

## Depression Käypä hoito -suositus päivitetty: Psyko-terapian ja lääkehoidon yhdistelmä tehokkain hoitomuoto

Masennuksen tunnistaminen ja erotusdiagnoosi on tärkeää, jotta hoitoa vaativa tila voidaan erottaa lievistä masennusoireista. Tehokkain hoitovaste saadaan lääkehoidon ja psyko-terapian samanaikaisella käytöllä. Vaikeissa ja psykoottisissa depressioissa on aina syytä käyttää lääkehoitoa. Elämäntilanteen tutkiminen ja psykososiaalisen tuen tarjoaminen ovat keskeinen osa hoitoa.

Depression Käypä hoito -suositusten tuoreessa päivityksessä kerrotaan, miten masennusta tulisi hoitaa. Suosituksella pyritään parantamaan sairauden diagnostiikkaa ja vaikeusasteen tunnistamista sekä helpottamaan oikeiden hoitomuotojen valintaa.

### Masennustilojen tunnistaminen tärkeää

Masennustila on oireyhtymä, jonka tunnistamisessa keskeistä on havaittujen oireiden päivittäinen ja yhtäjaksoinen esiintyminen. Sairauden vaikeusastetta arvioidaan oireiden lukumäärän, erilaisten oireittareiden

tai masennustilaan liittyvän toimintakyvyn heikkenemisen perusteella.

– Suosituksessa korostuu nyt aiempaa enemmän huolellisen diagnosoinnin merkitys. Se on tärkeää sekä hoidon oikean kohdentamisen kannalta että suojana lievien masennusoireiden mahdolliselta ylhoidolta, sanoo psykiatrian professori **Erkki Isometsä**.

On myös syytä selvittää, ettei masennuksen oireiden syynä ole jokin somaattinen sairaus, lääkehoito tai päihteiden käyttö. Depressiodiagnoosia ei myöskään tule tehdä mikäli kyseessä on lähiomaisen kuolemaan liittyvä normaali surureaktio. Raja surureaktion ja masennuksen välillä on kuitenkin häilyvä.

### Lääkkeitä vai psyko-terapi-aa?

– Uusimpien tutkimusten mukaan masennuslääkkeiden ja psyko-terapian yhtäaikainen käyttö on tehokkain hoitomuoto. Mitä vaikeammasta psyko-terapialla hoidettavasta masennustilasta on kyse, sitä tärkeäm-

pää on samanaikainen lääkehoito, sanoo Isometsä.

Työterveyshuollolla on keskeinen rooli työssäkäyvän masennuspotilaan työkyvyn ja työhön paluun tukemisessa. Perusterveydenhuollossa hoito kannattaa toteuttaa yleislääkärin, hoitajan ja psykiatrin suunnitelmallisella yhteistyöllä. Psykiatriseen erikoissairaanhoidon kuuluvat vaikeasta tai psykoottisesta masennuksesta ja vakavasti monihäiriöisestä depressiosta kärsivät potilaat sekä potilaat, joihin tavanomainen hoito ei ole tehonnut tai joilla esiintyy vakavaa itsetuhoisuutta.

*Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistyksen asettama työryhmä on päivittänyt vuonna 2004 laaditun ja vuonna 2009 ensimmäisen kerran päivitetyn Depression Käypä hoito -suositusten tuoreimman tutkimustiedon mukaisesti. Käypä hoito -suositus on luettavissa osoitteessa [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)*