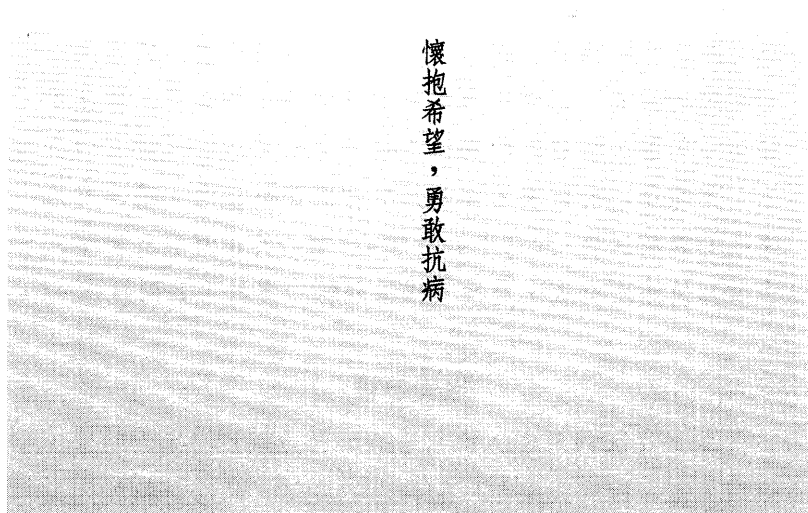




懷抱希望，勇敢抗病

當你被診斷出巴金森病後，你會感覺症狀逐漸惡化，抗病將會越來越艱鉅。不過，巴金森病的進展也可能是非常緩慢的，症狀通常在年青的患者身上持續了很久才被診斷出來。而且，你對抗巴金森病的態度也將影響病情的發展。你可以發怒，怨天尤人，怨嘆你失去的健康，不過，不要浪費太多時間在這上面。你需要做的是訂定抗病的計策，主導自己的未來。集中你的精力在正面的方向，積極地對抗巴金森病，避免自怨自艾，你將會發現這態度值得你的努力。下面，我們歸納一些做法讓你參考。

瞭解病症

「知己知彼，百戰百勝」，你要有充分的資訊才能掌握情勢。想盡辦法去充實自己在巴金森病方面的知識；閱

讀有關的書報雜誌和網站，參加醫院健康教室的講演及一切相關的活動。你會更瞭解你症狀的發生和變化，你能更確切地向醫生描述你的病情，幫助醫生來決定最適當的藥方。掌握自己的健康，因為只有你最瞭解自己。選擇有治療巴金森病經驗，對患者有興趣，有耐心的神經專科醫生。多和其他病友交流，交換互相的經驗和支持，共同抗病。

接受事實

對於年輕的患者，最重要的一關是接受診斷的結果，面對事實，對於未來有一個合理的期望，然後計劃如何來對抗巴金森病。雖然你會因為被人稱做巴金森病人而惱怒，但是，除了在診療室外，你不必把自己當作病人。接受巴金森症不必要認為自己真的是病了，就像禿頭一樣，把它當作生活的一部分。像音樂家李泰祥說的，巴金森病只是讓他的情緒和行動長了青春痘而已，除了需要時擠一擠，其他時間都可以與它和平共存。與其把病症想成一個問題，不如把它當做一個挑戰，一個機會。這樣，你比較不會焦慮、比較不會有挫折感、比較不會鬱卒，症狀也會因而比較少。巴金森病不像頭痛一樣，它不容易隱藏。放開自己，你會發現許多人會對你的病症有興趣，感謝你讓他們有機會認識巴金森病。

正面思考

巴金森病的症狀會上上下下，前一個小時上，後一個小時下；一天好，一天壞。不過，它提醒你壞的一天也就是這麼一天，你的日子不會就一直這麼爛。保持樂觀的態度來看待事情好的一面。人們通常得到他們想要的結果。如果你盼望及想像壞的結果，你的身體不會讓你失望，它會讓你覺得不好。如果你想要覺得快樂，那你就有極大的可能得到快樂。你或許不能改變患病的事實，但是你可以改變你的態度。與其專注於你失去的能力，不如發展新的興趣和技能來取代你無法再追求的嗜好。

設定目標

由於病症的限制，你需要設定新的，比較可行的目標。你要重新學習調整生活的步調。當你開始一個比較輕鬆的生活方式時，你可能會在精神好的時候衝過頭，做得太多。因此，在忙碌的活動後，安排比較不費力的活動。此外，萬一有時候你的症狀讓你沒辦法做預定的事，最好你先安排好後續計劃。總而言之，把要做的事預先安排好，這樣你才有彈性在精神較好的時候把它們完成。

保持幽默

跟自己開開玩笑。你聽過「一天一個蘋果，讓你遠離醫生(An apple a day, keep the doctor away)」嗎？一天大笑一次比一個蘋果更能讓你遠離醫生。當你想把自

己弄笑，不妨到書店找本笑話書看看，或者看看你喜歡的搞笑節目和影片。歡笑遠比憤怒對你的免疫系統更有幫助。

簡化生活

用簡單的方式過日子。決定日常生活的先後秩序，消除不必要的瑣事。學會說「不」而不覺得不好意思。下面有幾個方法讓你生活簡單些：

- 出去買東西前，先打電話去確定店家有你要的東西。
- 在人少的時候購物。
- 如果有車，弄一張殘障停車証。
- 使用有記憶鍵的無線電話或手機。擺一個電話在床頭。電話有放音設備更方便。
- 隨身攜帶充分的藥劑，還要帶個小水罐以便喝水和吃藥。
- 把吃藥的時間寫下來，準備一個藥盒把一星期中每天的劑量裝好，以免弄混。
- 最好再買一個計時器提醒自己吃藥。

保持活動

經常從事生理上和心理上的運動，才能夠維持你目前的生活方式。運動可以防止肌肉萎縮，減少肌肉的緊張和僵硬，幫助你休息和睡眠，並且強化身體的機能。運動得越多，越能拖長你到需要做物理治療或語言治療的時間。

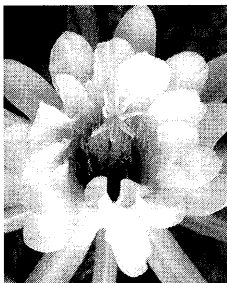
懷抱希望，勇敢抗病.....

運動可以是好玩的。選擇能讓你玩而又不太費力的運動，像高爾夫球、保齡球、跳舞或游泳等。當然，步行是最好的運動之一。

另外一方面，保持社交活動也是非常重要的。不要把自己和他人隔離。多和其他病友交流，結交新朋友，這樣可以避免鬱卒。與其專注於自己的問題，不如去幫助更需要的人。這樣除了轉移你對自身的注意力以外，你還會記得自己有多幸運。

本文譯自：

“Cope with Hope”, Nina Brown, Young Parkinson's Newsletter, Fall/Winter, 1977



當我們什麼都損失的時候，你還有一口呼吸，表示說
你還非常富有。在受苦受難當中，還能把自己的苦難
放下，還能夠幫助他人，利益他人，那就是大菩薩。

聖嚴法師