

Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2004)

Heft: 74

Rubrik: Domande alla psicologa

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Domande alla psicologa

Ho 57 anni e soffro di Parkinson da cinque. In questi ultimi tempi sono sempre meno efficiente; attività di tutti i giorni, come curare la casa e fare la spesa, mi stressano. Spesso peggiorano i sintomi. Diventa sempre peggio.

La malattia di Parkinson comporta per la persona situazioni pesanti e stressanti, nelle quali possono comparire a volte paure, attacchi di panico o anche una specie di impotenza. In questi momenti si accentuano i sintomi del Parkinson, proprio perché il malato cerca di far fronte alla situazione. Vi sono diverse strategie che nel corso della malattia vengono analizzate ed elaborate. Può anche cercare di lavorare su stessa. In prima linea è molto importante la cosiddetta osservazione di se stessi. Si prende nota di determinate situazioni per avere meglio sott'occhio le reazioni e il comportamento. Anche una specie di «catalogo» può essere d'aiuto: in quali situazioni compare in misura maggiore o più frequentemente il problema? Così può prepararsi meglio ad affrontare determinate situazioni e pianificarle in anticipo. Esempio: Di quanto tempo ho bisogno per andare dal medico?

Tecniche di rilassamento o anche piccole pause durante la giornata aiutano a padroneggiare lo stress, la strategia va tro-

vata individualmente (Qigong, terapia di respirazione, musica rilassante, ecc.). Un paziente può così racimolare nuove forze ed energia e, in generale, essere più equilibrato e rilassato. Noi terapeuti lavoriamo spesso con la cosiddetta ristrutturazione cognitiva. Insieme con il terapeuta si lavora dapprima sui più frequenti pensieri e sentimenti negativi nelle situazioni di stress. Poi si cerca di tramutarli consapevolmente in pensieri positivi. In generale è importante che lei cerchi di strutturare la sua giornata e di introdurre piccole pause di rilassamento. Uno stato d'animo più rilassato e l'umore migliore possono riflettersi positivamente sui sintomi.

Domande sul Parkinson?

scrivete alla redazione:
Gewerbestrasse 12 a, 8132 Egg
Fax 01 984 03 93
johannes.kornacher@parkinson.ch

Mio marito (62 anni) ha molto successo nella professione e recentemente gli è stato diagnosticato il morbo di Parkinson. Ora dovrebbe venir pensionato anticipatamente, ma lui dice di non volersi sottomettere e di voler continuare a lavorare. Trova che la malattia diventa veramente grave se la si accetta. Credere di poter sconfiggere il Parkinson, cosa della quale io dubito, e litighiamo spesso. Non so più cosa fare per aiutarlo.

Il Parkinson è una malattia progressiva, lottare contro di essa e volerla «sconfiggere» non è proprio la strada giusta. In prima linea l'accettazione della malattia fa parte dell'elaborazione della stessa. Per molte persone la prima diagnosi «Parkinson» è una specie di choc, le reazioni sono molto diverse. Alcuni ignorano semplicemente la malattia, altri finiscono per cadere in uno stato depressivo. Suo marito non vuole sottomettersi, ciò è certamente un vantaggio. Per l'elaborazione della malattia è necessario dapprima che abbia le giuste informazioni su medicamenti, effetti collaterali, andamento della malattia, ecc. Anche l'interazione con i familiari o altri malati di Parkinson è molto importante. Parlare della malattia aiuta a superare il peso

della stessa e a socializzare. Parlare con uno psicologo o, frequentare, un gruppo di auto-aiuto può essere molto d'aiuto. Ulteriori passi per far fronte alla malattia sono gli adattamenti nella vita quotidiana, come per esempio togliere gli ostacoli che fanno inciampare come i tappeti, oppure adottare dei mezzi ausiliari per vestirsi, mangiare, ecc. Suo marito dovrebbe imparare strategie di comportamento come la preparazione mentale ad eseguire un movimento. E non dovrebbe lasciarsi prendere esclusivamente dalla malattia, bensì occuparsi di altre cose e attività, per quanto possibile. Forse lei potrebbe aiutarlo al meglio con la pazienza. Deve sentire da solo quali fra le diverse strategie possano essere adatte a lui.



La Psicologa diplomata Jessica Renner, 37, lavora dal 2002 nella riabilitazione della Clinica Humaine a Zihlschlacht e si dedica specialmente ai pazienti del centro Parkinson. Ha lavorato in precedenza con handicappati e in campo gerontopsichiatrico. E' sposata e vive a Costanza.

A mio marito (71 anni) è stato diagnosticato il Parkinson tre anni fa. All'inizio stava veramente bene, ma in questi ultimi tempi, ha l'aria depressa, dorme molto e non vuole più uscire tra la gente. Questo fa parte della malattia? Dobbiamo conviverci?

La depressione viene vista come la conseguenza psichica più frequente nel morbo di Parkinson. Si fa una distinzione fra depressione psichica e organica. Sintomi come apatia, stanchezza, carenza di interessi, ritiro dalla vita sociale, sono tipici. A seconda del tipo di depressione si sceglie la relativa cura, medicamentosa o psicologica. È importante che, soprattutto, se ne parli subito all'insorgere dei primi sintomi con una persona di fiducia, si chieda consiglio al medico o si cerchi, con metodi propri, di aiutarsi. Suo marito potrebbe fare più passeggiate, trovare un'occupazione o riprendere quella preferita, strutturare la giornata e cercare contatti e conversazione. Una parte importante nella cura della depressione psicologica consiste anche nell'elaborazione dei pensieri. Il terapeuta cerca di accompagnare il paziente, di riflettere su quanto è stato detto e trovare insieme delle soluzioni. Oltre a ciò non si deve tralasciare la terapia medicamentosa. Il miglioramento dei disturbi fisici può riflettersi positivamente sullo stato psichico. L'analisi precisa del disturbo depressivo permetterà di scegliere il trattamento ideale. Ne parli al suo medico.