

**Miten hoidetaan vakavasti masentunutta ihmistä, joka on kokeillut useita antidepressantteja sekä sähköhoitoa, mutta näistä ei ole ollut apua? (Ukonlintu, 29v)**

**Vastaus on myös kysyjän ”Kippura, 37v” kysymykseen, jossa hän tiedustelee tietoja ECT-hoidosta ja muista neuromodulaatiohoitomenetelmistä.**

Virpi-Liisa Kykyri, Aarno Laitila, Tiina Parviainen:

Vaikeaa masennustilaa, joka on osoittautunut huonosti tavanomaiseen hoitoon vastaavaksi, hoidetaan yleensä erikoissairaanhoidossa. Potilaan hoidosta vastaa tällöin psykiatrian erikoislääkäri. Mikäli kysyjän tarkoittamassa tilanteessa henkilöllä ei ole voimassa olevaa hoitosuhdetta erikoissairaanhoidossa, voi hakeutua terveyskeskuksen tai työterveyshuollon kautta tilanearvioon. Vaikeahoitoisen masennuksen hoitoa on pyritty viime vuosina määrätietoisesti kehittämään, koska vaikea masennus heikentää merkittävästi työ- ja toimintakykyä, ja siihen liittyy usein kohonnut itsemurhariski.

Vaikeahoitoiseksi osoittautuneen masennuksen hoito suunnitellaan aina yksilöllisesti. Kuten kaikessa hoidossa, potilaan omien toiveiden huomioon ottaminen on tärkeää. Tavallisesti tarkemmat tutkimukset ovat tarpeen, jotta voidaan tunnistaa mahdolliset muut hoitoa vaativat häiriöt sekä sulkea pois muut syyt pitkittyneen masennustilan taustalla. Masennus esiintyy usein yhdessä muiden ongelmien, kuten ahdistuneisuushäiriöiden tai päihteiden liikakäytön kanssa. Myös jotkut fyysiset sairaudet tai niiden lääkehoidot voivat olla masennuksen heikon hoitovasteen taustalla. Yksinäisyys ja ongelmat läheisissä ihmissuhteissa voivat myös olla pitkittyvän masennuksen taustatekijöitä.

Vaikeahoitoisen masennuksen hoidossa yhdistetään usein erilaisia hoitomuotoja, jotta masennuksen oireet saataisiin lievittymään ja kuntoutuminen käyntiin. Erilaisia masennuslääkkeitä ja masennuksen lisälääkkeitä voidaan käyttää yhdistelmänä. Näiden lisäksi voidaan käyttää kysyjän jo mainitsemaa sähköhoitoa sekä aivojen transkraniaalista magneettisimulaatiota, jonka on osoitettu olevan lääkeresistenttiin masennukseen tehoava hoitomuoto. Magneettistimulaation teho masennuksen hoidossa on osoitettu, mutta hoidon vaikuttavuus vaihtelee yksilöiden välillä, ja tästä tarvitaan lisää tutkimustietoa. Myös hoitomuotojen yhdistelmiä koskeva tutkimus on vielä vähäistä. Hoidon vaikuttavuutta voidaan kuitenkin tehostaa pureutumalla yhtäaikaisesti sekä hermoston tilaa ylläpitäviin biologisiin tekijöihin, että potilaan psykologiseen tilaan ja psykososiaaliseen vuorovaikutukseen. Lääkehoidolla aikaan saatu muutos aivojen tilassa vakiintuu pysyvämmäksi, kun sitä tuetaan psykososiaalisten hoitojen avulla.

Psykoteraapia lisää hoidon tehoa. Kysyjän tarkoittamassa tilanteessa psykoterapeuttisen hoidon mahdollisuuksia kannattaisikin todennäköisesti selvittää. Psykoterapiassa on useimmiten kyse keskusteluun pohjautuvasta työskentelystä, jossa omia kokemuksia ja ajatustapoja tarkastelemalla asiakas voi parantaa suhdettaan omaan itseän. Terapian onnistumiselle asiakkaan ja terapeutin välille rakentuva turvallinen ja luottamuksellinen vuorovaikutussuhde on ensisijaisen tärkeä. Tärkeä on myös asiakkaan kokemus, että terapeutin työtapa sopii itselle ja on omiaan synnyttämään lisääntyvää toiveikkuutta itselle tärkeiden ongelmien ratkaisemiseksi. Tarjolla on masennuksen hoidossa vaikuttaviksi osoitettuja terapiamuotoja. Eri vaihtoehtoihin voi tutustua esimerkiksi Mielenterveystalon sivuilta löytyvän psykoterapiaan hakeutujan oppaan avulla:

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoterapiaan\\_hakeutujan\\_opas/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoterapiaan_hakeutujan_opas/Pages/default.aspx).

Kuuntelusuositukseksi myös professori emeritus Jarl Wahlströmin hyvä haastattelu aiheesta: [Mitä psykoterapiassa tapahtuu? | Audio Areena \(yle.fi\)](#)

Koska vaikea masennustila vaikuttaa myös potilaan läheisiin, hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa on tärkeää ottaa huomioon potilaan perhe ja merkitsevät ihmissuhteet. Perheen, lähimpien ystävien ja laajemman verkoston tarjoama tuki on masennuksesta toipumisessa tärkeää ja auttaa siirtämään terapiassa syntyneitä havaintoja ja oivalluksia arkiseen elämään. Masennuksen pariterapiasta on saatu viime aikoina lupaavia tuloksia mm. Jyväskylän yliopiston tutkimushankkeissa.

Lähde: Depression Käypä hoito- suositus, päivitetty 2021:

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50023><https://www.kaypahoito.fi/nak06962>.