



Depresjon, angst og apati ved Parkinsons sykdom: Pasientinformasjon

KAN PARKINSONS SYKDOM PÅVIRKE HUMØRET?

Ja, Parkinsons sykdom (PS) kan forårsake en rekke ikke-motoriske symptomer i tillegg til de motoriske (dvs. andre symptomer enn endringer i bevegelse). Endringer i humør er viktige og hyppige symptomer. Hos noen pasienter kan de redusere livskvaliteten mer enn de motoriske vanskene.

HVILKE HUMØRENDRINGER ER VANLIGE VED PS?

De vanligste humørendringene som kan påvirke PS-pasienter er depresjon, angst og apati.

- Depresjon er en tilstand hvor man føler seg nedfor, trist eller at alt er håpløst. Noen kan også oppleve tomhet eller skyldfølelse.
- Angst er en opplevelse av nervøsitet, bekymring, anspenthet og uro. Pasienter med angst kan oppleve frykt eller panikkanfall.
- Apati er en mangel på interesse, entusiasme eller motivasjon til å gjøre aktiviteter eller være sammen med andre.

NÅR OPPTRER ENDRINGER I HUMØR?

Humørendringer kan oppstå når som helst. Noen pasienter kan til og med utvikle humørendringer før de motoriske symptomene starter. Andre kan først merke disse etter flere år med PS. Noen pasienter kan også oppleve humørendringer på grunn av parkinsonmedisiner. For eksempel opptrer angst ofte når medisinnivåene er lave, under såkalte «off»-perioder.

HVORDAN KAN JEG MERKE HUMØRENDRINGER?

Depresjon og angst opptrer ofte sammen med redusert energi, utmattelse, redusert appetitt, og søvnvansker. Disse problemene kan imidlertid også oppstå uten at det foreligger depresjon. Andre symptomer er noen ganger lettere å merke for dine pårørende enn for deg, for eksempel:

- Redsel
- Irritabilitet
- Sosial isolasjon
- Manglende deltakelse i familieselskaper eller andre aktiviteter

HVORDAN DIAGNOSTISERES HUMØRENDRINGER?

Så snart du merker endringer i humør, søvn eller appetitt, bør du fortelle legen din om det, slik at du kan få en diagnose og starte behandling. Din lege kan spørre om:

- Når symptomene startet
- Hvor plagsomme de er
- Du opplever noen andre symptomer
- Sammenheng med medisinnntak

Dersom du har en ektefelle eller omsorgsperson, kan disse ofte rapportere til legen om eventuelle andre endringer de har merket i humør, atferd eller søvn.

HVORFOR INNTREFFER HUMØRENDRINGER?

PS kan forårsake endringer i hjerneområder som kontrollerer humøret. Sykdommen kan redusere signalstoffer som dopamin, serotonin og noradrenalin, og dette kan medføre humørendringer. Din håndtering av sykdommen og psykososiale faktorer kan også medvirke.

HVORDAN BEHANDLES HUMØRENDRINGER VED PS?

Det finnes ulike måter å behandle humørendringer, blant annet:

- Antidepressiva og angstmedisiner kan bedre depresjon og angst.
- Dopaminmedisiner som bedrer bevegelse kan også bedre depresjon og angst, særlig dersom plagene varierer med medisinnntak.
- Psykoterapi kan hjelpe mot depresjon og angst.
- Planlagte aktiviteter, trening og å være sosial kan hjelpe mot apati.
- Nok søvn og støtte i hverdagen, samt å unngå stress, kan hjelpe.

OPPSUMMERING:

- Depresjon, angst og apati kan være symptomer på PS og er ganske vanlige.
- Problemene kan oppstå tidlig, selv før motoriske vansker debuterer, eller utvikle seg senere i sykdomsforløpet.
- Det er viktig å fortelle legen om disse symptomene for å finne rett behandling.
- Medisiner, psykoterapi og støtte i hverdagen er de viktigste virkemidlene for å behandle disse symptomene.