

WASIWASI NA UGONJWA WA PARKINSON



Kuhisi wasiwasi ni hisia inayoeleweka inapogunduliwa kuwa na ugonjwa wa Parkinson. Hisia hizi za mahangaiko na uoga inaweza kusababisha na wasiwasi, jambo ambalo huenda likawa hatari. Wasiwasi ni ishara ya kawaida ya ugonjwa wa parkinson ambao kutokana na mabadiliko kwenye ubongo. Takrimu asilimia 40 ya watu walio na ugonjwa wa Parkinson hupata aina fulani ya wasiwasi.



AINA ZA WASIWASI

- **Shida ya jumla ya wasiwasi:** Kuhisi uoga na wasiwasi – kunaweza kukafanya uhisi kutapika, utatizike kupumua, moyo wako upige sana na huenda mitetemeko yako ikazidi
- **Uoga wa kuingiliana na watu:** kujiepusha na shughuli za kijamii kama kuenda nje kwa sababu ya hisia za aibu zinazosababishwa na dalili zako kama kutetemeka na ugumu wa kutembea mbele ya watu.
- **Shambulio wa wasiwasi/la hofu:** anza ghafla na hisia ya dhiki kali ya mwili na kihemko na hudumu dakika kadhaa, inatokea haswa wakati dawa yako itaacha kufanya kazi
- **Obsessive-Compulsive Disorder (OCD):** Hii ni aina ya wasiwasi inayofanya mtu awe na fikira zisizopendeza na ambazo hazipotei zinazomlazimisha awe na haja ya kufanya vitu fulani ili aondoe fikira hizi.

NINI HUSABABISHA WASIWASI?

- Uoga na mahangaiko kutokana na ugonjwa wa Parkinson
- Mahangaiko kuhusu kutoweza kufanya kitu
- Nguvu za dawa kupungua mwilini
- Mabadiliko ya kemikali ubongoni



MBINU ZA KUPUNGUZA WASIWASI



- Ongea na mwanasaikolojia kuhusu mahangaiko yako
- Tafakari
- Tumia mbinu za kupumzika
- Andika hisia na dalili zako kwenye shajara
- Hudhuria kikundi cha msaada na uongee na watu wengine walio na ugonjwa wa Parkinson
- Zungumza na familia yako kuhusu hisia zako
- Jielimishe kuhusu ugonjwa wa Parkinson na dalili zake

Jiunge na kikundi cha msaada kilicho karibu ili ujifunze zaidi na uonane na watu wengine waliyo na ugonjwa wa parkinson



Nairobi: 0722722090
Mombasa: 0707564733
Kisumu: 0710884431

Kwa habari zaidi angalia:

www.parkinsonkenya.wixsite.com/website

AMA

www.parkinsonsafrica.com



Created by Natasha Fothergill-Misbah

