

Depresyon ve demans

Depresyon uzun süre çökkünlük ve hüzün içeren bir duygu durum halidir.

Semptomların birbirine benzemesi nedeniyle, depresyon ve demans ı birbirinden ayırt etmek zor olabilir – özellikle de kişide ilgi kaybı, dikkat bozukluğu ve unutkanlık belirdiği zamanlar.

Depresyonun tipik belirtileri

İnsanların %10 oranı hayatı boyunca bir depresyon geçirirler, fakat depresyonların büyük çoğunluğu fark edilemez veya tedavi olmaz.

Depresyon belirtileri kişiden kişiye değişir. Kişi, üzüntü ve çökkünlüğün yanı sıra, suçluluk duygusu veya uyku bozukluğu, iştahsızlık da hisseder, ayrıca sosyal ortamlardan kaçınır.

Genelde kişi kendini sabahları daha kötü hisseder ve morali ancak gün ilerledikçe, akşamları yerine gelir.

Diğer depresyon türleri

Depresyon hastalığı kendini birçok şekilde gösterebilir. Huzursuzluk, yerinde duramama hâli, sıkıntı, kaygı ve öfke nöbetleri gibi atipik belirtilere Ajite depresyon denir.

Kış depresyonu Danimarka da çok yaygın olmak üzere kendini özellikle yılın karanlık aylarında gösterir. Kış depresyonunun belirtileri aşırı yorgunluk, uykuya düşkünlük, iştah artması, özellikle karbonhidratlara – mesela tatlı ve keklere – aşırı istek duymakla tanınır.

Büyük ölçüde alkol almak tedavisiz kalmış bir depresyonun işareti olabilir. Bazı insanlar kendilerini kederli hissettiklerinde doktora gitmek yerine durumlarını alkol veya sakinleştirici ilaçlarla bastırmayı tercih ederler. Aşırı alkol beyine zarar vermenin yanı sıra, depresyon ve demans riskini de arttırmaktadır.

Teşhis koymak zordur

Depresyon, kişide demans gelişiminin ilk işareti olabilir.

Semptomların örtüşmesi sebebiyle, depresyondaki bir kişiye demans teşhisi koymak zordur. Kişide demans hastalığı belirtileri olup olmadığını incelemeye geçmeden önce kişinin olası depresyon hastalığını iyileştirmek gerekebilir. Eğer kişide demans değil de sadece depresyon mevcut ise, depresyon tedavisi sonucu genelinde dikkat bozukluğu ve unutkanlık gibi belirtilerin ortadan kalkması mümkündür.

Depresyon çoğu zaman demans ile birlikte görünür. Alzheimer hastalıklı kişilerin neredeyse yarısı bir dönem depresyon belirtileri gösterirler. İntihar düşünceleri depresyonlu demans hastalarında nadir görünür.

İlaç ve terapi fayda edebilir

Hafif şiddette depresyon yalnızca konuşma terapi ile tedavi edilebilir, ancak ilaç ve terapi birlikte uygulandığında tedavi etkisini artırır.

İlaç tedavisi etkisini iki- on iki hafta içinde gösterir. Yan etki ile karşılaşma durumunda ilaçları değiştirmek gerekebilir. Modern antidepresan ilaçlar bağımlılık yapmazlar ve yan etkilere nadir yol açarlar.

Yaşlılarda depresyon hastalığı uzun süre tedavi gerektirir, hatta hayat boyu, gençler ise genel olarak en az 6-12 ay tedavi görmelidir. Depresyon hastalığına tekrar rastlanması durumunda, tedavi süreci uzun yıllar devam etmelidir.

Kış depresyonu için en uygun tedavi ışık tedavisi, mesela gündüz ışığını andıran kuvvetli ışık veren özel ışık panoların karşısında konumlanır. Egzersiz depresyonu moral ve rahatlık açısından pozitif yönde etkileyebilir.

Lokale kontaktoplysninger: