



# Uutta masennuksen hoidossa?



Eila Sailas



# Mikä ei ole muuttunut?

- Masennus on tavallinen sairaus, vuosiprevalenssi aikuisväestössä 5%
- Naisilla 1,5-2x miehiä tavallisempi
- 10%:lla perusterveydenhuollon potilasta
- Aiheuttaa usein toimintakykyongelmaa
- Kannattaa hoitaa
- Käypä hoito –suositus on päivitetty 2010 ja kuvaa nimensä mukaisesti masennuksen nykyisen käyvän hoidon

Is your mind made up about mental illness?

**Myth** I don't know anyone with a mental illness.

**Fact** Someone you know or love has experienced a mental illness.

# Vähintään masennuksen affekti on meille kaikille tuttu



Aavan meren tuolla puolen  
jossakin on maa  
missä onnen kaukorantaan  
laine liplattaa  
missä kukat kauneimmat luo  
aina loistettaan  
siellä huolet huomisen voi  
jääda unholaan

Oi jospa kerran sinne  
satumaahan käydä vois  
niin sieltä koskaan lähtisi en  
linnun lailla pois  
vaan siivetönnä en voi  
lentää  
vanki olen maan  
vain aatoksen mi kauas entää  
sinne käydä saan

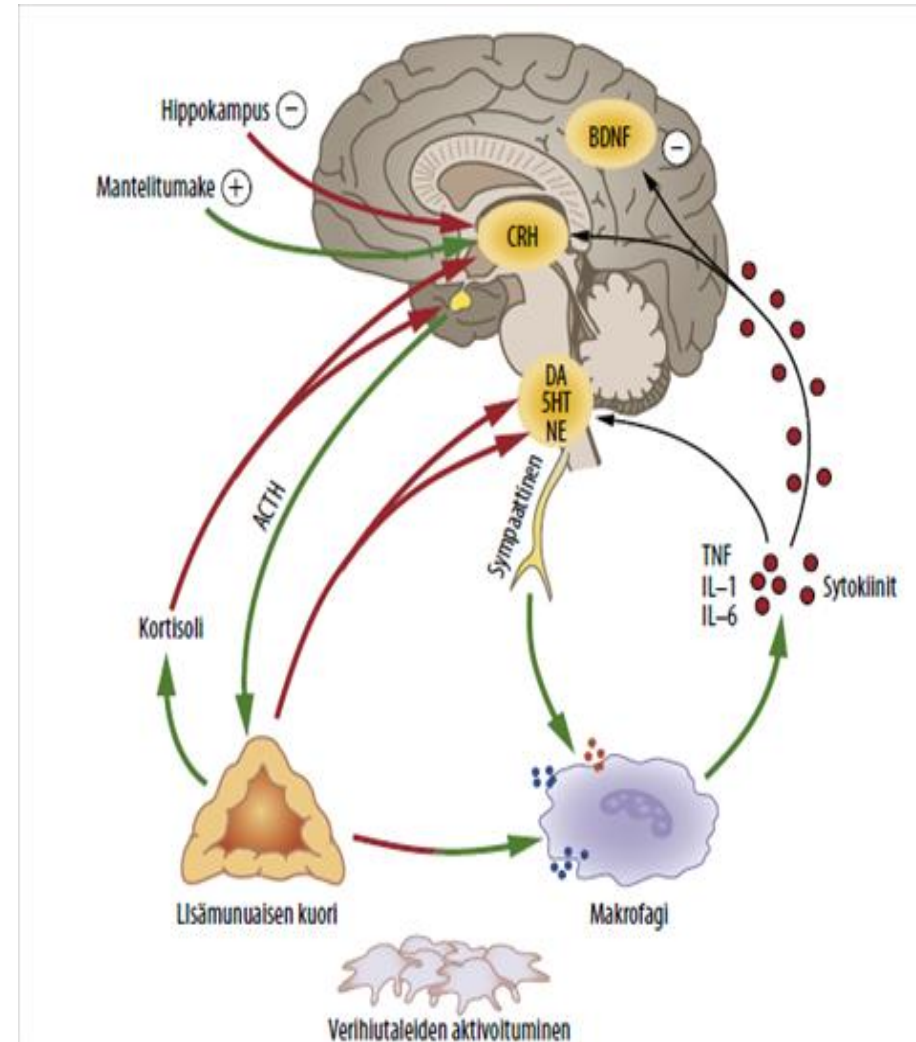
Sain kuulla että Tornator jo romutettu on  
Mä itse tunsin kokeneeni saman kohtalon  
Eipä ollut virkaa enää  
Tumma puna peitti nenää  
Ja rannalla mä yksin istuin nousuun Auringon  
Kun lähelleni näin mä naurulokin kaartavan  
Niin tiesin että jotakin nyt vihdoon oivallan:  
Siinä sielu on sen miehen  
Jonka työt jää puolitiehen  
Ja joka kaiken rakentaa vain varaan unelman

Kun kolmatta linjaa takaisin, kuljen kerran.  
Saa vanhat saatavat jokainen.  
Mutta kolmatta linjaa takaisin, kun kuljen,  
niin tiedän että en yhtä vain saa.  
Kun mä kolmatta linjaa takaisin, noin kuljen,  
niin tiedän nuoruutein jäänyt on taa.  
Voi itsetuntoa nostaa shekkivihollain,  
voi iskut ilkeät kostaa, jotka kerran sain.  
Voin sylin lämpöä ostaa, jos mä tahdon vain.  
Mutta ostaa, en voi nuoruuttain

# Masennus ei ole enää serotoniinvajetta aivoissa

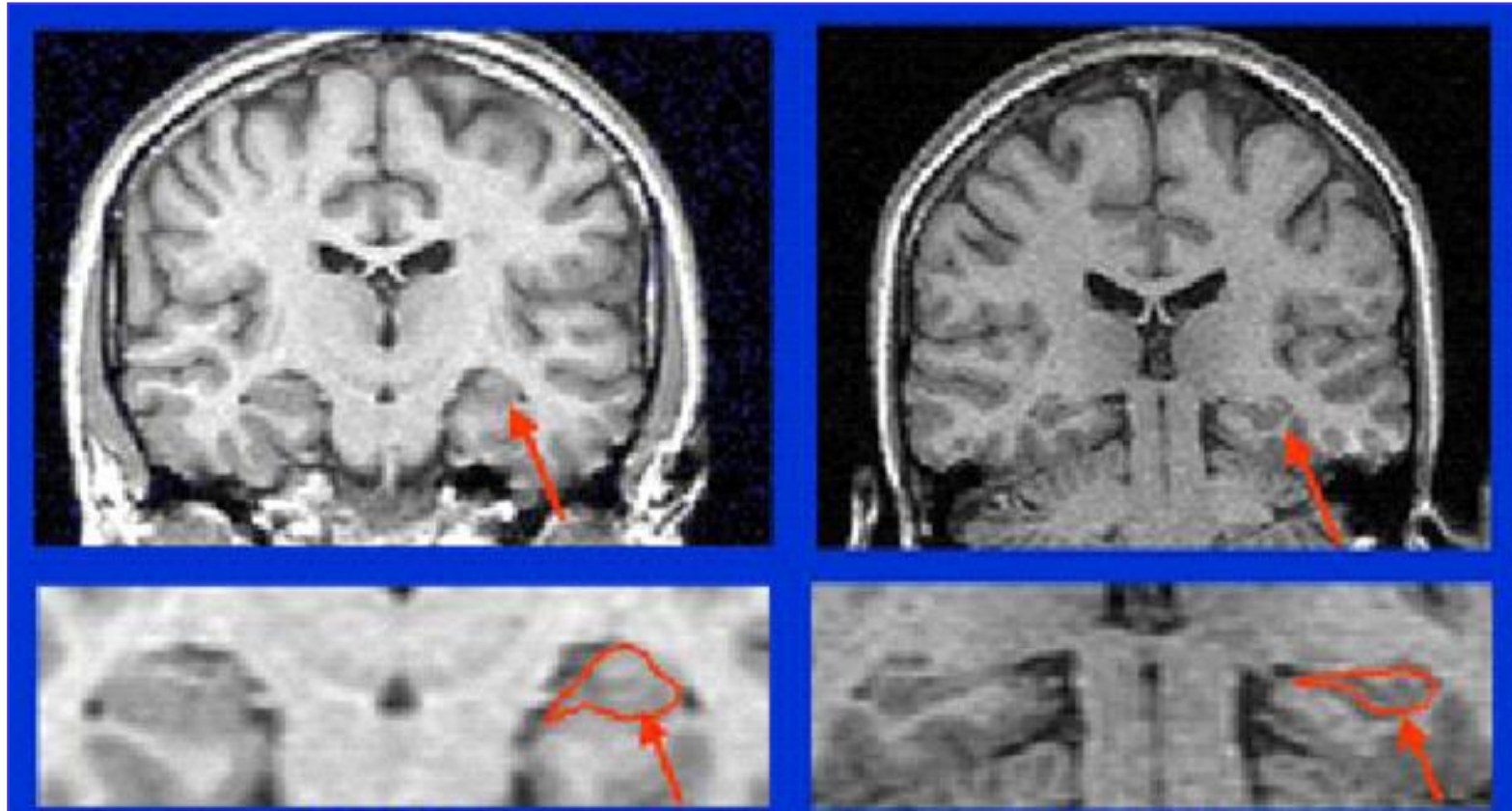


- Stressi aktivoi hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaiskuori-akselin
- Depressio lisää riskiä sairastua moniin somaattisiin sairauksiin (sepelvaltimotauti, aivohalvaus, osteoporoosi, tyyppi 2 diabetes etc.)
- Masennuksen sairastumisriskiä lisäävä vaikutus ei välity muiden mekanismien (esim. elämäntapojen) kautta, vaan vaikutus on itsenäinen.



# Masennus on Alzheimerin taudin riskitekijä

## Hippokampuksen atrofia masennuksessa

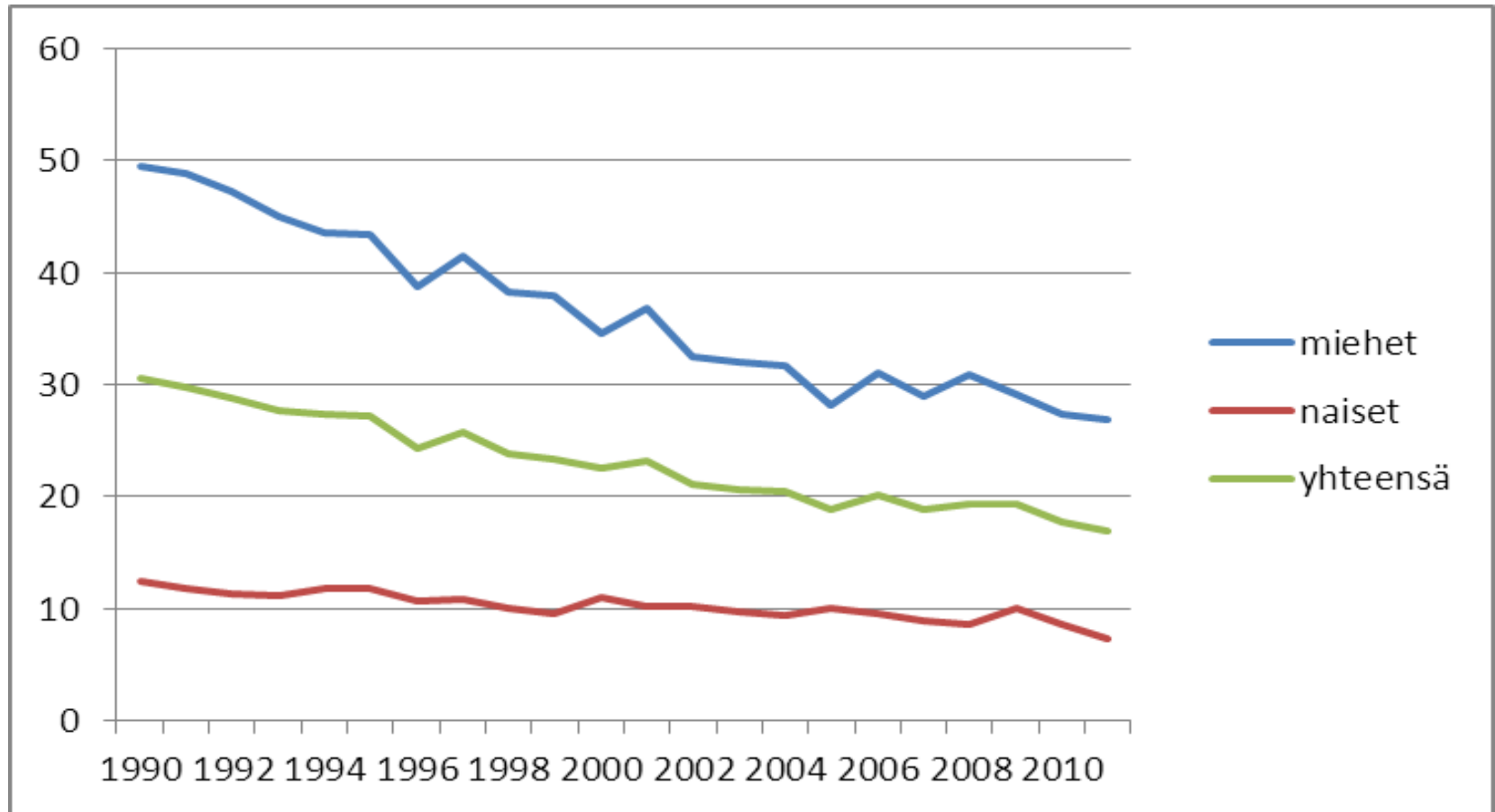


Terve kontrolli

Masennuspotilas

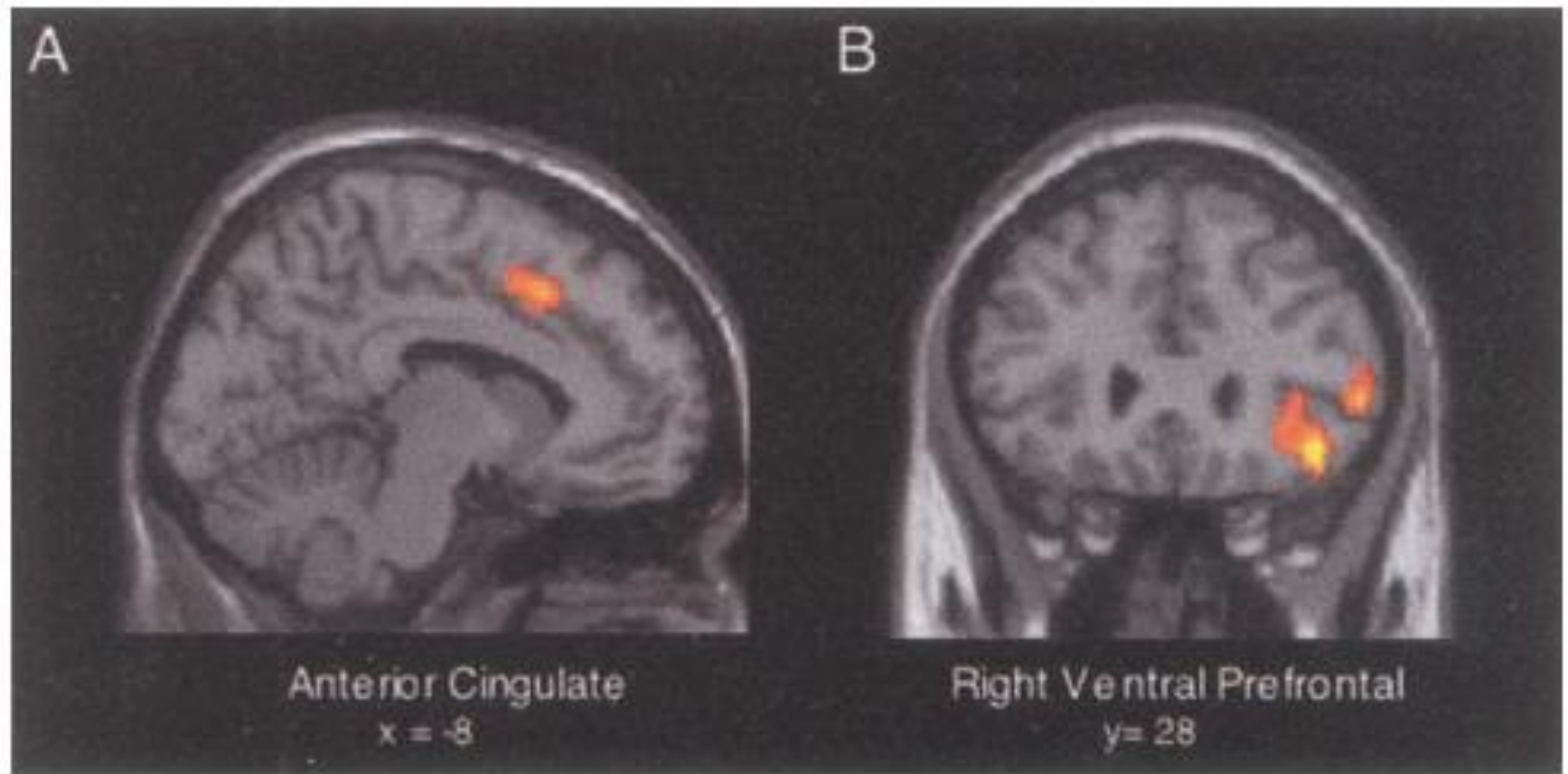
# Itsemurhakuolleisuus/100 000

## SotkaNet, THL



# Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion.

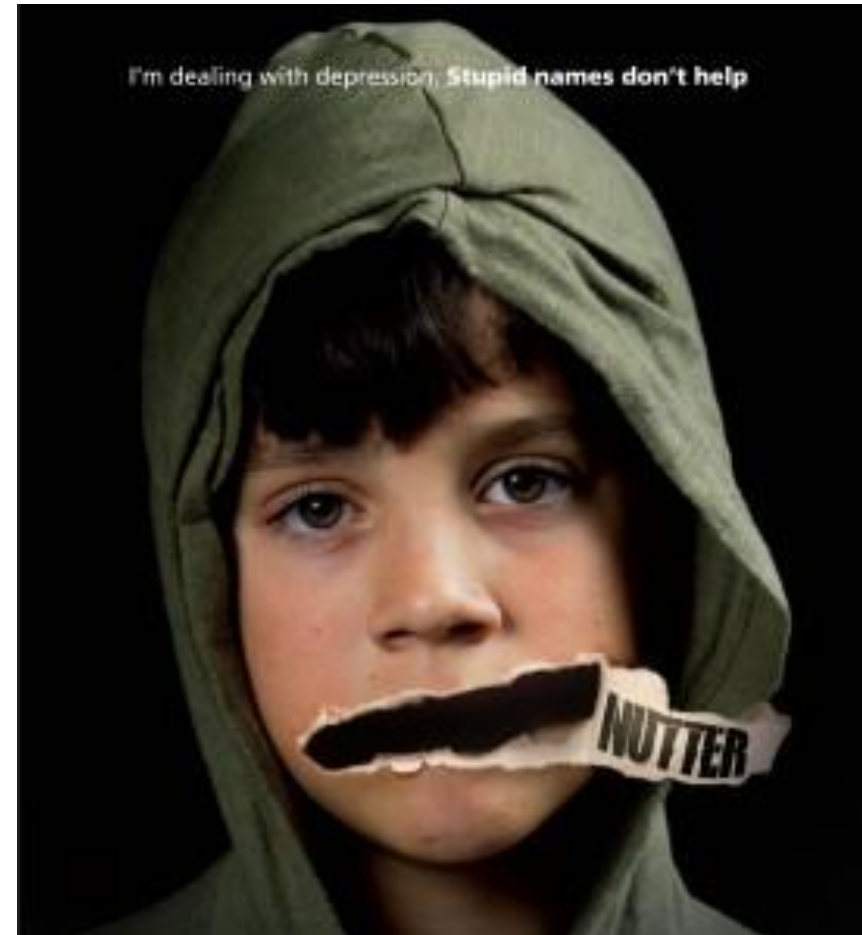
Eisenberger N et al 2003

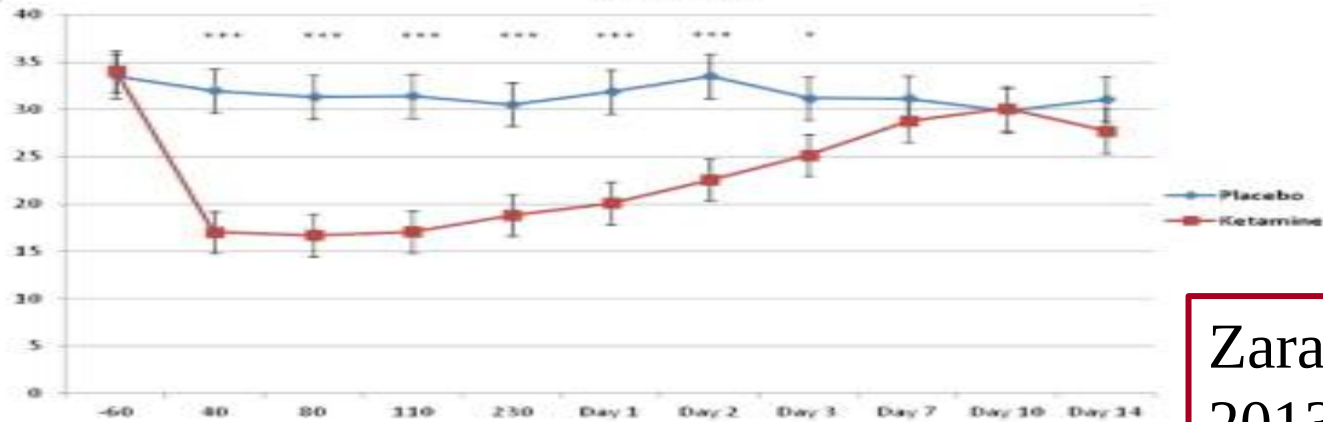




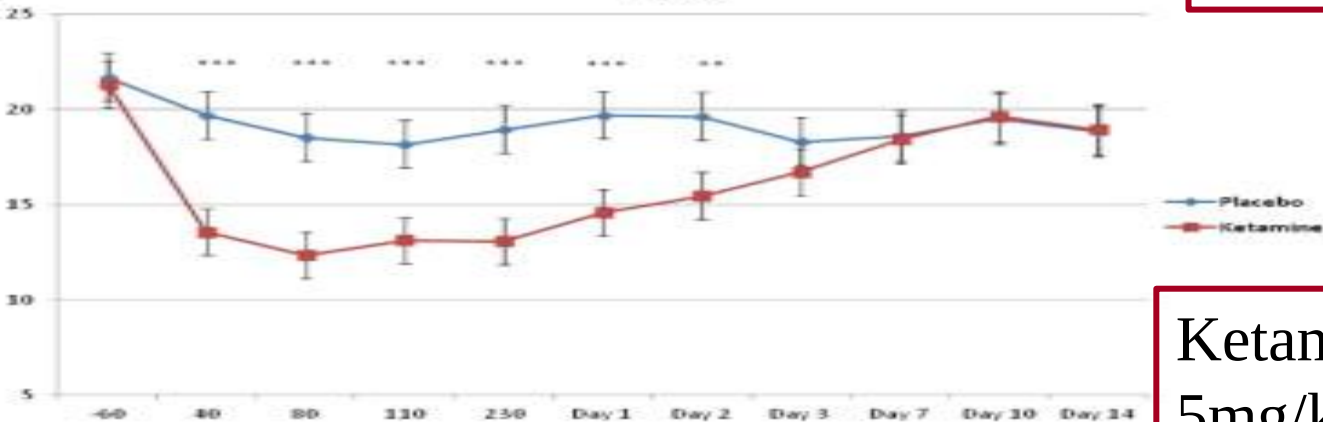
# SSRI-lääkkeet ja raskaus

- 7-13% raskaana olevista naisista ovat kärsii masennuksesta, 7-13% syö SSRI-lääkkeitä
- Tanskasta ja Ruotsista suuret rekisterityöt, ei lisääntynyttä kuolleisuutta
- raportoitu kohonnutta riskiä kardiovaskulaariongelmiin, mahdollisesti pienipainoisuutta
- ei raskausmyrkytyksiä
- kognitiiviset defektit, kehitysviivästymät???
- Hoitamattomuuden riskit

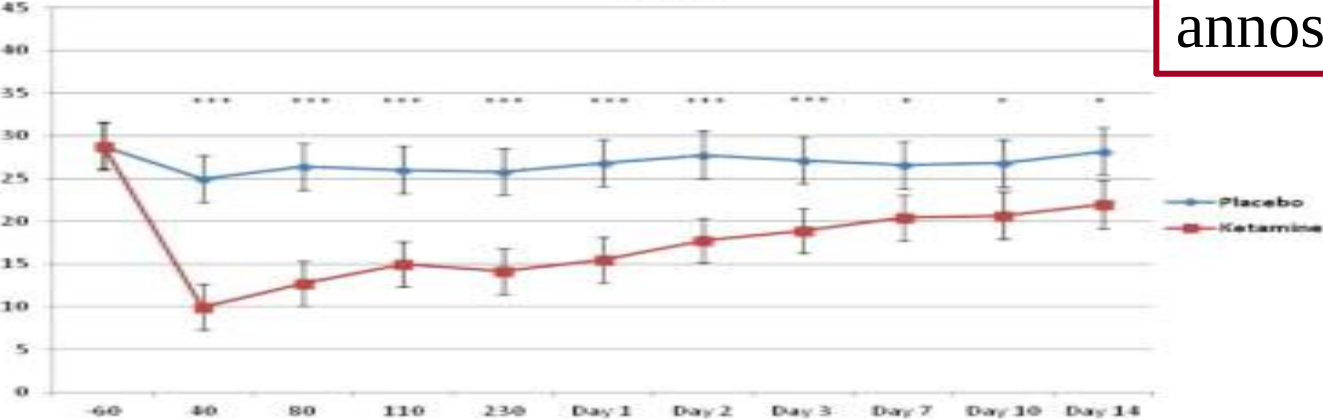


**A****MADRS**

Zarate C et al  
2013

**B****HDRS**

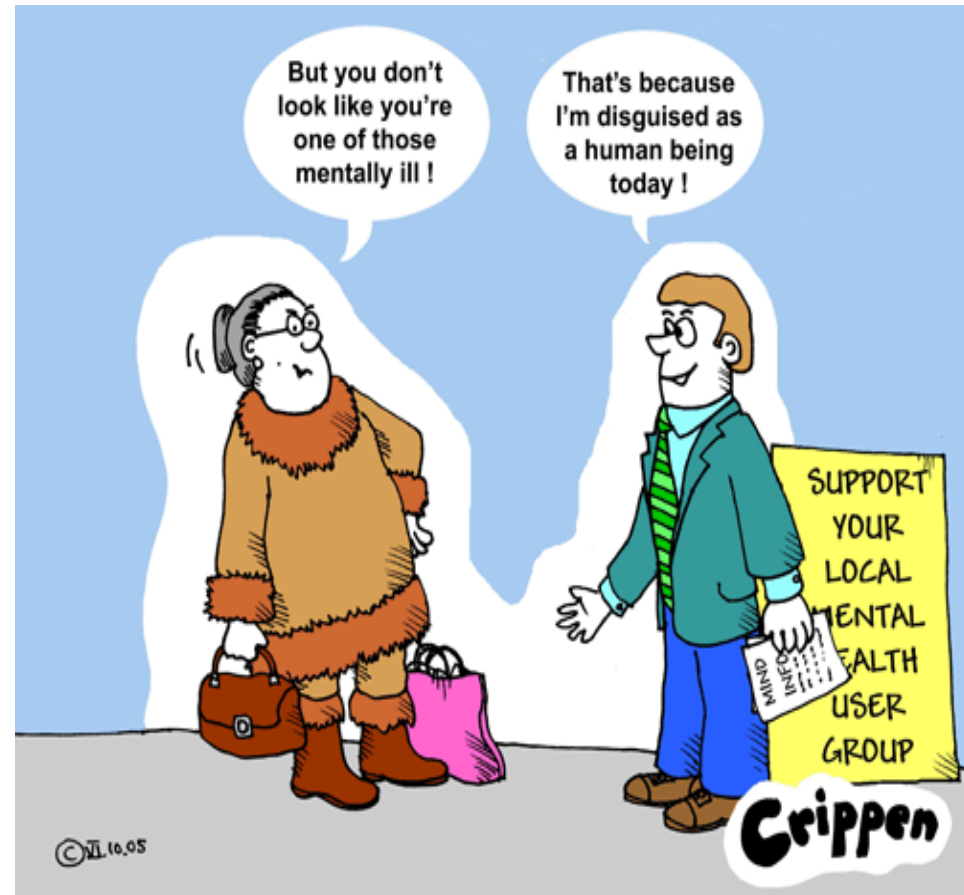
Ketamiinihydrokloridi  
5mg/kg iv, kerta-  
annos

**C****BDI**



# Aivojen rassaaminen

- Transkraniaalinen magneettistimulaatio on arkea ja usein käytössä
- Syvä aivostimulaatio (subcallosal cingulate gyrus, nucleus accumbens)- ”mahdollisesti tehokas hoitoresistentissä masennuksessa”, ei vielä saatavilla



# Verkkoterapiat



<https://www.mielenterveystalo.fi/Pages/default.aspx>

- Terapeutin tukemat kognitiiviset verkkoterapiat ovat lupaava hoitomuoto lievän tai keskivaikean masennustilan hoidossa.
- Ne soveltuvat potilaiden hoitoon ja seurantaan avoterveydenhuollossa ja tuovat uuden hoidon välineen perusterveydenhuoltoon.
- Potilaat kokevat kognitiivisen verkkoterapian hyväksyttävänä menetelmänä masennuksen hoidossa
- Kognitiivinen verkkoterapia kustannusvaikuttavaa



# Traumatietoisuus

- Kaltoinkohtelun yhteys aikuisiän masennukseen
- Traumahäiriöiden diagnosointi – kaikki potilaat eivät ole masentuneita
- Vakauttamishoidot
- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)





# Mindfulness

- Tietoisuustaidot
- Hyväksyvä läsnäolo
- harjoituksia
- kursseja
- itsehoito-ohjelmia



Jon Kabat-Zinn

# Masennus ja työkyky



- Masennussairauslomat pyritään kirjoittamaan lyhyempinä
- Kritiikkiä masennuksen itsearviointimittareiden käytössä
- Työterveyshuollon arviot: työnantajan on yhdessä työntekijän ja työterveyshuollon kanssa selvitettävä työssä jatkamisen mahdollisuudet viimeistään, kun sairausvakuutuksen päiväraha-kausi on kestänyt 90 päivää
- Osasairauspäivärahat

**Myth:** People with mental illness can't work.

**Fact:** You probably work with someone with mental illness.

mental health think rethink open

You can help. Find out how at [time-to-change.org.uk](http://time-to-change.org.uk)

**time to change**  
let's end mental health discrimination