

Depresja i demencja

Depresja jest stanem trwałego poczucia smutku i beznadziei.

Często jest trudno rozróżnić depresję od demencji, ponieważ ich symptomy są do siebie podobne: są to na przykład takie objawy jak brak inicjatywy, kłopoty z pamięcią lub trudności z koncentracją.

Typowe objawy depresji

Mniej więcej 10% ludzi choruje na depresję w przeciągu swojego życia, chociaż duża część przypadków depresji nie zostaje wykryta ani leczona.

Symptomy depresji są różne u różnych osób. Oprócz poczucia smutku i beznadziejności, osoba może obwiniać samą siebie, wykazywać brak apetytu, źle sypiać, unikać towarzyswa.

Najczęściej osoba z depresją czuje się najgorzej rano, a odczuwa poprawę humoru wieczorem.

Inne formy depresji

Depresja może się objawiać w różnoraki sposób. Nietypowe symptomy to poczucie niepokoju, podirytowania i złości, wówczas mowa jest o tzw. depresji z irytacją.

Depresja zimowa występuje często w Danii. Jej symptomami są zmęczenie, zwiększona potrzeba snu, łaknienie jedzenia z dużą ilością węglowodanów, na przykład ciastek lub słodczy.

Duże spożycie alkoholu może również być oznaką nieleczonej depresji. Niektóre osoby nie mają ochoty udać się do lekarza z objawami depresji, lecz zamiast tego uśmierniają objawy alkoholem lub lekami na uspokojenie. Zbyt duże ilości alkoholu są szkodliwe dla mózgu i zwiększają ryzyko zarówno depresji jak i demencji.

Trudności z diagnozą

Depresja może być pierwszą oznaką, że dana osoba jest na drodze do demencji.

Ponieważ symptomy się częściowo nakładają, mogą być trudności z postawieniem diagnozy demencji u osoby z depresją. Często zachodzi konieczność uprzedniego leczenia depresji, zanim można zbadać, czy jest również mowa o początkowym stadium demencji u danej osoby. Jeżeli jest mowa o depresji bez demencji, takie symptomy jak trudności z koncentracją lub skłonność do zapominania często zanikną z chwilą, gdy depresja zostanie zaleczona.

Depresja występuje często w związku z demencją. Prawie połowa osób z chorobą Alzheimera rozwija w pewnym momencie symptomy depresji. Myśli samobójcze występują rzadko u osób z demencją i depresją.

Leczenie i terapia mogą pomóc

Lekka depresja może być leczona poprzez same rozmowy terapeutyczne, chociaż kombinacja terapii i leków jest ogólnie uznawana za bardziej skuteczną.

Z reguły mija od dwóch do dwunastu tygodni, zanim leki zaczną działać. Jeżeli nastąpią działania uboczne, zmiana preparatu może pomóc ich uniknąć. Nowoczesne środki antydepresyjne nie są uzależniające i rzadko mają działania uboczne.

Osoby starsze z depresją wymagają z reguły długiego leczenia, czasami nawet przez resztę życia. Osoby młodsze zazwyczaj muszą podlegać leczeniu w okresie minimum od 6 do 12 miesięcy. W przypadku powtarzających się depresji, leczenie powinno obejmować okres wielu lat.

Depresje zimowe najlepiej leczyć terapią świetlną, np. przy użyciu specjalnej lampy, która emituje mocne światło, przypominające światło dzienne. Fizyczna aktywność może również przeciwdziałać depresji, ponieważ poprawia humor i ogólne samopoczucie.

Lokale kontaktoplysninger: