

# ALTERACIONES EMOCIONALES EN LA ENFERMEDAD DE **PARKINSON**

## **LAS ALTERACIONES EMOCIONALES**

- Son cambios en el estado de ánimo, la forma de pensar o el comportamiento de la persona que pueden deberse a diversos factores.
- Las más comunes son la depresión, la ansiedad y la apatía.
- Son síntomas frecuentes en la enfermedad de Parkinson y pueden afectar también a los familiares y a las personas cuidadoras.

## **¿QUIÉN ME PUEDE AYUDAR?**

### **NEURÓLOGO/A**

puede valorar la necesidad de hacer ajustes en la medicación.

### **PSICÓLOGO/A**

puede facilitar recursos y estrategias para afrontar estos cambios de manera adecuada.

### **ASOCIACIÓN**

encontrarás grupos de apoyo, además de profesionales que brindan apoyo emocional y atención psicológica.

## **APRENDE A IDENTIFICAR**

estos cambios para poder afrontarlos de la mejor manera posible.

## **COMUNICA**

los cambios emocionales a los profesionales para lograr un adecuado abordaje de los mismos.

## **EVITA AISLARTE**

y busca apoyo en tus familiares y amigos/as. Escúchalos y acepta la ayuda emocional que te pueden proporcionar.

## **CENTRA LA ATENCIÓN**

en el presente y en lo que puedes hacer para estar mejor.

## **MANTENTE ACTIVO**

Realiza actividades de tu agrado aprovechando los momentos ON.

