

Yli 65vuotias - Arvioi alkoholin käyttöäsi – mittari ja muut työvälineet, http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat/alkoholiohjelma/julkaisut/ammattilaisille/yli_65_vuotiaiden_alkoholimittari.
 Huohvanainen, Jaana – Kejonen, Anne –Lehmuskoski, Kristiina –Leinonen, Sari –Nykky, Tiina –Pirkanen, Marjatta –Varjoranta, Pirjo 2012: Työvälineitä ikäihmisten alkoholin käytön arviointiin ja varhaiseen tukeen. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 2012. URL: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/22ff06b5-3b66-43be-9082-e52103be4046> [27.2.2013].

2.10 MoodGYM – oma-apuohjelma masennuksen ehkäisyyn

Kylie Bennett, Kathleen M. Griffiths ja Julia Reynolds

Australian kansallinen yliopisto (Australian National University)

MoodGYM (moodgym.anu.edu.au) on interaktiivinen ohjelma masennuksen ehkäisyyn ja siitä selviämiseen. Ohjelmassa opetetaan kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuvia itsehoitotaitoja. Sen ovat kehittäneet Australian kansallisen yliopiston (ANU) tutkijat, ja se otettiin käyttöön vuonna 2001. Käyttöönoton jälkeen ohjelmaa on arvioitu eri puolilla maailmaa 18 tutkimuksessa ja useita tutkimuksia on käynnissä parhaillaan. Ohjelmalla on yli 650 000 rekisteröitynyttä käyttäjää. Se on saatavilla englannin lisäksi norjan, hollannin ja kiinan kielellä, ja suomen- ja saksankieliset versiot ovat tekeillä. Suomenkielisen version toteuttaa Arjen mieli-hanke.

Miksi MoodGYM kehitettiin?

MoodGYM-ohjelman kehittämisen perusajatuksena oli, että vaikka kognitiivinen käyttäytymisterapia on suositeltu ja näyttöön perustuva hoitomuoto nuorten masennuksen ehkäisyssä ja hoidossa Australiassa, on olemassa useita esteitä, joiden vuoksi nuoret eivät pääse kognitiivisen käyttäytymisterapian piiriin: pätevien psykologien antama terapia voi olla kallista, jonotusajat voivat olla pitkiä, terapiaistuntoihin pääsy voi olla pitkien etäisyyksien takia hankalaa etenkin Australian maaseudulta käsin ja mielenterveysongelmiin liittyvän avun hakemiseen liitetään tietty leimautuminen. Tutkijat totesivat, että nimettömällä Internet-pohjaisella harjoitusohjelmalla voitaisiin voittaa nämä esteet, kun kuka tahansa, jolla on Internet-yhteys, voisi harjoitella itsehoitotaitoja milloin tahansa. Vaikka MoodGYM-ohjelma suunniteltiin alun perin nuorille, se on osoittautunut suosituksi ja hyödylliseksi kaikenikäisten keskuudessa, ja sitä käytetään maailmanlaajuisesti.

Mitä MoodGYM-ohjelmassa opetetaan?

MoodGYM-ohjelmassa opetetaan kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmiä, kuten kognitiivista uudelleenmuotoilua, tekemisen aikatauluttamista, rentoutusta ja ongelmanratkaisumenetelmiä. Verkkopohjainen harjoitusohjelma sisältää mielenterveyteen liittyvää tietoa, arviointeja, itsehoitomenetelmiä ja harjoituksia. Se on jaettu viiteen moduuliin.

- Moduulissa 1 (Tunteet) esitellään kognitiivisen käyttäytymisterapian käsitteitä, kuten ajatusten ja tunteiden välistä yhteyttä ja sitä, miten voidaan tunnistaa omia ja muiden henkilöiden haitallisia ajatuksia. Lisäksi moduulissa tarkastellaan masennusherkkyyteen liittyviä ajattelumalleja.
- Moduulissa 2 (Ajatukset) on lisää harjoituksia haitallisten kognitiivisten mallien tunnistamiseen ja voittamiseen, kuten harjoituksia haitallisten (vääristyneiden) ajatusten haastamiseen. Käyttäjät voivat myös tunnistaa omia henkilökohtaisen haavoittuvuuden osa-alueitaan (kuten täydellisuuden tavoittelu, hyväksytyksi ja rakastetuksi tuleminen tarve ja itsensä tunteminen etuoikeutetuksi) ja saada niistä palautetta. Moduulin loppuun on lyhyt osuus itsetunnon ja itsestä välittämisen parantamiseksi.
- Moduulissa 3 (Tasapainotus) laajennetaan aikaisempaa harjoittelua ottamalla käyttöön lisämenetelmiä ajatusvääristymien muuttamiseksi. Lisäksi moduulissa on edellisessä moduulissa tunnistettuihin henkilökohtaisen haavoittuvuuden osa-alueisiin liittyviä harjoituksia sekä

käyttäytymisen aktivointiin liittyviä harjoituksia, kuten mukavan tekemisen tunnistaminen ja aikatauluttaminen.

- Moduulissa 4 (Stressinhallinta) keskitytään stressireaktioihin ja siihen, miten ne ja kognitiiviset mallit vaikuttavat toisiinsa. Moduuli sisältää interaktiivisia harjoituksia, joiden avulla voidaan tunnistaa suurimpia stressin aiheuttajia, sekä selviytymisstrategioita ja itsearviointin suhteesta omiin vanhempiin. Moduuli sisältää myös ladattavia rentoutusäänitteitä (progressiivinen lihasrentoutus ja ohjattu mielikuvaharjoitus).
- Moduulissa 5 (Parisuhteet) esitellään kognitiivisia ja käyttäytymiseen liittyviä strategioita, kuten yksinkertainen ongelmanratkaisumenetelmä, joiden avulla voidaan selviytyä parisuhteen päätymisestä.

Käyttäjät käyvät MoodGYM-moduulit läpi järjestyksessä, ja kussakin moduulissa heidän on vastattava oirekyselyihin voidakseen jatkaa eteenpäin. Kunkin moduulin lopussa esitetään sisältöyhteenveto ja kaavio masennus- ja ahdistuneisuuskyselyiden tuloksista. Ohjelma tallentaa ja näyttää pisteet aina, kun kysely on täytetty, ja käyttäjät voivat siten seurata edistymistään ohjelman aikana. Ohjelman lopuksi käyttäjä saa suoritustodistuksen, että hän on ”taatusti tasapainotettu”.

Onko MoodGYM tehokas?

MoodGYM-ohjelman tehokkuutta eri olosuhteissa ja eri väestöryhmien keskuudessa on tarkasteltu useissa tutkimuksissa. Ohjelman on todettu tehokkaasti vähentävän ja ehkäisevän tavallisten ihmisten masennus- ja ahdistusoireita Australiassa ja Norjassa tehdyissä tutkimuksissa (Christensen ym. 2004, Mackinnon ym. 2008, Christensen ym. 2006) sekä australialaisten lukiolaisten keskuudessa (Calear ym. 2009, O’Kearney ym. 2009, Lintvedt ym. 2013). MoodGYM-ohjelman on lisäksi osoitettu parantavan psyykkistä hyvinvointia Ison-Britannian NHS Choices -verkkosivuston kautta kootun väestötöksen perusteella (Powell ym. 2012). MoodGYM-ohjelman on todettu tehokkaasti vähentävän masennusoireita sekä alkoholin käyttöä australialaisen auttavan puhelimen asiakkaiden keskuudessa (Farrer ym. 2011, Farrer ym. 2012). Lisäksi Sydneyn yliopiston tuoreessa tutkimuksessa havaittiin, että kasvatusten tapahtuva kognitiivinen käyttäytymisterapia yhdistettynä MoodGYM-ohjelmaan oli ahdistuksen hoidossa yksittäistä hoito-muotoa tehokkaampi (Sethi ym. 2010). ANU:n tutkijat jatkavat yhteistyötään eri puolilla maailmaa toimivien tutkimuslaitosten kanssa ja edistävät siten MoodGYM-ohjelman käyttöön liittyvää tutkimusta. He ovat kehittäneet hallintaliittymän, jonka avulla käyttäjiä voidaan hallinnoida ja yhteistyökumppanit voivat ladata tietoja kotimaassaan.

Miten MoodGYM-ohjelmaa käytetään?

MoodGYM-ohjelman kognitiivisen käyttäytymisterapian harjoitusten avulla käyttäjä voi kehittää sinnikkyyttään, ehkäistä mielenterveysongelmia, vähentää oireita ja parantaa hyvinvointiaan. Ohjelmaa voidaan myös käyttää toipumisen eri vaiheissa oireiden hallintataitojen oppimiseen. MoodGYM-ohjelma ei korvaa, eikä sen väitetä korvaavan, ammattiapua. Käyttäjille tarjotaan kautta ohjelman tietoa siitä, miten hakea ammattiapua masennus- tai ahdistusoireisiin.

MoodGYM-ohjelmalla on neljä pääasiallista käyttötarkoitusta:

- Oireiden ehkäisy, hyvinvoinnin edistäminen ja sinnikkyyden kehittäminen. Kiinnostuneet henkilöt pääsevät käyttämään ohjelmaa suoraan, tai ohjelma voidaan antaa valvotulle ryhmälle, jolla on tietokoneita käytössään (esim. lukioluokat).
- Oma-apuna vaikeuksien, kuten ahdistuksen ja masennuksen, hallintaan liittyvien strategioiden oppimiseksi. MoodGYM-ohjelman avulla kiinnostuneet henkilöt pääsevät vaivatta hyödyntämään kognitiivisen käyttäytymisterapian oma-aputaitoja, ja terveydenhuollon ammattilaiset sekä organisaatiot voivat tarjota ohjelmaa oma-avun lähteenä.

- Ohjattu oma-apu. Ohjelma käydään läpi oma-avullisesti mutta samalla ollaan yhteydessä tukihenkilöön. Tukihenkilön tärkeimpänä tehtävänä on kannustaa ja tukea ohjelman käyttäjää sekä auttaa häntä seuraamaan omaa kehitystään ja tarvittaessa löytämään toisia hoitomuotoja. Ohjattu oma-apu poikkeaa terapiasta, sillä siinä keskeisintä on osallistuminen itse ohjelmaan. Tukihenkilön on tunnettava ohjelma sekä kyettävä tukemaan mielenterveysongelmista kärsiviä henkilöitä ja tarvittaessa auttamaan ohjelman käyttäjää löytämään muita avun muotoja.
- Muiden terapioiden lisänä. MoodGYM-ohjelmaa voidaan käyttää psykoterapeutin antaman terapian lisänä. Ohjelmaa voidaan käyttää terapian ohella joko yksin tai ryhmässä. Terapeutit voivat käydä ohjelman osat läpi henkilön kanssa ja keskustella aineistosta tarkemmin terapian osana. MoodGYM-ohjelmaa voidaan lisäksi käyttää multimodaalisen lähestymistavan osana. Terapeutit voivat myös kehottaa käyttäjää tulostamaan kyselyvastaukset ja moduulien yhteenvedot seurantaan varten.

MoodGYM-ohjelman tulevaisuus

MoodGYM-ohjelman jatkuvan ylläpidon rahoittaa Australian liittovaltion terveys- ja ikääntymisasioiden ministeriö (Department of Health and Ageing). ANU jatkaa yhteistyötään eri puolilla maailmaa toimivien julkisten organisaatioiden, yliopistojen ja voittoa tavoittelemattomien järjestöjen kanssa, jotta käyttöön saadaan uusia käännösversioita ja voidaan aloittaa uusia tutkimusprojekteja. ANU:n työryhmä suunnittelee parhaillaan MoodGYM-ohjelman neljättä teknistä uudistusta. Sen avulla parannetaan ohjelman esteettömyyttä sekä sen luotettavuutta ja turvallisuutta.

Kirjallisuutta

- Calear, A. L., Christensen, H., Mackinnon, A., Griffiths, K. M. & O'Kearney, R. 2009: The YouthMood project: A cluster randomized controlled trial of an online cognitive-behavioral program with adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(6), 1021–1032.
- Christensen, H., Griffiths, K. & Jorm, A. F. 2004: Delivering depression interventions using the internet: Positive results from a large randomised controlled trial. *British Medical Journal*, 328, 1–5.
- Christensen, H., Griffiths, K., Mackinnon, A. J. & Brittliffe, K. 2006: Online randomized controlled trial of brief and full cognitive behaviour therapy for depression. *Psychological Medicine*, 36(12), 1737–1746.
- Farrer, L., Christensen, H., Griffiths, K. M., & Mackinnon, A. 2011: Internet-Based CBT for Depression with and without Telephone Tracking in a National Helpline: Randomised Controlled Trial. *PLoS One*, 6(11), e28099.
- Farrer, L., Christensen, H., Griffiths, K.M., & Mackinnon, A. 2012: Web-based cognitive behavior therapy for depression with and without telephone tracking in a national helpline: Secondary outcomes from a randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 14(3), 64–73.
- Lintvedt, O.K., Griffiths, K.M., Sorensen, K., Ostvik, A.R., Wang, C.E.A., Eisemann, M., Waterloo, K. 2013: Evaluating the effectiveness and efficacy of unguided internet-based self-help intervention for the prevention of depression: A randomized controlled trial. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(1), 10–27.
- Mackinnon, A., Griffiths, K. & Christensen, H. 2008: Comparative randomised trial of online cognitive-behavioural therapy and an information website for depression: 12-month outcomes. *British Journal of Psychiatry*, 192, 130–134.
- O'Kearney, R., Kang, K., Christensen, H. & Griffiths, K. 2009: A controlled trial of a school-based internet program for reducing depressive symptoms in adolescent girls. *Depression & Anxiety*, 26(1), 65–72.
- Powell, J., Hamborg, T., Stallard, N., Burls, A., McSorley, J., Bennett, K., Griffiths, K.M., Christensen, H. 2012: Effectiveness of a web-based cognitive-behavioral tool to improve mental well-being in the general population: randomized controlled trial. *Journal Medical Internet Research*, 15(1): e2.
- Sethi, S., Campbell, A. J., Ellis, L. A. 2010: The use of computerized self-help packages to treat adolescent depression and anxiety. *Journal of Technology in Human Services* 28,144–160.

Artikkelin ”MoodGYM – oma-apuohjelma masennuksen ehkäisyyn” käännös: Lingsoft Translations/Laura Räsänen.