



Κατάθλιψη, άγχος και απάθεια στην νόσο του Πάρκινσον: Βασικά στοιχεία για τους ασθενείς

ΜΠΟΡΕΙ Η ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΗ;

Ναι, η νόσος του Πάρκινσον μπορεί να οδηγήσει σε μια ποικιλία απο μη κινητικά προβλήματα. Τα συμπτώματα που αφορούν την διάθεση είναι σημαντικά και συχνά. Σε κάποιους ασθενείς, μπορεί να επηρεάζουν την ποιότητα ζωής περισσότερο από ότι οι κινητικές δυσκολίες.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΣΤΗΝ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ;

Τα πιο συχνά συμπτώματα είναι η κατάθλιψη, το άγχος και η απάθεια.

- Η κατάθλιψη αποτελεί μια κατάσταση άσχημης διάθεσης, στεναχώριας, απελπισίας που άλλοτε συνοδεύεται από αισθήματα ματαιότητας ή ενοχής.
- Το άγχος είναι ένα αίσθημα νευρικότητας, ανησυχίας, έντασης και δυσφορίας. Οι ασθενείς με άγχος μπορεί να βιώσουν φόβο ή κρίσεις πανικού.
- Η απάθεια είναι η απώλεια του ενδιαφέροντος, του ενθουσιασμού ή του κίνητρου να κάνουμε κάτι ή να συναντήσουμε άλλους ανθρώπους.

ΠΟΤΕ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΥΤΑ;

Τα συμπτώματα μπορούν να εμφανιστούν οποιαδήποτε στιγμή. Κάποιοι ασθενείς μπορεί να τα έχουν ακόμα και πριν εμφανιστούν τα κινητικά προβλήματα. Άλλοι μπορεί να τα εμφανίσουν έχοντας ήδη χρόνια τη νόσο. Μερικοί ασθενείς μπορεί να αισθανθούν αλλαγές στην διάθεση τους εξαιτίας των ντοπαμινεργικών φαρμάκων που λαμβάνουν. Για παράδειγμα, το άγχος εμφανίζεται συχνά στην περίοδο «off», όταν τα επίπεδα των φαρμάκων είναι χαμηλά.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΩ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ;

Η κατάθλιψη και το άγχος συχνά συνοδεύονται από χαμηλή «ενέργεια», κόπωση, μειωμένη όρεξη και προβλήματα στον ύπνο. Όμως όλα αυτά μπορεί να εμφανιστούν και ανεξάρτητα, οπότε το να τα έχετε δεν συνεπάγεται πάντα πως έχετε κατάθλιψη. Κάποια συμπτώματα μπορεί να είναι πιο εμφανή στην οικογένεια σας και στους φίλους σας, από ότι σε εσάς τους ίδιους. Σε αυτά περιλαμβάνονται:

- ο φόβος
- η ευερεθιστότητα

- η κοινωνική απομόνωση
- η μη συμμετοχή σε οικογενειακές δραστηριότητες

ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ;

Μιλήστε αμέσως στον ιατρό σας για τυχόν αλλαγές στη διάθεση, την όρεξη ή τον ύπνο ώστε να γίνει έγκαιρη διάγνωση και έναρξη αγωγής. Ο ιατρός σας μπορεί να θελήσει να μάθει τα εξής:

- Πότε ξεκίνησαν τα συμπτώματα
- Πόσο σας εμποδίζουν
- Αν σχετίζονται με άλλα συμπτώματα
- Αν σχετίζονται χρονικά με τη λήψη της φαρμακευτικής αγωγής

Ο σύντροφος ή ο φροντιστής σας μπορούν και αυτοί να συνεισφέρουν, παραθέτοντας τυχόν άλλες αλλαγές που έχουν προσέξει στη διάθεση, τη συμπεριφορά ή τον ύπνο σας.

ΓΙΑΤΙ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ;

Η νόσος του Πάρκινσον μπορεί να προκαλέσει ορισμένες μεταβολές σε περιοχές του εγκεφάλου που ρυθμίζουν τη διάθεση. Η ελάττωση ορισμένων ουσιών-αγγελιοφόρων, όπως η ντοπαμίνη, η σεροτονίνη και η νοραδρεναλίνη, μπορεί να αποτελεί τη βάση για κάποια από αυτά τα προβλήματα. Το πώς αντιμετωπίζετε την ασθένειά σας, καθώς και άλλοι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε τέτοια συμπτώματα.

ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΙ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΣΤΗ ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ;

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να αντιμετωπιστούν αυτά τα προβλήματα:

- Αντικαταθλιπτικά και αγχολυτικά φάρμακα μπορούν να αντιμετωπίσουν την κατάθλιψη και το άγχος.
- Τα ντοπαμινεργικά φάρμακα τα οποία βελτιώνουν την κίνηση, μπορεί να βελτιώσουν και την κατάθλιψη ή το άγχος, ειδικά αν τα συμπτώματα μεταβάλλονται ανάλογα με το πρόγραμμα λήψης των φαρμάκων.
- Η ψυχοθεραπεία μπορεί επίσης να βοηθήσει.
- Οι προγραμματισμένες δραστηριότητες, η άσκηση και η συναναστροφή με ανθρώπους, μπορούν να βοηθήσουν να αντιμετωπιστεί η απάθεια.
- Οι περισσότερες ώρες ύπνου, η κοινωνική υποστήριξη και η αποφυγή του στρες μπορούν επίσης να βοηθήσουν.



Κατάθλιψη, άγχος και απάθεια στην νόσο του Πάρκινσον: Βασικά στοιχεία για τους ασθενείς

ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ

- Η κατάθλιψη, το άγχος και η απάθεια μπορεί να αποτελούν συμπτώματα της νόσου του Πάρκινσον και μάλιστα είναι αρκετά συχνά.
- Μπορεί να εμφανιστούν νωρίς, ακόμα και πριν τα κινητικά προβλήματα, ή να εμφανιστούν αργότερα στην πορεία της νόσου.
- Είναι σημαντικό να μιλήσετε στον ιατρό σας γι' αυτά τα συμπτώματα καθώς υπάρχουν ειδικές θεραπευτικές επιλογές.
- Η φαρμακευτική αγωγή, η ψυχοθεραπεία και η κοινωνική υποστήριξη είναι σημαντικές για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων αυτών.