

Punglyndi og Parkinsonsveiki



Margir með Parkinsonsveiki finna fyrir þunglyndi samhliða veikindum sínum. Þunglyndi er eitt hinna svokölluðu *ekki hreyfieinkenna sjúkdómsins*. Í þessu fræðslufni er að finna mikilvægar upplýsingar um úrræði við því og hvert er hægt að leita eftir aðstoð.

Sá sem er þunglyndur getur fundið fyrir mikilli depurð, miklu vonleysi eða tilfinningu um tómleika sem stendur yfir vikum eða mánuðum saman. Þunglyndi er meira en bara tímabundin óhamingja eða gremja. Sá sem glímir við þunglyndi finnur oft fyrir öðru hvoru eða báðum eftirfarandi einkenna:

- Áhugaleysi eða minni ánægju af því sem áður veitti ánægju.
- Depurð eða vonleysi svo til daglega.

Ástæður þunglyndis

Það er ekki fullljóst hvað veldur þunglyndi hjá einstaklingum með Parkinsonsveiki. Sumar rannsóknir benda til þess að skortur á taugaboðefninu *dópamíni* eða ójafnvægi á taugaboðefnum af völdum sjúkdómsins valdi þunglyndi. Í sumum tilfellum hefur einkenna þunglyndis orðið vart á undan greiningu á Parkinsonsveiki.

Það getur verið mjög streituvaldandi að greinast með Parkinsonsveiki og sjúkdómurinn sjálfur hefur margvísleg áhrif á lífsgæði. Þegar einkennin ágerast getur verið nauðsynlegt að aðlaga lífstílinn að nýjum aðstæðum og hætta ýmsu sem áður þótti ómissandi. Til dæmis getur þurft að minnka vinnu og hætta að stunda áhugamál. Þessar breytingar geta ýtt undir depurð eða þunglyndi. Einnig er aukin hætta á félagslegri einangrun og einmanaleika vegna þess að hreyfigeta er takmörkuð, tal er óskýrt og svipbrigði í andliti minnka.

Dagamunur er á einkennum Parkinsonssjúkdómsins og því geta fylgt skapsveiflur eins og deyfð þegar einkennin eru mikil. Þessi dapurleiki þarf ekki endilega að benda til þunglyndis en getur stafað af mismikilli virkni Parkinsonslyfjanna. Má nefna sem dæmi, að ef lyfjaskammturinn er of litill og hreyfigetan slæm, geta komið fram þunglyndiseinkenni.

Sá sem glímir við þunglyndi getur fundið fyrir einu eða fleiri eftirfarandi einkenna:

- Erfiðleikum með einbeitingu.
- Preytu og orkuleysi.
- Erfiðleikum með svefn (vaknar snemma á morgnana og nær ekki að festa svefn aftur eða sefur óhóflega mikið).

- Minnkaðri matarlyst. Oft fylgir þyngdartap en stundum eru einkennin aukin matarlyst og þyngdaraukning.
- Tilfinningu um að vera einskis virði.
- Sektarkennd.
- Kvíði er oft fylgifyskur þunglyndis.

Í mjög alvarlegum tilfellum koma fram hugsanir um dauðann, sjálfsvíg og sjálfsskaða. Hafðu tafarlaust samband við heilbrigðisstarfsfólk ef þú finnur fyrir slíkum einkennum.

Ekki er alltaf auðvelt að greina þunglyndiseinkenni frá öðrum einkennum Parkinsonsveiki. Til dæmis eiga margir erfitt með svefn eða finna fyrir örmögnun, sem veldur yfirþyrmandi þreytu og orkuleysi, en gefur ekki endilega þunglyndi til kynna.

„Ég hef ekki upplifað alvarlegt þunglyndi, en ég hef vissulega upplifað löngunina að gera ekki neitt og verið gjörsamlega orkulaus“ - Caroline, greind með sjúkdómminn 2003

Greining þunglyndis

Þunglyndi, eins og önnur veikindi getur lagst á hvern sem er hvenær sem er. Þunglyndið er engum að kenna og það er ekki merki um veikleika. Mikilvægt er að tala við fagmann um líðan sína eins fljótt og auðið er svo hægt sé að greina vandann sem fyrst og veita rétta meðferð.

Ef þú telur þig þjást af þunglyndi er mikilvægt að þú talir sem fyrst við sérfræðinginn þinn, heimilislækni eða hjúkrunarfræðing sem hefur sérþekkingu á Parkinsonsveiki.

Stundum skynja umönnunaraðilar, eða aðrir nánir aðstandendur, einkenni þunglyndis. Ef grunur um þunglyndi vaknar þá ættir þú að tala við sérfræðing eða hjúkrunarfræðing sem þekkir aðstæður, sem fyrst.

Það er margt sem má reyna til að minnka þunglyndiseinkenni en nauðsynlegt er að meðferðin sé sniðin að hverjum og einum.

Góð ráð til að bæta líðan

- **Meiri hreyfing.** Rannsóknir sýna að hreyfing tvisvar til þrisvar í viku, sérstaklega hreyfing í hópi, getur dregið úr þunglyndi. Dans minnkar þunglyndi og er auk þess góð hreyfing og félagsleg athöfn. Aðrar góðar aðferðir til þess að auka hreyfingu eru að synda, ganga og hjóla. Leita má ráðgjafar sjúkráþjálfara um hentuga hreyfingu.
- **Bæta svefn og hvíld.** Til að bæta gæði svefnsins er gott að hafa svefnherbergið hljóðlætt og þægilegt. Fara í háttinn á sama tíma á hverju kvöldi og reyna að sleppa því að borða eða drekka fyrir svefninn. Einnig er mikilvægt að hafa reglu á því hvenær farið er á fætur á morgnana. Til að stuðla að betri svefni er ráðlegt að stunda reglulega hreyfingu og sleppa reykingum.
- **Áfengisneysla.** Áfengi getur dregið úr líkamlegri virkni og mikil drykkja getur aukið depurð og truflað svefn. Þess vegna er nauðsynlegt að forðast óhóflega áfengisneyslu sem ýtir undir aukin sjúkdómseinkenni og vanlíðan.
- **Slaka á og draga úr streitu/áhyggjum.** Sumum þykir slökun hjálpleg. Aðrar óhefðbundnar leiðir, s.s. ilmolíumeðferð, jóga, (svæða-)nudd, hugleiðsla (til dæmis er hægt að hlaða niður hugleiðsluforritum af netinu), tónlistar- og listmeðferð hafa reynst gagnlegar til að draga úr áhyggjum og streitu.
- **Að tala við aðra.** Mikilvægt er að tjá sig um áhyggjur og líðan sem tengjast sjúkdómnum. Gott er að tala við einhvern nákominn sem er treystandi. Oft getur verið gagnlegt að tala við sérmenntaðan heilbrigðisstarfsmann.

Aðrar aðferðir til að minnka þunglyndi

Ef sjálfshjálparaðferðir hafa ekki tilætluð áhrif eða ef þunglyndið er verulegt gæti sérfræðingur mælt með öðrum úrræðum:

- Endurskoðun lyfjameðferðarinnar. Ef einhver finnur fyrir þunglyndi er fyrsta skrefið að tala við taugasérfræðing til þess að ganga úr skugga um að Parkinsonslyfin virki sem skyldi.
- Sálfræðiráðgjöf. Viðtöl við sálfræðing geta verið gagnleg til að glöggva sig á hvaða undirliggjandi vandamál stuðla að þunglyndinu.
- Stuðningshópar. Sumum finnst hjálplegt að tala við aðra sem hafa verið í svipuðum aðstæðum. Þeir sem eru í stuðningshópum deila reynslu sinni, eru skilningsríkir og geta sagt frá úrræðum sem þeim finnst hjálpleg.

Punglyndi getur verið tengt öðru líkamlegu ástandi eins og skjaldkirtilsvandamálum, næringarskorti (þá helst skorti á B12 vítamíni og fólati) eða blóðleysi. Ef þú hefur áhyggjur af því að þú þjáist af einhverju af þessu hafðu þá samband við lækinn þinn.

Mikilvægar upplýsingar um þunglyndislyf

- Það tekur yfirleitt tvær til fjórar vikur fyrir þunglyndislyf að virka.
- Þunglyndislyfjum fylgja aukaverkanir, eins og öðrum lyfjum, en þær eru oftast hættulausar. Engar sannanir eru fyrir því að þunglyndislyf séu ávanabindandi, en margir finna fyrir einkennum eins og þirringi og ógleði þegar hætt er að taka lyfin. Hægt er að ræða við þann lækni sem ávísaði lyfinu til að ræða um hugsanlegar aukaverkanir.
- Ekki skal hætta á þunglyndislyfjum nema í samráði við lækni, jafnvel þótt líðanin sé betri.

Ekki er mælt með náttúruyfjum við þunglyndi vegna þess að náttúruyf geta haft óæskilegar milliverkanir við aðra lyfjameðferð sem notuð er við Parkinsonsveiki.

Hvar er hægt að leita eftir aðstoð?

- Hægt er að leita til heimilislæknis eða heilsugæslu vegna einkenna sem benda til þunglyndis.
- Ef þú ert í tengslum við taugateymi á Landspítala er hægt að fá ráðleggingar þar þegar þú ferð í eftirlit til hjúkrunarfræðings með sérþekkingu á Parkinsonsveiki eða taugalækni.
- Á Reykjalundi er endurhæfing fyrir Parkinsonsveika sem eru yngri en 75 ára. Þar er hægt að fá ráðleggingar vegna þunglyndis meðan á dvöl þar stendur. Umsókn þarf að berast til Reykjalundar frá heimilislækni eða taugalækni.

ÚTGEFANDI: LANDSPÍTALI SEPTEMBER 2018 / LESIÐ YFIR AF MENNTAEILD

BÆKLINGURINN UNNIN AF: ARNA HLÍN ÁSTPÓRSDÓTTIR, RAKEL GUNNLAUGSDÓTTIR,
GÚÐBJÖRG ÞÓRA ANDRÉSDÓTTIR, JÓNÍNA HAFLÍÐADÓTTIR OG MARIANNE KLINKE

SAMÞYKKT AF ÞVERFAGLEGUM HÓPI: STARFSMANNA Á TAUGASVIÐI LANDSPÍTALA,
STRAFSMENN Á TAUGASVIÐI REYKJALUNDI, SJÚKLINGUM MEÐ PARKINSONSONSVEIKI
OG AÐSTANDENDUM ÞEIRRA.

ÁBYRGÐARAÐILAR: MARIANNE KLINKE OG JÓNÍNA H. HAFLÍÐADÓTTIR

LJÓSMYNDIR: JÓN BALDVIN HALLDÓRSSON

HÖNNUN: SAMSKIPTAEILD