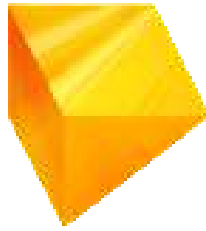


<https://www.spectrumnews.org/features/deep-dive/the-deep-emotional-ties-between-depression-and-autism/>

SPECTRUM



Autizmus és depresszió: mély érzelmi kapcsolatok

Írta: Cheryl Platzman Weinstock, Megjelent: Spectrum, 2019. július 31. Fordította: Farkas János

A SPECTRUM (www.spectrumnews.org) az autizmus kutatás vezető online foyóirata

Az eredeti cikkben található linkek segítségével további információk érhetők el.

Az autisták életük során négyszer nagyobb valószínűséggel tapasztalják meg a depressziót, mint neurotipikus társaik. A kutatók mégis keveset tudnak arról, hogy miért van ez így, vagy hogyan lehetne a leghatékonyabban segíteni.

Nicholas Lyons júniusban érettségizett egy marylandi speciális oktatású magángimnáziumban. Sok osztálytársához hasonlóan ő sem tudja, mihez kezdjen ezután. Édesanyja, Kelly Lyons is aggódik, de inkább a fiú egészsége, mint a tervei miatt. Ugyanis Nicholas 18 éves korára már többször volt depressziós, és az egyik ilyen epizód során az öngyilkosságot is fontolóra vette.

Nicholasnál 9 éves korában diagnosztizálták az autizmust. A szociálisan ügyetlen, okos fiú 12 évesen már terápiára is járt depressziója miatt. "Kigúnyolták, mert más volt. Elég okos volt ahhoz, hogy ezt tudja" - mondja az édesanyja. "Ez komoly problémát jelentett."

13 évesen Nicholas hangulata tovább romlott. Kivonta magát a mindennapi tevékenységekből, például a családi vacsorák közbeni beszélgetésekből, a videojátékokból, és kezdett sokat aludni. Ezek a depresszió gyakori jelei. Édesanyja heti egyről heti két alkalomra növelte a terápiás foglalkozásokat. Eközben a fiú szociális problémái csak rosszabbodtak. "Az autizmus miatt sokszor értek sértések. A sértések durvák voltak." - mondja Nicholas. "A gyerekek néha feldühítettek. Néha nagyon felbosszantottak. A sértések néha elszomorítottak."

A zaklatás annyira elfajult, hogy az édesanyja kivette őt az állami iskolából. Átment egy speciális magániskolába, ahol 17 éves koráig jól érezte magát. Ekkor kezdett el aggódni amiatt, hogy mihez kezd majd az érettségi után. Ismét depresszióba zuhant, és a pszichiátére antidepresszánt írt fel neki. A gyógyszer segítette Nicholasnak, hogy "kiegyensúlyozottnak" érezze magát, de még mindig szorong, hogy az élete megváltozik.

Egy januárban közzétett, 66 tanulmányt tartalmazó metaanalízis szerint Nicholas folyamatos küzdelme a súlyos depresszióval nem szokatlan a spektrumon lévő emberek esetében. Ők négyeszer nagyobb valószínűséggel tapasztalnak depressziót életük során, mint a neurotipikusok, bár a tudósok bizonytalanok abban, hogy miért. A depresszió aránya az intelligencia és az életkor előrehaladtával nő. Carla A. Mazefsky, a pennsylvaniai Pittsburghi Egyetem pszichiátria és pszichológia docense szerint az autista fiatalok több mint 70 százalékának vannak mentális egészségügyi problémái, köztük depresszió és szorongás, és ezek gyakran fennállnak vagy súlyosbodnak felnőttkorban is.

A következmények sok autista számára ijesztőek. A súlyos depresszió erősen ronthatja az önállóságukat, a mindennapi megküzdési, életvezetési és szociális készségeiket, valamint a kommunikációjukat, tehát mindazokat a dolgokat, amelyek már eleve kihívást jelentenek számukra. A depresszió öngyilkossági gondolatokat is kiválthat. Mielőtt Nicholast az édesanyja kivette az állami iskolából, szerinte a fiú véget akart vetni az életének.

A súlyos helyzet ellenére egyelőre nem sok mindenben lehet reménykedni. Nincsenek kutatások arról, hogy mely szűrőmódszerek a leghasznosabbak, vagy, hogy mely kezelések a legalkalmasabbak az autisták depressziójának enyhítésére. Nem ismert például, hogy a depressziós autisták másképp reagálnak-e a pszichoterápiára, mint mások, vagy, hogy hogyan lehet a legjobban adaptálni számukra az olyan kezeléseket, mint a kognitív viselkedésterápia. Különösen a beszélgetéses terápia nem biztos, hogy jól működik az autisták esetében, mivel ők nehezen tudnak kommunikálni, és nehezen tudják azonosítani érzéseiket. A személyiségnek ezt a vonását, vagy tulajdonságát nevezik alexythimiának.

Az sem világos, hogy a depresszióra felírt gyógyszerek milyen hatással vannak a spektrumon lévő emberekre. "Lehet, hogy sok a mellékhatásuk, és ez még több nehézséget okoz." - mondja Jeremy Veenstra-VanderWeele, a New York-i Columbia Egyetem gyermek- és ifjúságpszichiátere. „Az antidepresszánsok megzavarhatják az autista gyerekek alvását impulzívabbá tehetik őket, ami potenciálisan meghaladhatja az esetleges előnyöket.” - mutat rá.

Az autisták depresszióját feltáró jobb szűrőeszközök és a hatékonyabb kezelések kifejlesztése mellett a kutatók megpróbálják a kiváltó okokat is feltárni. Az két állapot közötti átfedés eredetére nem könnyű rábukkanni. "Annak ellenére, hogy tudjuk, hogy a depresszió a spektrumon lévő emberek körében gyakori probléma, valójában riasztóan keveset tudunk a depresszió és az autizmus összefüggéséről." - mondja Veenstra-VanderWeele. "Az egész terület nagyon lassan halad előre."

Mi van a depresszió hátterében?

„A pszichiátriai rendellenességek, mint például a depresszió, általában a genetikai és környezeti tényezők valamilyen együttes hatásából erednek. Jelenleg a kutatók nem tudják, hogy az autizmus hogyan illeszkedik ezen hatótényezők együttesébe.” - mondja Lisa Gilotty, a National Institute of Mental Health autizmus szakértője. Egy tavalyi tanulmány szerint az autisták nem érintett testvérei esetében a depresszió kockázata nagyjából 40 százalékkal nagyobb, mint az átlagpopulációban, ami a genetikai tényezők szerepére utal.

Másoknál - különösen az olyan autista fiataloknál, mint Nicholas, akiknek kevés támogatásra van szükségük - a depresszió a zaklatás, az elszigeteltség vagy más szociális problémák következménye lehet. Egy tanulmány szerint a magányosság a depresszió legerősebb statisztikai előrejelzője. "A szociális szükségletek kielégítése fontos, és az autizmus ennek útjába állhat." - mondja Katherine Gotham klinikai pszichológus, a kutatás vezetője.

A Nemzetközi Autizmuskutató Társaság (International Society for Autism Research, ISAR) májusi konferenciáján bemutatott kutatás szerint a rumináció - a negatív eseményeken és érzelmeken való ismétlődő gondolkodás - szintén depressziós epizódhoz vezethet egyes autistáknál. Sok autista embert ismétlődő viselkedések és intenzíven koncentrált érdeklődés jellemez, és ez káros lehet a mentális egészségükre, ha ez a fókusz szomorú vagy nemkívánatos élményekre irányul. "Nem ritka a trauma és a kedvezőtlen események átélése, ha valaki a spektrumon van. Ez hozzájárul a depresszióhoz az autista egyéneknél is." - mondja Gotham.

Az autizmussal élők különösen hajlamosak lehetnek arra, hogy a negatív érzelmeken rágódjanak, mondja. Az autista felnőttek gyorsabban reagálnak például a szomorú arcokat ábrázoló fotókra, mint a semleges arcokat ábrázoló fotókra, amit a pupillareakciójukkal mérnek. A depressziós autista felnőttek pedig dühös és szomorú arcokra fixálódnak, és összességében több időt töltenek szomorú arcok nézegetésével, akár a neurotipikus depressziósokhoz, akár a nem depressziósokhoz képest. "Ez azt jelenti, hogy ha találunk olyan stratégiákat, amelyek hatékonyan el tudják terelni az autista embereket attól, hogy a negatív információkon rágódjanak, az segíthet nekik egy adaptívabb gondolkodási minta kialakításában." - mondja.

E stratégiák némelyike nem feltétlenül különbözik attól, ami a tipikus embereknél működik: a szociális támogatás és a támogatott foglalkoztatási programok a neurotipikus embereknél védelmet nyújtanak a depresszió és az öngyilkossági gondolatok ellen, és a tanulmányok azt mutatják, hogy az autistáknál is ez történik.

A megfelelő munkahelyi támogatás segített a 47 éves Sean Boogaardnak, az alabamai Jacksonville-ből, hogy kilábaljon visszatérő depressziós epizódjaiból. Boogaardnál majdnem öt évvel ezelőtt diagnosztizálták az autizmust, de elmondása szerint mindig is gondjai voltak a kommunikációval, ami szerinte valószínűleg több állásába is került. "Nehezen tudtam leolvasni a testbeszédet, például ha valaki dühös volt." - mondja. "Mindent jól csináltam, mégis negatív reakciókat kaptam, amelyeket sosem értettem. Nem kaptam második esélyt, mint sokan mások."

Boogaard a 30-as éveiben öt évig volt házas, és azt mondja, hogy ez idő alatt "durván alulfoglalkoztatott" volt. Akkoriban depresszióval küzdött, és amikor a házassága véget ért, ez csak rosszabb lett. "Az egész helyzetfüggő volt." - mondja. Miután 2014-ben autizmust diagnosztizáltak nála, a lakóhelye szerinti megyénél talált munkát, ahol a vészhelyzeti mentők által használt úthálózatot és zónákat tartja karban. Új felettesei tudják, hogy autista, ezért egyértelműbben kommunikálnak vele, amikor információkat adnak számára.

"Sokkal jobban mennek a dolgok a munkahelyen, mióta tudják, hogy a spektrumon vagyok" - mondja Boogaard. Ha valamit rosszul csinál, a főnökei elmagyarázzák neki, mi történt, és hogyan kell kijavítani a problémát. "Sok helyen a cég addig listázza az elkövetett hibáidat, ameddig elegendő gyűlik össze ahhoz, hogy kirúgjanak, ahelyett, hogy esélyt adnának a hibák kijavítására." - mondja.

Összetett klinikai kép

Boogaardhoz hasonlóan Becca Lory Hector, a coloradói Bailey-ből, fiatal felnőttként gyakran váltott munkahelyet, és nem értette, miért történik ez. Több terapeuta tévesen diagnosztizálta Hector skizofréniával és bipoláris zavarral, és olyan gyógyszereket adott neki, amelyek miatt rosszabbul érezte magát.

Egy nap 2009-ben, 33 éves korában Hector úgy döntött, hogy felmondja pultos állását, és visszaköltözik az édesanyjához a New York-i Queensbe. "Bemásztam az ágyba, amelyben felnöttem, és azt mondtam, feladom." - mondja. A következő három év nagy részét azzal töltötte, hogy a takaró alá bújt. "Az egyetlen ok, amiért nem vettem véget az életemnek, az az volt, hogy félttem attól, hogy ez mit tenne az anyámmal." - mondja. 36 évesen végül autizmussal, valamint szorongással és súlyos depressziós zavarral diagnosztizálták Hectort:

"Mégkönnyebbülést éreztem, igazolva éreztem magam, és több mint egy évtized óta először éreztem, hogy talán van remény számomra."- mondja.

Sok autista ember azonban soha nem kapja meg a depresszió diagnózisát, vagy a szükséges segítséget. "Nagyon nehéz felismerni a depressziót az autista egyéneknél." - mondja Gotham. Az egészségügyi szakemberek talán észre sem veszik, mert a depresszió "internalizáló" zavar, ami azt jelenti, hogy olyan érzések - például reménytelenség, önkritika vagy szomorúság - jellemzik, amelyek belsőleg jelentkeznek. Az internalizáló zavar azonosítása pedig különösen nagy kihívás egy autista személy esetében, aki nem képes kifejezni az érzelmeit vagy nem beszél.

Emellett a depresszió epizodikus betegség. A klinikusoknak folyamatosan figyelniük kell autista pácienseikre, rá kell kérdezniük, és keresniük kell a működésükben bekövetkező finom változásokat, beleértve az alvási szokásokat, a társas tevékenységeket és az étvágy változását, ahhoz, hogy idővel felismerjék a depressziót.

E kihívásokat tetézi, hogy a depresszió egyes jeleit, például a szociális visszahúzódást, tévesen az autizmus részeként értelmezhetik. A depresszió az autizmust gyakran kísérő testi panaszokban is megnyilvánulhat, beleértve a fáradtságot, a nyugtalanságot és a gyomorfájást. A depresszió néha még súlyosbíthatja is az autizmus jellemzőit, például az agressziót, az önkárosítást és az ingerlékenységet. A depresszió rejtőzködő természete és az autizmus jellemzőivel való átfedése összetett klinikai képet eredményez. Az autizmusban előforduló depresszió azonosítására szolgáló eszközök érvényességét még jelenleg is vizsgálják.

Addig is, a mentálhigiénés szakemberek és pszichiáterek számára hasznos lenne egy képzés arról, hogyan segíthetnek az autista embereknek. A Nemzetközi Autizmus-kutató Társaság májusi konferenciáján bemutatott, még nem publikált tanulmányában Brenna Maddox, a Pennsylvanai Egyetem posztdoktori munkatársa és kollégái megállapították, hogy a közösségi mentálhigiénés szakemberek nem mindig bíznak abban, hogy képesek kezelni az autista felnőtteket. A csoport által megkérdezett 100 klinikai munkatárs közül 70-nek nem volt autista felnőtt az esetkörében, 76-nak nem volt formális képzése az autista felnőttekkel való munkában, és a legtöbbször arról számolt be, hogy nagyobb önbizalommal kezeli az autizmus nélküli felnőtteket. Ezek a klinikusok "alulértékelik magukat" - mondja Maddox.

A szülőket és a gyermekorvosokat is fel lehet készíteni arra, hogy figyeljék a depresszió jeleit autista gyermekeiknél, mondja Sarah Cassidy, az Egyesült Királyságbeli Nottinghami Egyetem pszichológia adjunktusa. 2018-ban az Egyesült Államokban a gyermekorvosi alapellátást nyújtó szolgáltatók számára standarddá vált, hogy minden gyermeknél szűrést végezzenek depresszióra.

"A gyermekorvosok képesek kiszűrni a depresszió finom jeleit, mivel hozzászoktak olyan gyermekek kezeléséhez, akik közül sokan nem tudják jól, vagy sehogy sem kifejezni magukat." - mondja Edward Lewis, aki 38 éve praktizál gyermekorvosként a New York állambeli Rochesterben. Lewis azt mondja, amikor további tanácsokra van szüksége, a Project TEACH-ra támaszkodik. A program segítségével telefonos konzultációt tud tartani a New York Állami Mentális Egészségügyi Hivatal gyermekpszichiáterével.

Lewis azt mondja, megtanulta, hogy az autista és depressziós gyermekek számos figyelmeztető jelet mutatnak. "Néhány depressziós gyermek lehet kissé ingerlékeny és ideges, mások izgatottabbak és figyelmetlenebbek vagy szorongóbbak lehetnek" - mondja. "Nem létezik egyféle tünetegyüttes. A beteg jelentkezhet letargiával, lendület nélküliséggel és szomorúsággal. Ha ránézünk az arcukra, látszik, hogy depressziósak".

Személyre szabott kezelés

A depresszió felismerése autistáknál csak a csata egyik fele, mert a depresszió kezelése sem egyszerű, és nehéz döntések elé állíthatja a klinikusokat. Úgy tűnik például, hogy egyes autistáknál, különösen a gyermekeknél, nagyobb a kockázata a mellékhatásoknak, beleértve a nyugtalanságot, a hiperaktivitást és az agressziót, ha antidepresszánsokat szednek. És kezdetben csak korlátozott klinikai vizsgálatokkal vizsgálták e gyógyszerek hatékonyságát az autisták depressziójának kezelésére, mondja Roma Vasa, aki a marylandi Baltimore-ban található Kennedy Krieger Intézet Autizmus és Kapcsolódó Zavarok Központjának pszichiátriai igazgatója.

A legtöbb klinikus, aki depressziós autistákat kezel, inkább az adaptált pszichoterápiákhoz fordul, például a kognitív viselkedésterápiához (CBT), amelyben a terapeuták segítenek a pácienseknek átformálni a káros gondolkodási mintákat. A kutatóknak még nincsenek adatai a CBT hatékonyságáról az autista depresszió kezelésére, de a módszert tanulmányozták autista emberek szorongásának kezelésére, és adaptálható, mondja Gotham. "Sajnos még nincs 'arany standard' protokollunk az ilyen [autista] betegek ellátására" - teszi hozzá, de nem lát okot további várakozásra. "Úgy gondolom, hogy nem valószínű, hogy a CBT tényleges kárt okozna a depresszió kezelésében ebben a populációban."

Egyes kutatók azt vizsgálják, hogyan lehet a CBT-t módosítani az autista emberek depressziójának kezelésére. Mazefsky szerint a klinikusok követhetnének egy kiszámítható ülésrutint és struktúrát, beépíthetnék a kliens erősségeit és tehetségét, gyakran ismételnék a fogalmakat, és vizuális segédeszközök és munkalapok segítségével konkrétabbá tehetnék az absztrakt fogalmakat. Nagyobb hangsúlyt fektethetnének az érzelmek felismerésére is. Mazefsky azt is megállapította, hogy a mindfulness (tudatos jelenléti) tréning beépítése segíthet az autista klienseknek javítani érzelmi tudatosságukat.

"Nagyon nehéz felmérni a depressziót autista egyéneknél." mondja Katherine Gotham. 2017 decemberében egy kevés személyre kiterjedő vizsgálat megállapította, hogy a CBT adaptált, irányított önsegítő formáját, az ún. ADEPT-et, jól fogadják a terapeuták és a depresszióban szenvedő autista résztvevők. A 70 résztvevő kilenc ülésen vett részt egy terapeutával. A terapeuták ahelyett, hogy vezették volna az üléseket, egyszerűen arra bátorították a résztvevőket, hogy vizsgálják meg, találnak-e bármilyen összefüggést az általuk elvégzett önsegítő gyakorlatok és az érzéseik között, hogy így konstruktív változásokat tudjanak elérni a mindennapi életükben. Bár a kutatók nem értékelték a megközelítés hatékonyságát, a vizsgálat némi bizonyítékot szolgáltatott arra vonatkozóan, hogy a beavatkozás segített javítani a résztvevők hangulatán.

"Fontos, hogy az autizmussal élő emberek hozzáférjenek a hatékony kezelési lehetőségek széles skálájához, és egyénileg választhassák ki a számukra legmegfelelőbb kezelést." - mondja Ailsa Russell, az Egyesült Királyságban található Bath-i Egyetem Alkalmazott Autizmus Kutatóközpontjának klinikai pszichológusa, aki az ADEPT-kísérletet vezette. Az irányított önsegítő beavatkozások segíthetnek a depresszióban szenvedő autista embereknek abban, hogy leküzdjék az ellátáshoz való hozzáférés egyszerű akadályait, beleértve olyan dolgokat, mint a találkozók beütemezése, és a házból való kijutás.

Ha egy autista személy mégis időpontot kér és kap, fontos, hogy a kezelési tervet az adott személyre és az állapot sajátos változatának sajátosságaira szabják. Hector terapeutája először segített neki megérteni, hogy mit jelent számára az autizmus diagnózisa, és hogyan alakította az állapota az életét. A terapeuta ezután foglalkozott Hector depressziójával.

A folyamatos terápiával Hector állapota eléggé jól alakult ahhoz, hogy konzultáns lehessen a neurodiverzitás és befogadás területén. Vett egy házat, és 2018 augusztusában megházasodott. "Soha nem gondoltam volna, hogy jogosult leszek jelzáloghitel felvételére, vagy, hogy el tudok költözni New Yorkból. Ez volt az álomom 16 éves korom óta." - mondja Hector.

Nicholas a saját álmai megvalósításán dolgozik. Munkát keres, és azon gondolkodik, hogy főiskolára megy. Édesanyja szerint már nincs szüksége annyi segítségre, mint egykor. ezért megpróbál kevésbé beavatkozni a fia életébe, de ezt nehéznek találja, mert szerinte a fiú nem tesz meg minden lépést, amit megtehetne, hogy előbbre jusson.

Mégis, a fiú halad előre. Idén nyáron Nicholas CBT-t kap a terapeutájától, és továbbra is szedi az antidepresszáns gyógyszereket. Számára ez nem okozott semmilyen komolyabb mellékhatást. "Jelenleg próbálok aktív maradni, hogy ne kerüljek mélypontra." - mondja. "Szeretek folyamatosan csinálni valamit, hogy ne érezzem úgy, hogy nem csinálok semmit az életemmel. Egy stratégia létrehozásán dolgozom."

