



# Depresi, Kecemasan dan Apatis pada Penyakit Parkinson: Fakta Penting Bagi Pasien

## DAPATKAH PENYAKIT PARKINSON MEMPENGARUHI MOOD?

Ya, penyakit Parkinson (PD) dapat menghasilkan berbagai masalah non-motorik (tidak terkait dengan pergerakan) selain gejala motorik. Masalah mood adalah gejala penting dan sering terdapat pada pasien PD. Gangguan mood dapat merusak kualitas hidup lebih parah dari kesulitan motorik untuk beberapa pasien.

## APA GEJALA-GEJALA MOOD PADA PEDENRITA PARKINSON?

Gejala suasana hati yang paling umum yang dapat mempengaruhi pasien PD adalah depresi, kecemasan, dan apatis.

- **Depresi** adalah keadaan suasana hati yang murung, sedih, putus asa, kadang-kadang dengan perasaan hampa atau bersalah.
- **Kecemasan** adalah perasaan gugup, khawatir, tegang, dan gelisah. Pasien dengan kecemasan mungkin mengalami ketakutan atau serangan panik.
- **Sikap apatis** adalah kurangnya minat, antusiasme, atau motivasi untuk melakukan sesuatu atau bergaul dengan orang lain.

## KAPAN GEJALA MOOD TERJADI?

Gejala mood dapat terjadi kapan saja. Beberapa pasien mungkin mengalami gejala mood bahkan sebelum masalah motorik dimulai. Tetapi bisa juga diketahui setelah bertahun-tahun menderita PD. Beberapa pasien juga melihat perubahan suasana hati karena obat dopaminergik mereka. Misalnya, kecemasan sering terjadi ketika tingkat obat rendah, selama periode “OFF/ tidak aktif”.

## BAGAIMANA SAYA BISA MENGIDENTIFIKASI GEJALA MOOD?

Depresi dan kecemasan sering disertai dengan kurangnya energi dan kelelahan, penurunan nafsu makan dan gangguan tidur. Tetapi masalah-masalah ini juga dapat terjadi dengan sendirinya, jadi tidak selalu berarti Anda mengalami depresi. Gejala lain terkadang lebih terlihat oleh keluarga dan teman Anda daripada Anda. Ini mungkin termasuk:

- Meningkatnya rasa takut
- Lebih mudah marah
- Isolasi sosial
- Kurangnya partisipasi dalam acara atau kegiatan keluarga

## BAGAIMANA GEJALA MOOD DIDIAGNOSIS?

Beri tahu dokter Anda segera tentang perubahan suasana hati, tidur atau nafsu makan sehingga Anda bisa mendapatkan diagnosis dan memulai perawatan. Dokter Anda mungkin ingin tahu:

- Kapan gejalanya dimulai
- Betapa menyusahkan gejala ini
- Gejala yang terkait
- Hubungan gangguan mood dengan waktu pengobatan

Jika Anda memiliki pasangan atau pengasuh, mereka juga dapat membantu dengan melaporkan setiap perubahan lain yang mereka perhatikan dalam suasana hati, perilaku, dan / atau tidur Anda.

## MENGAPA GEJALA GANGGUAN MOOD TERJADI?

PD dapat menyebabkan perubahan tertentu di area otak yang mengontrol mood/suasana hati. Penyakit ini dapat mengurangi *messenger neuronal* seperti dopamin, serotonin, dan noradrenalin, yang mungkin menyebabkan beberapa masalah mood. Respons Anda terhadap penyakit Anda dan beberapa faktor psikososial juga dapat menyebabkan gejala-gejala ini.

## BAGAIMANA ANDA MENGOBATI GANGGUAN MOOD PADA PD?

Ada berbagai cara untuk mengobati gejala mood termasuk:

- Obat antidepresan dan anticemas dapat mengobati depresi dan kecemasan.
- Obat dopamin yang memperbaiki gejala gerakan juga dapat mengobati depresi dan kecemasan, terutama jika mood berubah sesuai dengan jadwal pengobatan.
- Psikoterapi dapat membantu depresi dan kecemasan.
- Kegiatan, olahraga, dan sosialisasi yang terprogram dapat membantu dalam mengobati sikap apatis.
- Tidur lebih banyak dan mendapat dukungan sosial sambil menghindari stres.

## SINGKATNYA

- Depresi, kecemasan, dan apatis merupakan gejala PD dan cukup umum.
- Mereka dapat muncul lebih awal, bahkan sebelum masalah motorik mulai, atau berkembang kemudian dalam perjalanan penyakit.
- Penting untuk memberi tahu dokter Anda tentang gejala-gejala ini karena Anda memiliki pilihan pengobatan khusus.
- Obat-obatan, psikoterapi, dan dukungan sosial adalah alat utama untuk mengobati gejala-gejala ini