

## **Depression, ångest och apati vid Parkinsons sjukdom: värt att veta för patienter**

### **Kan Parkinsons sjukdom påverka humöret?**

Ja, Parkinsons sjukdom (PS) kan förutom motoriska symtom även ge upphov till en rad icke-motoriska besvär (det vill säga att de inte är relaterade till rörelseförmågan). Humörproblem är viktiga och vanligt förekommande symtom. De kan försämra livskvaliteten mer än vad motoriska svårigheter gör för vissa patienter.

### **Vilka är de vanliga humörsymtomen vid PS?**

De vanligaste humörsymtomen som kan påverka personer med PS är depression, ångest och apati.

- Depression är ett tillstånd av sänkt sinnesstämning, sorg, hopplöshet, ibland med känslor av tomhet eller skuld.
- Ångest är en känsla av nervositet, oro, spänning och oro. Patienter med ångest kan uppleva rädsla eller panikattacker.
- Apati är en brist på intresse, entusiasm eller motivation att göra saker eller vara med andra människor.

### **När uppstår humörsymtom?**

Humörsymtom kan uppstå när som helst. Vissa patienter kan utveckla humörsymtom även innan motoriska problem börjar. Andra kan notera dem efter flera år med PS. Vissa patienter märker också förändringar i humör på grund av sin dopaminmedicin. Till exempel uppkommer ångest ofta när läkemedelsnivåerna är låga under perioder i så kallat "OFF".

### **Hur kan jag upptäcka humörsymtom?**

Depression och ångest åtföljs ofta av brist på energi och trötthet, förändrad aptit och sömnproblem. Men dessa problem kan också uppstå på egen hand, så att ha dem betyder inte alltid att man är deprimerad. Andra symtom märks ibland mer för din familj och vänner än för dig. Dessa kan inkludera:

- Ökad rädsla
- Ökad irritabilitet
- Social isolering
- Brist på deltagande i familjeevenemang eller aktiviteter

### **Hur diagnostiseras humörsymtom?**

Berätta för din läkare om du upplever förändringar i humör, sömn eller aptit så att du kan få en diagnos och starta en behandling. Din läkare kanske vill veta:

- När symtomen började
- Hur besvärande de är
- Andra symtom som kan sättas i samband med humöret
- Tidsmässigt förhållandet till medicinering

Om du har en närstående eller vårdgivare så kan de också hjälpa till genom att rapportera andra förändringar som de märkt i ditt humör, beteende och/eller sömn.

### **Varför uppstår humörsymtom?**

PS kan orsaka förändringar i hjärnområden som styr humöret. Sjukdomen kan minska nivån av signalsubstanser såsom dopamin, serotonin och noradrenalin, vilket kan ligga till grund för vissa humörproblem. Din reaktion på din sjukdom och vissa psykosociala faktorer kan också leda till dessa symtom.

### **Hur behandlas humörsymtom vid PS?**

Det finns olika sätt att behandla humörsymtom, exempelvis:

- Antidepressiva och ångestdämpande läkemedel kan behandla depression och ångest.
- Dopaminläkemedel som förbättrar rörelsesymtom kan också förbättra nedstämdhet och ångest, särskilt om symtomen ändras i takt med läkemedelsschemat.
- Psykoterapi kan hjälpa vid depression och ångest.
- Planerade regelbundna aktiviteter, träning och umgänge kan hjälpa till att behandla apati.
- Att få regelbunden sömn och socialt stöd samtidigt som man undviker stress kan hjälpa.

### **Sammanfattningsvis**

- Depression, ångest och apati kan vara symtom på PS och är rätt så vanligt förekommande.
- De kan uppkomma tidigt, redan innan motoriska problem uppkommer, eller utvecklas senare i sjukdomsförloppet.
- Det är viktigt att berätta för din läkare om dessa symtom eftersom det finns specifika behandlingsmöjligheter.
- Mediciner, psykoterapi och socialt stöd är de viktigaste verktygen för att behandla dessa symtom.