



# الاكتئاب والقلق واللامبالاة في مرض باركنسون: حقائق أساسية للمرضى

## هل يؤثر مرض باركنسون على الحالة المزاجية؟

نعم، يمكن أن يسبب مرض باركنسون (PD) مجموعة من المشاكل غير الحركية (أي لا تتعلق بحدوث الحركة) بالإضافة إلى الأعراض الحركية. وتعتبر مشاكل الحالة المزاجية من الأعراض الهامة والمتكررة التي قد تتسبب في اضطراب نوعية الحياة أكثر مما تسببه الصعوبات الحركية لدى بعض المرضى.

## ما هي أهم الأعراض المزاجية في مرض باركنسون؟

- من أهم الأعراض المزاجية التي يعاني منها مرضى باركنسون هي:
  - الاكتئاب: وهو حالة من المزاج المنخفض والحزن واليأس، وأحياناً يصحبه شعور بالفراغ أو الذنب.
  - القلق: وهو شعور بالعصبية والتوتر وعدم الارتياح. قد يعاني مرضى القلق من نوبات الخوف أو الذعر.
  - اللامبالاة: وهي الشعور بعدم الاهتمام أو الحماس أو الدافع للقيام بأشياء، أو عدم الرغبة في أن تكون مع أشخاص آخرين.

## متى تحدث الأعراض المزاجية؟

قد تحدث الأعراض المزاجية في أي وقت. فمن الممكن أن يصاب بعض المرضى بأعراض مزاجية حتى قبل بدء المشاكل الحركية، وقد يلاحظها آخرون بعد سنوات من وجود مرض باركنسون. كما يلاحظ بعض المرضى تغييرات في المزاج أيضاً بسبب أدوية الدوبامين. على سبيل المثال، غالباً ما يحدث القلق عندما تكون مستويات الدواء منخفضة، خلال فترات "التوقف".

## كيف يمكنني التعرف على الأعراض المزاجية؟

غالباً ما يصاب الاكتئاب والقلق شعور بنقص الطاقة والتعب، وانخفاض الشهية ومشاكل النوم. ولكن يمكن أن تحدث هذه المشاكل أيضاً من تلقاء نفسها، ولهذا فإن وجودها لا يعني دائماً أنك مكتئب. كما أن هناك أعراض أخرى قد تكون أكثر وضوحاً لعائلتك وأصدقائك في بعض الأحيان. وتشمل هذه الأعراض ما يلي:

- زيادة في الخوف
- المزيد من الاستثارة/التهيج
- العزلة الاجتماعية
- عدم المشاركة في المناسبات أو الأنشطة الأسرية

## كيف يتم تشخيص الأعراض المزاجية؟

أخبر طبيبك على الفور عن أي تغييرات مزاجية أو تغيير في النوم أو الشهية حتى يتم التشخيص وبدء العلاج. قد يرغب طبيبك في معرفة:

- متى بدأت الأعراض
- إلى أي مدى تسبب لك الإزعاج
- إذا كان هناك أي أعراض مرتبطة بها
- إن كان لها أي علاقة بتوقيت الدواء
- إذا كان لديك زوج أو مقدم رعاية، قد يساعد أيضاً من خلال الإبلاغ عن أي تغييرات أخرى ملحوظة في مزاجك أو سلوكك أو نومك.

## لماذا تحدث الأعراض المزاجية؟

ربما يسبب مرض باركنسون تغييرات معينة في مناطق الدماغ التي تتحكم في المزاج. فقد يقلل المرض الناقلات الكيميائية مثل الدوبامين والسيروتونين والنورادرينالين التي قد تكمن وراء بعض مشاكل المزاج. ومن المحتمل أن يؤدي تفاعل مع مرضك وبعض العوامل النفسية والاجتماعية أيضاً إلى هذه الأعراض.

## كيف تعالج الأعراض المزاجية في مرض باركنسون؟

هناك طرق مختلفة لعلاج أعراض المزاج بما في ذلك:

- الأدوية المضادة للاكتئاب والقلق في حالات الاكتئاب والقلق.
- أدوية الدوبامين التي تحسن أعراض الحركة يمكنها أيضاً تحسين الاكتئاب والقلق، خاصة إذا تغير وقت أخذها في جدول الأدوية.
- العلاج النفسي يمكن أن يساعد في تحسين الاكتئاب والقلق.
- قد تساعد الأنشطة الدائمة وممارسة الرياضة والتواصل الاجتماعي في علاج اللامبالاة.
- الحصول على مزيد من النوم والدعم الاجتماعي مع تجنب الإجهاد

## ملخص ما سبق:

- الاكتئاب والقلق واللامبالاة يمكن أن تكون أعراضاً شائعة لمرض باركنسون.
- قد تظهر هذه الأعراض في وقت مبكر حتى قبل أن تبدأ المشاكل الحركية، أو تتطور في وقت لاحق في مسار المرض.
- من المهم أن تخبر طبيبك عن هذه الأعراض حيث يوجد علاجات خاصة بها.
- الأدوية والعلاج النفسي والدعم الاجتماعي هي الأدوات الرئيسية لعلاج هذه الأعراض.