

Епилепсия в Училище

Ръководство за учители.

Създаване на безопасна и подкрепяща учебна среда за всяко дете.

www.dgerpico.com

Съдържание

- ✔ Какво е Епилепсия
- ✔ Разбиране на Епилепсията
- ✔ Генерализирани пристъпи
- ✔ Фокални пристъпи
- ✔ Абсанси
- ✔ Какво провокира пристъпа
- ✔ Какво е важно да знае учителя
- ✔ Как да реагираме по време на пристъп
- ✔ Кога да се обадим на 112
- ✔ Ролята на учителя
- ✔ Подкрепа и приобщаване
- ✔ Епилепсията в България
- ✔ Имате ли въпроси

Какво е епилепсия

Епилепсията е състояние, при което мозъкът за кратки моменти променя начина, по който обработва информация. Тези кратки „прекъсвания“ могат да доведат до различни реакции - от внезапно спиране на вниманието до по-изразени физически прояви. Състоянието е хронично, но при много деца е добре контролирано и не пречи на нормалното им развитие.

✔ Какво стои зад пристъпите

Пристъпите се появяват, когато група мозъчни клетки започнат да работят едновременно по необичаен начин. Това нарушава за кратко нормалната комуникация в мозъка и може да доведе до промени в поведението, вниманието или движенията. След пристъп мозъкът се връща към нормалния си ритъм, но детето може да се чувства изморено или объркано.

✔ Как може да изглежда епилепсията

Епилепсията няма един „типичен“ вид. При някои деца пристъпът е почти незабележим - кратко спиране на погледа или прекъсване на дейността. При други може да има по-видими движения или падане. Важно е учителят да знае, че всяко дете има свой собствен модел на пристъпи, който е добре да бъде описан предварително.

✔ Какво НЕ означава диагнозата

Епилепсията не определя способностите или интелекта на детето. Тя не е свързана с психични заболявания, не е резултат от възпитание и не е опасна за околните. Децата с епилепсия могат да бъдат отлични ученици, спортисти и активни участници в училищния живот, когато получават разбиране и подкрепа.

✔ Какво е важно за учителя

Учителят не трябва да бъде специалист по епилепсия - достатъчно е да знае как да реагира спокойно и уверено. Най-важното е да осигури безопасност, да наблюдава детето и да знае кога да потърси помощ. Подкрепящата среда в класната стая намалява стреса и помага на детето да се чувства сигурно.

Разбиране на епилепсията

Основи на състоянието и неговото проявление в учебна среда

Епилепсията е неврологично състояние, при което мозъкът понякога изпраща прекалено силни или хаотични електрически сигнали. Това води до кратки, повтарящи се пристъпи, които могат да изглеждат по различни начини. Повечето прояви са кратки и преминават сами.

Какво е важно за учителите да знаят

- ✔ Епилепсията не е заразна
- ✔ Не е психично заболяване
- ✔ Пристъпите могат да бъдат видими
 - с гърчове или незабележими
 - кратко „замръзване“
- ✔ Повечето деца с епилепсия могат да учат нормално
- ✔ Стресът, умората и пропуснатите лекарства могат да провокират пристъп

Как се проявява в училище

- ✔ Кратки моменти на „изключване“
- ✔ Разсеяност след пристъп
- ✔ Умора или нужда от кратка почивка
- ✔ Понякога - видими гърчове
- ✔ Детето може да изглежда объркано
- ✔ Може да има главоболие или умора
- ✔ Понякога детето не помни какво се е случило

✔ Целта на учителя не е да поставя диагноза, а да разпознае ситуацията и да реагира спокойно и правилно.

Видове пристъпи

1. Генерализирани пристъпи (с гърчове)

Генерализираните пристъпи са най-видимият тип епилептични прояви и често предизвикват силна реакция у свидетелите. Те засягат целия мозък едновременно и водят до внезапна загуба на контрол върху тялото. Въпреки драматичния им вид, тези пристъпи обикновено са кратки и преминават сами.

Генерализираният пристъп започва внезапно, без предупреждение. Детето може да падне, тялото му се стяга, а след това преминава в ритмични, неволеви движения. По време на пристъпа детето не е в съзнание и не усеща болка. Дишането може да стане шумно или затруднено, а лицето да промени цвета си за кратко поради напрежението в мускулите.

След приключване на пристъпа тялото се отпуска, а детето може да бъде объркано, сънливо или напълно изтощено. Това е нормална реакция на мозъка, който се възстановява след силното електрическо натоварване. Понякога детето може да заспи веднага или да има нужда от няколко минути тишина и покой.

Този тип пристъп изглежда тревожен, но в повечето случаи не е опасен, ако около детето има достатъчно пространство и няма предмети, които могат да причинят нараняване. Най-важното за учителя е да остане спокоен, да осигури безопасност и да следи продължителността на пристъпа. Препоръчително е да водите записки за детето.

Какво учителят трябва да разпознае

- Пристъпът започва внезапно
- Детето пада и губи контрол над тялото
- Тялото се стяга, след това се появяват ритмични движения
- Детето не е в съзнание и не усеща болка

Какво е нормално да се случи

- Шумно или затруднено дишане
- Промяна в цвета на лицето
- Пълна липса на реакция
- Силна умора, объркване или сънливост след пристъпа

Какво е критично за безопасността

- Освобождаване на пространство около детето без опасни предмети
- Поставяне на нещо меко под главата
- Не се спират движенията
- Не се поставя нищо в устата
- Следене на времето на пристъпа

✓ Спокойствието и правилната реакция на учителя правят пристъпа по-безопасен за детето.

2. Фокални пристъпи (без падане)

Фокалните пристъпи са едни от най-често срещаните в училищна среда и често остават незабелязани. Те засягат само определена част от мозъка, което води до кратки промени в поведението или вниманието. Въпреки че изглеждат леки, е важно учителят да ги разпознава, защото могат да се повтарят често.

Фокалният пристъп започва с внезапно прекъсване на дейността: детето спира да яде, да говори или да реагира. Погледът му става фиксиран или „празен“, а лицето може да остане без израз. Често се появяват автоматични движения - търкане на ръце, мачкане на дрехи, облизване на устни, въртене на предмет или леко ходене без цел. Детето не осъзнава тези действия и не може да ги контролира.

По време на пристъпа детето изглежда будно, но не е в контакт с околните. То не разбира какво се случва и не реагира на инструкции. След края на епизода може да бъде объркано, да не помни случилото се или да има нужда от кратка почивка, за да възстанови концентрацията си.

Фокалните пристъпи често се бъркат с разсеяност, липса на внимание или „замисляне“, което може да доведе до неправилни реакции от страна на възрастните. Затова е важно учителят да знае характерните признаци и да наблюдава честотата на тези епизоди.

Какво учителят трябва да разпознае

- Внезапно прекъсване на дейността
- Празен или фиксиран поглед
- Автоматични движения на ръцете, тялото или устните
- Липса на реакция към име или инструкции отправени към детето

Какво е нормално да се случи

- Детето изглежда будно, но „отсъства“
- Може да се движи без цел
- Не помни епизода след това
- Кратка обърканост или умора след като пристъпа приключи

Какво е критично за безопасността

- Да не се прекъсва насила
- Да се премахнат опасни предмети около него
- Да се наблюдава продължителността
- Да се записват честотата и особеностите на пристъпите при детето

✓ Разпознаването на фокалните пристъпи помага на учителя да подкрепи детето без излишни наказания или недоразумения

3. Абсанси (кратки „изключвания“)

Абсансите са много кратки пристъпи, при които детето „изключва“ за няколко секунди, без да пада или да прави видими движения. Те често се бъркат с разсеяност или липса на внимание, което ги прави трудни за разпознаване в класната стая. Въпреки кратката им продължителност, честите абсанси могат да повлияят на ученето и концентрацията.

Абсансът започва внезапно: детето спира да пише, да говори или да реагира, а погледът му се фиксира в една точка. Лицето остава спокойно, без израз на страх или болка. Детето не трепва, не реагира на име и не осъзнава, че е прекъснало дейността си. Пристъпът трае само няколко секунди, след което детето продължава точно от мястото, на което е спряло, без да помни случилото се.

Тези кратки епизоди могат да се появяват многократно през деня - понякога десетки пъти. Това може да доведе до пропуснати инструкции, непълни изречения, грешки в писането или затруднения при следване на урока. Учителят често забелязва, че детето „се губи“ за момент, но не разбира, че това е пристъп.

Абсансите не са опасни, но са важен сигнал, че детето има нужда от наблюдение и подкрепа. Разпознаването им помага да се избегнат погрешни интерпретации като мързел, разсеяност или липса на интерес.

Какво учителят трябва да разпознае

- ❖ Внезапно „замръзване“ за няколко секунди
- ❖ Празен, фиксиран поглед
- ❖ Прекъсване на писане или говорене
- ❖ Липса на реакция към име или докосване

Какво е нормално да се случи

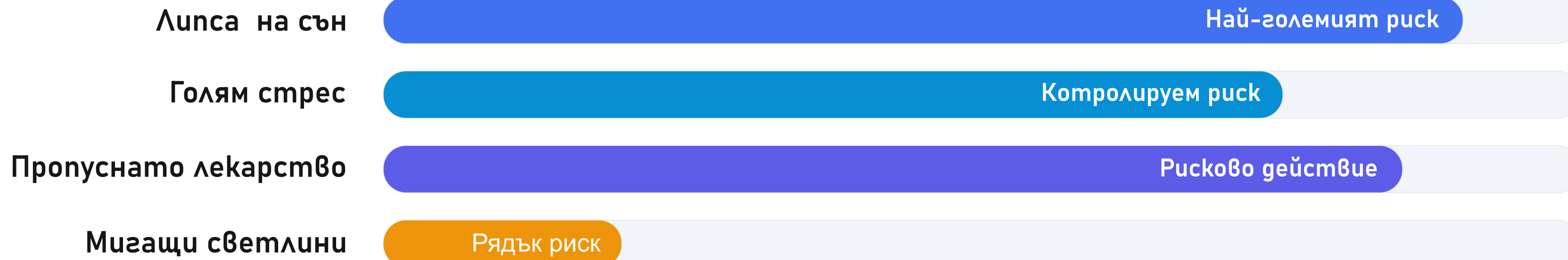
- ❖ Детето продължава дейността си без да осъзнава прекъсването
- ❖ Няма объркване след пристъпа
- ❖ Няма падане или треперене
- ❖ Епизодите могат да се повтарят многократно през деня

Какво е критично за безопасността

- ❖ Да се наблюдава честотата на епизодите
- ❖ Да се отбелязват ситуации, в които се появяват
- ❖ Да се информират родителите при чести абсанси когато бъдат засечени
- ❖ Да не се наказва детето за „невнимание“

✓ Разпознаването на абсансите помага на учителя да подкрепи детето и да предотврати погрешни оценки за поведението му.

Какво провокира пристъпа?



✓ Защо тези фактори провокират пристъп?

Липса на сън - Най-големия риск

Когато човек не е спал достатъчно, мозъкът става по-чувствителен и по-лесно „претоварва“. Това е най-честата причина за пристъп при деца и тинейджъри.

Пропуснато лекарство - Рисково действие

Лекарствата поддържат мозъка стабилен. Когато се пропусне доза, мозъкът може да стане по-активен и това увеличава риска от пристъп. За това е важно лекарствата да се приемат редовно.

Голям стрес - Контролируем риск

Силните емоции, тревожност или напрежение могат да променят начина, по който мозъкът работи. Стресът не винаги може да се избегне, но може да се намали с почивка, спорт, дишане и подкрепа.

Мигащи светлини - Рядък риск

Само малък процент хора (около 3 - 5%) реагират на силно мигащи светлини или видео игри. Този риск е рядък и не важи за повечето деца с епилепсия.

Какво е важно да знае учителят

Учителят играе ключова роля в разпознаването и правилната реакция при епилептични пристъпи в училище. Добрата информираност помага да се осигури безопасност, спокойствие и подкрепа за детето в критични моменти. Разбирането на основните принципи позволява на учителя да реагира уверено и без излишен стрес.

Учителят е човекът, който прекарва най-много време с детето в училищна среда и често е първият, който забелязва промени в поведението или признаци на пристъп. Затова е важно да познава различните прояви на епилепсията и да умее да различава пристъп от разсеяност, стрес или поведенческа реакция.

Правилната реакция по време на пристъп е ключова за безопасността на детето. Учителят не трябва да се опитва да спира движенията, да поставя предмети в устата или да повдига детето. Вместо това е важно да осигури пространство, да премахне опасни предмети и да наблюдава продължителността на епизода. След пристъпа детето може да бъде объркано или изморено и има нужда от кратко време за възстановяване.

Сътрудничеството между учителя, родителите и медицинските специалисти е от решаващо значение. Учителят трябва да знае какви пристъпи има детето, какви са индивидуалните му особености и какви действия са препоръчани от лекар. Това създава сигурна и подкрепяща среда, в която детето може да учи и да се развива без страх и стигма.

Какво учителят трябва да знае предварително

- Какви видове пристъпи има детето
- Как протича типичният пристъп при него
- Какви действия са препоръчани от лекар
- Кои ситуации могат да провокират пристъп

Какво е важно по време на пристъпа

- Да остане спокоен и да осигури безопасност за детето
- Да не спира движенията и да не повдига детето
- Да премахне опасни предмети около него
- Да следи продължителността на пристъпа

Какво е важно след пристъпа

- Да даде време на детето да се възстанови
- Да не го притиска да продължи веднага
- Да отбележи какво се е случило
- Да информира родителите при промени или чести епизоди

✓ Информираният учител създава безопасна, спокойна и подкрепяща среда за всяко дете с епилепсия

Как да реагираме по време на пристъп (Първа помощ)

Правилната реакция по време на епилептичен пристъп е решаваща за безопасността на детето. Учителят не трябва да бъде медицинско лице, но трябва да знае основните стъпки, които предотвратяват наранявания и паника. Спокойствието и ясните действия правят ситуацията контролируема и безопасна.

По време на епилептичен пристъп най-важното е да се осигури безопасност и спокойствие. Учителят не трябва да се опитва да спира движенията на детето, да го повдига или да поставя предмети в устата му. Вместо това е необходимо да се освободи пространство около него, да се премахнат опасни предмети и да се постави нещо меко под главата, ако детето е на земята.

Тези действия предотвратяват наранявания и създават контролирана среда.

Учителят трябва да наблюдава продължителността на пристъпа, защото това е важна информация за родителите и медицинските специалисти. Пристъпите обикновено са кратки, но ако продължат повече от пет минути или се повтарят един след друг, това е сигнал за спешна помощ. След приключване на пристъпа детето може да бъде объркано, изморено или емоционално чувствително, затова е важно да му се даде време да се възстанови.

Правилната реакция не изисква медицински умения.

Тя изисква спокойствие, наблюдателност и познаване на основните стъпки. Когато учителят знае какво да прави, той не само предпазва детето, но и намалява тревожността на останалите ученици в класната стая.

Какво да направи учителя веднага

- Да остане спокоен
- Да осигури пространство около детето
- Да премахне опасни предмети
- Да постави нещо меко под главата (ако е на земята)

Какво НЕ трябва да се прави

- Не се спират движенията
- Не се поставя нищо в устата
- Не се повдига детето
- Не се дава вода или храна веднага след пристъпа

Кога се търси спешна помощ

- Пристъпът продължава над 5 минути
- Пристъпите се повтарят един след друг
- Детето се наранява по време на пристъпа
- Детето не възстановява съзнание след епизода

✓ Спокойната и правилна реакция на учителя е най-важната първа помощ при епилептичен пристъп

Кога да се обадим на 112 ?

Ситуация	Критични признаци
✔ Продължителност	Пристъпът продължава повече от 5 минути
✔ Серия от пристъпи	Втори пристъп започва веднага след първия
✔ Нараняване	Ученикът се е ударил тежко или кърви при падането
✔ Първи път	Ученикът няма известна диагноза до момента

В определени ситуации епилептичният пристъп изисква незабавна медицинска помощ. Учителят трябва да знае кои признаци показват, че състоянието може да бъде опасно. Навременната реакция може да предотврати усложнения и да осигури безопасност за детето.

Повечето епилептични пристъпи преминават сами и не изискват спешна намеса. Въпреки това има ситуации, при които е необходимо да се потърси помощ от 112. Продължителните пристъпи, серията от последователни епизоди или тежките наранявания могат да представляват риск за здравето на детето. Учителят трябва да разпознава тези критични признаци и да реагира незабавно. Важно е да се запази спокойствие, да се осигури безопасност и да се предостави точна информация на операторите на 112.

Навременната реакция може да предотврати усложнения и да осигури безопасност както за детето, така и за останалите ученици. Познаването на критичните признаци дава увереност и позволява на учителя да действа спокойно и адекватно в стресова ситуация.

✔ При съмнение - по-добре е да се обадите на 112. Безопасността е на първо място

Ролята на учителя



Наблюдение

Водете дневник за пристъпите
(време, поведение)
за да помогнете
на родителите и лекаря



Анти - тормоз

Информирайте съучениците,
за да предотвратите
стигмата и социалната
изолация на детето



Агаптация

Осигурете допълнително
време за тестове след
пристъп поради последващо
объркване

Учителят е ключова фигура в ежедневната подкрепа на детето с епилепсия. Чрез внимателно наблюдение, създаване на приобщаваща среда и малки адаптации в обучението, той може да предотврати недоразумения, да намали стреса и да помогне на детето да се чувства сигурно и разбрано в класната стая.

✓ Учителят е мостът между детето, класа и семейството - неговата подкрепа прави училището безопасно и приобщаващо място

Ролята на учителя

🔍 Наблюдение

Учителят има ключова роля в подкрепата на дете с епилепсия, защото е човекът, който ежедневно наблюдава поведението му и може да забележи промени, които дори родителите не виждат. Последователното наблюдение и записване на пристъпите помага на лекарите да преценят лечението и да разберат как се проявява епилепсията в училищна среда.

🛑 Анти - тормоз

Учителят е и основната фигура, която може да предотврати стигмата. Когато съучениците разбират какво представляват пристъпите и защо не са опасни за тях, рискът от подигравки, страх или изолация намалява значително. Една кратка, спокойна и адаптирана за възрастта информация може да промени цялата атмосфера в класа.

👉 Адаптация

Адаптацията в обучението е третият важен елемент. След пристъп детето може да бъде изморено, объркано или да има пропуски в урока. Учителят може да помогне чрез малки, но значими промени - допълнително време за тестове, кратки паузи, повторение на инструкции или предоставяне на материал за наваксване. Тези жестове не само улесняват ученето, но и дават на детето чувство за сигурност и приемане.

Учителят е централната фигура, която може да осигури спокойна, подкрепяща и приобщаваща среда за детето с епилепсия. Чрез наблюдение, превенция на стигмата и адаптиране на учебния процес, той помага на детето да се чувства разбрано, защитено и уверено в училище.

✓ Когато учителят е информиран и подкрепящ, детето има шанс да се развива спокойно и уверено

Подкрепена и приобщаване

✔ Подкрепата започва с разбиране

Подкрепата към дете с епилепсия започва с простото, но изключително важно разбиране, че то не е „различно“, а просто има специфична нужда, която изисква внимание и спокойствие. Когато учителят и съучениците приемат пристъпите като част от ежедневието, детето се чувства по-уверено и по-спокойно. Това намалява страха от подигравки, отхвърляне или неразбиране. Подкрепящата среда позволява на детето да участва активно в уроците, да се включва в групови дейности и да развива потенциала си без притеснение, че ще бъде оценявано по състоянието си, а не по способностите си.

✔ Приобщаването е процес, който изгражда доверие

Приобщаването не е еднократно действие, а постоянен процес, в който учителят играе водеща роля. То включва създаване на атмосфера, в която всяко дете се чувства част от групата, независимо от здравословното си състояние. Когато учителят обясни на класа какво представляват пристъпите и как да реагират спокойно, той изгражда доверие и намалява напрежението. Това помага на детето с епилепсия да не се страхува от реакциите на другите и да знае, че е прието. Приобщаването създава чувство за сигурност, което е ключово за емоционалното и академичното развитие.

✔ Малките жестове създават голямо чувство за принадлежност

Понякога именно малките жестове правят най-голямата разлика: кратко повторение на пропуснато обяснение, допълнително време след пристъп, възможност за кратка почивка или просто окуражаваща усмивка. Тези действия показват на детето, че е разбрано и подкрепено. Когато учителят реагира спокойно и уверено, детето усеща, че не е само и че може да разчита на възрастните около себе си. Това изгражда чувство за принадлежност - едно от най-важните усещания за всяко дете в училище.

✔ Ролята на съучениците

Когато съучениците знаят какво представляват пристъпите, те реагират спокойно и подкрепящо. Това намалява риска от стигма и създава чувство за общност.

✔ Приобщаването започва с разбиране - а подкрепата превръща училището в безопасно място за всяко дете

Епилепсията в България

20 000 деца

В България около 20 000 деца живеят с епилепсия.
Това означава, че почти във всяко училище има деца с тази диагноза.

70% контрол

70% от децата напълно контролират пристъпите си с лекарства.
Те живеят нормален живот, учат, спортуват и играят като всички останали.

3 - 5% чувствителни към светлини

Само малка част реагират на мигащи светлини.
Това развенчава един от най-големите митове.

Митове и истини

- ✗ Мит: „Епилепсията е рядка.“
- ✓ Истина: Среща се по-често, отколкото си мислим.
- ✗ Мит: „Децата с епилепсия не могат да спортуват.“
- ✓ Истина: Повечето могат да спортуват напълно нормално.
- ✗ Мит: „Пристъпите са опасни за околните.“
- ✓ Истина: Не са. Човекът има нужда само от помощ и спокойствие.

Какво означава това за нас?

- | Децата с епилепсия изглеждат и се държат като всички други деца, които са около теб
- | Повечето от тях имат напълно нормално ежедневие в, което постигат своите мечти
- | Те имат нужда от разбиране, подкрепа а не от страх или подигравки

Знаеше ли, че...

- | Епилепсията е описана още преди повече от 2 000 години в древни текстове.
- | Някои от най-известните личности в историята са имали епилепсия - художници, учени, писатели.
- | Децата с епилепсия учат, играят и мечтаят, радват се точно като всички останали.
- | Епилепсията не пречи на децата да бъдат смели, талантиливи и забавни.

Колкото повече знаем, толкова по-добри приятели можем да бъдем
Епилепсията не прави никого различен - всички сме приятели

„Знанието побеждава страха.
Подкрепата от учителя е първата
стъпка към увереността на детето“

Екипа на www.dgerico.com

Днес научихте как да бъдете опора
и спокойствие за вашите ученици.

Имате ли Въпроси?

Благодарим ви, че сте информирани и добри учители!

Посетете www.dgerico.com за повече ресурси.