

# Domande allo psicologo

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): - **(2001)**

Heft 63

PDF erstellt am: **13.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Domande allo psicologo

Ultimamente mi succede sempre più spesso di finire sotto stress quando mi trovo tra la gente, a causa di improvvise limitazioni della mobilità o perché non riesco a star dietro al ritmo degli altri. Questo mi deprime talmente che non oso più uscire da solo. Dovrò rinunciarvi in futuro?

Anche se la malattia di Parkinson è una malattia neurologica dovuta alla mancanza di dopamina, giocano un ruolo importante anche fattori psicologici. Così, per esempio, situazioni di stress possono avere forti effetti negativi sui sintomi motori, che a loro volta possono influire sull'efficacia dei medicinali. Proprio in pubblico i pazienti di Parkinson si trovano spesso in situazioni imprevedibili che scatenano lo stress e di conseguenza si accentuano i sintomi tipici della malattia.

Se queste situazioni si ripetono, non di rado il paziente cerca di evitarle e anzi col tempo possono condurre ad una totale chiusura sociale, collegata a sentimenti di impotenza e depressioni. In un sondaggio di oltre 3000 pazienti di Parkinson, due terzi hanno ammesso che già ai primi segnali di stress i sintomi sono aumentati. Per evitare che si arrivi al circolo vizioso sopra descritto, che, più a lungo dura, più difficile è debellarlo, si dovrebbe intervenire il più presto

possibile con provvedimenti psicologici. Durante una consultazione psicologica, vengono dapprima analizzate le situazioni che provocano disagio. Il susseguente training per superare lo stress, dovrebbe aiutare ad evitare l'isolamento sociale, e qui è auspicabile il confronto mentale con la malattia. Importante è anche a confidare alle persone che ci sono familiari, ciò che è importante sulla malattia, nella situazione del momento. In determinate circostanze vengono introdotti anche giochi delle parti tramite «videofeedback»: così si possono esercitare egregiamente determinate regole di «comportamento, in situazioni problematiche ricorrenti». Non si tratta quindi di chiudersi in se stessi con la propria malattia ed isolarsi socialmente, bensì di utilizzare al meglio gli spazi che i medicinali permettono.

Malgrado l'adattamento medicamentoso, vivo le fluttuazioni della mia mobilità sempre come una minaccia. Soprattutto le fasi di acinesia sono per me molto penose, è come se fossi «sepolto vivo». Cosa posso fare affinché non abbia a dover sopportare ogni volta questa paura?

Particolarmente i pazienti che partecipano volentieri alla vita sociale, le fasi di acinesia, durante le quali la mobilità è limitata o addirittura bloccata, sono molto gravose. Ne va della qualità della vita. Per cercare di risolvere psicologicamente questa problematica vi sono diversi punti di partenza. Dapprima bisogna prendere atto che emozioni negative come paura, panico, senso d'abbandono e d'impotenza peggiorano la situazione. Si può provare ad imparare speciali tecniche di rilassamento, che si possono applicare anche in determinate situazioni sociali, a migliorare le proprie sensazioni, ad acquisire maggiore fiducia in se stessi e maggiore stabilità. Così è possibile sopportare meglio queste crisi acinetiche, senza doversi ritirare completamente. Un altro modo di pro-



Lo psicologo e scienziato dell'informazione diplomato *Joachim Kohler*, 41, direttore specializzato in neuropsicologia e psicoterapeuta al centro per il Parkinson, fondato nel 1999, presso la Clinica neurologica HUMAINE di Zihlschlacht TG. Vive con sua moglie e i suoi due bambini di 2 e 1 anno a Kreuzlingen sul lago Bodanico.

cedere potrebbe essere quello di ripensare il proprio ruolo sociale ed eventualmente modificarlo. Non è sempre necessario, per esempio, in società fare sempre il «cavallo trainante». Ci sono altre varianti di partecipare alla vita sociale, e che si possono realizzare meglio in una fase di acinesia, per esempio l'ascolto attento.

Quando gli altri partecipanti ad un gruppo sono informati sulla malattia e sui suoi sintomi e sono al corrente delle esigenze personali del colpito, si possono evitare ulteriori incomprensioni e situazioni sgradevoli. Non esiste però una ricetta standard. La formula per superare le difficoltà, può essere assai diversa da caso a caso. Sarebbe auspicabile trovarla chiedendo una consultazione personale.

## Avete delle domande sul Parkinson?

Scrivete alla redazione di **Parkinson**, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg Fax 01 984 03 93 oppure, E-Mail: johannes.kornacher@parkinson.ch

Assisto mia moglie malata di Parkinson da alcuni anni. Talvolta perdo la pazienza con lei. Poi mi dispiace ed ho dei sensi di colpa. Sono un cattivo partner?

Specialmente nella fase precoce, subito dopo la diagnosi di Parkinson, ma anche durante la lunga malattia, i partner dei pazienti di Parkinson hanno la tendenza ad essere troppo premurosi. Così succede che le proprie aspirazioni riguardo all'assistenza, spesso eccessive, non vengono soddisfatte. Da una parte si vorrebbe evitare al paziente il più possibile del lavoro. Dall'altra sorgono maggiori esigenze di ritagliarsi i propri spazi. Inoltre vi

sono situazioni in cui i partner tendono ad attribuire al malato cattiva volontà: capita proprio quando, malgrado tutto sia stato accuratamente pianificato, improvvisamente non va più niente (p. es. l'appuntamento dal medico).

Allora si fa tutto con grande fatica, poi in sala d'aspetto è di nuovo tutto normale: tipiche situazioni di stress, in cui ai famigliari scappa la pazienza. Poi hanno dei sensi di colpa, perché non sono riusciti a comportarsi

come si sarebbero aspettati da se stessi come buon partner.

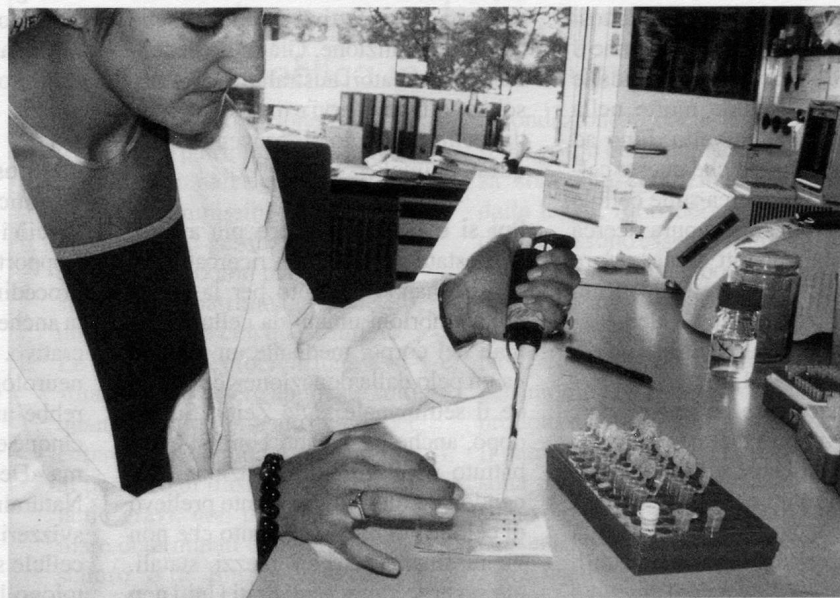
È sicuramente vero che, a causa della malattia, i compiti giornalieri devono venire divisi diversamente. Dall'altra parte si deve poter lasciar fare al paziente possibilmente ancora molte cose, che lui – per la verità più lentamente è ancora in grado di fare. In questa situazione di tensione, dovrebbe imparare che, quale partner, ha anche lei diritto ad un sostegno psicologico.

# Guarigione o speranza di guarigione?

*Da quando in Inghilterra la ricerca con le cellule staminali è libera, anche gli scienziati svizzeri chiedono luce verde alla donazione terapeutica. Gli oppositori dicono che si spalancheranno le porte alla donazione umana e che la vita si ridurrebbe ad un prodotto industriale. I colpiti, per contro, reclamano il diritto alla guarigione. Parkinson fa un riassunto dei fatti.*

Di Johannes Kornacher

È un sogno vecchio quanto l'umanità: la vittoria sulle malattie inguaribili. Mai come oggi la medicina ha segnato tanti successi. Ciò nonostante è ancora lontana anni luce dal riuscire a dominare la natura, anche se si ha l'impressione che, nelle discussioni sulla ricerca embrionale, oggi saremmo vicini a sfondare la breccia. Nei resoconti dei media e nelle spiegazioni degli scienziati e dei colpiti, si parla in continuazione dei miracoli della donazione e della guarigione tramite cellule staminali embrionali (vedi riquadro «Cosa signifi-



*Nessuno può sapere oggi che cosa apporta la ricerca con le cellule staminali per Morbus Parkinson.*