

Школа для пациентов с болезнью Паркинсона и их родственников

Руководитель Центра
нейродегенеративных заболеваний,
кандидат медицинских наук,
научный сотрудник
Милюхина И.В.

Занятие №4

- Психоэмоциональные проблемы у пациентов с болезнью Паркинсона и их родственников;
- Повседневная активность при болезни Паркинсона: жизнь с болезнью;

Основные факты

- Примерно у половины пациентов с болезнью Паркинсона (по разным данным от 30 до 90% случаев) отмечаются проявления депрессии.
- Депрессия может усугублять как двигательную, так и социальную активность пациентов с БП
- Депрессия связана с низким уровнем серотонина

- Часто пациенты не осознают своей депрессии, только 1% больных активно жалуется на депрессивное настроение.

ВРАГА НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО!

- Депрессия при БП повышает риск смерти более чем в 2 раза
[Hughes et al., 2004]

Цель

- Коррекция депрессии оказывает положительное воздействие как на двигательные, так и недвигательные проявления БП - когнитивные функции, нарушения сна и боль

Борьба с депрессией!



«неважных» направлений нет!



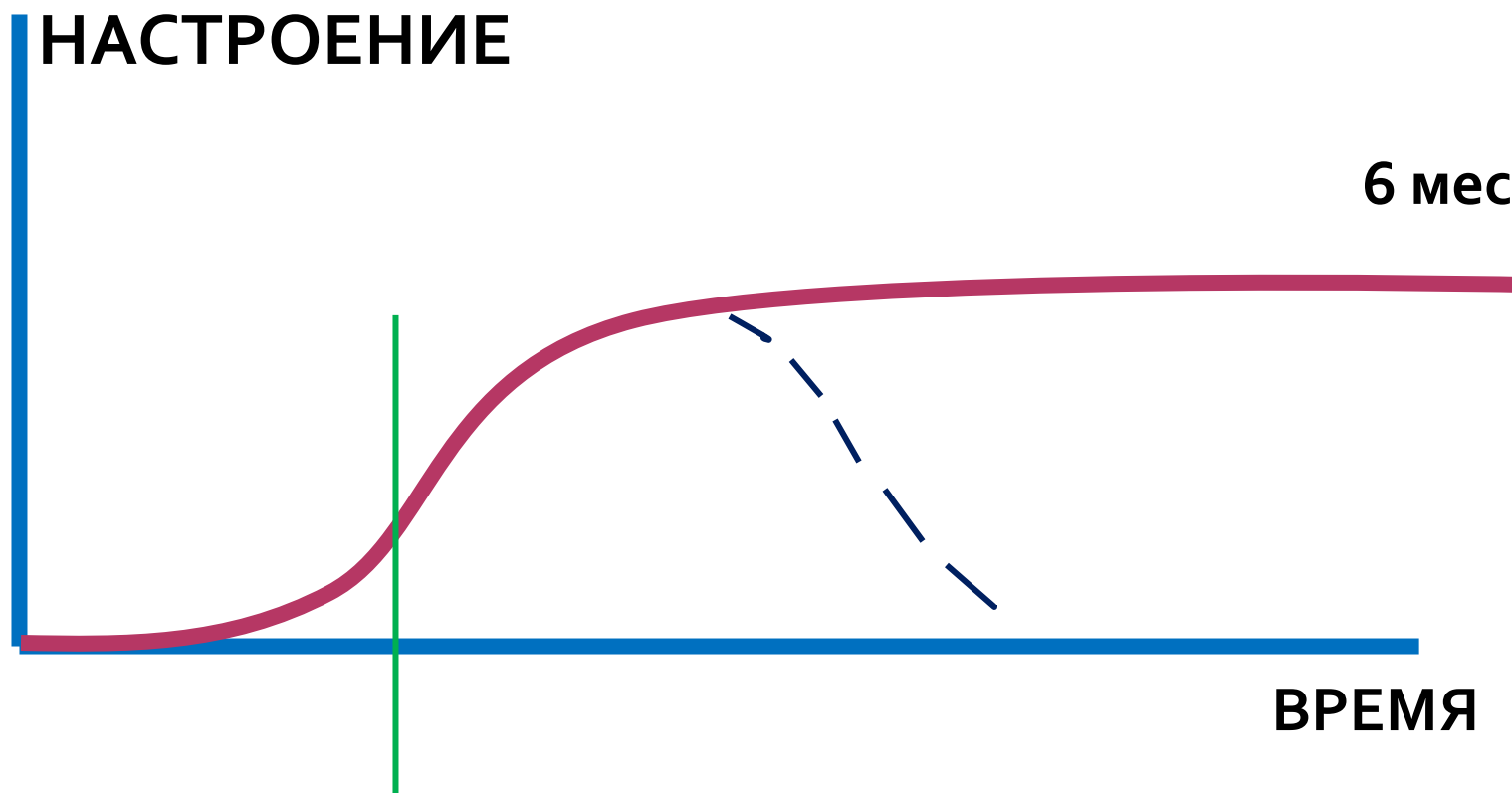
Информированность о болезни

- Болезнь Паркинсона меняет повседневную жизнь, но не угрожает жизни больного.

Антидепрессанты

- Прием лекарства при депрессии столь же естественны, как и при других болезненных состояниях.
- Депрессия связана с нехваткой серотонина – надо эту нехватку восполнить.

Путь к улучшению настроения



Не останавливаться
до завершения курса !

- Антидепрессанты **НЕ** вызывают привыкания или зависимости
- Побочные эффекты
- Совместимость препаратов

Осторожно!!!

- При одновременном применении **разагилина (Азилект)** с ингибиторами обратного захвата серотонина (в т.ч. флуоксетин, флувоксамин), трициклическими и тетрациклическими антидепрессантами, ингибиторами МАО возможно развитие **серотонинового синдрома**, проявляющегося в спутанности сознания, гипоманиакальном состоянии, двигательном беспокойстве, ознобе, треморе, диарее.

 **TECT**

Старайтесь мыслить позитивно!

- **Пример:** Вы торопитесь на прием к врачу. Одеваясь, думаете: «У меня мало времени. Придется поднапрячься, чтобы успеть вовремя. Врач наверняка рассердится, если я опоздаю, или же я вообще не попаду к нему на прием» (это негативные мысли). Как справиться со стрессом и плохим настроением? В результате таких мыслей нарастает физическое напряжение, усиливается дрожание, возникает беспокойство, что еще больше затрудняет процесс одевания. В свою очередь вы истолковываете эти признаки катастрофически, думая: «Я не могу одеться и куда-то отправиться, и что подумает обо мне врач, если я не явлюсь в назначенное время!» (опять негативные мысли). Такой образ мыслей еще больше увеличивает тревогу, может случиться, что вы вообще не сможете одеться и не попадете на автобус или к врачу.
- Таким образом, складывается **негативный стрессовый круг**: негативное восприятие ситуации приводит к негативным реакциям, которые, в свою очередь, из-за негативного восприятия увеличивают неприятные эмоции и физические реакции. Вырваться из этого порочного круга можно с помощью позитивного мышления.

- Если вы постараетесь думать, что справитесь с ситуацией, несмотря на то, что она трудна, то ваши мысли позитивно влияют на ваши реакции, а спокойствие тела и мыслей, в свою очередь, способствуют уверенности в себе.
- **Пример позитивного выхода из стрессового круга:**
- «У меня мало времени, и я постараюсь сделать все возможное, чтобы попасть к врачу вовремя. Я буду собираться настолько быстро, насколько смогу, а если все же опоздаю, ничего не случится. Надеюсь, врач понимает, что из-за болезни я не всегда могу действовать достаточно быстро» (это позитивные мысли). При таком образе мышления вы действительно останетесь спокойны и вовремя доберетесь до врача

Ситуация

В длинной очереди к кассе



Негативные мысли:
«Я не успею вовремя»



Последствия:
Дрожание усиливается; беспокойство;
Трудности с выниманием денег



Позитивные мысли:
«Мне понадобится время, я смогу справиться с этим»



Последствия:
Дрожание не усиливается; спокойствие;
Удалось закончить покупки

Эмоции	Ситуация	Негативные мысли	Позитивные мысли	Следствие
Уныние, безнадежность	Одевание	«Я беспомощен» Я больше не могу делать	Все так же хорошо, как раньше, но если немного запастись терпением и временем, то я справлюсь.	Спокойствие, Продолжаю одеваться
Грусть, уныние	Трудно начать двигаться	«Я закончу в инвалидном кресле»	Может случиться и так, что когда-нибудь я окажусь в инвалидном кресле, но размышлениями этому не поможешь, только расстроишься. Попробую жить этим моментом и думать о том, что сейчас хорошо.	Меньше печали уныния, безнадежности
Уныние, безнадежность	Заниматься покупками	«Я не справлюсь»	На первый взгляд может показаться, что я не могу с этим справиться. Но нельзя знать наверняка, пока не попробуешь.	Больше энергии, надежды
Усталость, безразличие	Мытье посуды	«Я не хочу ничего делать»	Сейчас это именно так, однако какой смысл думать об этом. Деятельность лучше помогает мне справиться с тяжелым состоянием, чем бездействие.	Больше успеха, активности

**+ ПОМОЩЬ
ПСИХОТЕРАПЕВТА**

Если вы поймали себя на негативной мысли: «Я не хочу ничего делать» и нашли позитивный ответ на нее «Сейчас это действительно так, но какой смысл думать об этом. Работа помогает мне справиться с тяжелым состоянием лучше, чем бездействие», то полезно проверить на реальном деле, поможет ли работа повысить настроение. Попробуйте, например, помыть посуду.

Окончив работу, отметьте, изменилось ли ваше самочувствие и как оно изменилось— улучшилось ли настроение, помогли ли вам немного успех и жажда деятельности(позитивные мысли подтвердились) или ваше настроение не изменилось(негативные мысли подтвердились).

Если в результате работы вы нашли подтверждение своим первоначальным негативным мыслям, нельзя позволить себе испугаться этого— вы уже сделали шаг вперед по направлению к успеху, пытайтесь замечать негативные мысли и переосмысливать их.

Как и при любом обучении новому делу, первые опыты не сразу будут удачными, однако настойчивость приведет к достижению цели.

Можно также обдумать, не слишком ли вы требовательны к себе и насколько реалистичны ваши ожидания— означает ли для вас улучшение настроения чувство бурной радости, или для начала достаточно уже того, что ваше уныние уже не так сильно и глубоко.

Важно хвалить себя даже за самый маленький успех, даже за то, что вы вообще попытались что-то сделать для улучшения своего настроения.

ЧАСТЬ II

- Повседневная активность при болезни Паркинсона: жизнь с болезнью



Полезно

- **Полезные рекомендации по письму**
 - Пользуйтесь толстыми ручками
 - Попробуйте надеть тяжелый браслет на запястье, чтобы уменьшить тремор
 - Используйте пюпитр
 - Делайте регулярные перерывы между предложениями, во время которых выполняйте дыхательные упражнения и упражнения на растяжение
 - Пользуйтесь компьютером

ПОЛЕЗНО

- Пациенты не должны торопиться отвечать на телефонные звонки. Необходимо предупредить друзей и знакомых о том, что для того, чтобы подойти к телефону, Вам требуется больше времени.
- Если площадь дома или квартиры большая, следует установить дополнительные телефонные розетки

ПОЛЕЗНО



Эпизоды ухудшения состояния

- Даже у здорового человека самочувствие в разные дни бывает то лучше, то хуже.
- Такое тем более бывает у больных **хроническими заболеваниями**, в том числе и болезнью Паркинсона.
- **Причины такого изменения :**
 - Влияние внешних факторов, ухудшающих самочувствие -
 - резкие метеорологические колебания и изменения геомагнитного поля Земли;
 - неожиданные душевные травмы и сильные переживания по этому поводу;
 - внезапно возникшие сопутствующие заболевания - простуда, грипп, появление или обострение заболеваний внутренних органов;
 - нарушение привычной схемы приема лекарств;
 - недостаточность действия назначенных Вам прежде лекарств.

Колебания двигательной активности в течение дня

- Такие колебания называют - "моторные флуктуации".
- Они связаны, главным образом, с ограничением продолжительности действия разовой дозы лекарств. Поэтому врач, стараясь улучшить Ваше состояние, может изменить назначенные лекарства, дозу лекарств, число приемов в день и время приема.
- Но иногда полностью избавиться от "моторных флуктуаций" не удастся. Тогда остается приспособиться к ним: все необходимые Вам дела Вы делаете в часы, когда чувствуете себя лучше, остальные часы проводите за занятием, не требующим движений: чтение, просмотр телевизора, прослушивание радио.

Застывания

- При ухудшении состояния у больных могут наступить состояния резкого ограничения движений. Больной как бы застывает на месте и не в силах сдвинуться.
- Застывание чаще всего происходит во время ходьбы, при поворотах, преодолении узких пространств (дверной проем), вставании со стула или, когда Вы нервничаете.
- Пациенты обычно описывают застывание, как "прилипание ног к полу".

Специальные приемы:

- Прежде всего, прекратите попытки продолжить движение.
- Попробуйте переминуться с одной ноги на другую. Слегка согните ноги в коленях, оторвите стопу ног от пола и шагните вперед.
- Посчитайте "раз, два, три" или скомандуйте "левой-правой, левой-правой". Напевайте ритмичную мелодию. Это поможет при ходьбе.
- Представьте звук шагов по мостовой и поднимите ногу для того, чтобы сделать шаг.
- Выберите кого-нибудь впереди Вас, пытайтесь подражать его ходьбе.
- Если у Вас проблемы с преодолением узких пространств, попробуйте взглянуть за его пределы. Вообразите себе то место, где Вы окажетесь, минуя это пространство.

- Продолжительность такого состояния бывает различна - от нескольких минут до нескольких часов. В последнем случае больной не может обойтись без посторонней помощи. При повторяющихся длительных эпизодах он нуждается в постоянной посторонней помощи, а врач должен изменить назначенное лечение.
- Больным и его близким должны быть заранее отработаны способы, какими больной может оповестить близких о своем беспомощном состоянии.

Повседневная активность

- Чем больше времени в день приходится на двигательную активность, тем лучше!
- Не думайте, что врач не понимает, что больному вся эта активность дается большим напряжением воли и сил. Но, необходимо, чтобы больной выполнял максимум нагрузки по домашним обязанностям, если это, конечно, не ухудшает его состояния.
- Усталость после такой работы это - не ухудшение здоровья, а просто усталость, которая проходит с отдыхом!



Повседневная активность

- Поэтому вместо того, чтобы сидеть в кресле или лежать на диване,
- все полезное время следует употреблять с практическим смыслом: стереть влажной тряпочкой или губкой пыль с мебели или подоконников, подмести (и протереть) пол на кухне, протереть пол в ванной и туалете.



Обстановка дома

- Безопасность (острые углы)
- Комфорт:
 - - жидкое мыло
 - - щетка на длинной ручке
 - - электрическая бритва
 - - «полоски» на полу



“...не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности”.

Гиппократ



- Запись на консультацию в НПЦ
Нейродегенеративных заболеваний
- по телефону 8-921-095-36-85
- Адрес: Малый проспект ПС, д.13
- Клиника ФГБУ «НИИЭМ» СЗО РАМН



Психотерапия

- Наталья Дмитриевна Ветрова
- 8-911-704-76-59