



Depresija, nerimas ir apatija sergant Parkinsono liga: svarbiausi faktai pacientams

AR PARKINSONO LIGA GALI PAVEIKTI NUOTAIKĄ?

Taip, be motorinių simptomų, Parkinsono liga (PL) gali sukelti ir įvairių nemotorinių (nesusijusių su judesiais) problemų. Nuotaikos sutrikimai yra svarbūs ir dažni skundai. Kai kuriems pacientams jie gali sutrikdyti gyvenimo kokybę labiau nei motoriniai simptomai.

KOKIE YRA DAŽNESNI NUOTAIKOS SUTRIKIMAI SERGANT PL?

Dažniausi PL sergančius pacientus paveikiantys nuotaikos sutrikimai yra depresija, nerimas ir apatija.

- **Depresija** yra pablogėjusios nuotaikos, liūdesio, beviltiškumo būseną, kartais su tuštumu ar kaltės jausmu.
- **Nerimas** yra nervingumo, jaudulio, įtampos ir nerimastingumo jausmas. Pacientai, sergantys nerimo sutrikimais, gali patirti baimės ar panikos priepuolių.
- **Apatija** yra interesų, entuziazmo arba motyvacijos veikti kokią nors veiklą, būti su kitais žmonėmis trūkumas.

KADA ATSIKIRANDA NUOTAIKOS SIMPTOMAI?

Nuotaikos simptomai gali atsirasti bet kuriuo metu. Kai kuriems pacientams nuotaikos simptomai atsiranda dar prieš prasidedant motorinėms problemoms. Kiti juos pastebi tik praėjus daugeliui metų nuo PL pradžios. Kai kurie pacientai taip pat pastebi nuotaikos pokyčių dėl vartojamų dopaminerginių vaistų. Pavyzdžiui, nerimas dažnai atsiranda, kai vaistų koncentracijos yra žemos, „išsijungimo“ (ang. *OFF*) fazėje.

KAIP GALIMA ATPAŽINTI NUOTAIKOS SIMPTOMUS?

Kartu su depresija ir nerimu dažnai pasireiškia energijos trūkumas ir nuovargis, suprastėjęs apetitas ir miego problemos. Šios problemos taip pat gali atsirasti ir atskirai, todėl jų buvimas savaime nereiškia, kad sergate depresija. Kitus simptomus kartais lengviau pastebėti jūsų šeimos nariams nei jums patiems. Tarp jų gali būti:

- Padidėjęs baimingumas
- Daugiau dirglumo
- Atsiskyrimas nuo kitų žmonių
- Nenorėjimas dalyvauti šeimos veiklose ar užsiėmimuose

KAIP NUOTAIKOS SUTRIKIMAI DIAGNOZUOJAMI?

Kuo greičiau pasakykite savo gydytojui, jei pastebėjote

nuotaikos, miego ar apetito pokyčius, nes tada bus galima greičiau nustatyti diagnozę ir paskirti gydymą. Jūsų gydytojui gali būti svarbu:

- Kada simptomai prasidėjo
- Kiek simptomai jums trukdo
- Kiti susiję skundai
- Ar skundai susiję su vartojamų vaistų laiku

Jei turite sutuoktinį ar jus prižiūrintį asmenį, jie taip pat gali padėti nupasakodami kitus jūsų nuotaikos, elgesio ir/ar miego pokyčius, kuriuos jie pastebėjo.

KODĖL ATSIKIRANDA NUOTAIKOS SUTRIKIMAI?

Sergant PL, atsiranda pokyčiai galvos smegenų srityse, atsakingose už nuotaiką. Liga gali sumažinti tokių medžiagų kaip dopaminas, serotoninas ir noradrenalinas, kurios perduoda informaciją tarp nervinių ląstelių, kiekį, ir tai gali būti nuotaikos sutrikimų priežastis. Jūsų reakcija į ligą ir įvairūs psichosocialiniai veiksniai taip pat gali nulemti tokių sutrikimų atsiradimą.

KAIP GYDYTI NUOTAIKOS SUTRIKIMUS SERGANT PL?

Nuotaikos sutrikimus galima gydyti įvairiais būdais:

- Antidepresantais ir anksiolitikais galima gydyti depresiją ir nerimą.
- Judėjimo funkciją gerinantys dopaminerginiai vaistai taip pat gali padėti gydant depresiją ir nerimą, ypač jei nuotaikos sutrikimai kinta pakeitus vaistų vartojimo tvarką.
- Psichoterapija gali padėti gydant depresiją ir nerimą.
- Suplanuota veikla, mankšta ir socializavimasis gali padėti gydant apatiją.
- Ilgesnis nakties miegas ir aplinkinių parama, streso vengimas taip pat gali būti naudingi.

APIBENDRINIMAS:

- Depresija, nerimas ir apatija gali būti PL simptomai ir yra gan dažni.
- Jie gali atsirasti anksti, dar prieš judėjimo sutrikimus, arba vėliai ligos eigoje.
- Svarbu pasakyti savo gydytojui apie šiuos simptomus, nes yra konkrečių gydymo priemonių.
- Vaistai, psichoterapija ir aplinkinių parama yra pagrindinės priemonės šių sutrikimų gydymui.