

# Kan negativ tænkning øge risikoen for demens?

Kasper Jørgensen

Tilbagevendende negativ tænkning er ifølge et internationalt studie både associeret med tab af kognitivt funktionsniveau, målt ved hjælp af blandt andet hukommelsestests, og med biologiske markører for Alzheimers sygdom i form af ophobning af skadelige proteinstoffer i hjernen.

Det er imidlertid uklart, om der er tale om en årsagssammenhæng – og i givet fald, hvilken retning, den har. Måske er det begyndende degenerative forandringer i hjernen, der øger tilbøjeligheden til at hænge fast i negative tanker.

Gennem de seneste årtier er en lang række risikofaktorer for kognitiv svækkelse og demens blevet beskrevet. Ifølge befolkningsundersøgelser udgør fænomener som depression, angst, stress og posttraumatisk stress disorder (PTSD) mulige risikofaktorer for demens. Også personlighedstræk som neuroticisme og kynisk mistillid er statistisk set associeret med demens.

Ifølge den såkaldte *Cognitive Debt* ('kognitiv gæld') hypotese fra 2015, udgør tilbagevendende negativ tænkning en fælles psykologisk mekanisme i depression og angst. Typiske eksempler på negativ tænkning er at ruge over fortiden eller at være bekymret over fremtiden. En gruppe europæiske og canadiske forskere har set nærmere på sammenhængen mellem tilbagevendende negativ tænkning og senere udvikling af kognitiv svækkelse.

## Fire års opfølgning

Personer fra to forskellige forskningskohorter deltog i studiet. Fra *the Pre-symptomatic Evaluation of Experimental or Novel Treatments for AD* (PREVENT-AD) kohorte deltog 292 personer i alderen 55 år og opefter, og fra *the Multi-modal Neuroimaging in AD* (IMAP+) kohorte deltog yderligere 68 personer.

Gennem en periode på to år besvarede deltagerne spørgsmål om, hvordan de typisk tænkte om negative erfaringer. Sideløbende hermed udfyldte de spørgeskemaer vedrørende symptomer på depression og angst. Endvidere blev deltagerne testet med et standardiseret neuropsykologisk testbatteri – *the Repeatable Battery for the Assessment of Neuropsychological Status* (RBANS) – en gang årligt i op til fire år.

En del af deltagerne fik også foretaget såkaldt PET-scanning af hjernen med sporstoffer for proteinstofferne beta-amyloid og tau, der er knyttet til Alzheimers sygdom.

## Kronisk stress

Deltagere, der scorede højt på tilbagevendende negativ tænkning, tabte med tiden signifikant mere højde på det neuropsykologiske testbatteri, især på tests af hukommelse, og de havde signifikant mere amyloid og tau i hjernen. Depression og angst var også associeret med udvikling af kognitiv svækkelse, men ikke med ophobning af amyloid og tau.

Resultaterne tyder på, at tilbagevendende negativ tænkning udgør en selvstændig risikofaktor for demens – ud over hvad der kan forklares ved depression eller angst. Det er dog værd at bemærke at deltagerne i studiet generelt scorede meget lavt på mål for depression og angst, hvilket kan have gjort det vanskeligt, at få øje på nogen sammenhæng.



Det vides ikke med sikkerhed, på hvilken måde tilbagevendende negativ tænkning eventuelt påvirker det kognitive funktionsniveau eller biologiske markører for Alzheimer. Ifølge forskerne bag studiet kan mekanismen involvere kronisk stress, der blandt andet påvirker blodtryk og niveauet af hormonet kortisol.

## Omvendt kasualitet?

Forskerne påpeger, at selvom resultaterne kan tolkes som udtryk for at tilbagevendende negativ tænkning øger risikoen for demens, så kan en eventuel årsagssammenhæng også gå den anden vej. Personer, der oplever begyndende sygdom eller mental svækkelse, bliver måske tiltagende bekymrede og udvikler en tilbøjelighed til negativ tænkning. Eller den begyndende ophobning af amyloid eller tau i hjernen kunne tænkes at svække den mentale kontrol eller starte end ond cirkel, der gør det sværere at give slip på negativ tænkning.

Forskerne er aktuelt i gang med en stor undersøgelse med henblik på at undersøge, om mentale teknikker som mindfulness eller meditation kan bidrage til at bryde tilbøjeligheden til tilbagevendende negativ tænkning og øge den mentale sundhed blandt ældre. De ser i øvrigt ingen tegn på, at forbigående negativ tænkning udgør en risikofaktor. Så hvis man efter at have læst deres studie skulle føle sig bekymret, kan man godt ånde lettet op igen.

## BAGGRUND

[Marchant NL, Lovland LR, Jones R, Binette AP, Gonneaud J, Arenaza-Urquijo EM, et al. Repetitive negative thinking is associated with amyloid, tau, and cognitive decline. Alzheimer's & Dementia. 2020.](#)

[Marchant NL, Howard RJ. Cognitive debt and Alzheimer's disease. Journal of Alzheimer's Disease. 2015;44\(3\):755-70.](#)

[Analysis: Negative thinking linked with more rapid cognitive decline, study indicates. UCL News 12. Juni 2020](#)

Oprettet: 17. juni 2020