

## Kaksisuuntaisen mielialahäiriön psykologiset hoitomenetelmät

Lauri Parkkinen

Suomen käyttäytymistieteellinen tutkimuslaitos, Tampere

Kaksisuuntainen mielialahäiriö erotetaan diagnostisesti muista mielialahäiriöistä maanisten, sekamuotoisten jaksojen ja hypomaanisten jaksojen esiintymisen perusteella. Häiriön elinikäinen prevalenssi on tutkimuksista riippuen vähintään 1,2 %. Kaksisuuntainen mielialahäiriö on merkittävä työkyvyttömyyden aiheuttaja ja lisää selvästi itsemurhariskiä. Vaikeahoitoisen häiriön psykologiset, sosiaaliset ja taloudelliset haittavaikutukset ovat merkittäviä. Häiriöllä on vahva geneettinen ja biologinen tausta, mutta se ei kuitenkaan vähennä psykologisten hoitomenetelmien tarpeellisuutta farmakologisten hoitojen rinnalla. Kaksisuuntaisen mielialahäiriön psykologisessa hoidossa tuetaan elämäntapamuutoksia ja opetellaan itsehavainnointia sekä itsehallintaa. Myös komorbideihin ongelmiin voidaan menestyksellisesti vaikuttaa psykologisilla hoitomenetelmillä. Komorbidit ongelmat ja häiriöön usein liittyvä kognitiivinen haavoittuvuus voivat olla merkittävässäkin roolissa sekä maanisten että depressiivisten episodien laukaisijana ja muutoinkin osana kaksisuuntaisen mielialahäiriön luonnollista kulkua. Tutkimustietoja psykologisten hoitomenetelmien tehosta on alkanut tulla vasta viimeisten seitsemän vuoden aikana. Kun psykososiaalinen interventio yhdistetään asianmukaiseen farmakologiseen hoitoon, voidaan vähentää relapseja, sairaalahoidon tarvetta, sekä depressio- ja maniaepisodien määrää, että niiden intensiteettiä, lisätä oireetonta aikaa, parantaa sosiaalisia taitoja ja yleistä toimintakykyä sekä elämänlaatua. Valitettavasti tutkimusnäytön mukaiset hoitokäytännöt eivät j ole vielä kovin laajalti siirtyneet kliiniseen käytäntöön. Kaksisuuntaisen mielialahäiriön hoidossa voidaan erottaa viisi keskeistä toisiaan täydentävää näkökulmaa: 1. biologinen malli, 2. yleinen psykoedukaatio- ja oireenhallintastrategia, 3. interpersoonallinen näkökulma ja sosiaalisen rytmin häiriintyminen episodien laukaisijana, 4. perhekeskeiset hoitostrategiat ja 5. kognitiivinen käyttäytymisterapia. Empiiristä näyttöä eri psykologisten hoitomenetelmien valinnasta eri tilanteissa ei vielä ole. Tämän hetkisen tutkimusnäytön valossa psykologisten hoitomuotojen keskeisiä elementtejä ovat mm. psykoedukaatio, lääkehoitomyöntyvyyden parantaminen, mielialaseuranta (itsehavainnot), esioireiden ja varomerkkien tunnistaminen ja elämäntyylin ja sosiaalisten rutiinien tasapainottaminen. Psykologisia hoitomenetelmiä voidaan toteuttaa menestyksellisesti niin yksilöiden kuin ryhmienkin kanssa.