



Määritä oireiston vaikeusaste esim. GAD-7-asteikolla

Ks. ahdistuneisuuskysely (GAD-7) Terveysportista* ja Mielenterveystalosta

Toista vaikeusasteen mittausta joka käynnillä
oireiston vaikeusasteen ja hoitovasteen määrittämiseksi

Keskustele potilaan kanssa hoitomahdollisuuksista ja valitse hoito yhdessä hänen kanssaan

1. Elämäntapainterventiot: fyysinen harjoittelu, stressinhallinta, potilasopastus
2. Lääkehoito, kognitiivis-behavioraalinen terapia (KTB) tai molemmat

Masennuslääkitys

(SSRI tai kaksoisvaikutteinen masennuslääke)

- Aloita pienellä annoksella ja suurena annosta 2–4 viikon välein.
- Jos hoitovaste 8–10 viikon jälkeen on riittävä, jatka lääkitystä 9–12 kuukautta.

KBT-koulutetun terapeutin antamana

opastus
omaseuranta
ajatusten uudelleenmuotoilu
altistus
hengitys- ja rentoutusharjoitukset

Jos vaste on riittämätön,

- käytä masennuslääkkeen ja KBT:n yhdistelmää
- vaihda masennuslääke
- ohjaa potilas psykiatrin arvioon.

* Pyydämme huomioimaan, että Terveysportin käyttö vaatii aina käyttöoikeudet.