



Quando il Parkinson attacca l'umore

Molte persone affette da Parkinson soffrono di depressione e spesso si trovano ad affrontare periodi di ansia, di malumore e di negatività in maniera diversa.

È importante:

1. **Ricordarsi che le faccende noiose e le situazioni che creano ansia devono essere affrontate nel più breve tempo possibile:** è meglio viverle subito anziché preoccuparsene per ore o per giorni.
2. **Non trascurare, per nessuna ragione, il proprio aspetto fisico:** curare la propria igiene personale e scegliere abiti adatti alla propria personalità aiuta a sentirsi a proprio agio.
3. **Abituarsi a eseguire alcune respirazioni lente e profonde** ogni volta che se ne sente la necessità, quando ad esempio si sta in coda nel traffico o si è costretti ad aspettare qualcuno o qualcosa.
4. **Coltivare ogni giorno interessi che divertono e appassionano**, rifuggendo dalla noia, dal disagio psicologico, che sono fonti di stress.
5. **Cercare di trarre sempre almeno una piccola soddisfazione da quanto si sta facendo:** ogni azione, anche la più modesta, produce un risultato e quindi ha un valore. Apprezziamo tutto quello che facciamo!

Ansia, malumore e di negatività sono emozioni intense che possono mettere a dura prova l'equilibrio e il senso del benessere della persona. Avere un atteggiamento positivo è salutare e permette di affrontare con maggior determinazione la malattia.

Leggi anche:

[Migliorare lo stato d'animo per la qualità della vita](#)

[\ htd. #M\]h' n# /ga < +Hh](#)

Sostieni Parkinson Italia ONLUS
Perché tutti abbiano accesso alle cure (oggi non è così!) 