, 2. uusittu painos 2013

YTHS, opassarja

ISBN 978-952-5696-23-3 (painettu)

ISBN 978-952-5696-24-0 (verkkojulkaisu)

**2012**

Martin Minna, Heiska Hanna, Syvälahti Anne, Hoikkala Marianna

**Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle**

YTHS, opassarja

ISBN 978-952-5696-31-8 (painettu)

ISBN 978-952-5696-32-5 (verkkojulkaisu)

Martin Minna, Kunttu Kristina

**Psykosomaattinen oireilu – potilasopas**

1. painos 2005, 2. painos 2006, 3. uusittu painos 2012

YTHS, opassarja

ISBN 978-952-5696-33-2 (painettu)

ISBN 978-952-5696-34-9 (verkkojulkaisu)



## 2011

Minna Martin, Hanna Heiska, Anne Syvälahti, Marianna Hoikkala

Käännös Berit Nummelin

### **Att spänna sig är en del av livet – en guide för studerande**

YTHS, opassarja

ISBN 978-952-5696-30-1 (painettu)

ISBN 978-952-5696-31-8 (verkkojulkaisu)

## 2010

Minna Martin, Hanna Heiska, Anne Syvälahti, Marianna Hoikkala

### **Jännittäminen osana elämää opiskelijaopas**

YTHS, opassarja

ISBN 978-952-5696-23-3 (painettu)

ISBN 978-952-5696-24-0 (verkkojulkaisu)

## 2009

Martin Minna, Nummelin, Berit, Lusenius, Merja

### **Parisuhdeopas opiskelijoille**

1. painos 2008, 2. painos 2009

YTHS, opassarja

ISBN 978-952-5696-19-6 (painettu)

ISBN 978-952-5696-20-2 (verkkojulkaisu)

**2008**

Martin Minna, Kunttu Kristina

Käännös Berit Nummelin

**Psykosomatiska symtpm - patientguide**

YTHS, opassarja

ISBN 978-952-5696-11-0 (painettu)

ISBN 978-952-5696-12-7(verkkajulkaisu)

**2007**

Aarnio-Tervo Paula, Friman Anne, Hannula Ritva-Liisa, Lusenius Merja, Martin Minna, Reijonen Ulla

**Painavaa asiaa kevyemmästä elämästä - Hyvinvointiopas painonhallintaryhmille**

1. painos 2006, 2. painos 2007

YTHS, opassarja

ISBN 978-952-5696-03-5 (painettu)

ISBN 978-952-5696-04-2(verkkajulkaisu)

**2006**

Martin Minna, Kunttu Kristina

**Psykosomaattinen oireilu – potilasopas**

1. painos 2005, 2. painos 2006

YTHS, opassarja

ISBN 951-9414-91-6 (painettu)

ISBN 951-9414-92-4 (verkkajulkaisu)

## Kongressiesitykset, abstraktit ja posterit

### 2025

Martin, M., Mannila Laura (2025). Psykofyysinen psykoterapia – mitä se on? Workshop Kokonaisia kohtaamisia – keho psykoterapioissa ja taideterapioissa kongressissa. Abstrakti kongressijulkaisussa.

### 2023

Martin, M. (2023) A Body-Oriented Journey. Plenary speech at the 9th Conference of ICATA. Abstract in conference publication.

Martin, M. (2023) Embodiment in CAT. Workshop at the 9th Conference of ICATA. Abstract in conference publication.

### 2018

Keinänen, M., Martin, M., Lindfors, O. (2018).

Vastavuoroisuuden kehitys epävakaan persoonallisuuden mentalisaatioryhmäterapiassa. Psykoterapiatutkimuksen päivät, Jyväskylä. Abstrakti kongressijulkaisussa.

Martin, M. (2018).

Sigh of relief – Breathing as a tool for a therapist. Workshopesitys NACS konferenssissa, Turussa. Abstrakti kongressijulkaisussa.

### 2017

Keinänen, M., Martin, M., Lindfors, O. (2017).

Mentalization-based group-therapy in the treatment of university students with unstable personality disorder. EUSUHM Leuven, Belgium. Abstract in conference publication.

Martin, M. (2017).

Psykofyysinen näkökulma mentalisaatiokyvyn edistämiseen. Plenaaripuheenvuoro. Mentalisaatioterapian suomalainen kongressi, Turku. Abstrakti kongressijulkaisussa.

## 2016

Keinänen, M., Martin, M., Lindfors, O. (2016).

Mentalisaatioon perustuva ryhmäterapia yliopisto-opiskelijoiden epävakaan persoonallisuuden hoidossa.

Workshopenesitys Psykoterapiantutkimuksen päivillä Jyväskylässä 19.2.2016. Abstrakti kongressijulkaisussa.

Keinänen, M., Martin, M., Lindfors, O. (2016).

Mentalization-based group therapy in the treatment of university students with borderline personality disorder.

An oral presentation in 4th International Congress on Borderline Personality Disorder and Allied Disorders, Vienna, Austria 10.9.2016. Abstract in conference publication.

## 2015

Keinänen, M., Martin, M., Lindfors, O. (2015).

Mentalization-based group therapy in the treatment of university students with borderline personality disorder features.

Poster presentation in EUSUHM, Congress of the European Union for School and University Health and Medicine, Tallinn Estonia.

## 2014

Martin, M. (2014).

Breathing as a tool for self-soothing and inner safety.

A lecture and practical exercises in The Fourth Archipelago seminar 2014 Korppoo Finland – Embodied safety and security in psychotherapy organized by Finnish Association of Psychophysical Psychotherapy.

## 2013

Martin, M. (2013).

Breathing as a tool for psychotherapist.

A workshop presentation in ICATA 5th International Conference in Málaga.

Abstract in conference publication.

Martin, M. (2013).

The best way to overcome social phobia and anxiety is to participate in a group.

Short papers: Mental health- intervention strategies. An oral presentation in EUSUHM London.

Abstract in conference publication.

## 2012

Martin, M. (2012).

Sigh of relief – psychophysical tools for self-regulation and stress management.

A keynote lecture in Studenthealth2012, the 16th Nordic Congress for Student Health, Helsinki.

Abstract in conference publication.

## 2011

Martin, M. (2011).

Tough for the Mind, Rough for the Body.

A keynote lecture in EUSUHM, the 16th Congress of the European Union for School and University Health and Medicine, Moscow.

Abstract in conference publication.

## 2010

Martin, M. (2010).

Breathing as a tool to improve self-regulation and self-reflection.

A workshop presentation in Studenthealth2010, the 15th Nordic Congress for Student Health, Oslo.

Abstract in conference publication.

## 2008

Kokko, M., Martin, M. (2008).

New tools for couples.

A workshop presentation in 38th EABCT annual congress in Helsinki. Abstract in conference publication.

## Mittareiden suomennokset

### 2017

Keinänen, M., Martin, M., Lindfors, O. (2017). Reflektiokyvyn kyselylomake – 54 osiota. Suomennettu alkuperäisestä mittarista: Fonagy, P., Luyten, P., Moulton-Perkins, A., Lee, Y.W., Warren, F., Howard, S., et al. The Reflective Functioning Questionnaire RFQ54 ©. <http://www.ucl.ac.uk/psychoanalysis/research/rfq>

### 2016

Keinänen, M., Martin, M., Lindfors, O. (2016). Reflektiokyvyn kyselylomake – 8 osiota. Suomennettu alkuperäisestä mittarista: Fonagy, P., Luyten, P., Moulton-Perkins, A., Lee, Y.W., Warren, F., Howard, S., et al. Development and validation of a self-report measure of mentalizing: The Reflective Functioning Questionnaire. RFQ8 ©. <http://www.ucl.ac.uk/psychoanalysis/research/rfq>

### 2015

Keinänen, M., Martin, M., Lindfors, O., Laitinen, I. (2015). Mentalisaatiokysely MZQ. Suomennettu alkuperäisestä mittarista: Hausberg, M. C. ym. 2012. The Mentalization Questionnaire MZQ ©.

## Artikkelit lehdissä, kirjoissa ja internetsivustoilla

### 2021

Uuteen Opiskeluterveys -kirjan painokseen päivitettyt artikkelit:

Martin, M. (2021) Hyvinvointia edistävä ryhmätoiminta opiskelijaterveydenhuollossa ja oppilaitoksissa. Artikkelit kirjassa Kunttu K, Komulainen A, Makkonen K, Pynnönen P. (toim.) Opiskelijaterveys. Duodecim.

Martin, M. (2021) Ahdistuneisuushäiriöt. Artikkelit kirjassa Kunttu K, Komulainen A, Makkonen K, Pynnönen P. (toim.) Opiskelijaterveys. Duodecim.

Martin, M. (2021) Vaihto-opiskelu vaatii sopeutumista. Artikkelit kirjassa Kunttu K, Komulainen A, Makkonen K, Pynnönen P. (toim.) Opiskelijaterveys. Duodecim.

### 2020

Martin, M. (2020) Tasapainoista arkea paremmin mielin. Valkonauha-lehti.

### 2018

Martin, M. (2018) Itsesäätely- ja itseymmärryskyvyn kehittyminen psykoterapiassa – katkonaisesta hengittävään suhteeseen. Artikkelit kirjassa: Lindfors, B., Waldekrantz, C., Ikonen, J. (toim.) Keho ja mieli – Johdatus psykofyysiseen psykoterapiaan, ss. 188–214. Duodecim.

### 2017

Keinänen, M., Martin, M., Lindfors, O. (2017). Ryhmäterapia ja mentalisaatio. Artikkelit kirjassa Mentalisaatio, teoriasta käytäntöön. Therapie-säätiö.

### 2016

Martin, M. (2016) Herkkyys ja hengitys, osa 1/3: Miten tulin työssäni herkkyiden äärelle?



Herkkyys ja hengitys, osa 2/3: Herkkyys, tunne-elämän kehitys ja hengitys.

Herkkyys ja hengitys, osa 3/3: Hengittävä terapiasuhde rauhoittavana perustana. Artikkelisarja HSP-elämää sivustolla.

Martin, M. (2016) Hengitys terveydenhuollon, ihmissuhdetyön, opetuksen ja ohjauksen ammattihenkilöiden työvälteenä. Blogi-kirjoitus Turun kesäyliopiston sivuilla.

Martin, M. (2016) Living in the Breath: Breathing as a tool for professionals in health care, interpersonal work, teaching and guidance. Breathing as a Tool for Self-Regulation and Self-Reflection. Artikkelit Karnacin sivuilla.

## 2015

Martin, M. (2015). Kognitiivis-analyttinen psykoterapia ja psykofyysinen psykoterapia. Artikkelit kirjassa: Kognitiivis-analyttinen psykoterapia, ss. 283–296. Duodecim.

Martin, M. (2015) Hengitys ja kipu. Artikkelit lehdessä: Kipuviesti 2/2015, s. 40–45.

Martin, M. & Suntio, R. (2015) Lapsi oppii jännittämään. Artikkelit lehdessä: Slalli, Suomen Lastenhoitoalan Liiton jäsenlehti 2/2015, s. 18–21.

Martin, M. & Suntio, R. (2015) Jännittämisen syyt - perimää vai ympäristöä? Artikkelit lehdessä: Slalli, Suomen Lastenhoitoalan Liiton jäsenlehti 3–4/2015, s. 14–15.

## 2011

Martin, M. (2011) Hyvinvointia edistävä ryhmätoiminta opiskelijaterveydenhuollossa ja oppilaitoksissa. Artikkelit kirjassa Kunttu K, Komulainen A, Makkonen K, Pynnönen P. (toim.) Opiskelijaterveys. Duodecim.

Martin, M. (2011) Ahdistuneisuushäiriöt. Artikkelit kirjassa Kunttu K, Komulainen A, Makkonen K, Pynnönen P. (toim.) Opiskelijaterveys. Duodecim.

Martin, M. (2011) Vaihto-opiskelu vaatii sopeutumista. Artikkelikirjassa Kunttu K, Komulainen A, Makkonen K, Pynnönen P. (toim.) Opiskelijaterveys. Duodecim.

Opiskeluterveys -kirja sähköisenä <http://www.oppiportti.fi/op/opk04601>

Keinänen Matti & Martin Minna (2011) Mielen hengitys paniikkihäiriön psykodynaamikassa ja psykoterapiassa. Artikkelikirjassa Psykoanalyttinen psykoterapia nro 7.

## 2009

Martin M, Wickström C. (2009) 5-vuotishistoriikki – Suomen psykofyysisen psykoterapian yhdistys.

Martin M., Kunttu, K. Ruth, K. (2009) Jännittämishäiriöiden huomioon ottaminen korkeakouluissa, opas ohjaus- ja opetushenkilökunnalle. ESOK opassarja (paperinen ja sähköinen versio).

## 2007

Kunttu, K., Martin, M., Almonkari, M. (2007) Nykyopiskelijan jännittää esiintymistä, mikä avuksi? (aiemmin julkaistu Lääkärilehdessä). Kehräseminaarin julkaisu.

Martin, M. (2007) Ryhmätoiminta terveydenhuollossa (aiemmin julkaistu YTHS:n henkilökuntalehti Piikissä). Kehräseminaarin julkaisu.

Martin, M. (2007) Keho puhuu psykoterapeutille. Psykologi -lehti. 6/2007.

Martin, M., Nummelin, B., Lusenius, M. (2007) Parisuhdeposterit. YTHS:n julistesarja.

Martin, M. (2007) Saaristoseminaari - ruumiillisuus psykoterapiassa. Lounatuuli, Tupsyn jäsenlehti 2/2007.

Minna Martin, psykologi, kouluttajapsykoterapeutti, työnohjaaja, tietokirjailija

[minna.martin@outlook.com](mailto:minna.martin@outlook.com) / [www.hengittavamieli.fi](http://www.hengittavamieli.fi)

Kaikki julkaisut vuosittain: korttisarjat, kirjat, oppaat, kongressijulkaisut, mittareiden suomennokset, artikkelit lehdissä ja kirjoissa, julisteet

**2006**

Martin, M. (2006) Ryhmätoiminta terveydenhuollossa. YTHS:n henkilökuntalehti Piikki 12/2006.

Kunttu, K., Martin, M., Almonkari, M. (2006) Nykyopiskelijakin jännittää esiintymistä, mikä avuksi? Suomen Lääkärilehti 11/2006.

Martin, M., Väyrynen, M. (2006) Painonhallintaryhmän ohjelmarunko. Liite 19. Opiskeluterveydenhuollon opas, Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12.

Martin, M., Hoikkala, M. (2006) Esiintymisjännityskurssin ohjelmarunko. Liite 20. Opiskeluterveydenhuollon opas, Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12.

**2004**

Martin, M. (2004) Minäkuva. Artikkelit JuuretON -projektin internetsivuilla.

Martin, M. Suhde itseen. (2004) JuuretON -projektin, YTHS:n ja TYY:n sarjakuvavihko.

Martin, M. (2004) Jännittäjät psykologin silmin. Artikkelit julkaisussa Almonkari, M., Koskimies, R. (toim.): Esiintymisjännittäjille apua. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia -sarja 37/2004 ISBN 951-9414-80-0.

Martin, M., Nousiainen, M. (2004) Kokemuksia humanistien yleisopintokurssilta. Artikkelit julkaisussa Almonkari, M., Koskimies, R. (toim.): Esiintymisjännittäjille apua. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia -sarja 37/2004 ISBN 951-9414-80-0.

## Julisteet

### 2008

Martin, M., Nummelin, B., Lusenius, M. (2008) Parisuhdeposterit, uusittu painos. YTHS:n julistesarja.

### 2005

Martin, M., Nummelin-Sundberg B. (2007) Posterisarja Fobiat – määräkohteiset pelot. YTHS:n julistesarja.

### 2003

Martin, M., Nummelin-Sundberg B. (2003) Julistesarja Stressin tunnistaminen. YTHS:n julistesarja.