



Deprimerte er svekket over tid

Alvorlig deprimerte er erkjennelsemessig svekket. Også etter at symptomene har gitt seg, viser forskning fra UiB.

AV KIM ANDREASSEN

Alvorlig deprimerte er mindre konsentrerte, har dårligere hukommelse og løser oppgaver senere enn andre, viser tidligere psykologiske studier. Før trodde forskerne at denne kognitive svikten forsvant med depresjonen.

Men en ny oppfølgingsstudie fra UiB viser derimot at deprimerte har samme kognitiv svikt i seks måneder etter at depresjonssymptomene avtok.

– Funnene kan tyde på at deprimerte har en lengre eller varig kognitiv svikt etter en alvorlig depresjon, sier Åsa Hammar, ved Avdeling for biologisk og medisinsk psykologi, UiB.

Resultatene fra studien er nylig publisert i *Scandinavian Journal of Psychology*.

Viktig kartlegging

– Personer med alvorlig depresjon har cirka 50 prosent risiko for tilbakefall innen to år. Det kan være viktig å finne ut om kognitiv svekkelse er en faktor som bidrar til denne risikoen, sier Hammar.

I tillegg kan personer med kognitiv svekkelse ha problemer med å mestre jobb og hverdagsgjøremål, noe som kan øke faren for nye depresjonsanfall.

– 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 Hammar.

Mulig å tilpasse kognitivt svekkede

For leger kan det for eksempel være vanskelig å bevise overfor helsemyndighetene at de som ikke fungerer optimalt trenger sykemelding eller bestemte tilpasninger, etter at depresjonssymptomene har gitt seg.

– 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, forteller Hammar.

Bryter tankemønstre senere enn andre

I studien sammenlignet Hammar 20 alvorlig deprimerte med tilbakefall mot en frisk kontrollgruppe med en tilsvarende alders og kjønnsbesetning. Begge gruppene gjorde det likt helt til oppgavene som brøt mest med innlærte tankemønstre. Her gjorde de deprimerte det merkbart dårligere.



Mange deprimerte klager over svekket oppmerksomhetsevne. Dette fører til at de ikke fungerer som vanlig i hverdagslivet. Foto: iStockphoto



Åsa Hammar har utført én av svært få kognitive oppfølgingsstudier av alvorlig deprimerte. Hun undersøkte hjernefunksjon, som blant annet hukommelse, problemløsning, læretempo og oppmerksomhet. Foto: Kim E. Andreassen

– Den samme automatikken styrer innlært tenkning og gjør det vanskelig å holde tilbake innlært respons. Dette kan minne om den samme automatikken som kjennetegner deprimertes negative tankerekker, sier Hammar.

Hun viser til at såkalt kognitiv terapi, hvor psykologene trener pasientene til å bryte automatikken og tenke nye og positive tanker, har positiv effekt.

Svikt i frontallappen

Det er frontallappen i hjernen styrer automatikken i vanetenking, og begrenser vanetenkning når vi skal lære noe nytt. For eksempel er det å stoppe for rødt lys i trafikken en innlært og automatisk respons som vi ikke reflekterer over. Men hvis reglene plutselig forandres og sier at en skal kjøre på rødt lys, vil en føle en liten begrensning de første gangene før en trækker på gassen.

– Det kan virke som at deprimerte har en svikt i frontallappen, som kan forklare hvorfor de ikke klarer å bryte med gjentakende negative tankerekker, sier Hammar.

Hammar og hennes forskningsgruppe Bergen Mood and Cognitive Function Group holder nå på med en tiårig oppfølgingsstudie som ser på kognitiv svikt hos personer som har hatt alvorlig depresjon.

– I tillegg vil vi undersøke om det kognitiv svikt utgjør en sårbarhet i utgangspunktet, og som fører til at folk blir deprimerte fordi de ikke mestrer livet like godt som andre, forteller Hammar.

Artikkelen er hentet fra UiBs internavis.



Metoden som ble brukt er Stroop-paradigmet (Hughdal-versjonen) som er en vanlig nevropsykologisk test. Den første testen (t.v.) går ut på å uttale hvilken farge en ser i en gitt rekkefølge. Den neste testen går ut på å lese høyt hvilken farge som er skrevet. Den tredje, som utfordrer faste tankemønstre mest, går ut på å si hvilken farge som hvert ord har. Jo kortere tid en bruker, jo bedre. Foto: Kim E. Andreasen

© 2009 Universitetet i Bergen | Formidlingsavdelingen

Adresse: Postboks 7800, 5020 BERGEN

Besøksadresse: Nygårdsgt. 5

Telefon: 55 58 69 00

Faks: 55 58 69 10

Ansvarlig for denne siden: Formidlingsavdelingen

Kontakt: post@form.uib.no

Ansvarlig redaktør: Formidlingsdirektøren