

Periodico a cura dell'Associazione Italiana Parkinsoniani - Sezione di Varese

Associazione non a fini di lucro, per l'informazione e l'assistenza ai portatori della Malattia di Parkinson

Autorizzazione Tribunale di Varese: reg. stampa n.728 - Sped. in abb. postale Comma 20/C art.2 - legge 662/96 - filiale di Varese

Responsabile della sezione: Mario Pennisi - Direttore responsabile: Giuseppe Macchi

Foto: Mario Pedotti - Collaborano: Mariangela Martino, Aldo Lapi, Liliana Masutti Meroni, Vittorio De Molli, Antonio Spagna

Ritrovo mensile: il primo sabato del mese, ore 15-18, presso il Coordinamento Sociale, via Maspero n. 20 a Varese

Sede: Varese, via Maspero, 20 - Informazioni: tel. 0332 / 23.44.90 - 64.83.73 - 22.22.23

**RIFLESSIONI** Strategie anti-crisi per anziani, compreso Parkinsoniani

## Scaccia la depressione

*Occorre accettare età e malattia e porsi obiettivi raggiungibili. La relazione famiglia-amici è un perfetto "farmaco naturale"*

Depressione, senso di isolamento, impotenza di fronte all'età e alla malattia che avanza? Che fare? Domanda: affidarsi solo ai farmaci o sviluppare le potenzialità naturali di cui siamo dotati?

"Io prendo l'auto e vado al lago a mangiare il mio piatto preferito, il pesce" risponde Vittorio, un amico. "Io impugno il telefono e raduno a casa mia tre amiche per bere un té in compagnia, con i migliori pasticcini" aggiunge Stefania. "Quando mi sento giù sento la musica preferita, apro l'album delle foto e mi circondo di nipotini. Fanno confusione, ma mi donano una gioia inimmaginabile" precisa nonno Angelo, parkinsoniano Doc.

E' ispirata alla gioia e al senso della vita che scaccia la depressione la riflessione che vorremmo suggerirvi in questo finale d'anno 2004/05. In effetti, si possono fare molte cose per prevenire il senso di depressione o per acquietarlo, se insorge. Non dimenticate che l'attività è un antidepressivo naturale. Quando la depressione divampa anche le piccole azioni possono sembrare difficili o impossibili. Il paziente di Parkinson può adottare diverse strategie. Se l'impotenza o la disperazione prendono il sopravvento, è importante, non drammatizzare ed identificare degli obiettivi personali raggiungibili. Iniziare con obiettivi facili ed incrementare le aspettative in modo lento e graduale. Gli obiettivi devono essere realistici e non così alti da rischiare il fallimento. Siate molto specifici nel selezionare gli obiettivi e procuratevi i mezzi per verificare che questi siano stati effettivamente raggiunti. Stabilite il tempo necessario al raggiungimento di ogni obiettivo. Questo tempo deve comprendere anche il tempo necessario alla valutazione dei progressi.



*Da sempre, uno dei migliori "farmaci naturali" contro la depressione è la gioia e lo spirito di aggregazione di parenti ed amici.*

tizzare ed identificare degli obiettivi personali raggiungibili. Iniziare con obiettivi facili ed incrementare le aspettative in modo lento e graduale. Gli obiettivi devono essere realistici e non così alti da rischiare il fallimento. Siate molto specifici nel selezionare gli obiettivi e procuratevi i mezzi per verificare che questi siano stati effettivamente raggiunti. Stabilite il tempo necessario al raggiungimento di ogni obiettivo.

Questo tempo deve comprendere anche il tempo necessario alla valutazione dei progressi.

Esempi di obiettivi realistici?

- Incontrare periodicamente amici;
- Esercitarsi in brevi uscite a piedi;
- Iscrivervi e frequentare corsi di pittura, di ginnastica dolce o di yoga;
- Aiutarsi nel dialogo e nelle relazioni interpersonali magari frequentando un corso di impostazione vocale;
- Leggere un libro nuovo
- Partecipare al gioco dei bimbi;
- Organizzare ed etichettare le foto scattate anni fa o recentemente.

E' importante che gli anziani e i pazienti di Parkinson restino attivi ed evitino...

**CONTINUA A PAG. 8**