



# Depresia, úzkosť a apatia pri Parkinsonovej chorobe: Základné fakty pre pacientov

## MÔŽE PARKINSONOVA CHOROBA POSTIHOVAŤ NÁLADU?

Áno, Parkinsonova choroba (PCH) sa môže okrem pohybových príznakov prejavovať veľkou škálou nemotorických problémov (takých, ktoré nesúvisia s pohybom). Poruchy nálady sú častými a dôležitými symptómami. U niektorých pacientov môžu narušovať kvalitu života viac než motorické problémy.

## AKÉ SÚ NAJČASTEJŠIE PORUCHY NÁLADY PRI PCH?

Najčastejšie poruchy nálady, ktoré môžu postihovať pacientov s PCH, sú depresia, úzkosť a apatia.

- **Depresia** je stav poklesnutej nálady, smútku, beznádeje, niekedy s pocitmi prázdnoty alebo viny.
- **Úzkosť** je pocit nervozity, obáv, napätia a nepokoja. Pacienti s úzkosťou môžu pociťovať strach alebo panické ataky.
- **Apatia** je nedostatok záujmu, nadšenia, alebo motivácie robiť činnosti alebo byť s ľuďmi.

## KEDY SA PORUCHY NÁLADY VYSKYTUJÚ?

Poruchy nálady sa môžu vyskytovať kedykoľvek. Niektorí pacienti ich môžu pociťovať dokonca pred počiatkom pohybových príznakov. Ďalší si ich zase všimajú až po rokoch PCH. U niektorých sú poruchy nálady spôsobené liekmi na PCH. Úzkosť sa napríklad často vyskytuje, keď sú hladiny liekov nízke- počas „off“ stavov.

## AKO MÔŽEM ROZPOZNAŤ PORUCHY NÁLADY?

Depresia a úzkosť sú často sprevádzané nedostatkom energie a únavou, zníženou chuťou do jedla a narušeným spánkom. Tieto problémy však môžu tiež vzniknúť aj bez súvisu s depresiou, takže to, že ich máte, nemusí ešte znamenať, že máte depresiu. Ďalšie príznaky si niekedy na Vás môže všimnúť Vaša rodina alebo priatelia, napríklad:

- Nadmernú bojazlivosť
- Podráždenosť
- Utiahnutie sa od spoločnosti
- Vyhýbanie sa rodinným udalostiam a aktivitám

## AKO SA PORUCHY NÁLADY DIAGNOSTIKUJÚ?

Povedzte svojmu lekárovi hneď o svojich zmenách v nálade, spánku, chuti do jedla. Váš lekár môže chcieť vedieť:

- Kedy symptómy začali
- Ako obťažujúce sú
- Ďalšie sprievodné príznaky
- Prípadný vzťah k užívaniu liekov

Váš partner alebo opatrovník môže tiež pomôcť tým, že udá akékoľvek ďalšie zmeny v nálade, správaní a/alebo spánku, ktoré si všimne.

## AKO VZNIKAJÚ PORUCHY NÁLADY?

PCH môže spôsobovať určité zmeny v oblastiach mozgu, ktoré ovládajú náladu. Ochorenie sprevádza nedostatok dopamínu, serotonínu a noradrenalínu, ktorý môže viesť k vzniku niektorých porúch nálady. Vaša odpoveď na chorobu a niektoré psychosociálne faktory tiež môžu viesť k týmto symptómom.

## AKO SA LIEČIA PORUCHY NÁLADY PRI PCH?

Existuje viacero rozličných možností ako liečiť poruchy nálady. Medzi ne patrí:

- Antidepressíva a anxiolytiká môžu liečiť depresiu a úzkosť.
- Dopaminergné látky, ktoré zlepšujú pohybové príznaky, môžu zlepšovať aj depresiu a úzkosť, hlavne ak sa zmení rozvrh užívania liekov.
- Psychoterapia môže pomôcť pri depresii a úzkosti.
- Programované činnosti, cvičenie a sociálna podpora môžu pomáhať pri liečbe apatie.
- Pomôcť môže spánková hygiena, sociálna podpora a vyhýbanie sa stresu.

## SÚHRN

- Depresia, úzkosť a apatia môžu patriť medzi príznaky PCH a sú pomerne časté.
- Môžu sa vyskytovať skoro, dokonca pred začiatkom pohybových príznakov, alebo sa vyvíjajú neskôr v priebehu ochorenia.
- Je dôležité povedať svojmu lekárovi o týchto symptómoch pretože existujú špecifické možnosti liečby.
- Hlavné piliere liečby týchto príznakov predstavuje medikamentózna liečba, psychoterapia a sociálna podpora.