

# Convivere con l'Epilessia

CONSIGLI PER GLI ADOLESCENTI



mi  
nu  
ti  
che  
cambiano  
la vita

CONOSCERE L'EPILESSIA



**NEURAXPHARM**<sup>®</sup>  
Your CNS specialist



## Che cos'è l'Epilessia?<sup>1</sup>

L'epilessia è una condizione medica che colpisce il cervello e **causa crisi**. Circa **65 milioni** di persone nel mondo con l'epilessia, ciò ne fa **una delle più comuni malattie neurologiche**.

## Che cos'è una crisi?<sup>1</sup>

Una crisi è un improvviso e temporaneo cambiamento dell'attività elettrica e chimica nel cervello **che provoca un'alterazione negli atti, comportamenti, livello di coscienza, e/o sensazioni**.

## Le cause scatenanti più comuni sono:<sup>2</sup>

- Dimenticare di prendere il medicinale contro le crisi prescritto o comunque poca attenzione al trattamento prescritto.
- Mancanza di sonno e aver saltato i pasti.
- Stress, malattia o febbre.
- Menstruazioni/cambiamenti ormonali
- Luci intermittenti di computers, televisioni, video in genere, etc.
- Consumo eccessivo di alcol e droghe e conseguente astinenza.



# SUGGERIMENTI DI BUONE PRATICHE

## Trattamento<sup>2</sup>

I **farmaci Anti-epilettici (AEDs)** costituiscono il trattamento principale per l'Epilessia. Di seguito trovi dei suggerimenti sulle buone pratiche da seguire se sei in cura con questi farmaci:

- Assumi i tuoi AEDs ogni giorno, è davvero importante.
- Se dimentichi di assumere i tuoi AEDs, prendili non appena te ne ricordi. Se sei in ritardo da più di 6 ore assumi la pastiglia serale in anticipo. Non prendere la pastiglia della mattina e quella della sera insieme.
- Assumi i tuoi AEDs anche se non ti senti bene o sei malato.
- Non smettere mai all'improvviso di prendere le tue pastiglie poiché spesso questo può causare un peggioramento delle crisi.
- Evita di rimanere senza la tua scorta di pastiglie.
- Se i tuoi AEDs ti stanno provocando effetti collaterali parlane con il tuo medico.

## Dieta<sup>1,2</sup>

- Evita di saltare i pasti e che si abbassi il livello di zuccheri nel sangue. Entrambi questi fattori possono provocare una crisi.
- Prova a bere molta acqua e mantieni una dieta ricca di vegetali.
- Tieni sempre a portata di mano snack salutari (frutta, nocciole...) pronti per quando avverti un calo di energie.
- Evita bevande energetiche che contengono un grande apporto di caffeina.





## Dormi<sup>2</sup>

- Dovresti dormire 8 ore al giorno. La mancanza di riposo può causare una crisi.
- Evita sostanze stimolanti come la caffeina, la nicotina, alcol, e cioccolata almeno nelle 6 ore precedenti l'ora di coricarti.
- Spegni il tuo computer, il tablet o il telefono almeno un'ora prima di andare a letto.
- Un'attività fisica regolare ti aiuterà a migliorare il tuo sonno. Evita di fare esercizio tardi la sera; prova a farlo nelle prime ore del giorno.
- Fai pisolini lunghi meno di un'ora.

## Allenati<sup>2</sup>

- Fare sport ed esercizio spesso può aiutare a gestire al meglio l'Epilessia.
- Non dovresti mai nuotare o fare sport acquatici da solo.
- Evita gli sport estremi come il bungee jumping, hang-gliding e skydiving.
- Sport di contatto (calcio, basket, palla a mano...) sono raccomandati.
- Le probabilità di un incidente serio sono poche se confrontate con gli effetti positivi del gioco di squadra.



## COME GESTIRE LE EMOZIONI



Essere un adolescente con epilessia può essere difficile a volte.<sup>2</sup>

Ti può sembrare che l'epilessia controlli la tua vita e nessuno sembra comprendere la tua situazione. **Può far sentire alcune persone tristi, ansiose, arrabbiate e frustrate.** Questi sentimenti **possono impedirti di dormire o mangiare come si deve, influenzare le tue relazioni con gli amici/la famiglia, o avere un impatto negativo sulla scuola o il lavoro.**<sup>2</sup>

## Cosa mi può aiutare a sentirmi meglio?<sup>1,2</sup>

### CHIEDI AIUTO.

Non devi combattere da solo, ci sono sempre persone pronte ad aiutare.

Se hai bisogno di supporto a scuola, **parlane con i tuoi genitori, insegnanti, consulenti scolastici, ma anche con il tuo medico o infermiere.** Non devi sentirti solo con questa condizione.

### RAFFORZATI.

**Capire la tua epilessia e come ti condiziona** ti può aiutare ad **aumentare la tua sicurezza e autostima**, dandoti così la forza necessaria alle sfide che ti attendono.

### FATTI COINVOLGERE.

Parlare con chi sta attraversando le tue stesse difficoltà può inoltre aiutarti. **Unirti ad un gruppo di supporto o programma di autogestione** può aiutarti ad acquisire le capacità necessarie per gestire al meglio il tuo benessere generale.

## Come gestire i genitori?<sup>1,2</sup>

Devi sapere che i tuoi genitori si preoccupano della tua salute e della tua sicurezza. Ti sembreranno talvolta iperprotettivi.

Prova a parlargli di cosa provi. Più parli con loro, più loro sapranno, capiranno e si fideranno di te.

Ascolta quali sono i loro motivi di preoccupazione e prova a trovare un compromesso, ad esempio: porta sempre con te i tuoi farmaci oppure quando esci chiamali quando arrivi a destinazione.

Dai loro prova del fatto che sai prenderti cura di te stesso seguendo tutte le raccomandazioni e non fare niente che possa peggiorare la tua condizione.



#### REFERENZE BIBLIOGRAFICHE:

1. Epilepsy Ireland. A Guide For Young People with Epilepsy. Available at: [https://www.epilepsy.ie/sites/www.epilepsy.ie/files/Teens\\_Booklet%202018.pdf](https://www.epilepsy.ie/sites/www.epilepsy.ie/files/Teens_Booklet%202018.pdf)
2. Epilepsy Foundation. Young People and Epilepsy. Available at: <https://epilepsyfoundation.org.au/managing-epilepsy/young-people-andepilepsy/>

Per maggiori informazioni: [www.conoscilepilessia.it](http://www.conoscilepilessia.it)



@Neuraxpharm\_com

[www.neuraxpharm.it](http://www.neuraxpharm.it)

