

Depresija i demencija

Depresija je stanje konstantnih osjećanja potištenosti i tuge.

Razlikovati depresiju od demencije može biti teško, pošto simptomi liče jedni na druge, npr. ako osoba ne iskazuje inicijativu, zaboravna je ili ima poteškoće oko koncentracije.

Tipični znaci depresije

Oko 10 % od svih ljudi dobije depresiju tokom života, i ako jedan dio depresija ne biva otkriven i liječen. Simptomi depresije su različiti i zavise od osobe do osobe. Pored osjećanja tuge i potištenosti, bolesna osoba može imati osjećaj krivice ili patiti od nesanice, sniženog apetita i nedostatka želje za druženjem. Uobičajeno je da je čovjeku najteže izjutra i da se raspoloženje poboljšava tokom večeri.

Drugi oblici depresije

Depresija se može ispoljiti na više načina. Simptomi u vidu nemira, razdražljivosti i ljutine zovu se i agitiranom depresijom.

Zimska depresija je raširena u Danskoj, tokom mračnih mjeseci godine. Simptomi zimske depresije su umor, povećana potreba za spavanjem, kao i želja za hranom sa visokim sadržajem ugljenih hidrata – na primjer slatkiša i kolača.

Prekomjerna upotreba alkohola može biti znak neliječene depresije. Ima ljudi koji ne vole ići kod doktora ako se osjećaju potišteno, već ublažavaju takva osjećanja alkoholom ili lijekovima za smirenje. Previše alkohola štetno je za mozak i može povećati rizik vezano kako za depresiju, tako i demenciju.

Teško je postaviti dijagnozu

Depresija može biti jedan od prvih znakova, da je osoba na putu da razvije demenciju.

Posto se simptomi poklapaju, može biti teško da se postavi dijagnoza o demenciji kod osobe koja ima depresiju. Prvenstveno se mora liječiti depresija da bi se moglo utvrditi da li ima znakova početka bolesti demencije. Ukoliko je riječ o depresiji bez demencije, simptomi u vidu poteškoća oko koncentracije i zaboravnosti, često će nestati, prilikom liječenja depresije.

Depresija se često pojavljuje u vezi sa demencijom. Gotovo polovina osoba koje boluju od Alzhajmerove bolesti dobije u nekom periodu simptome depresije. Misli vezane za samoubištvo se rijetko ispoljavaju kod dementnih osoba koje pate od depresije.

Lijekovi i terapija mogu pomoći

Blaga depresija može se liječiti i samo putem terapije razgovorom, mada se kombinacija lijekova i terapije razgovorom smatra najefikasnijom.

Često treba da prodje između dvije do dvanaest sedmica, prije nego što liječenje lijekovima počinje djelovati. Ako dođe do kontraindikacija, promjena medikamenta može pomoći. Moderni lijekovi protiv depresije ne stvaraju zavisnost, i u rijetkim slučajevima dovode do ozbiljnih kontraindikacija. Starije osobe koje boluju od depresije često se trebaju liječiti tokom dužeg vremena, eventualno do kraja života, dok mlađe osobe po pravilu trebaju biti pod terapijom od najmanje šest do 12 mjeseci.

Pri slučajevima ponavljanja depresije, terapija se treba odvijati tokom više godina.

Zimska depresija najbolje se liječi putem svjetlosti, npr. ispred jedne specijalne lampe koja emituje jaku svjetlost, koja podsjeća na dnevnu svjetlost. Fizička aktivnost može, takođe pozitivno djelovati u liječenju depresije, jer poboljšava zdravstveno stanje i poboljšava raspoloženje.

Lokale kontaktoplysninger: