

# Mentalt helbred

Forskning i mentalt helbred og risiko for demens har fokus på depression, angstlidelser, stress og bestemte personlighedstræk.

## Depression

Sammenhængen mellem depression og demens er blevet påvist forholdsvis konsistent på tværs af befolkningsundersøgelser og store registerstudier. En eller flere depressive episoder i løbet af livet er forbundet med øget risiko for senere udvikling af både Alzheimers sygdom og kognitiv svækkelse.

Det er uklart, hvordan depression og demens hænger sammen. Depression kan være et tidligt symptom eller forvarsel om demens – det vil sige et prodromalt demenssyndrom – men depression kan også være en uafhængig risikofaktor, der påvirker hjernen via en række neurobiologiske mekanismer.

## Angst

Forskning vedrørende en eventuel sammenhæng mellem angstlidelser, angstsymptomer og risiko for senere udvikling af demens har indtil videre givet modstridende resultater. Det er dog bemærkelsesværdigt, at et metodemæssigt stærkt studie – et prospektivt tvillingestudie – finder en signifikant sammenhæng mellem angstsymptomer og risiko for demens.

## Personlighed

Personlighedstrækket 'neuroticisme', der er karakteriseret ved psykisk sårbarhed, er ifølge flere befolkningsundersøgelser associeret med en øget risiko for demens. Tilsvarende sammenhænge er påvist for personer karakteriseret ved tilbagevendende negativ tænkning og personer med en kynisk mistroisk holdning til andre. Omvendt ser det ud til, at personlighedstrækkene samvittighedsfuldhed, åbenhed og venlighed er knyttet til en nedsat risiko for demensudvikling.

## Stress og PTSD

Forskellige typer af stress er ifølge flere befolkningsundersøgelser associeret med øget risiko for demens. Også posttraumatisk stresslidelse (*posttraumatic stress disorder*, PTSD) er ifølge studier af amerikanske krigsveteraner knyttet til øget demensrisiko. Det er dog uklart, om der er tale om årsagssammenhænge.

Læs mere om mentalt helbred:

[Depression og risiko for demens](#)

[Angst og risiko for demens](#)

[Personlighed og risiko for demens](#)

[Stress og risiko for demens](#)

[Posttraumatisk stresslidelse og risiko for demens](#)

**Risk reduction of cognitive decline and dementia. WHO Guidelines. Geneva: World Health Organization; 2019**

[World Health Organization](#)

**Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, Ames D, Ballard C, Banerjee S, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. Lancet. 2020;396(10248):413-46**

[PubMed](#)

**Yu JT, Xu W, Tan CC, Andrieu S, Suckling J, Evangelou E, et al. Evidence-based prevention of Alzheimer's disease: systematic review and meta-analysis of 243 observational prospective studies and 153 randomised controlled trials. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2020;91(11):1201-9**

[PubMed](#)

**Prince MJ, Albanese E, Guerchet M, Prina M. The World Alzheimer Report 2014, Dementia and Risk Reduction. London, UK: Alzheimer's Disease International; 2014**

[Alzheimer's Disease International](#)

**Jorgensen K, Hasselbalch SG, Waldemar G. Risiko for demens og kognitiv svækkelse kan reduceres. Ugeskrift for Læger. 2016;178(7):V111150887**

[PubMed](#)

Senest opdateret: 28. juli 2022