



Αντιμετωπίζοντας την ασθένεια – στρες, συναισθήματα και κατάθλιψη

“Μερικές φορές πέφτω ψυχολογικά και αυτό τα κάνει όλα χειρότερα”

Η ασθένεια Πάρκινσον Συνεχίζοντας να ζεις

- Η καλή διάθεση των ασθενών με Πάρκινσον και η ικανότητα να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα, επηρεάζεται από την καλή ψυχολογική τους διάθεση. Μια θετική διάθεση είναι βασική αν θές να διατηρήσεις τον εγωισμό σου, και να περάσεις καλά στη ζωή.
- Μια λεπτομερής κατανόηση της φύσης της ασθένειας και των επιπτώσεων της θα σε βοηθήσει να διατηρήσεις την αυτοεκτίμηση σου, να απομονώσεις τους φόβους σου, να μειώσεις το άγχος και να ανεξαρτοποιηθείς. Ενεργή συμμετοχή σε όλες τις αποφάσεις σχετικά με την αντιμετώπιση της ασθένειας σου, θα σε κάνουν να νιώσεις πιο σίγουρος για το μέλλον σου.
- Τα άτομα με Πάρκινσον, είναι πολύ ευαίσθητα στο άγχος και το αντιμετωπίζουν πιο δύσκολα από τους άλλους. Αυτό μπορεί να επιφέρει δυσάρεστα συναισθήματα όπως ένταση, θυμό, φόβο, φυσικά συμπτώματα όπως ιδρώτα, πονοκέφαλους, ταχυπαλμίες και μυϊκές συσπάσεις. Επίσης συμπεριφορές όπως αποφυγή καταστάσεων, υπερβολική αντίδραση και απομόνωση
- Ακόμα και η καθημερινότητα μπορεί να γίνει αγχωτική για τα άτομα με Πάρκινσον. Για παράδειγμα όταν πρέπει να υπογράψεις γρήγορα το όνομα σου μπροστά σε άλλους, όταν πας να πληρώσεις στο μαγαζί της γειτονίας, η όταν κατεβαίνεις από το λεωφορείο. Όσο περισσότερο άγχος έχεις τόσο χειρότερα είναι τα συμπτώματα του άγχους και αστάθειας

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

▪Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να προσεγγίσεις το πρόβλημα και να μειώσεις το άγχος. Είναι σημαντικό να αφιερώνεις αρκετό χρόνο και να μη βιάζεσαι. Προσπάθησε να βάλεις σε προτεραιότητα τις δραστηριότητες σου και βάλε ρεαλιστικούς στόχους. Είναι επίσης χρήσιμο να γυμνάζεσαι τακτικά. Πολλοί πιστεύουν ότι διάφορες τεχνικές χαλάρωσης και η γιόγκα είναι χρήσιμα. Πολλοί επίσης μπορούν να βοηθηθούν από ένα ψυχολόγο.

▪Συναισθηματική πτώση και άγχος είναι κοινά για άτομα με Πάρκινσον. Μπορούν να το αναπτύξουν σε οποιοδήποτε στάδιο και φαίνεται να σχετίζεται με βασικές χημικές αλλαγές του εγκεφάλου παρά με την αντίδραση που δημιουργείται με την εμφάνιση προβλημάτων. Η κατάθλιψη μπορεί να αντιμετωπισθεί με κατάλληλη φαρμακευτική και ψυχολογική υποστήριξη. Το να συζητάς τους φόβους και τις ανησυχίες σου με ειδικούς, μπορεί να σε βοηθήσει να βρεις τρόπους να αντιμετωπίσεις τα προβλήματα αυτά και να έχεις μια θετική στάση απέναντι στα προβλήματα. Αγχολυτικά χάπια αν και δεν επιδρούν αμέσως μπορεί να βοηθήσουν.

▪Προβλήματα ομιλίας, μειωμένη γλώσσα σώματος και αργή σκέψη σε ασθενείς με Πάρκινσον μπορεί να επιδράσουν αρνητικά και να οδηγήσουν στη μοναξιά και στην απομόνωση. Θα πρέπει να είσαι κοινωνικός και να αντικαταστήσεις τις παλιές σου γνωριμίες με καινούργιες.

▪Σεξουαλικές και οικογενειακές σχέσεις μπορούν επίσης να επηρεαστούν. Μη διστάσεις να συζητήσεις ανοιχτά τις ανησυχίες με αυτούς που είναι κοντά σου.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Συζητά τα προβλήματα και τις ανησυχίες σου με το γιατρό σου και άλλους ειδικούς, οι οποίοι μπορούν να σου προτείνουν να απευθυνθείς σε άλλους ειδικούς αν χρειαστεί

Σύλλογος Παρκισονικών (telephone +44 (0)20 7931 8080; <http://www.Parkinson's.org.auk>) μπορεί επίσης να σου προσφέρει βοήθεια και υποστήριξη .

Χρήσιμες ιστοσελίδες:

Εθνικός Οργανισμός Ψυχικής Υγείας
<http://www.mind.org.auk>

