

Bien vivre avec la maladie de Parkinson peut s'avérer tout un défi. Pendant longtemps, on a cru que la maladie de Parkinson affectait surtout le mouvement. Nous savons maintenant que bien des gens atteints de la maladie vivent de la dépression et de l'anxiété. Quand on vous apprend que vous êtes atteint de la maladie de Parkinson, 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 des autres substances chimiques (neurotransmetteurs) dans le cerveau. Ces changements peuvent avoir un effet important sur votre humeur et affecter la façon dont vous vous sentez. La dépression et l'anxiété sont des conditions médicales. Ce ne sont pas l'expression d'une faiblesse de caractère ou de quelque chose dont on doit avoir honte.

Demander de l'aide requiert de la force et du courage. Prendre votre vie en main vous aidera à mieux vivre avec la maladie de parkinson.

DÉPRESSION

Il est important de reconnaître si vous êtes dépressif à cause de la maladie de Parkinson. C'est la première étape vers le traitement et le rétablissement. Certains symptômes de la maladie 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 important que ceux qui sont près de vous informent votre équipe de soins de

santé de tout changement pouvant être lié à la dépression.

La dépression s'exprime chez les gens de différentes façons, mais certains symptômes sont fréquents. Ils persistent et affectent votre quotidien.

Parmi les symptômes :

- sentiment de tristesse, avoir les « bleus »
- ne plus prendre plaisir aux activités auxquelles vous preniez plaisir habituellement
- 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
- sentiment que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue
- 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 maladie de Parkinson. Ainsi, la vie de tous les jours devient difficile. Chez les gens atteints de la maladie de Parkinson, dépression et anxiété vont souvent de pair. Parlez à votre médecin ou à 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 présentez des symptômes de dépression ou d'anxiété, 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 dès qu'elles se manifestent.

Parmi les traitements possibles : changements de style de vie, médicaments, 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.

