



Image: [www.freeimages.co.uk](http://www.freeimages.co.uk)

## Elämässä kiinni pysyminen

# Selviytyminen Parkinsonin taudin kanssa – tunteiden, masennuksen ja stressin käsittely

*”Joskus se saa minut alakuloiseksi ja se tekee kaiken pahemmaksi.”*

\*Parkinsonin tautia sairastavien ihmisten psykologiset reaktiot sairauteensa vaikuttavat suuresti heidän hyvinvointiinsa ja selviytymiseensä. Myönteinen asenne on hyvin tärkeä itseluottamuksen ja elämänilon ylläpitämiseksi.

\*Parkinsonin taudin luonteen ja vaikutusten perusteellinen ymmärtäminen auttaa Teitä ylläpitämään itseluottamustanne, hälventää kohtuuttomia pelkoja, vähentää stressiä ja edistää itsenäisyyttänne. Aktiivinen mukanaolo/osallistuminen Parkinsonin taudin hoitomuodoista päätettäessä takaa sen, että tunnette sairautenne paremmin ja suhtaudutte luottavaisemmin tulevaisuuteen.

\*Parkinsonin tautia sairastavat ihmiset ovat erityisen stressiherkkiä ja saattavat kokea stressin käsittelyn vaikeampana kuin muut. Tämä voi ilmetä epämiellyttävinä tunteina kuten jännityksenä, vihana, pelkona tai ärtymyksenä sekä ruumiillisina oireina kuten hikoiluna, päänsärkynä, sydämen tykytyksenä tai lihasjännityksenä ja epätyypillisenä käyttäytymisenä kuten tilanteiden välttämisenä tai ylireagoitina ja sosiaalisten suhteiden huononemisenä tai sosiaalisista tilanteista selviytymättömyytenä.

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

Last updated : April 2004



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

Jopa jokapäiväisistä tilanteista saattaa muodostua painostavia Parkinsonin tautia sairastaville. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi kun Teidän täytyy allekirjoittaa nimenne nopeasti muiden ihmisten nähden, kun maksatte kaupan kassalla tai kun nousette poistuaksenne julkisesta kulkuneuvosta. Mitä enemmän koette painetta, sitä pahemmaksi oireenne – vapina, jäykkyys ja epävakaus – tulevat, ja tämä vaikeuttaa entisestään jokapäiväisistä tilanteista selviytymistä.

\*On monia tapoja, joilla voitte vähentää stressiä. On tärkeää, että annatte itsellenne riittävästi aikaa ettekä kiirehdi. Yrittäkää asettaa itsellenne realistiset tavoitteet ja asettakaa tehtäville tärkeysjärjestys. Hyvästä kunnosta ja säännöllisestä liikunnasta on myös hyötyä. Moni sairastunut kokee rentoutumis- ja hengitystekniikan opetteluun tai meditaation ja joogan olevan hyödyllistä. Jotkut ihmiset saattavat hyötyä psykologin tai terapeutin avusta.

\*Alakuloisuuden ja ahdistuneisuuden tunne ovat yleisiä Parkinsonin tautia sairastavilla ihmisillä. Nämä tunteet voivat kehittyä missä vaiheessa tahansa ja näyttää siltä, että ne ovat enemmän yhteydessä sairauden taustalla oleviin aivoissa tapahtuviin kemiallisiin muutoksiin kuin reaktiota sairauden aiheuttamiin ongelmiin. Masennusta voidaan helpottaa sopivalla lääkityksellä ja psykologisella hoidolla. Monissa tapauksissa masennuslääkkeet voivat olla hyödyllisiä, vaikka ne eivät tehoaisikaan välittömästi.

Keskustelu mahdollisista peloista ja huolista ammattilaisten kanssa voi auttaa Teitä löytämään selviytymiskeinot ja myönteisen elämänasenteen.



Parkinsonin tautiin liittyvät puheen tuottamisen ongelmat, vähentynyt elekieli ja ajattelun hidastuminen voivat aiheuttaa yksinäisyyttä ja eristäytymistä sosiaalisesta elämästä. Teidän tulisi yrittää ylläpitää aktiivista sosiaalista elämää ja korvata menetetyt yhteydet uusilla.

\*Seksuaalinen elämä ja perhesuhteet voivat myös kärsiä. Älkää epäröikö keskustella avoimesti läheistenne kanssa huolenaiheistanne, jotka liittyvät muuttuviin henkilökohtaisiin suhteisiin. Näin molemmat osapuolet voivat sopeutua tapahtuneisiin muutoksiin turvatakseen tyydytystä tuottavan suhteen jatkumisen.

## LISÄÄ TIETOA

Keskustelkaa tunteistanne ja huolistanne lääkäreiden tai muiden ammattihenkilöiden kanssa. He voivat tarvittaessa lähettää Teidät erikoistuneelle ammattihenkilölle apua saamaan.



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