

TOKOLA, HANNA: Hyväksymis- ja omistautumisterapian käyttö nuorten mielenterveyshäiriöissä

Syventävien opintojen kirjallinen työ, 22 s.
Nuorisopsykiatria
Huhtikuu 2016

Nuoruus (ikävuodet 12 – 22) on kehityksen vaihe, joka alkaa puberteetista ja johtaa aikuisuuteen. Näinä vuosina nuorena tapahtuu paljon niin psyykkisiä, fyysisiä kuin sosiaalisia muutoksia, joiden vuoksi mielenterveyden häiriöiden oirekuva ei ole yhtä selkeä kuin aikuisuudessa. Kuitenkin tutkimuksissa on havaittu mielenterveyden häiriöstä kärsivän 15 – 25 % nuorista. Nuorten hoidossa erilaiset psykoterapiamuodot ovat oleellisessa asemassa. Erityisesti vakavammissa mielenterveyden häiriöissä psykolääkkeet ovat osa hoitoa, mutta tällöinkin hoitoon tulisi aina yhdistää psykoterapeuttinen komponentti.

Hyväksymis- ja omistautumisterapia eli HOT (englanniksi Acceptance and Commitment Therapy eli ACT) on niin sanottu kolmannen aallon kognitiivisen psykoterapian koulukuntaan kuuluva terapiamenetelmä. Perinteinen kognitiivisen psykoterapian teoria keskittyy mielensisäisten toimintojen, kognitioiden, tutkimiseen ja muuttamiseen. Hyväksymis- ja omistautumisterapiassa, ja myös muissa uudemmissa kognitiivisissa terapiamalleissa, keskitytään haitallisten ajatussisältöjen sijaan siihen, miten ajatuksiin suhtaudutaan. HOT:ssa taustalla on ajatus siitä, että ajoittainen kärsimys ja epämiellyttävät ajatukset ja tunteet kuuluvat elämään.

Tämän syventävän työn tarkoituksena oli selvittää kirjallisuuden ja julkaistujen tutkimusten avulla HOT:n käyttöä ja tuloksellisuutta nuorisoikäisten psykiatrisessa hoidossa. Aikuisikäisten hoidossa näyttöä HOT:n tehokkuudessa on ahdistuneisuushäiriössä sekä kroonisen kivun hoidossa, masennuksen hoidossa näyttö ei vielä ole vakuuttavaa ja muiden häiriöiden osalta julkaistuja tutkimuksia on vielä niukasti. Nuorten puolella näyttöä on toistaiseksi heikosti: ainoastaan kroonisen kivun hoidossa HOT on todettu vähintään yhtä hyväksi kuin muu tehokkaaksi todettu hoito. Näyttö on alustavasti lupaavaa mm. masennuksen ja ahdistuneisuuden hoidossa. Kuitenkin HOT:n ydinprosesseiksi valikoidut teemat ovat merkittäviä nuoruusikäisen kognitiivisen kehityksen virstanpylväitä, ja harjoitteilla on mahdollista kehittää kognitiivisia osa-alueita. Aikuisilla tehtyjen tutkimusten perusteella HOT soveltunee useiden lievempien mielenterveyden häiriöiden hoitoon, joten keski- ja myöhäisnuoruusikäisillä hoidon voisi olettaa olevan myös tehokas. Näin ollen HOT:n lähestymistapa voisi tuoda hyvän vaihtoehdon nuoruusikäisillä käytettyjen psykoterapioiden joukkoon, mutta lisää kontrolloituja satunnaistettuja tutkimuksia tarvitaan.

Asiasanat: nuorisopsykiatria, hyväksymis- ja omistautumisterapia