



Nytt om depresjon

Mange alvorlig deprimerte mennesker strever med såkalte kognitive symptomer. Det innebærer at man har problemer med å konsentrere seg, planlegge gjøremål og ta beslutninger. Før trodde forskere at de nedsatte kognitive ferdighetene avtok når depresjonen avtok, og man følte seg lysere til sinns. I følge en studie fra Universitetet i Bergen har mange deprimerte kognitiv svikt et halvt år eller lenger etter at de følelsesmessige symptomene (tristhet, lav selvtillit, selvbepreidelse) på depresjon har opphørt. Personer med alvorlig depresjon har cirka 50 prosent risiko for tilbakefall innen to år. Kanskje øker kognitiv svekkelse sannsynligheten for tilbakefall ved forårsake motløshet og ved å svekke fungering sosialt og i arbeidslivet.

– Det er viktig å få kartlagt varigheten av kognitiv svikt etter en depresjon. Hvis det viser seg at svikten er vedvarende, kan leger, arbeidsgivere og andre tilpasse omgivelsene for dem det gjelder, sier forsker og professor Åsa Hammar. Arbeidsgivere kan forandre arbeidsrutiner, skjerme arbeidstaker for stress og distraksjonsmomenter, men uten at det går over det sosiale samværet på arbeidsplassen. For eksempel ved at den det gjelder får eget kontor. Arbeidstaker kan jobbe mer systematisk og få mer tid til å løse arbeidsoppgaver.

Medisiner kan også forkorte en depresjon og lindre mange av symptomene som den medfører. I utvikling av nye antidepressive medisiner har man lagt vekt på at de skal styrke kognitiv funksjon. Det er godt nytt for alle som sliter med konsentrasjonsvansker og beslutningsproblemer som følge av en depresjon.

Kilde: Universitetet i Bergen