

Enfermedad de Parkinson: El manejo de sus emociones

Perder el control de su cuerpo no solo puede ser frustrante, sino que también puede desencadenar muchas emociones, como la tristeza, la ira o la depresión. Tal vez no desee o no pueda realizar las mismas actividades que antes. Incluso puede sentirse avergonzado y evite reunirse con amigos. Estos sentimientos son normales. Es importante aceptar y trabajar esos sentimientos de forma positiva. Mantenerse activo e involucrado le será de ayuda. Además, puede recurrir a sus amigos, familiares y grupos comunitarios para obtener apoyo.



Mantenga el contacto con los demás

Tal vez no siempre tenga ganas de socializar. Sin embargo, es importante que siga manteniéndose vinculado con otras personas. Sus familiares y amigos pueden acompañarlo, ofrecerle consejos o, simplemente, hacerle reír. La comunidad y las organizaciones religiosas también pueden sugerirle maneras de mantenerse involucrado. Otra opción sería participar en un grupo de apoyo para personas con Parkinson. De esta manera, podrá compartir sus ideas y sentimientos con otras personas que están atravesando las mismas circunstancias que usted. Juntarse con otras personas que tengan su misma afección también puede ayudarle a encontrar otras maneras para sobrellevar la situación.

Si siente depresión

Es normal que tenga días en que se siente abatido. El hecho de no poder hacer las mismas cosas que realizaba antes puede ser muy desalentador. A menudo, estos sentimientos tienden a aparecer y desaparecer con el tiempo. La enfermedad de Parkinson también puede provocar alteraciones en el cerebro que ocasionan depresión. Por esto, si encuentra que se siente desesperanzado, cansado o triste la mayor parte del tiempo, hable con su proveedor de atención médica. Es posible que estos sentimientos sean señal de depresión,

una afección que puede tratarse con medicamentos y psicoterapia. Si tiene pensamientos suicidas, busque atención médica de inmediato.