

Parkinson hastalığı duyguları nasıl etkiler?

Parkinson ilerledikçe duygularınız da etkilenebilir. Depresyon, hafıza ve algı sorunları, kafa karışıklığı ve halüsinasyon gibi semptomlarla karşılaşabilirsiniz.

Depresyon Parkinson'da ne sıklıkla görülür?

Parkinson gibi kronik hastalıklara sahip olan hastalarda depresyon sıkça görülür. Parkinson hastalarının neredeyse yarısı Parkinson ile beraber depresyon sorunu da yaşar.

Depresyon semptomları nelerdir?

Depresyonun semptomları fark edilmeyebilir. Depresyonun en belirgin semptomlarından bazıları: üzgün hissetmek, hiç bir şeyin ilginizi çekmemesi, kendinizi değersiz görmek, kendinizi suçlu hissetmek, yorgunluk, halsizlik ve iştah, kilo, uyku düzeni veya duygulanımda değişiklik.

Depresyona neler sebep olur?

Aile üyelerinden birinde depresyon olması, yaşlı olmak, zor hayat şartları ve stres depresyon sebepleridir. Parkinson genel olarak ileri yaştaki insanları etkiler ve bu popülasyonun depresyona yakalanma riski daha fazladır. Beyindeki serotonin ve norepinefrin kimyasallarının azalması da depresyona neden olabilir.

Depresyonla nasıl başa çıkabilirim?

Eğer zor bir dönem yaşıyorsanız kendinizi bu durumdan uzaklaştırmayı deneyin. Size kendinizi iyi hissettiren ve sizin sevdiğiniz bir şeyler yapmayı deneyin. Eğer sıkıntınız uzun süren bir durumdan kaynaklanıyorsa bunu başkaları ile önce konuşun. Bu durumun hayatınıza olan etkisini olabildiğince azaltmayı deneyin.

Düzenli egzersiz yapmak depresyonla başa çıkmak için birebirdir, bunun ayrıca Parkinson semptomlarına da yardımı olur. Alkol ve reçete ile verilmeyen uyuşturucu tarzı maddelerden uzak durun. Depresyonun tıbbi tedavisi genellikle uzun bir süreçtir. Depresyon tedavisi için kullanılan pek çok ilaç vardır, bunlar hakkında doktorunuzdan daha detaylı bilgi alabilirsiniz.

Hafıza ve algılama problemleri ile nasıl başa çıkabilirim?

Hafıza sorunları ve algılamada problemler Parkinson hastalığı ile beraber ortaya çıkabilen sorunlardır. İleriye planlayarak bu semptomları azaltabilir veya seyirlerini yavaşlatabilirsiniz. Birşeyi hatırlamak istiyorsanız o şeyi kafanızda canlandırın. Onun aklınızda kalması için bir resim düşünebilirsiniz. Birşeyi hatırlamaya çalışırken kendinizi sıkmayın, rahat olduğunuz zaman bazı şeyleri hatırlamanız daha kolay olacaktır.

Pozitif düşünmeye çalışın. Eğer sürekli kötü bir hafızanız olduğunu düşünürseniz bazı şeyleri daha çabuk unutursunuz. Elinizde bir notluk olmasında fayda var, böylelikle unutabileceğiniz şeyleri hemen yazabilirsiniz. Yapmanız gereken şeyleri yazmak içinde takvimli acenda kullanabilirsiniz ve yapmanız gerekenleri buradan takip edebilirsiniz. Rutininizin olması da bazı şeyleri daha rahat hatırlamanızı sağlayabilir. Eşyaları hep kendi yerlerine koyun ki daha sonra bulmanız kolay olsun. Bu konuyu doktorunuza bildirerek onun verebileceği bazı ilaçlardan faydalanabilirsiniz.

Kafa karışıklığı ve halüsinasyonlar ile nasıl başa çıkabilirim?

Parkinson tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar halüsinasyonlar görmenize neden olabilir. Böyle bir durumda doktorunuza danışın ki ilaçlarınızı bu yan etkileri en aza indirebilecek şekilde ayarlasın.

Alışık olunmayan bir ortamda bulunduğu zaman halüsinasyon görme artabilir veya ortaya çıkabilir. Eğer halüsinasyon görme sorununuz varsa mutlaka size tanıdık olan ortamlarda kalın. Geceleri halüsinasyon görmeyi tetikleyebilen bazı gölgeleri görmemek için ortamı aydınlık tutmakta fayda vardır. Yeterli sıvı tüketmek, sağlıklı beslenmek ve gece uykusunu düzenli tutmak bu belirtileri azaltacaktır.

Hasta bakıcıların halüsinasyonların hastaya çok gerçekçi gelebileceğini anlaması gerekir. Eğer hasta açıklamanızı dinlemiyorsa ona karşı gelinmemelidir. Fakat hasta eğer rahatsız olmuşsa veya şiddet gösteriyorsa mutlaka profesyonel yardım istenmeli, gerekirse 911 aranarak ambulans çağrılmalıdır.

Bu bilgiler sadece eğitim amacıyla kullanılmak üzere sağlanmıştır ve tıbbi tavsiye yerine geçmez. Kendi doktorunuzun tavsiyelerine uymalısınız.

This information is provided for educational use only and is not a substitute for medical advice. You should follow the advice of your own physician

Copyright © 2008

PARKINSON EĞİTİM PROGRAMI

Eğitim amaçlı kopyalama teşvik edilmektedir. Bu belgenin içeriğine ve yazarın bilgilerine bir değişiklik yapılmasına izin verilmez

A. Q. Rana, MD, FRCPC
Nörolog

Dünya Parkinson Eğitim Programı

Toronto, Kanada



www.parkinsonseducation.org

Parkinson Hastalığı -Duygu Değişiklikleri-

11

Emotions and Parkinson's Disease

Turkish

Dr. A. Q. RANA

Nörolog

Dünya Parkinson Eğitim
Programı

Toronto, Kanada



www.parkinsonseducation.org

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