

1**Masennuksen hoidon tavoitteet ja periaatteet**

1.05 Masennus ilmiönä	16
1.10 Masennuksen hyvän hoidon toimintaperiaatteet	17
1.20 Masennuksen hoidon merkitys	19
1.30 Masennuksen hoidon tavoitteet ja hoitomotivaatio	20
1.40 Masennusta sairastavan hoitoon sitoutuminen ja hoitoyhteistyö	22
1.50 Hoidollinen vuorovaikutus masennusta sairastavan kanssa	26
1.60 Monikulttuurisuuden merkitys masennuksen tunnistamisessa ja hoidossa	28
1.70 Sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön kuuluvan masennuksen tunnistaminen ja hoito	30

2**Masennuksen hoitojärjestelmä**

2.10 Masennuksen hoidon palvelujärjestelmä	34
2.20 Masennuksen hoito sote-keskuksessa	37
2.30 Masennuksen hoito yksityisissä palveluissa	40
2.40 Masennuksen hoito työterveyshuollossa	41
2.50 Masennuksen hoito opiskeluterveydenhuollossa	45

3**Masennuksen riskitekijöiden tunnistaminen ja ennaltaehkäisyn periaatteet**

3.10 Masennuksen riskitekijöiden tunnistaminen lapsuudesta vanhuuteen	50
3.20 Masennuksen ennaltaehkäisyn periaatteet perustasolla	52

4**Masennuksen oireiden tunnistaminen, diagnoosi ja hoidon vaiheet**

4.10 Masennuksen tunne ja masennus	60
4.15 Potilaan tutkimisen ja masennusoireiden arvioinnin periaatteet	60
4.20 Masennuksen oireet ja tunnistaminen	62
4.30 Masennuksen tunnistamisessa käytettävät mittarit	67
4.40 Masennusdiagnoosin tekeminen	68
4.50 Masennuksen hoitomuodon valinta ja hoidon vaiheet	74
4.60 Masennuksesta toipuminen	76

5**Lääkehoito ja muut masennuksen biologiset hoidot****Toteutusperiaatteet**

5.10 Masennuksen lääkehoidon merkitys ja toteutusperiaatteet	80
5.20 Masennuslääkkeen käyttöön motivointi ja lääkkeen käytön seuranta	85

Lääkkeen valinta

5.30 Masennuslääkkeen valintaperiaatteet	86
5.40 Masennuslääkkeen vaihtaminen tai kahden masennuslääkkeen yhdistäminen	92
5.50 Masennuslääkkeiden haittavaikutukset	95

Toteutus hoidon eri vaiheissa

5.60 Masennuslääkehoidon toteutus akuuttihoitovaiheessa	96
5.65 Masennuslääkehoidon toteutus jatkohoitovaiheessa	97
5.70 Masennuslääkehoidon toteutus ylläpitohoitovaiheessa	98
5.75 Masennuslääkehoidon lopettaminen	98

Neuromodulaatiohoidot

5.80 Masennuksen sähköhoito ja muut neuromodulaatiohoidot	100
---	-----

6**Psykoterapiat ja muut masennuksen psykososiaaliset hoidot**

6.10 Masennuksen psykososiaalisen hoidon valinta	104
6.20 Psykososiaalisten hoitojen periaatteet masennuksen hoidossa	106
6.30 Psykososiaalisten hoitojen sopivuuden arviointi ja niihin ohjaaminen masennuksen hoidossa	108
6.40 Potilasopetus masennuksen hoidossa	112
6.50 Psykososiaaliset yksilö-, pari-, perhe- ja ryhmähoidot masennuksen hoidossa	113
6.60 Psykoterapia masennuksen hoidossa	117
6.70 Yksilö-, pari-, perhe- ja ryhmäpsykoterapia masennuksen hoidossa	120
6.80 Masennuksen digiavusteinen hoito	123

7**Masennuksen omahoitoon ohjaaminen**

7.10 Masennuksen omahoitoon ohjaaminen ja omahoidolliset periaatteet	128
7.20 Masentuneen elämäntilanteen huomioiminen omahoidon ohjauksessa	132
7.25 Masentuneen sitoutuminen omahoitoon	135
7.30 Masentuneen elintapojen kartoitus ja terveelliset elintavat	136
7.40 Masennusoireisiin liittyvien ajatuskehiin kanssa työskentely	140
7.50 Vertaistuki masennuksen omahoidon tukena	141
7.60 Digitaaliset palvelut masennuksen omahoidon tukena	143
7.70 Masennuksen varomerkkien tunnistaminen ja toiminta-suunnitelma varomerkkien varalle	144

8**Masennusta sairastavan toimeentulo ja kuntoutusmahdollisuudet**

8.10 Masentuneen toimeentulo ja sairausvakuutuslain mukaiset etuudet	148
8.20 Masennusta sairastavan kuntoutusvaihtoehdot ja niiden hakeminen	151
8.30 Masennusta sairastavan kuntoutustuki ja työkyvyttömyyseläke	154
8.40 Vammaisetuudet	156

9**Masennukseen liittyvät akuuttitilanteet**

9.10 Masennukseen liittyvien akuuttitilanteiden tunnistaminen ja hoitoperiaatteet	160
9.20 Itsetuhoisuuden tunnistaminen ja hoitoperiaatteet	163
9.30 Psykoottisen masennuksen tunnistaminen ja hoitoperiaatteet	168

10**Toistuva ja pitkäaikainen masennus**

10.05 Toistuvan ja pitkäaikaisen masennuksen taudinkuva	174
10.10 Toistuvan masennuksen tunnistaminen	175
10.20 Toistuvan masennuksen hoitoperiaatteet	176
10.30 Masennuksen pitkäaikaistumisen tunnistaminen	177
10.40 Pitkäaikaisen masennuksen hoidon periaatteet	178

11**Masennuksen hoito työterveyshuollossa**

11.05 Työterveyshuollon toimintamallit ja hoitokäytännöt masennuksen hoidossa ja toipumisen tukena.....	182
11.10 Masennuksen tunnistaminen työterveyshuollossa	182
11.20 Masennusta sairastavan työkyvyn arviointi	184
11.30 Sairauspoissaolokäytännöt ja -suositukset masennuksen hoidossa	186
11.40 Työssä jaksamisen ja työhön palaamisen tukikeinot osana masennuksen hoitoa	188
11.50 Työuupumus masennuksen riskitekijänä	191

12**Masentuneen läheisten rooli ja jaksaminen**

12.10 Masennusta sairastavan henkilön läheisen huomioiminen ja tukeminen	196
12.20 Läheisen oikeudet ja vastuun rajat masennusta sairastavasta huolehtimisessa	198
12.30 Masennusta sairastavan puoliso	199
12.40 Lasten ja nuorten huomioiminen masennusta sairastavan läheisenä	201
12.50 Masennusta sairastavan vanhempana	204

13**Masennuksen erilaisia muotoja ja masennusta
lähellä olevia tiloja**

13.10 Uupumustila (burnout) ja masennus.....	208
13.20 Raskausajan ja synnytyksen jälkeinen masennus	210
13.30 Kaamosmasennus	213
13.40 Suru ja pitkittynyt suru	217
13.50 Epätypillinen masennus	222
13.60 Piilomasennus	223
13.70 Sopeutumishäiriönä ilmenevä masennus	224

14 Masennustilojen yhteydet muihin psyykkisiin ja somaattisiin sairauksiin

14.10	Kaksisuuntainen mielialahäiriö ja masennus	228
14.20	Päihdehäiriöt ja masennus	230
14.30	Persoonallisuushäiriöt ja masennus	235
14.40	Somaattista, pitkäaikaista sairautta sairastavan masennuksen tunnistaminen ja hoito	239
14.50	Akuuttiin sairauteen liittyvä masennus- ja ahdistusoireilu	243

15 Lasten ja nuorten masennus

15.10	Lasten ja nuorten masennuksen erityispiirteet	246
15.15	Verkostotyö lasten ja nuorten masennuksen hoidossa	250

Lapset

15.20	Lasten masennuksen ennaltaehkäisyn käytännöt	254
15.25	Lapsuusiän masennuksen tunnistaminen ja hoidon tarpeen arviointi	255
15.30	Lapsen itsemurhavaaran arviointi ja huomioiminen hoidossa	258
15.35	Lasten masennuksen hoitoperiaatteita	261
15.40	Työskentelymenetelmät lasten masennuksen hoidossa	264

Nuoret

15.50	Nuoruusiän masennuksen ennaltaehkäisyn käytännöt	266
15.60	Nuoruusiän masennuksen tunnistaminen ja hoidon tarpeen arviointi	268
15.70	Nuoren itsemurhavaaran arviointi ja huomioiminen hoidossa	270
15.80	Nuoruusikäisten masennuksen hoito	272

16 Iäkkäiden masennus

16.10	Iäkkäiden masennuksen tunnistaminen ja hoidon tarpeen arviointi	276
16.20	Iäkkäiden masennuksen hoitoperiaatteita	277
16.30	Muistisairaudet ja masennus	279
16.40	Iäkkäiden masennuksen ehkäisyn keinoja	281

Sanasto	283
----------------	-----

Hakemisto	285
------------------	-----