

Τι μπορώ να κάνω για να τα βγάλω πέρα με τη σύγχυση και τις ψευδαισθήσεις;

Κάποια από τα φάρμακα, που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της νόσου του Πάρκινσον μπορούν να προκαλέσουν ψευδαισθήσεις, οπότε πρέπει να συζητήσετε με το γιατρό σας, που μπορεί να τροποποιήσει την αγωγή σας, ώστε να ελαχιστοποιήσει αυτά τα συμπτώματα.

Οι οπτικές ψευδαισθήσεις είναι συχνότερες όταν είστε σε περιβάλλον λιγότερο οικείο. Αν είχατε τελευταία προβλήματα με ψευδαισθήσεις, θα πρέπει να προσπαθήσετε να μείνετε σε μέρη όπου είστε συνηθισμένος/η. Μερικές φορές μπορεί να είναι μόνο μια σκιά, που την πήρατε λανθασμένα ως κάτι άλλο. Αν ανάψουν τα φώτα τη νύχτα, αυτές οι σκιές μειώνονται. Η σωστή πρόσληψη υγρών και τροφής, η βελτίωση του νυχτερινού ύπνου και ο επανειλημμένος προσανατολισμός βοηθούν πάντα.

Αν είστε φροντιστής, θα πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι οι ψευδαισθήσεις μπορεί να δείχνουν πολύ αληθινές στον ασθενή. Αν ο ασθενής δεν σας πιστεύει, τότε ίσως καλύτερα να μην το συζητήσετε, αν η ψευδαίσθηση δεν τον ταράζει. Επομένως, μη διαφωνείτε και μην το ενισχύετε. Ωστόσο, αν ο ασθενής ενοχλείται ή γίνεται βίαιος θα πρέπει να ζητήσετε βοήθεια και κάντε το καλύτερό σας για να αποφύγετε σοβαρό τραυματισμό.

Οι πληροφορίες αυτές δεν υποκαθιστούν την ιατρική φροντίδα και συμβουλές από τον γιατρό σας.

Copyrights © 2014 World Parkinson's Program

Η αντιγραφή ενθαρρύνεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Δεν επιτρέπεται να γίνονται αλλαγές στο γραπτό περιεχόμενο του παρόντος εγγράφου και τις πληροφορίες του συγγραφέα

Dr. Abdul Qayyum Rana, MD,
FRCPC, FRCP (HON-UK)
Neurologist
Toronto, Canada

World Parkinson's Program
Toronto, Canada



www.pdprogram.org

Συνήθεις ερωτήσεις για την:

ΝΟΣΟ ΤΟΥ PARKINSON

ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Παγκόσμιο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης

EMOTIONS & Parkinson's

Dr. Abdul Qayyum Rana
Neurologist
11

Ελληνικά – Greek

Translation – Μετάφραση

Dr Theodora Gioltzoglou, Neurologist

Dr. Θεοδώρα Γιολτζόγλου, Νευρολόγος

World Parkinson's Program
Toronto, Canada



www.pdprogram.org

*“Those who fight Parkinson's with knowledge
always find solutions” Dr. Rana*

Ποια συναισθηματικά ζητήματα σχετίζονται με τη νόσο του Πάρκινσον;

Η νόσος του Πάρκινσον είναι προϊούσα και κάποια από τα συμπτώματά της μπορεί να σας επηρεάσουν συναισθηματικά. Μπορεί να νιώσετε αισθήματα θλίψης, προβλήματα μνήμης και γνωστικά προβλήματα, σύγχυση και ψευδαισθήσεις.

Πόσο συχνή είναι η κατάθλιψη στη νόσο του Πάρκινσον;

Η κατάθλιψη είναι πιο συχνή σε ασθενείς με χρόνια νοσήματα, όπως είναι η νόσος του Πάρκινσον. Ένα τρίτο ως σχεδόν οι μισοί ασθενείς με Πάρκινσον μπορεί να εμφανίσουν κατάθλιψη κάποια στιγμή στη ζωή τους.

Ποια μπορεί να είναι τα συμπτώματα της κατάθλιψης;

Τα συμπτώματα της κατάθλιψης μπορεί να περάσουν απαρατήρητα και χωρίς αντιμετώπιση. Πρέπει να ενημερώσετε την ομάδα φροντίδας υγείας σας, αν νιώσετε ότι μπορεί να πάσχετε από κατάθλιψη. Κάποια από τα συμπτώματα της κατάθλιψης μπορεί να περιλαμβάνουν αίσθημα θλίψης, έλλειψη ενδιαφέροντος, αίσθημα αναξιότητας ή ενοχής, κόπωση ή έλλειψη ενέργειας, αλλαγή στην όρεξη, το βάρος και τους ρυθμούς ύπνου και διάθεσης.

Ποια είναι η αιτία της κατάθλιψης;

Υπάρχει ένας αριθμός παραγόντων που μπορεί να σχετίζονται με την κατάθλιψη, όπως το οικογενειακό ιστορικό κατάθλιψης, η μεγάλη ηλικία, οι δύσκολες καταστάσεις της ζωής και το στρες. Η νόσος του Πάρκινσον προσβάλλει, γενικά, ηλικιωμένους ασθενείς, που μπορεί να είναι πιο ευάλωτοι σε κατάθλιψη, λόγω γεγονότων όπως η συνταξιοδότηση και η απώλεια φίλων ή μελών της οικογένειας. Η απώλεια νευροδιαβιβαστών, όπως η σεροτονίνη και η νορεπινεφρίνη από τον εγκέφαλο, μπορούν, επίσης να παίξουν έναν ρόλο στην πρόκληση της κατάθλιψης.

Πως μπορώ να αντιμετωπίσω την κατάθλιψη;

Αν περνάτε δυσκολίες, προσπαθήστε να αποστασιοποιηθείτε από την κατάσταση, αν μπορείτε. Προσπαθήστε να ασχοληθείτε με πράγματα που απολαμβάνετε και που σας κάνουν να νιώθετε καλύτερα με τον εαυτό σας. Αν το στρες προέρχεται από μια συνεχιζόμενη κατάσταση, θα πρέπει να το κάνετε γνωστό στους άλλους. Συγκεκριμένα, θα πρέπει να βρείτε έναν τρόπο να ελαχιστοποιήσετε την επίδραση της κατάστασης στη ζωή σας. Η τακτική άσκηση είναι ένας καλός τρόπος να αντιμετωπίσετε την κατάθλιψη και βοηθά στα συμπτώματα της νόσου του Πάρκινσον. Θα πρέπει να αποφύγετε προϊόντα που σχετίζονται με αλκοόλ ή να πάρετε φάρμακα που δεν σας έχουν συνταγογραφήσει. Η φαρμακευτική αντιμετώπιση της κατάθλιψης είναι συνήθως μακροχρόνια. Υπάρχουν αρκετά

φάρμακα που μπορούν να αντιμετωπίσουν την κατάθλιψη και πρέπει να μιλήσετε με τον γιατρό σας γι' αυτό.

Πως μπορώ να αντιμετωπίσω τα προβλήματα μνήμης και τις γνωστικές διαταραχές;

Τα προβλήματα μνήμης και η γνωστική δυσλειτουργία σχετίζονται με τη νόσο του Πάρκινσον και μπορεί να είναι πολύ ενοχλητικά. Θα πρέπει να ασκηθείτε και να προγραμματίζετε ώστε να τα ελαχιστοποιείτε. Αν πρέπει να θυμηθείτε κάτι, προσπαθήστε να συγκεντρωθείτε και πραγματικά να δημιουργήσετε μια μνήμη του, σχηματοποιήστε το στο μυαλό σας και σχετίστε το με κάτι σημαντικό για σας. Προσπαθήστε να μην αγχώνετε όταν προσπαθείτε να θυμηθείτε κάτι, μια και θα είναι ευκολότερο αν είστε χαλαρός/ή.

Προσπαθήστε να είστε θετικός/ή. Αν επιμένετε να θυμίζετε στον εαυτό σας ότι έχετε κακή μνήμη, είναι πιο πιθανό να ξεχνάτε. Ένα σημειωματάριο είναι πολύ χρήσιμο και πρέπει να σημειώνετε οτιδήποτε είναι πιθανό να ξεχάσετε. Για επικείμενα γεγονότα και ραντεβού, χρησιμοποιήστε ημερολόγιο, ώστε να τα παρακολουθείτε. Μια χρήσιμη συμβουλή είναι να φτιάχνετε ρουτίνες. Κάντε μια προσπάθεια να βάζετε τα πράγματα εκεί που θα έπρεπε να είναι, ώστε να μπορείτε αργότερα να τα βρείτε. Θα πρέπει, επίσης να το συζητήσετε με το γιατρό σας, ο οποίος μπορεί να σας αρχίσει φαρμακευτική αγωγή και αν χρειάζεται περαιτέρω εξετάσεις.