

A depresszió kognitív tüneteiről betegeknek és hozzátartozóknak

A depresszió nem csak a hangulatot érinti



A depresszió a hangulatzavarok közé tartozó betegség. Általában egyéni sebezhetőség talaján, valamilyen megterhelő életesemény hatására alakul ki, és kifejezett változást idéz elő a korábbi, egészséges időszakhoz képest.

A betegség *érzelmi-hangulati és testi tüneteit* ma már jól ismerjük (lehangoltság, érdeklődés elvesztése, örömtelenség, rágódások, önvádolás, bűntudat, értéktelenség érzése, negatív gondolatok, pesszimista beállítódás, testi panaszok, fájdalmak, fáradtság, alvászavar, az étvágy és/vagy a testsúly változása).

A hangulatzavarhoz kötődik azonban egy olyan tünetcsoport is, amelyet nem mindig kötünk a depresszióhoz, így a felismerést és a gyógyulást is akadályozhatja. Ezek az úgynevezett *kognitív tünetek*. Szinte minden depresszióban szenvedő betegnél előfordulnak. Súlyosabb depresszióban, illetve időseknél jobban észrevehetőek, de az enyhe depresszió mellett fellépő kognitív tünet is kifejezetten nehezítheti a mindennapokat.

MIT JELENT A „KOGNITÍV TÜNET”, ÉS MI KÖZE A DEPRESSZIÓHOZ?

A *kognitív működések* az olyan gondolkodási (intellektuális, mentális) készségek, mint a figyelem, tanulás, memória, beszéd és beszédértés, logika, érvelés, problémamegoldás és döntéshozatal. Ezek révén tudjuk az információkat felfogni, feldolgozni, megjegyezni,

majd később is felhasználni a különböző szintű problémáink, feladataink megoldásában.

Bármelyik készség romlása okozhat kognitív tünetet, az így kialakuló csökkent működés a *kognitív diszfunkció*. A kognitív tüneteknek többféle oka lehet. Legismertebb az idős koraal együtt járó változás, de bizonyos betegségek (a depresszió kivül pl. demencia) vagy alkohol-, illetve drogfogyasztás is okozhatja.

Bár a panaszok lehetnek nagyon hasonlóak, a depresszió részeként jelentkező kognitív diszfunkció eredete mégis más, mint a szellemi leépülésben (demencia) észlelhető kognitív

eltéréseké. A depresszióban észlelhető kognitív tünetek a depressziós folyamat hatására alakulnak ki, és a depressziós tünetegyüttes részét képezik!

Fontos tudni, hogy a depresszióban fellépő kognitív zavar nem feltétlenül a hangulati nyomottsággal párhuzamosan alakul ki: megelőzheti, de követheti is azt.

A hangulati és kognitív tünetek súlyossága sincs feltétlenül átfedésben egymással: enyhe depresszióban a hangulati tünetek viszonylag nem súlyosak, a kognitív zavar viszont lehet kifejezetten zavaró, és jelentősen megnehezítheti a mindennapokat.

KOGNITÍV TÜNETEK DEPRESSZIÓBAN

SZÉTSZÓRTSÁG (KONCENTRÁLÁSI NEHÉZSÉG, FIGYELEMZAVAR)

Nehéz összpontosítani, tartósan odafigyelni a látottakra, hallottakra. Ez nemcsak munkánk, feladataink ellátása, tárgyalások vagy autóvezetés közben nehezíti meg az életünket. Előfordulhat, hogy még személyes összejövetelek, telefonbeszélgetés alkalmával vagy akár egy érdekes film nézése, egy újságcikk, netán a kedvenc könyvünk olvasása közben is elveszítjük a fonalat.

Nehézséggel jár, ha párhuzamosan több dologra kell figyelni. Szellemileg sokkal hamarabb elfáradunk, könnyebben kimerülünk, főleg ha túl sok inger ér bennünket.



A depressziós ember rossz hangulatát gyakran kíséri feledékenység, meglassultság és döntésképtelenség



A depressziós hangulat javulása nem mindig jelent teljes gyógyulást

Egyre inkább kerüljük az ilyen helyzeteket, ami gyakran a társasági eseményektől való visszahúzódáshoz vezet. Az izolációra ösztönöz az is, hogy hajlamosak vagyunk érzékenyebben reagálni a negatív tapasztalatokra. Jóllehet a figyelem-összpontosítás képessége általában véve csökken, a kellemetlen dolgokra – szavakra, arckifejezésekre, visszajelzésekre – jobban felfigyelünk, mint a pozitív történésekre. A negatív eseményeknél „letapadunk”, rágódunk rajtuk, így azok nagyobb hangsúlyt kapnak.

FELEDÉKENYSÉG (EMLÉKEZET-, MEMÓRIAPROBLÉMÁK)

A figyelem zavara az emlékezetre is kihat. Aminek nem szenteltünk megfelelő figyelmet, arra nem is emlékezünk pontosan. Emiatt a depresszióban szenvedők gyakran feledékennyé válnak. Az érintettek *nehezen tudják felidézni, mit is csináltak, olvastak, hallottak vagy mondtak pár perccel ezelőtt.* A nevek és események könnyen elfelejtődnek, „kiesnek”, még a szavak is nehezebben jutnak eszükbe. Nehezen tudják felidézni a teendők vagy vásárolnivalók listáját, a megbeszélte időpontjaikat. Mindezek kö-

vetkeztében gyakoriak a *hibák és tévedések.* Az elveszett vagy nehezen megtalált tárgyak is sok bosszúságot okoznak. Vannak, akik a korábbi összeszedettségük után ezt kifejezett káosznak élik meg, és magukat hibáztatják miatta.

ÁLTALÁNOS MEGGLASSULTSÁG, FÁRADTSÁG, KIMERÜLTSG

A depresszióban szenvedők gyakran érzik magukat *fáradtnak, kimerültnek.* Az is előfordulhat, hogy úgy érzik, nem fog az agyuk, képtelen feldolgozni az információkat. *A legkisebb feladat is rettenetes teherként nehezedik rájuk, és elvégzési idejük örökkévalóságnak tűnhet.* A bonyolultabb feladatokat igyekeznek elkerülni, és ha el is kezdték, azok gyakran félbemaradnak. Emiatt környezetük *„nem terhelhetőnek” minősítheti őket.*

HATÁROZATLANSÁG (DÖNTÉSKÉPTELENSÉG, HALOGATÁS)

A nehézkes gondolkodás természetesen kihat a *döntéshozatalra*, problémamegoldásra is. Ennek gyakori következménye a döntésképtelenség, ami a legegyszerűbb kérdésekben is megnyilvánul. A mindennapi apró elhatározások is komoly és megoldhatatlan problémának látszanak. (Mikor kell felkelnem, hogy beérjek dolgozni? Mit vegyek fel? Mit főzök a hétvégén? Megvegyem, vagy ne vegyem meg? Ezt vegyem vagy azt? Merre menjek? Felhívjam vagy ne? Napestig sorolhatnánk a nap során tornyosuló megválaszolendő, megoldandó kérdéseket.)

A döntéshozatalt más, depresszióra jellemző tényezők is nehezíthetik. Ezek a meglassult, nehézkes gondolkodáshoz viszonyítva inkább érzelmi színezetűek. Ilyen lehet pl. a depresszióban gyakori önbizalomhiány és az esetleges hibázástól való félelem, szorongás is.

MIÉRT FIGYELJÜNK A KOGNITÍV TÜNETEKRE?

Ha a depressziót fel is ismerik, a kísérő kognitív tünetekről sokszor nem feltételezik, hogy mindez a hangulatzavar következmé-

nye. Legtöbbször valamilyen önálló kórkép vagy emberi gyengeség (nemtörődömség, lustaság stb.) jelének minősítik.

Felismerés hiányában a depressziót kísérő kognitív tünetek *szubjektíven* jelentős szenvedést, önvádlást, lelkiismeret-furdalást, büntudat- és csökkentértékűség-érzést válthatnak ki. Emellett a mindennapi életvitelt *objektíven* is megnehezítik. Ez legszembetűnőbben a szellemi munkát végzőket érinti, akik nem ritkán rettegnek attól, hogy elveszítik állásukat. A fizikai munkát végzők, sőt a háziasszonyok számára is problémát okozhatnak napi teendők, hivatalos ügyeik intézése során. *A személyes emberi kapcsolatok* pedig minden esetben kárt szenvednek. Az önértékelés rohamosan csökken, a környezet pedig értetlenül áll a meglassulás, teljesítménycsökkenés, feledékenység előtt.

A kognitív tünetek és mindennapi következményeik észlelése miatt gyakori *önmarcangolás* a hangulaton is érezteti hatását. Ez viszont tovább rontja a kognitív funkciókat, és ezzel *ördögi kör* alakul ki (1. ábra). Ebben az ördögi körben a kognitív és hangulati tünetek egymást kölcsönösen súlyosbítják, és ez egyre mélyebb depressziót eredményezhet.

Ez a negatív örvény fenntartja a depressziós hangulatot és megnehezíti a teljes felépülést.

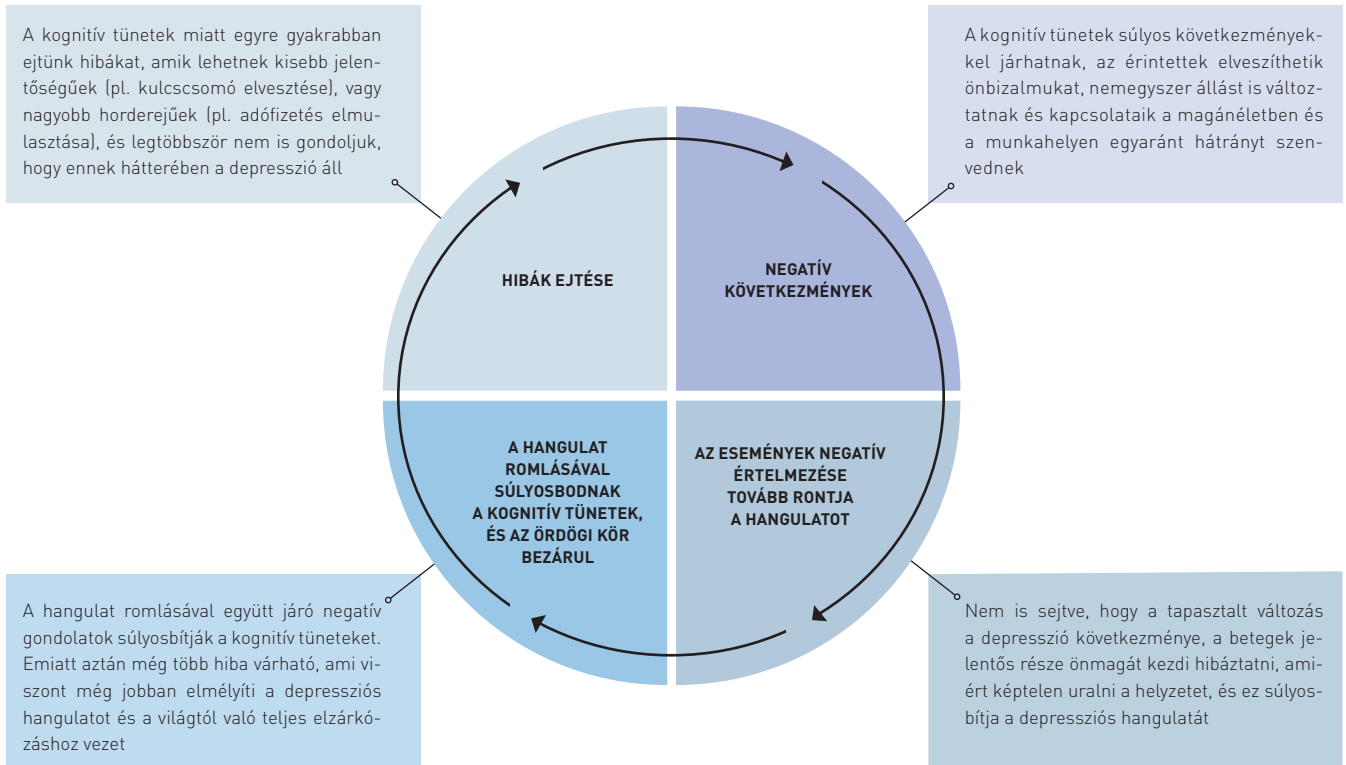
Ráadásul a depressziót kísérő kognitív problémák a hangulati tünetek rendeződése (ún. remisszió) után *továbbra is fennmaradhatnak.* Ezek a „maradványtünetek” arra utalnak, hogy a gyógyulás csak részleges, nem teljes, és növelik a visszaesés kockázatát.

HOGYAN KEZELHETŐK A DEPRESSZIÓ KOGNITÍV TÜNETEI?

A depresszió terápiája magába foglalja a kognitív tünetek kezelését is. Ez történhet megfelelő hangulatjavító gyógyszerekkel, illetve a kognitív tünetekre fókuszáló pszichoterápiás eljárások felgyorsítják a gyógyulást.

01. ÁBRA

▶ A depresszió kognitív tüneteinek által kiváltott ördögi kör



MIT TEHET, HA ILYEN PROBLÉMÁKAT ÉSZLEL?

▶ HA A **KOGNITÍV NEHÉZSÉGEKET** ÖNMAGÁN TAPASZTALJA

➤ ... és jelenleg depresszióban szenved

A betegek nem mindig fedezik fel a kognitív panaszait és a depresszió közötti összefüggést. Gondoljon rá, hogy a tünetek betegségéből erednek. Sokak számára már ennek felismerése is megkönnyebbülést jelent, mert rájönnek, hogy nem emberi gyengeségük vagy szellemi képességeik csökkenése áll a háttérben.

Fontos, hogy *jelezze kezelőorvosának is ezeket a panaszait!*

Bízzon a kezelésében, és legyen türelmes, amíg a hatását észleli, mert a javulás általában időbe telik (a tünetek általában 1-2 hét múlva kezdenek javulni, a hatás teljes kifejtéséhez viszont akár 4-6 hetes kezelésre is szükség lehet).

Azt is említse meg orvosának, ha a hangulata rendeződött ugyan, a kognitív tünetei viszont továbbra is zavarják.

Mindaddig, amíg nem szabadul meg minden zavaró tünetétől, nem gyógyult meg teljesen!

Ne feledje: a terápia célja, hogy Ön újra a régi legyen!

➤ ... és **korábban** már volt depressziós

Ha nincs más kórfolyamat a háttérben, akkor nagy valószínűséggel Ön csak részlegesen gyógyult meg a depressziójából. Keresse fel kezelőorvosát, és ossza meg vele a problémáját, hogy megtalálják a megoldást, amivel teljes gyógyulást érhet el!

➤ ... ha nem diagnosztizálták ugyan, mégis úgy gondolja, hogy depresszióban szenvedhet

Ha az olvasottak alapján felmerült Önben, hogy depresszió állhat problémái háttérben, kérjen orvosi segítséget ennek igazolásához vagy kizárásához!

NÉHÁNY EGYSZERŰ ÉLETVEZETÉSI TANÁCS A KOGNITÍV NEHÉZSÉGEK KIKÜSZÖBÖLÉSÉHEZ:

- ▶ Tervezze meg napi teendőit, lehetőleg írásban; ne terhelje túl magát túl sok feladattal, nem kell mindent egy nap alatt megoldania!
- ▶ Ha olyan tevékenységet végez, amire különösen oda kell figyelnie, gondoskodjon a nyugodt környezetről, próbáljon meg kizárni minden zavaró körülményt.
- ▶ Teendői közé tervezzen be előre szüneteket; így tovább friss marad, elkerülheti vagy késleltetheti a kifáradást.
- ▶ Az ismétlődő rutintevékenységek ütemezésével tagolni tudja a napját, és könnyebben elkerülheti, hogy megfélekedzen róluk.
- ▶ Legfontosabb dolgait tartsa mindig ugyanazon a helyen.
- ▶ Használjon naptárat, határidőnaplót, emlékeztetőket, jegyzeteket, mobilapplikációkat.
- ▶ Ha döntést kell hoznia, próbálja elengedni a tépelődést. Ne felejtse, jobb meghozni egy döntést, még ha az nem is a legjobb, mint a halogatással elveszíteni minden esélyt, ráadásul szenvedni a tehetetlenségérezéstől. Merjen tévedni, a hibák általában korrigálhatók, és lehetőséget adnak a tanulásra, fejlődésre. A problémák hordereje általában egyébként sem akkora, mint amekkorának döntéshelyzetben érzi.
- ▶ Merjen segítséget kérni a szeretteitől; ezek a tünetek nem a gyengeség jelei vagy rossz tulajdonságok, hanem a betegsége tünetei!

HA BARÁTAIN VAGY CSALÁDTAGJÁN ÉSZLELI EZEKET A TÜNETEKET

Fogadja megértéssel barátja vagy családtagja panaszait, mellőzve minden ítélkezést. Tudnia kell azt, hogy mindez nem jellemgyengeség vagy mulasztás, hanem a betegség tünete. Bátorítsa, hogy kérjen szakszerű orvosi segítséget, és erősítse meg a gyógyulásba vetett hitét. Segítse a gyógyulás érdekében tett erőfeszítéseit.

KÉRJE ORVOSA TANÁCSÁT, HA AZ ELMŰLT 4 HÉT BEN AZ ALÁBBI TÜNETEKET TAPASZTALTA

- 1. Szétszórtság, koncentrációs nehézség** (akár a munkában, akár egy érdekes könyv olvasása, film nézése vagy beszélgetés közben).
- 2. Feledékenység** (pl. nem találja a kulcsát, elfelejti befizetni a számlákat, nem emlékszik nevekre, nem jutnak eszébe szavak, és ahogy leteszi a telefont, már nem emlékszik rá, miről beszélgetett).
- 3. Jegyzetei, listái nélkül nem boldogul** (nem tudja felidézni teendőit vagy a bevásárlási listát).
- 4. Nehezebb esik belekezdeni** teendőibe, és az elkezdésnél már csak a befejezés nehezebb. Rendszeresen halogatja vagy próbálja másra bízni feladatait.
- 5. Döntéshozatali nehézség** otthon vagy a munkahelyen.
- 6. Nehezen tudja megszervezni** teendőit.
- 7. Fáradtnak, kimerültnek érzi magát** testileg-lelkileg, minden feladata sokkal több időt vesz igénybe, mint korábban.
- 8. Terhelhetősége érezhetően csökkent, „túlterhelt”, „hibát hibára halmoz”.**

Irodalmi adatok^{1, 2, 3} felhasználásával

DR. ÁGOSTON GABRIELLA

A ROVÁT MEGJELENÉSÉT A LUNDBECK HUNGARIA KFT. TÁMOGATTA.
A KÖZLEMÉNYBEN SZEREPLŐ INFORMÁCIÓ A SZERZŐ(K) NÉZETEIT TÜKRÖZI, AMELYEK ELTÉRhetnek A LUNDBECK HUNGARIA KFT. ÁLLÁSPONTJÁTÓL ÉS AJÁNLÁSAITÓL. BÁRMELY EMLÍTETT TERMÉK HASZNÁLATAKOR AZ ÉRVÉNYES ALKALMAZÁSI ELŐÍRÁS AZ IRÁNYADÓ.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.