

# UNYOGOVU NA UGONJWA WA PARKINSON



Unyogovu ni shida kubwa inayoadhiri watu wanaouga ugonjwa wa parkinson (PD). Kila mtu hupata huzuni mara kwa mara ni jambo la kawaida kuwa na dhiki unapokumbwa na ugonjwa kama huu. Huzuni hii ikijiendeleza huwa inageuka kuwa unyogovu ambao unahitaji matibabu. Watu wenye unyogovu huhisi kana kwamba hawawezi ridhika na maisha kama awali, lakini siku kadhaa zinaweza kuwa bora kuliko zingine.



## ISHARA ZA UNYOGOVU KATIKA PD

1. Wasiwasi mwingi
2. Kuhisi huzuni kila wakati
3. Kulia kwingi
4. Kukosa hamu ya kufanya mambo ambayo yanakupendeza
5. Kuhisi uchovu na kukosa nguvu ya kufanya vitu
6. Kuhisi kama una hatia
7. Kukosa na motisha yoyote
8. Kuwa na maumivu
9. Kuhisi kuwa wewe ni mzigu kwa familia yako
10. Mawazo mengi kuhusu ulemavu, kifo au kufa



## MBINU ZA KUTIBU UNYOGO VU WA PD

- Ongea na daktari wako kuhusu mabadiliko katika hisia zako
- Ongea na daktari kuhusu dawa zako ikiwa unapatwa na vipindi vya kuganda, kwa sababu vipindi hivi huenda vikasababisha unyogovu
- Hakikisha kuwa unapata usingizi wa kutosha na hauvimbiwa
- Kufanya mazoezi mara kwa mara kunaweza kukatibu dalili za unyogovu
- Kula chakula chenye afya na mboga nyingi mpya
- Jiunge na shughuli za kijamii na ufanye mambo yanayokufurahisha
- Jaribu kuwa na mambo unayongoja kwa hamu
- Nenda kwa mwanasaikolojia kuzungumza juu ya jinsi unavyohisi
- Ikihitajika, huenda ukaagiziwa dawa za kupunguza unyogovu



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](http://www.parkinsonkenya.wixsite.com/website)

AMA

[www.parkinsonsafrica.com](http://www.parkinsonsafrica.com)



Created by Natasha Fothergill-Misbah

