



Onko hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) vaikuttava menetelmä masennuksen hoidossa?

TULOKSET

Tulokset osoittivat, että hyväksymis- ja omistautumisterapia on vaikuttava menetelmä erityisesti aikuisilla lievän masennuksen hoidossa, sillä

- hyväksymis- ja omistautumisterapia (n = 474) oli vaikuttavampi menetelmä vähentämään masennuksen oireita tavanomaisiin hoitomuotoihin (n = 454) verrattuna.
- hyväksymis- ja omistautumisterapia vähensi masennuksen oireita välittömästi intervention jälkeen sekä 3 kuukauden seurannan kohdalla. Huomioitavaa on, että 6 kuukauden seurannan kohdalla vaikutus väheni.
- hyväksymis- ja omistautumisterapian oli vaikuttavampi hoitomenetelmä lievään masennukseen kuin keskivaikeaan tai vaikeaan masennukseen.
- hyväksymis- ja omistautumisterapia oli vaikuttavampi menetelmä aikuispotilaiden masennuksen hoidossa verrattuna nuoriin masennuspotilaisiin.

TAUSTA

Depressiosta eli masennuksesta kärsii arviolta 5–7 % suomalaisista. Naisilla masennus on lähes kaksi kertaa yleisempää kuin miehillä.¹ Masennus on ollut jo pitkään suurin yksittäinen mielenterveyssyy työ-
vyttömyyseläkkeelle siirtymiseen. Masennuksen hoidolla on suuri työ- ja opiskelukykyä parantava merkitys ja sitä kautta suuri kansantaloudellinen merkitys.² Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) pohjautuu käyttäytymisterapian perinteeseen, ja on osa kognitiivista käyttäytymisterapiaa (CBT). Keskeinen käsite hyväksymis- ja omistautumisterapiassa on psykologinen joustavuus, jonka kehittämiseen lähestymistapa tarjoaa työkaluja parantaen ihmisen toimintakykyä.³ Suomessa menetelmän käyttöä opetetaan yliopistossa ja sen käytöstä masennuksen hoidossa on saatu hyviä tuloksia⁴. Terapiamuoto antaa myös viitteitä siitä, millä tavoin käyttäytymisongelmia voidaan ennaltaehkäistä⁵.

YHTEENVETO

Masennus on yleinen ja laajasti toimintakykyyn vaikuttava sairaus, jonka hoidossa tulisi pyrkiä mahdollisimman varhaisiin hoitomenetelmiin. Masennuksen hoito tulee suunnitella yksilöllisesti niin, että potilaan tarpeet, hoitomuoto ja tarvittavat muut tukitoimet muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden. Hyväksymis- ja omistautumisterapia tarjoaa yhden mahdollisuuden erityisesti aikuisten lievän masennuksen hoitoon.

KÄYTTÖKELPOISUUS SUOMESSA

Tulokset soveltuvat hyödynnettäväksi suomalaisessa mielenterveystyössä, sillä jonkin asteisesta masennuksesta kärsii vuosittain 5–7 % väestöstä. Lisäksi hyväksymis- ja omistautumisterapiaan liittyviä erilaisia harjoitteita voidaan käyttää asiakas- tai potilastyön tukena ja omahoidollisena menetelmänä. Hyväksymis- ja omistautumisterapiakoulutusta järjestetään Suomessa ja lähestymistapaan liittyvää tutkimusta on tehty laajasti sekä Suomessa että muualla.

Lisätietoa HOT-menetelmästä löytyy esimerkiksi mielenterveystalo.fi-sivustolta.



AINEISTO JA MENETELMÄT

Näyttövinkki perustuu vuonna 2020 julkaistuun hyvälaatuiseen järjestelmälliseen katsaukseen ja meta-analyyysiin, jossa selvitettiin hyväksymis- ja omistautumisterapian vaikuttavuutta masennuksen hoidossa. Katsauksen aineisto muodostui 18 RCT-tutkimuksesta (n= 1088 osallistujaa). Tutkimukset oli tehty Kiinassa, Alankomaissa, Kanadassa, Espanjassa, Iranissa, Australiassa, Ruotsissa, Iso-Britanniassa ja Suomessa. Katsauksen menetelmällinen toteutus on kuvattu yksityiskohtaisemmin alkuperäisessä julkaisussa*. Katsauksen laatu arvioitiin JBI:n järjestelmällisen katsauksen arviointikriteeristöllä**.

NÄYTTÖVINKIN LAATIJAT

Psykologi **Mervi Ahonen** PsM, ProKuntoutus
Yliopisto-opettaja **Kaisa-Mari Saarela**, ft, TtM, väitöskirjatutkija, Oulun yliopisto, ProKuntoutus
Tutkija **Jenni Konttila**, sh, TtM, Hoitotyön tutkimussäätiö

Näyttövinkkiin liittyvät yhteydenotot: [jenni.konttila\(at\)hotus.fi](mailto:jenni.konttila@hotus.fi)



Hoitotyön tutkimussäätiö

ALKUPERÄINEN JULKAISU

***Bai, Zhenggang, Luo, Shiga, Zhang, Luyao, Wu, Sijie, Chi, Iris.** (2020) Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. 2020; 260: 728-737.

****Katsauksen laatu: hyvä (9/11) JBI: Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses.**

MUUT KÄYTETYT LÄHDEVIITTEET:

1. **Käypä hoito.** Depressio. Käypä hoito -suositus. 8.1.2020 Saatavilla internetissä: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50023#s3> (viitattu 14.4.2020).
2. **Eläketurvakeskus.** Työkyvyttömyyseläkkeelle siirrytään yhä useammin masennuksen vuoksi. Saatavilla internetissä: <https://www.etk.fi/ajankohtaista/tyokyvyttömyyseläkkeelle-siirrytaan-yha-useammin-masennuksen-vuoksi/> (viitattu 26.4.2020)
3. **Pietikäinen A.** Mitä on hyväksymis- ja omistautumisterapia? Saatavilla internetissä: www.joustavamieli.com (viitattu 25.4.2020).
4. **Kohtala A, Lappalainen R, Savonen L, Timo E, Tolvanen A.** A four-session acceptance and commitment therapy-based intervention for depressive symptoms delivered by master's degree level psychology students: a preliminary study. Behav Cogn Psychother 2015; 43:360-73.
5. **Lappalainen R, Lehtonen T, Hayes S C, Batten S, Gifford E, Wilson K.G, Nilofar A, McCurry S M.** Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön terapiatyössä, Applying Acceptance and Commitment Therapy (ACT) A Clinical Manual. 2004, 5. STK:n julkaisusarja: Hoitomenetelmien julkaisu nro: 3.1