



# Depression og demens

## Hvad er depression?

Depression er en tilstand med vedvarende følelser af nedtrykthed og tristhed. Omkring 10% af alle mennesker får en depression i løbet af deres liv, men en del depressioner bliver ikke opdaget eller behandlet. Symptomerne ved depression er forskellige fra person til person. Ud over at føle sig trist og nedtrykt, er følgende symptomer hyppige:

- Selvbeprejdelser
- Overdreven skyldfølelse
- Dårlig nattesøvn
- Nedsat appetit
- Manglende lyst til socialt samvær

Det er almindeligt at have det værst om morgenen og at blive i bedre humør hen under aften. Depression kan dog vise sig på mange måder, og hos nogle personer er nedtrykthed og tristhed ikke det mest fremtrædende. I stedet kan de have atypiske symptomer i form af uro, rastløshed, irritabilitet og vredladenhed. Dette kaldes en agiteret depression.

Vinterdepression er udbredt i Grønland især i årets mørke måneder. Symptomer på vinterdepression er træthed, øget søvnbehov og trang til mad med et højt indhold af kulhydrater, fx slik eller kager. Nedtrykthed og tristhed er mindre fremtrædende.

Et højt alkoholforbrug kan være tegn på en ubehandlet depression. Nogle mennesker bryder sig ikke om at gå til lægen, hvis de føler sig nedtrykte, men dulmer i stedet følelserne med alkohol eller beroligende medicin. Det kan være starten på en ond cirkel, fordi for meget alkohol er skadeligt for hjernen og øger risikoen for både depression og demens.

## Depression og demens

Depression og demens er tilstande, der på flere måder ligner hinanden. Symptomer som dårlig nattesøvn, nedsat appetit og manglende lyst til socialt samvær er også almindelige ved demens.

Symptomer som mangel på initiativ, koncentrationsbesvær og glemsomhed kan være udtryk for både depression og demens. Det kan derfor være vanskeligt at skelne depression og demens fra hinanden – selv for fagfolk. Men depression kan også være et af de første tegn på, at demens er under udvikling. Fordi symptomerne lapper over, kan det være vanskeligt at stille en demensdiagnose hos en person, der har en depression.

Det vil ofte være nødvendigt at behandle depressionen, før man kan undersøge, om der også er tegn på en begyndende demenssygdom. Hvis der er tale om depression uden demens, vil symptomer som koncentrationsbesvær og glemsomhed ofte forsvinde igen, når depressionen bliver behandlet.





# Depression og demens

Depression forekommer hyppigt i forbindelse med demens. Op imod halvdelen af personer med Alzheimers sygdom får symptomer på en depression på et eller andet tidspunkt. Tanker om at begå selvmord forekommer relativt sjældent hos mennesker med demens, der har en depression.

## Behandling

Depression kan behandles med medicin og samtaleterapi. Ved depression er der ofte for lidt af signalstofferne serotonin og noradrenalin i hjernen. Moderne antidepressiv medicin hæmmer genoptagelsen af signalstofferne, hvorved der bliver mere til rådighed til nervecellernes kommunikation. Medicinen er ikke vanedannende og medfører sjældent bivirkninger.

Let depression kan behandles med samtaleterapi alene, men en kombination af medicin og terapi anses som det mest effektive. Der går ofte fra to til tolv uger, før den medicinske behandling begynder at virke. Hvis der opstår bivirkninger, kan det undertiden hjælpe at skifte lægemiddel.

Ældre med depression skal behandles længe, eventuelt resten af livet, mens yngre som regel skal være i behandling i mindst 6-12 måneder. I tilfælde af gentagne depressioner, bør behandlingen strække sig over flere år.

Vinterdepression behandles bedst med lys. Man sidder en halv times tid om dagen foran en speciel lampe, der udsender stærkt lys, der minder om dagslys. Sådanne lamper kan købes i mange butikker i Grønland eller bestilles via internettet. Motion har en vis virkning mod depression. Ved fysisk træning bliver der frigivet stoffer i kroppen, som øger velværet og fremmer et bedre humør.

