



THINC 

A gondolatok bántanak engemet,
avagy a depresszió kognitív szemléletben

A DEPRESSZIÓ TÖBB, MINT A HANGULAT ZAVARA

Előadók és moderátorok:

Prof. Rihmer Zoltán, Prof. Kálmán János, Dr. Purebl György

A major depresszió gyakori betegség, élettartam prevalenciája világszerte 6,5–21%¹ között van (magyar szerzők 15%-ról^{2,3} számolnak be).

Szakmai körökben köztudott, hogy a depresszió nemcsak a hangulati életben, hanem a kognitív teljesítményben is tüneteket okoz.⁴ A **koncentrálási nehézség, figyelemzavar, döntésképtelenség** megnehezíti a betegek életét és helytállását a mindennapokban, a munkahelyen, a szociális és családi életben egyaránt.⁵

A jelenleg elérhető terápiák mellett **gyakoriak a maradványtünetek**, melyek még az egyébként remitterként nyilvántartott betegek életét is megnehezíthetik, illetve növelik a későbbi relapszusok kockázatát is.^{5,6} Ezek közül a leggyakoribb a fáradtság és a koncentrálási nehézség.⁷ Ez azt jelenti, hogy bármennyire is hatékonyak a mai antidepresszívumok, a kognitív tünetek a hangulati élet javulásával, remisszióban is gyakran fennmaradnak és jelentősen **hátráltatják** a mindennapi életet (munka, családi és szociális kapcsolatok) és növelik a relapszus kockázatát⁸.

A fenti érintettség alapján nem kétséges, hogy mennyire fontos a depresszió kezelése során e tünetek szem előtt tartása (**felismerése, kezelése, nyomon követése**).

A THINC program célja, hogy segítse a szakorvosokat abban, hogy depressziós betegeiknél a hangulatzavar mellett észleljék és kezeljék a kognitív tüneteket is. Az egyik vezetőségi tag, **Barbara J Sahakian** szavaival élve:

„A THINC program célja, hogy a klinikai ellátásban a depresszió kognitív tüneteinek rutinszerű szűréséhez, felismeréséhez megfelelő edukatív hátteret nyújtson.... Így válik lehetővé, hogy ne csak a betegek hangulata, hanem gondolkodásuk és mindennapi helytállásuk is javulhasson.”

A THINC program 12 fős nemzetközi vezetőségének elnökei Professors **Roger McIntyre** és **Dr. John Harrison**. A nemzetközi kezdeményezésről bővebb információ található a <https://www.thinccognition.com/honlapon>.

A program hazai megvalósítására a **Magyar Pszichiátriai Társaság** és a depresszió kezelésében nagy szakmai tudással és tapasztalattal rendelkező hazai szakemberek is elkötelezték magukat. A hazai THINC szakértők: **Prof. Rihmer Zoltán, Prof. Kálmán János, Dr. Purebl György, Dr. Égerházi Anikó, Dr. Ágoston Gabriella, Dr. Gonda Xenia**.

MILYEN GONDOLATOK BÁNTANAK DEPRESSZIÓBAN?

A DEPRESSZIÓRA JELLEMZŐ KOGNITÍV TÜNETEK

Előadók és moderátorok:

Prof. Kálmán János, Dr. Gonda Xenia

Bármennyire gyakoriak és bármilyen jelentős következményekkel járnak is depresszióban a kognitív tünetek, a terápia során általában nem kapnak a jelentőségüknek megfelelő figyelmet.

A depresszió diagnózisa sokszor egy tünetlista ellenőrzésén alapul. Sajnos előfordulhat, hogy e tünetek között nem gondolunk a kórkép néhány nagyon jellegzetes, mindennapi megnyilvánulására, így például a koncentrációs nehézséget, döntésképtelenséget okozó kognitív funkciózavarra. Ha nem gondolunk ezekre a diagnózis felállításakor, akkor a beteg kezelése és követése során is háttérben maradhatnak.

Ebben a részben az érzelmek és gondolatok neurobiológiai alapjaiba és összefüggéseibe pillantunk be. Ezután azt is feltérképezzük, a betegek hogy élik meg és hogyan írják le ezzel kapcsolatos élményeiket. Végül arra igyekszünk választ keresni, hogy a mindennapi betegellátásban hogyan ismerhetjük fel és követhetjük nyomon ezeket a tüneteket.

HOGYAN KEZELHETŐK A BÁNTÓ GONDOLATOK DEPRESSZIÓBAN?

A MAJOR DEPRESSZIÓ KOGNITÍV TÜNETEINEK KEZELÉSI LEHETŐSÉGEI

Előadók és moderátorok:

Dr. Égerházi Anikó, Dr. Ágoston Gabriella / Dr. Kiss-Szöke Anna

A depresszió terápiájában nem ritkán jelent nehézséget a teljes remisszió és a funkcionális felépülés elérése. Ebben a részben áttekintjük, milyen lehetőségeink vannak a terápiás siker maximalizálására pszichoterápiás és farmakológiai eszközök segítségével. A hangsúlyt a mindennapi gyakorlatban megvalósítható terápiás lehetőségekre fektetjük.

A RENDEZVÉNY PROGRAMJA

9.00 – 10.45 A DEPRESSZIÓ TÖBB, MINT A HANGULAT ZAVARA

- **Thincturázzunk! – A THINC program bemutatása**
Prof. Kálmán János
- **A depresszió több, mint a hangulat zavara – Bevezető gondolatébresztés**
Prof. Rihmer Zoltán
- **Melankóliától a világvjárványig – Megoldásra váró kérdések a major depresszió kezelésében**
Dr. Purebl György
- **Interaktív eszmecsere**

10.45 –11.15 kávészünet

11.15 – 13.00 MILYEN GONDOLATOK BÁNTANAK DEPRESSZIÓBAN?

A DEPRESSZIÓRA JELLEMZŐ KOGNITÍV TÜNETEK

- **Hogyan bántanak a gondolatok depresszióban? – A depresszióra jellemző kognitív folyamatok a neuroendokrin rendszer és a képkötő vizsgálatok tükrében**
Prof. Kálmán János
- **Van, aki forrón szereti – A depresszióra jellemző kognitív disztorziók, „hot” és „cold” kogníciók**
Dr. Gonda Xenia
- **Hogyan ismerhetjük fel a depresszióban a bántó gondolatokat?**
Interaktív eszmecsere

13.00 –14.00 ebéd

14.00 – 15.45 HOGYAN KEZELHETŐK A BÁNTÓ GONDOLATOK DEPRESSZIÓBAN?

A MAJOR DEPRESSZIÓ KOGNITÍV TÜNETEINEK KEZELÉSI LEHETŐSÉGEI

- **Ki a-kar-mester (lenni)? – Kognitív terápiás lehetőségek**
Dr. Égerházi Anikó
- **Kognitofarmakológia? – Biológiai terápiás lehetőségek**
Dr. Ágoston Gabriella / Dr. Kiss-Szőke Anna
- **Interaktív eszmecsere**

15.45 – 16.00

COGITO ERGO SUM – Napvégi záró gondolatok

Prof. Rihmer Zoltán

16.00 – 17.00

VIZSGA

A rendezvény a Magyar Pszichiátriai Társaság által akkreditált program, amely szabadon választható szakmai képzésnek minősül. A részvételért 12 kredit pont jár, amely a záróvizsga elvégzéséhez kötött. Helyek korlátozott számban állnak rendelkezésre, ezért a részvételhez előzetes regisztráció szükséges!