

أسئلة متكررة عن

مرض شلل الرعاش (باركنسون) والحالات النفسية

الدكتور عبد القيوم رانا

استشاري أمراض المخ والأعصاب (نيورولوجست)
تورونتو- كندا
رئيس البرنامج العالمي عن التعليم حول مرض شلل
الرعاش (باركنسون).



11
النسخة العربية

"من يحارب شلل الرعاش (باركنسون) بالعلم
دائماً يعثر على وسائل لحل كل المشاكل"
- الدكتور عبد القيوم رانا

الدكتور عبد القيوم رانا

عيادة مرض شلل الرعاش (باركنسون) تورونتو
الشرقية-تورونتو- كندا

www.parkinsonseducation.org

الهاتف: 416-724-9850

كامل الحقوق محفوظة. نشجع إعادة إنتاج هذه
المعلومات فقط لأسباب تعليمية. غير مسموح
بإجراء أي تغييرات للمحتويات المكتوبة في هذه
الوثيقة ولا لمعلومات الكاتب. هذه المعلومات فقط
للعلم وليست للعلاج ونحن غير مسؤولين عن أي
ضرر ناتج عن استخدام هذه المعلومات للعلاج.
شكر وتقدير للدكتور/بندر بن حمدان الشمري
و زينب الشريف

Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC

Neurologist

**World Parkinson's Education
Program**

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto

2863 Ellesmere Rd, Suite 404

Toronto, Ontario, Canada M1E5E9

PH: 416-724-9850

www.parkinsonseducation.org

ما الذي يمكنني فعله لمواجهة الارتباك و الهلوسة؟

بعض الأدوية المستخدمة لعلاج شلل الرعاش
(باركنسون) قد تسبب الهلوسة ، لذا يجب أن نتناقش
الأمر مع طبيبك فقد يغير علاجك من أجل التقليل
من هذه الأعراض.

إن الهلوسة أكثر شيوعاً عندما تكون في أماكن غير
مألوفة، لذلك إذا كانت لديك مشكلة في الأونة
الأخيرة مع الهلوسة حاول أن تبقى في الأماكن التي
كنت معتاداً عليها. أحياناً قد ترى ظلالاً فتحسبه
شيء آخر ، لذا ابق على الأنوار مضاءة ليلاً لكي لا
تظهر لك تلك الظلال. من المفيد للوقاية من
الهلوسة شرب الماء بالكميات الكافية و تناول الطعام
الصحي والحصول على كفايتك من النوم ليلاً و
كذلك تكرار التوجيه.

إن كنت مسؤولاً عن رعاية مريض مصاب
بالهلوسة فاعلم أن ما يراه الشخص المعني هو
حقيقي بالنسبة له فلا داعي لمجادلته إن لم يستمع
للمنطق ، ولكن إن أصبح الشخص مضطرباً أو
عنيفاً فعليك طلب المساعدة والعمل على تجنب
حدوث إصابات خطيرة.

الدكتور عبد القيوم رانا

عيادة مرض شلل الرعاش (باركنسون) تورونتو

الشرقية-تورونتو- كندا

www.youtube.com/user/AbdulQayyumRana

ما هي الأمور النفسية المتصلة بمرض شلل الرعاش (باركنسون)؟

تدهور حالة المريض عندما يصاب بشلل الرعاش (باركنسون) يؤثر على مشاعره و قد يعاني من أعراض الاكتئاب أو مشاكل في الذاكرة و التشويش والهلوسة.

ما مدى شيوع الاكتئاب بين مرضى شلل الرعاش (باركنسون)؟

حوالي ثلث إلى نصف المصابين بشلل الرعاش (باركنسون) قد يعانون من الاكتئاب في وقت ما خلال مرضهم.

ما هي بعض أعراض الاكتئاب؟

أعراض الاكتئاب يمكن أن تمر دون أن يلحظها أحد ، وبدون علاج ، لذا يجب عليك إبلاغ فريق الرعاية الطبية الخاص بك إذا ظننت أنك تعاني من الاكتئاب.

من أعراض الاكتئاب: الشعور بالحزن ، وعدم الاهتمام ، والإحساس بالذنب ، والشعور بأنك عديم القيمة ، والشعور بالإرهاق أو نقص الطاقة ، و تغير في الشهية و الوزن ونمط النوم أو المزاج.

ما هو سبب الاكتئاب؟

هناك عدد من العوامل التي يمكن أن تكون لها صلة بالاكتئاب مثل تاريخ إصابة أحد من أفراد من العائلة بالاكتئاب ، أو مواجهة ضغوط الحياة و مرض شلل الرعاش (باركنسون) عادة يصيب كبار السن والذين يكونون أكثر عرضة للاكتئاب بسبب مرورهم بأحداث ، كالتقاعد ، وموت أحد من الأهل أو الأصدقاء. كما قد يؤدي نقص في تركيبات كيميائية معينة في الدماغ مثل

Serotonin/ Norepinephrine دوراً في الإصابة بالاكتئاب.

كيف أتعامل مع الاكتئاب؟

إن كنت تمر بوقت عصيب فحاول أن تتأى بنفسك عن هذا الوضع إن أمكن ، وافعل شيئاً تستمتع به كي تشعر بالرضا عن نفسك ، وإن كان الضغط مزال مستمراً فيجب أن تدع الآخرين يعلمون عن حالتك في كل الأحوال يجب أن تحاول أن تخفف من تأثير الأزمة على حياتك .

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام وسيلة متميزة للتعامل مع الاكتئاب ، و سوف تساعد أيضاً على مواجهة شلل الرعاش (باركنسون). يجب عليك تجنب المنتجات الكحولية وأية أدوية بدون وصفة طبية.

يوجد العديد من الأدوية التي قد تساعد في علاج الاكتئاب ولكن قبل ذلك يجب أن تستشير طبيبك وهذا النوع من العلاج سيكون طويل الأمد.

كيف يمكنني التحكم بمشاكل الذاكرة؟

الذاكرة الضعيفة قد تسبب الانزعاج للمريض وهي من أعراض شلل الرعاش (باركنسون). تستطيع أن تخفف من هذا الانزعاج بالتمرين والتخطيط. إن كنت تريد أن تتذكر شيئاً فيجب أن تركز في عملية التذكر ، حاول أن تتخيل الصورة في ذهنك ثم اربطها بشيء مهم لك، حاول أن لا تكون متوتراً عند محاولة التذكر ؛ لأنّ عملية التذكر ستكون سهلة عندما تكون هادئاً. يجب أن تكون متفانلاً ؛ لأنك إذا استمرت في الإيحاء لنفسك بأن ذاكرتك ضعيفة ففي الغالب أنك ستنتسى.

تستطيع أن تستخدم كراسة صغيرة فهي مفيدة ، واكتب فيها أي شيء قد تنساه. استخدم مفكرة يومية (رزانمة) لتساعدك في تذكر المواعيد والأحداث المقبلة.

نصيحة أخرى قد تجدها مفيدة هي التكرار في عمل الشيء (الروتين). حاول أن تضع الأشياء في مكانها المعتاد دائماً كي يسهل عليك تحديد مكانها فيما بعد. استشر طبيبك فقد يصف لك دواءً لتنشيط الذاكرة إذا اقتضى الأمر ذلك بعد إجراء الاختبارات اللازمة.

الدكتور عبد القيوم رانا

عيادة مرض شلل الرعاش (باركنسون) تورونتو الشرقية - تورونتو - كندا