

PARKINSON : LA DÉPRESSION ET L'ANXIÉTÉ

P A R
K I N
S O N
QUÉBEC

Bien vivre avec la maladie de Parkinson (MP) peut s'avérer tout un défi. Pendant longtemps, on a cru que la MP affectait surtout le mouvement. Nous savons maintenant que bien des gens atteints de la MP sont aussi dépressifs et anxieux. Quand on vous apprend que vous êtes atteint de la MP, vous vous sentez peut-être déprimé, MAIS les changements qui se produisent dans votre cerveau peuvent aussi affecter votre humeur.

La maladie de Parkinson change le niveau de dopamine et autres substances chimiques (neurotransmetteurs) dans le cerveau. Ces changements peuvent avoir un effet important sur votre humeur et affecter comment vous vous sentez. La dépression et l'anxiété sont des conditions médicales. Ce ne sont pas des faiblesses de caractère ou quelque chose dont on doit avoir honte. [Demander de l'aide requiert force et courage. Prendre votre vie en main vous aidera à mieux vivre avec la MP.](#)

Dépression

Il est important de reconnaître si vous êtes dépressif à cause de votre MP. C'est la première étape vers le traitement et le rétablissement. Certains symptômes de la MP et de la dépression se chevauchent -- troubles du sommeil, sentiment de ralentissement ou expression figée sur votre visage. Il se peut que vous ne vous aperceviez pas que votre humeur a changé. Il est donc souhaitable que ceux qui sont près de vous informent votre équipe de soins de santé de tout changement pouvant être relatif à la dépression.



La dépression s'exprime chez les gens de bien des façons, mais certains symptômes sont fréquents. Ils persistent et affectent votre vie de tous les jours :

- sentiment de tristesse; avoir les « bleus »
- ne plus prendre plaisir aux activités auxquelles vous preniez plaisir antérieurement
- sentiment d'inquiétude ou d'incertitude
- sentiment d'inutilité, d'impuissance ou de culpabilité
- fatigue constante
- changement des habitudes de sommeil – trop, trop peu ou impossibilité de rester endormi
- changement de l'appétit - manger plus ou moins; prise ou perte de poids
- manque d'attention, incapacité à vous concentrer
- pensées que la vie n'en vaut pas la peine
- sentiment de ralentissement; il faut plus de temps pour tout faire
- maux, douleurs (mal de tête, à l'estomac) que les traitements n'améliorent pas

Anxiété

L'anxiété est aussi très fréquente chez les gens atteints de la MP. Ainsi, la vie de tous les jours devient difficile. Chez les gens atteints de la MP, dépression et anxiété vont souvent main dans la main. Parlez à votre médecin ou votre équipe de soins de santé si vous êtes anxieux -- ils peuvent vous aider !

Parmi les symptômes :

- nervosité excessive
- pensées récurrentes d'inquiétude ou de peur
- évitement de situations sociales
- symptômes physiques – tachycardie, transpiration, augmentation des tremblements, étourdissements, difficultés de respiration

Aide

Si vous ou quelqu'un près de vous êtes dépressifs ou anxieux, parlez-en à votre médecin ou à votre équipe de soins de santé. Il est important de reconnaître et de traiter la dépression et l'anxiété tôt.

Parmi les traitements possibles : changements de style de vie, médicaments, counselling ou thérapie par un praticien qualifié. Des groupes de soutien associés à Parkinson Québec peuvent grandement vous aider, de même que votre famille et votre équipe de soutien.

*Source : Parkinson Alberta
Adapté par Parkinson Québec, Juin 2015*

