



Elu Parkinsoni tõvega – võitlus stressi, emotsioonide ja depressiooniga

“Mõnikord murrab see mind maha ja siis läheb kõik halvasti”

Parkinsoni tõbi (PT)

Eluga toimetulek

- Parkinsoni tõvega (PT) inimeste hea enesetunne ja nende suutlikkus toime tulla sõltub paljuski nende psühholoogilisest reaktsioonist oma haigusele. Kõrge enesehinnangu hoidmiseks on oluline positiivne ellusuhtumine, et hoida vaim selge ja võtta elult rohkem.
- Põhjalik PT olemuse tundmine aitab hoida enesehinnangut, eemal hoida põhjusetut hirmu, vähendada stressi ja soodustada iseseisvust. Aktiivne kaasahaaratus PT raviotsuste tegemisel aitab paremini kontrollida ennast ja annab kindlust tuleviku suhtes.
- PTga inimesed on tundlikud stressi suhtes ja arvavad, et sellest on raske teistega rääkida. Stress võib avalduda ebameeldivate tunnetena nagu pinge, viha, hirm või ärrituvus; füüsiliste sümptomitena nagu higistamine, peavalu, südamepekslemine ja lihaspinge; ebaloomuliku käitumisena nagu vältimine või ülereageerimine; probleemidena suhetes ja suhtlemises.
- Isegi igapäevasündmused võivad PTga inimeste jaoks muutuda stressirohkeks; näiteks kui on vaja maksmisel teiste nähes kiiresti allkirja anda, aga ka ühistransporti siseneda ja väljuda. Mida suuremas stressis olete, seda hullemaks muutuvad värisemine, kangestus ja tasakaaluhäire ning see omakorda muudab hakkamasaamise keerulisemaks.

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

▪ Stressi vähendamiseks on mitmeid mooduseid. Varuge aega ja ärge kiirustage. Püüdke oma tegevused tähtsuse järjekorda seada ja püstitada reaalsed eesmärgid. Hea vormi säilitamiseks võimelge regulaarselt. Paljude arvates on kasu lõõgastus- ja hingamistehnikate ning jooga õppimisest. Paljud inimesed saavad abi psühholoogi või nõustajaga vestlemisest.

▪ Halb meeleolu ja ärevus on küllalt tavalised tunded PTga inimestel. Need võivad tekkida haiguse igas staadiumis ning näivad seotud olevat pigem aju biokeemiliste muutustega kui reaktsioonidega probleemidele. Depressiooni on võimalik ravida tablettide ja psühhoterapia abil. Arutades spetsialistiga oma hirmude põhjusi, võib neile lahendusi leida ja arendada positiivset mõtlemist. Antidepressandid toimivad paljudel juhtudel hästi, kuid mitte koheselt.

▪ PTst tulenevad kõneprobleemid, vähenenud kehakeel ning aeglustunud mõtlemine võivad mõjutada seltskondlikku elu ja viia üksindusse ning isolatsiooni. Peaksite püüdma säilitada oma suhteid ja asendada kaotatud tutvused uutega.

▪ Seksuaalsed ja perekondlikud suhted võivad samuti kannatada. Ärge kõhelge avatult arutamast muutunud suhteid oma lähedastega. Sel juhul saavad mõlemad osapooled teha vajalikke järeldusi, kindlustamaks jätkuvat ja täiuslikku suhet.

LISAINFORMATSIOON

Arutlege oma tunnete ja murede üle oma arsti ja teiste spetsialistidega, kes oskavad teile soovitusi anda.

Teavet jagab ka Parkinsoni Haiguse Selts

info@parkinson.ee

www.parkinson.ee

<http://www.parkinsons.org.uk>

Kasulik kirjandus:

Martha Davis, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew McKay.
Lõõgastumise ja stressist vabanemise käsiraamat. Tallinn 2000.

Kasulikud viited:

National Association for Mental Health

<http://www.mind.org.uk>

