

nationella  
**Parkinson**  
**skolan**

Intro-  
duktion

Oro & ned-  
stämdhet

Stress

Själ-  
styrning

Kommu-  
nikation

Berikande  
aktiviteter

Mitt liv med  
Parkinson

Träff 4

## Fysiska reaktioner vid oro & nedstämdhet

- Huvudvärk
- Högt blodtryck
- Muskelspänning
- Cirkulationsstörningar
- Sömnstörningar
- Magont

## Psykologiska reaktioner vid oro & nedstämdhet

- Missnöje
- Lättirriterad
- Koncentrationssvårigheter
- Pessimistisk
- Förlust av självkänsla
- Nedstämdhet

## Hur negativa tankar påverkar vårt beteende

Om du tänker så här...

...kanske du gör det här

Jag är värdelös

Slutar göra saker

Ingenting jag gör kan göra  
min sjukdom bättre

Följer inte behandlingen

Jag kommer inte längre  
kunna gå ut med mina vänner

Tackar nej till sociala aktiviteter

Jag blir tvungen att sitta i en rullstol

Stannar hemma och slutar gå ut

## Kännetecknen vid ångest

- Nervös
- Spänd
- Upprörd

Ofta i kombination med:

- Hjärtklappning
- Svette
- Skakningar
- Magproblem

## Kännetecknen vid depression

- Ledsen större delen av dagen
- Inget intresset för människor, aktiviteter, saker
- Dålig aptit
- Insomningssvårigheter
- Trötthet
- Känner sig värdelös
- Koncentrationsproblem
- Tankar på döden

## Tips på hur du kan förebygga oro & nedstämdhet

- Planera din tid
- Fysisk aktivitet
- Mentala utmaningar
- Sociala relationer
- Ät bra
- Sov
- Slappna av
- Gör saker du tycker om
- Gör en plan för när du mår dåligt

## Gruppdiskussion

**Henrik** blev chockad när han fick beskedet. Särskilt när han förstod att sjukdomen inte gick att bota. I början grät han mycket, hade svårt att sova och blev irriterad på sin omgivning. Efter en tid blev han mer stabil. Han läste mycket om sjukdomen, vilket var ett sätt att acceptera den. Nu tänker han att Parkinsons påverkar människor på olika sätt. Det tjänar inte någonting till att försöka förutse alla svårigheter. Det finns fortfarande saker i livet han njuter av.

**Frida** blev chockad och oföretagsam och slutade att gå utanför hemmet. Ville inte ha kontakt med sina vänner. Hon hittade på ursäkter för att inte kunna gå ut eller prata i telefon. Kände sig olycklig hela tiden och kunde inte sluta tänka på vilken otur hon hade som fått Parkinsons och hur illa det skulle gå framöver. Hon åt dåligt, sov oregelbundet och hade svårt att koncentrera sig.