

Riscoprire se stessi: sfide e adattamenti nella persona con malattia di Parkinson

Dott.ssa Paola Ortelli,

Psicologa clinica, esperta in neuropsicologia

Reparto di Neuroriabilitazione, Ospedale di Vipiteno-Sterzing (BZ)

Il Bias socio-culturale:

- 1) La prospettiva dell'individuo come essere perfettamente e illimitatamente sano
- 2) la malattia come «incidente» da combattere o a cui rassegnarsi.

Il bias socio-culturale crea in noi uno schema di pensiero tale per cui una sopraggiunta malattia come il Parkinson, neurodegenerativa e cronica, ci sentiamo ovvero la sicurezza del se, attivando una risposta maladattiva, creando un TRAUMA

Questo identifica nella persona con malattia di Parkinson un prima e un dopo.

... non sono più io...

Perché proprio a me?

... facile parlare di accettazione per chi questa malattia non ce l'ha....

Cos'ho fatto di male?

... non posso accettarlo...

.... Non meritavo tutto questo....

Prima io non ero così

Voglio tornare come ero

Guarda come sono messo

... tutti mi guardano e vedono i miei sintomi....

Preferisco non uscire con i miei
vecchi amici perché mi vergogno

Vorrei uscire... ma se poi mi blocco?

... le persone mi guardano con compassione o mi evitano

... ormai cosa vuoi fare?....

Tanto comunque finirà male

... impossibile che la scienza non trovi la soluzione...

... la sanità non ci garantisce a sufficienza....

**.... L'unica cosa che aiuta è il
farmaco....**

Passo la giornata a fare un sacco di cose... è anche meglio del tapis roulant

... non ho tempo di fare esercizio...

Faccio un sacco di sport ma la malattia è sempre lì

COMBATTO TUTTI I GIORNI CONTRO LA MALATTIA

**Io accetto la malattia, ma spesso i
sintomi sono imprevedibili....**

IO HO ACCETTATO LA MALATTIA, MA...

tremore *I blocchi sono imprevedibili*

Fatico a gestire la mia emotività

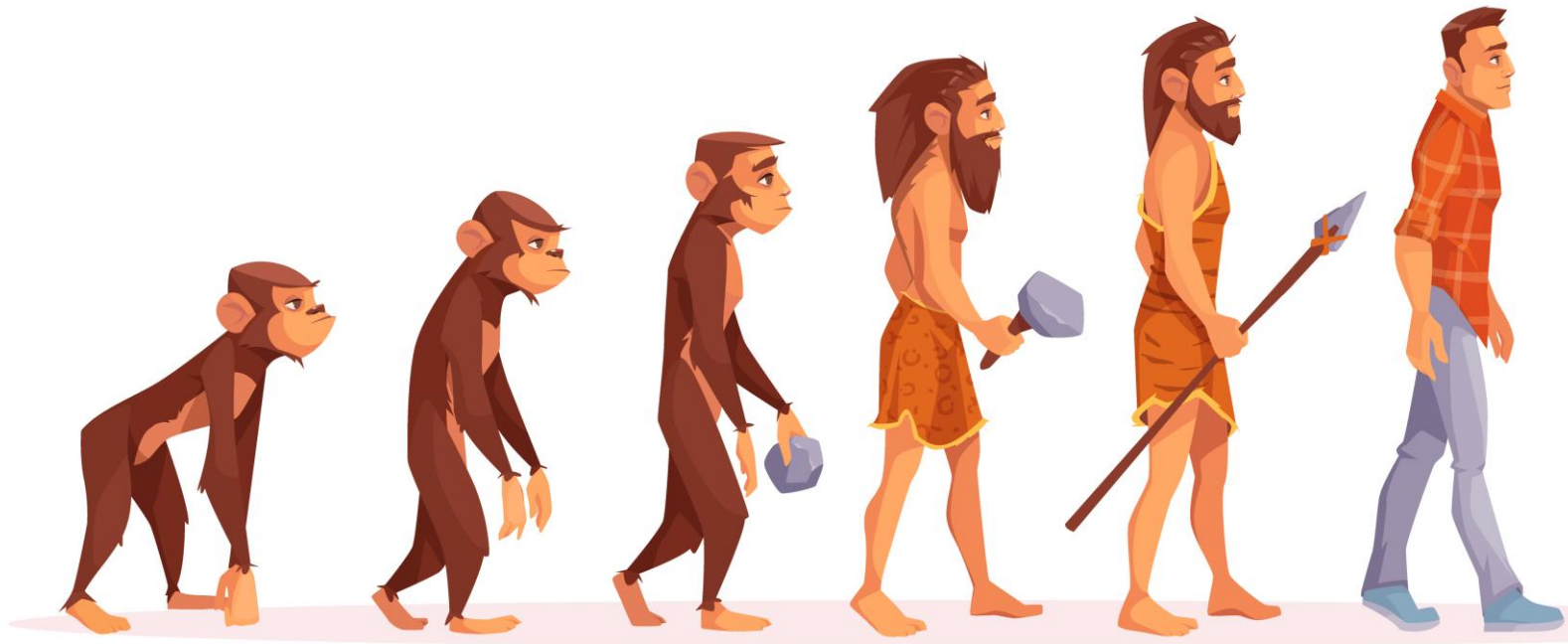
IL CORPO NON RISPONDE, FA QUEL CHE VUOLE

NON RIESCO A SMETTERE DI GIOCARE

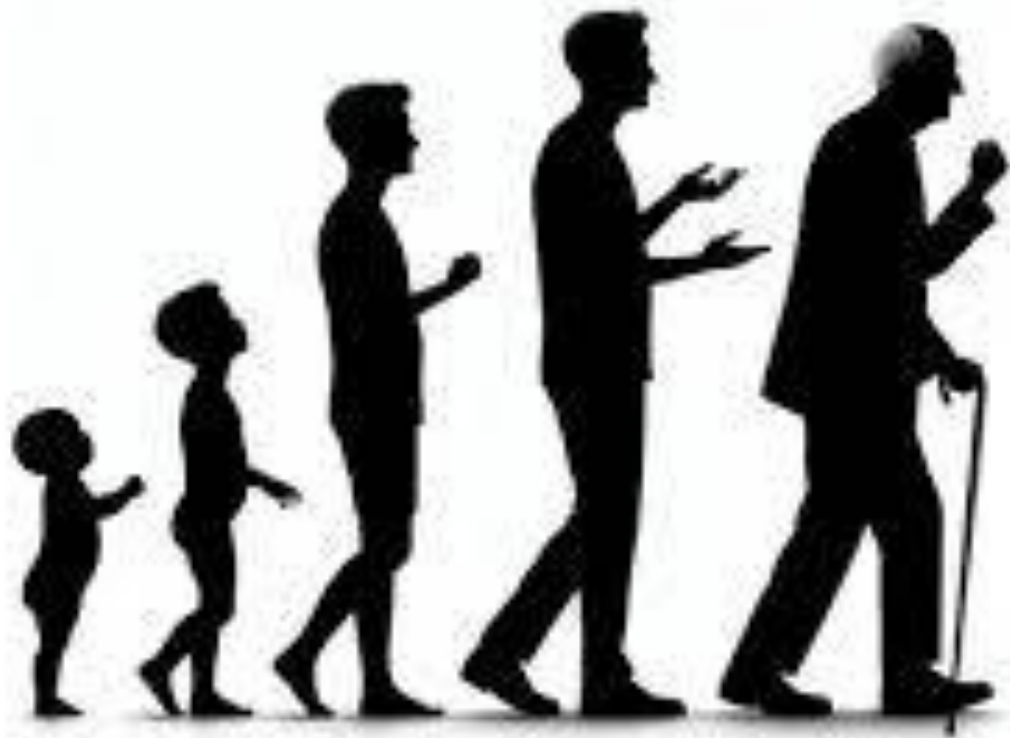
*MI INFASTIDISCE STARE IN MEZZO ALLA GENTE, ANCHE QUANDO SONO CON
PERSONE CHE AMO*

La prospettiva evuzionistica e filogenetica:

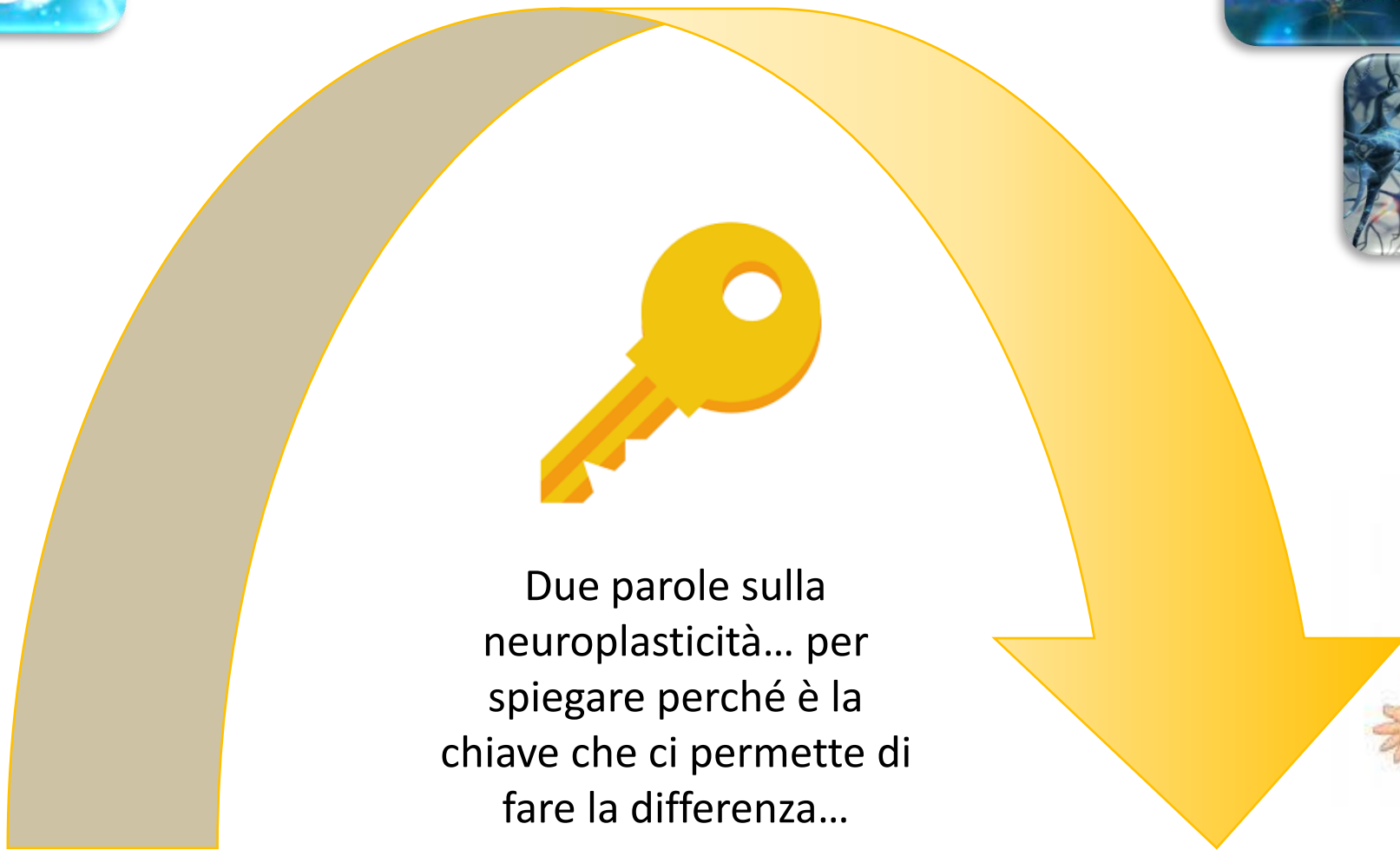
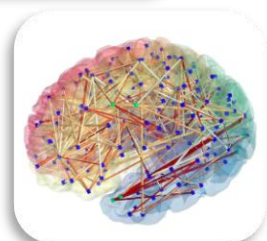
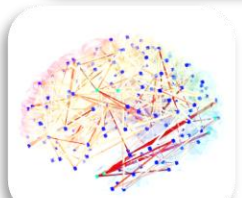
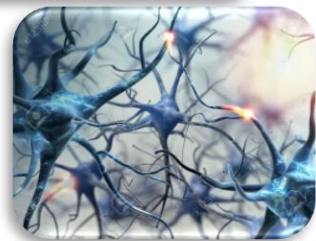
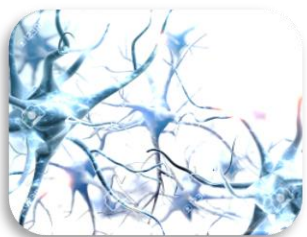
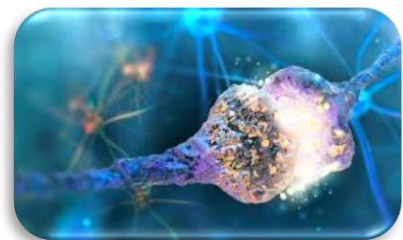
L'adattamento come strumento evolutivo di sopravvivenza



Cosa significa adattarsi? Significa aprirsi al cambiamento al fine di trovare modalità costruttive e funzionali per massimizzare la qualità della vita per le caratteristiche che la vita ha in un certo momento



**Il concetto di se in costante evoluzione:
la neuroplasticità come base biologica del
costante adattamento**

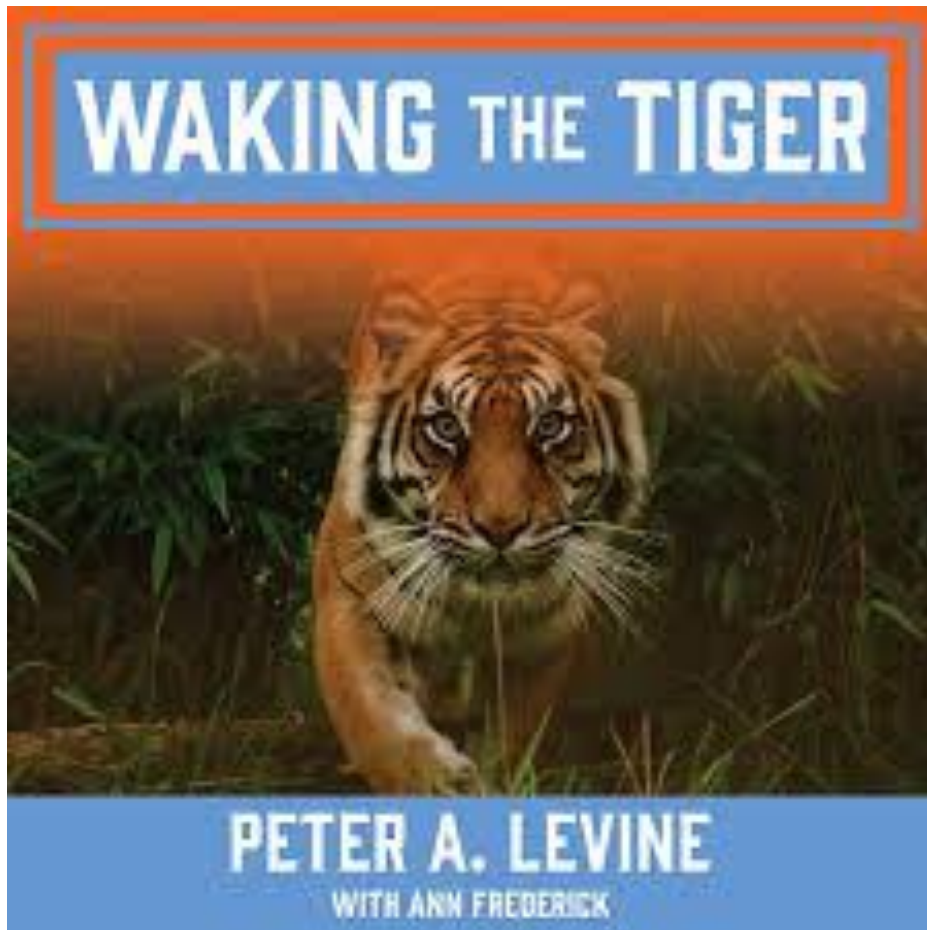


Due parole sulla
neuroplasticità... per
spiegare perché è la
chiave che ci permette di
fare la differenza...



I PILASTRI DELLA CURA DELL'ADATTAMENTO TRAMITE LA NEUROPLASTICITA'

- 1) **EDUCAZIONE**: conoscere la malattia, i sintomi, le terapie farmacologiche e non e la loro corretta gestione
- 2) **CREARE UNA RETE DI SUPPORTO**: ciascuno di noi è il capitano della propria squadra MA abbiamo bisogno di PROFESSIONISTI FORMATI che ci seguano e di cui fidarci, abbiamo bisogno di ASSOCIAZIONI
- 3) IMPARARE A VIVERE LE **TERAPIE COME STILE DI VITA**:
 - 1) GESTIONE DEI FARMACI SECONDO IL CRITERIO DEL MINIMO SUFFICIENTE
 - 2) IMPARARE AD ASCOLTARE IL PROPRIO CORPO
 - 3) GARANTIRSI LA GIUSTA DOSE DI ESERCIZIO COGNITIVO-MOTORIO AEROBICO OGNI GIORNO E NEL RISPETTO DELLA PROPRIA CONDIZIONE
 - 4) IMPARARE A MODULAZIONE L'AROUSAL PER MASSIMIZZARE LE ENERGIE E LE RISORSE
 - 5) IMPARARE A GESTIRE LE RISPOSTE EMOZIONALI E STRESSANTI



"Le radici del trauma risiedono nelle nostre fisiologie istintive.

Di conseguenza, è attraverso i nostri corpi, così come le nostre menti, che scopriamo la chiave per la sua guarigione.

La guarigione del trauma è un processo naturale che può essere accesso attraverso una consapevolezza interiore del corpo."

Peter Levine "Waking the Tiger" 1997

La NEUROMODULAZIONE AUTOGENA

L'**ADATTAMENTO** E' IL NOSTRO PRINCIPALE **OBIETTIVO** E LA

NEUROPLASTICITA' E' LA NOSTRA PIU' IMPORTANTE **RISORSA**.

NON CI PERMETTONO DI TORNARE GIOVANI

NON CI PERMETTONO DI TORNARE SANI

MA

CI PERMETTONO DI VIVERE BENE,

CI PERMETTONO DI STARE BENE CON NOI STESSI,

CI PERMETTONO DI STARE BENE CON GLI ALTRI

