

Епилепсия: Познание и приятелство

Как да разбираме
и подкрепяме нашите съученици.

www.dgepico.com

Съдържание

- ✔ Какво е Епилепсията
- ✔ Как работи мозъка
- ✔ Митове срещу реалност
- ✔ Различни лица на пристъпите
- ✔ Фокални пристъпи
- ✔ Как да бъдем истински герои?
- ✔ Стъпки при голям пристъп
- ✔ Как да поставим човек в безопасно положение
- ✔ Какво провокира пристъпа?
- ✔ Как да бъдеш добър приятел?
- ✔ Епилепсията в България
- ✔ Те също са имали Епилепсия
- ✔ Имате ли въпроси?

Какво е Епилепсия

Разбиране на „електрическата буря“ в мозъка

Епилепсията е състояние, при което мозъкът понякога изпраща твърде много електрически сигнали наведнъж. Това води до кратки „прекъсвания“ в нормалната работа на мозъка, които наричаме припадъци.

Те могат да изглеждат различно:

- понякога човек просто „замръзва“ за няколко секунди
- друг път може да падне или да се разтрепери
- а понякога изглежда като, че ли е замислен и не чува какво му се говори

Епилепсията не е заразна, не е опасна за околните и не прави човека по-различен или по-слаб.

Как работи мозъкът?

Мозъчни сигнали

Нашият мозък използва слаби електрически импулси, за да изпраща съобщения до тялото ни - за движение, мислене и усещания.

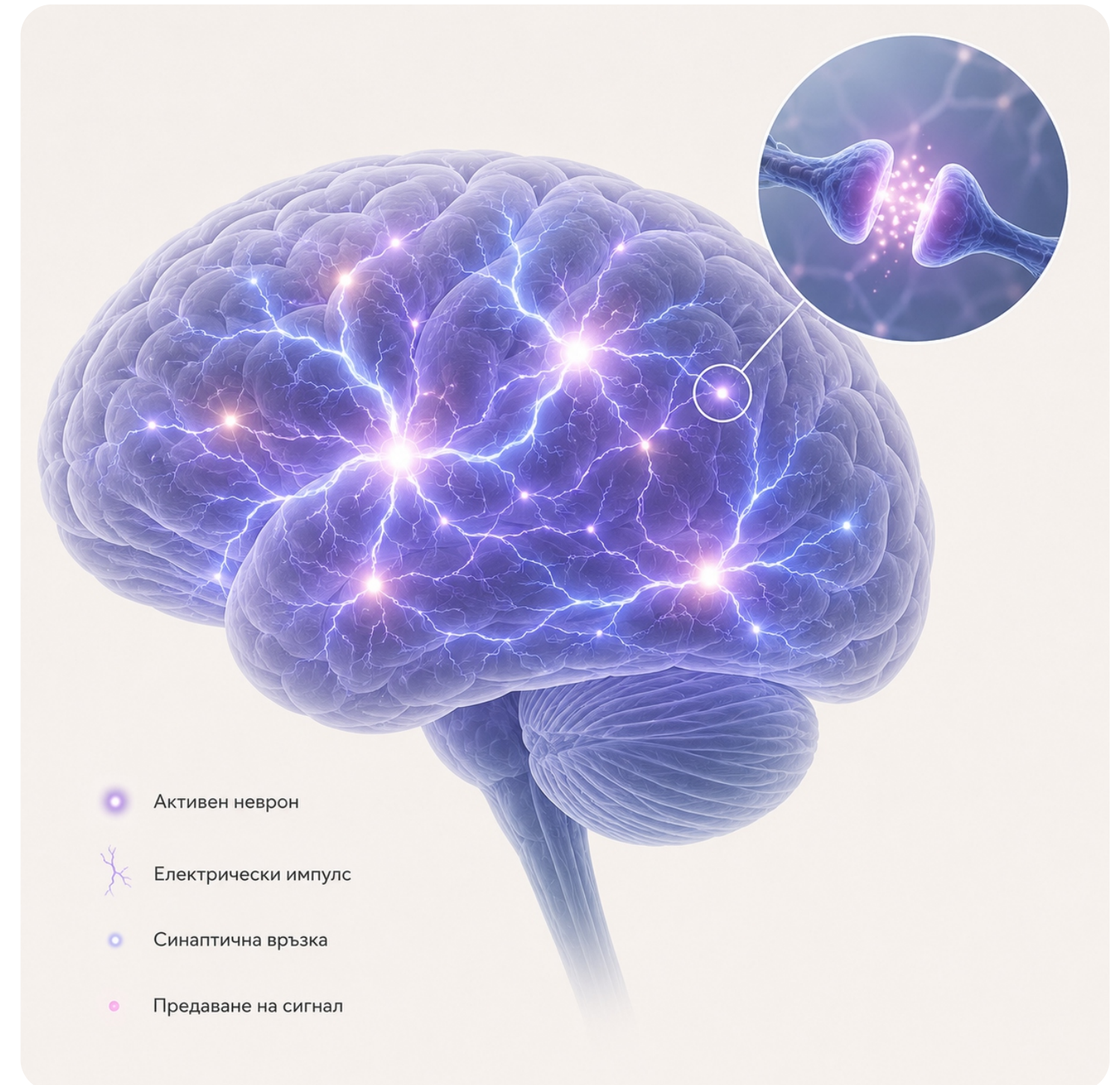
Епилептичният пристъп е като внезапна „къса връзка“ или „електрическа буря“, която временно нарушава тези сигнали.

Активен неврон → клетка, която изпраща сигнал

Електрически импулс → съобщението

Синаптична връзка → мястото където сигналът прескача

Предаване на сигнал → как мозъкът „говори“ с тялото



Митове срещу реалност

Мит (Грешно)	Факт (Истина)
Можеш да си „гълтнеш езика“	Това е физически невъзможно. Не слагайте нищо в устата!
Епилепсията е психическо заболяване	Тя е неврологично състояние - проблем с електричеството на мозъка
Епилепсията е заразна	Не можеш да се „заразиш“. Тя е индивидуална за всеки организъм
Всички пристъпи са гърчове	Много пристъпи изглеждат просто като „заглеждане“ за секунди
Хората с епилепсия не трябва да спортуват	Повечето спортове са напълно безопасни и дори полезни. Движението подобрява здравето и намалява стреса.
Пристъпите винаги са опасни	Повечето пристъпи са кратки и преминават сами. Опасни са само ако човек падне или се удари.
Епилепсията пречи на ученето	Хората с епилепсия могат да учат, да имат отлични оценки и да постигат всичко. Много известни учени, артисти и спортисти имат епилепсия.

Факт: Хората с епилепсия могат да живеят напълно нормален живот – да учат, спортуват, работят и мечтаят като всички останали.

Колкото повече знаем, толкова по-малко се страхуваме.

Различни лица на пристъпите

„Невидими“ Пристъпи

Абсанси: Ученикът спира да реагира за 5 - 10 секунди. Изглежда, че „мечтае“ или е разсеян, но всъщност не чува нищо в този момент.

Фокални пристъпи (без загуба на съзнание): Човек може да прави странни движения с ръка, да примигва, да върти глава или да повтаря една и съща дума. Изглежда „странно“, но е напълно неволно.

„Видими“ Пристъпи

Гърчове: тялото се втвърдява и започва да потрепва. Лицето може да посине леко, но това спира само след минута - две.

Тонично - клонични пристъпи: Тялото първо се втвърдява (тонична фаза), после започва ритмично да потрепва (клонична фаза). Обикновено трае 1 - 2 минути.

Не всички пристъпи изглеждат еднакво. Някои са почти незабележими, други са по-видими.
И двата вида са част от епилепсията.

Повечето пристъпи спират сами и не са опасни, ако човекът е в безопасна среда.

Разбирането ни прави по - добри приятели.

Фокални пристъпи (Автоматизми)

:: Как изглеждат

Признак	Какво означава
Автоматизми	Дребни действия, които не се контролират (ходене, въртене, жестове)
Празен поглед	Ученикът изглежда „отнесен“ и не реагира
Дезориентация	Не знае къде се намира или какво прави
Неволно мърморене	Повтаряне на думи, звуци или кратки фрази
Повтарящи се движения	Дъвкане, търкане на ръце, пипане на дрехи. въртене на предмети

■ Какво да правят гецага (приятелите)

Остани до него

- не го оставяй сам, докато пристъпът не премине

Говори му спокойно

- кратки фрази „Тук съм“, „Всичко е наред“

Премахни опасности

- отмести столове, раници, предмети около него

Изчакай

- фокалните пристъпи обикновено траят 30 - 90 секунди

■ Какво НЕ трябва да правят

Не го разклащай

- може да се стресне или да се нарани

Не му креци

- гласът ти няма да го „събуди“

Не го дърпай на сила

- движенията са неволни - не ги спирай

Не му давай вода или храна

- може да се задави

Как да бъдем истински герои?

Стъпка	Какво означава
1. Остани спокоен	Героят е този, който не се паникьосва. Когато си спокоен, и другият се чувства по-сигурен
2. Повикай възрастен	Учител, дежурен, медицинска сестра. Не бягай - остани до човека
3. Пази го от опасности	Отмести раници, столове, бутилки, опасни предмети. Не го дърпай и не го стискай
4. Говори му спокойно	Кратки фрази: „Тук съм“, „Всичко е наред“, „Идва помощ“
5. Изчакай пристъпа да премине	Повечето пристъпи спират сами за 1 - 2 минути. Просто бъди до него.

■ Как да бъдеш приятел след пристъпа

- ✔ Помогни му да седне
- ✔ Попитай дали е добре
- ✔ Остани с него докато се почувства спокоен
- ✔ Не го карай да се срамува
- ✔ Не го разпитвай какво е „усетил“
- ✔ Не го оставяй да се чувства сам

Герой не е този, който прави много – а този, който прави правилното

Стъпки при голям пристъп

:: Герой е този,
които пази спокойствие и помага правилно

Стъпка	Какво означава
1. Засечи времето	Погледни часовника веднага. Ако пристъпа продължи над 5 минути - извикай помощ 112.
2. Предпази главата	Сложи яке, чанта или нещо меко под главата му.
3. Премахни опасности	Отмести столове, раници, бутилки, остри предмети.
4. Не слагай нищо в устата	Не дърпай езика, не слагай лъжица, вода или храна.
5. Бъди до него	Остани докато пристъпа приключи напълно. Говори спокойно.

■ Какво да правят децата (приятелите)

Остани до него

- присъствието ти го успокоява и се чувства в безопасност.

Повикай възрастен

- учител, дежурен или медицинска сестра

Премахни опасности

- отмести раници, столове и предмети за да не се нарани

Изчакай пристъпа да спре

- повечето пристъпи минават сами за 1 - 2 минути.

■ Допълнителни полезни действия

Пази спокойствие

- когато ти си спокоен, и другият се чувства по-сигурен

Помогни му след пристъпа

- остани до него докато се почувства добре

Дай му пространство

- не го пипай излишно и не го разпитвай какво е „усетил“

Бъди добър приятел

- подкрепата ти е най-важното нещо за твоя приятел / ка

Как да поставим човек в безопасно положение

Стъпка	Какво означава
1. Увери се, че гърчовете са спрели	Не мести човек след гърч. Преместваме го само след като тялото се успокои.
2. Коленичи до него	Бъди близо, за да го поддържаш, ако се люшне или се опита да се обърне
3. Постави близката ръка под ъгъл	Сгъни ръката му до тялото под прав ъгъл - тя ще служи като "възглавница"
4. Сложи другата ръка върху бузата му	Това помага да го завъртиш безопасно и да поддържа главата стабилна
5. Свий коляното на далечния крак	Кракът става упора, за да можеш да го обърнеш настрани без усилие
6. Завърти го внимателно към себе си	Бавно и без сила. Тялото трябва да легне стабилно настрани
7. Наклони главата леко назад	Това отваря дихателните пътища и помага за по-лесно дишане
8. Остани до него	Говори му спокойно: „Тук съм“, „Всичко е наред“. Наблюдавай дишането му.

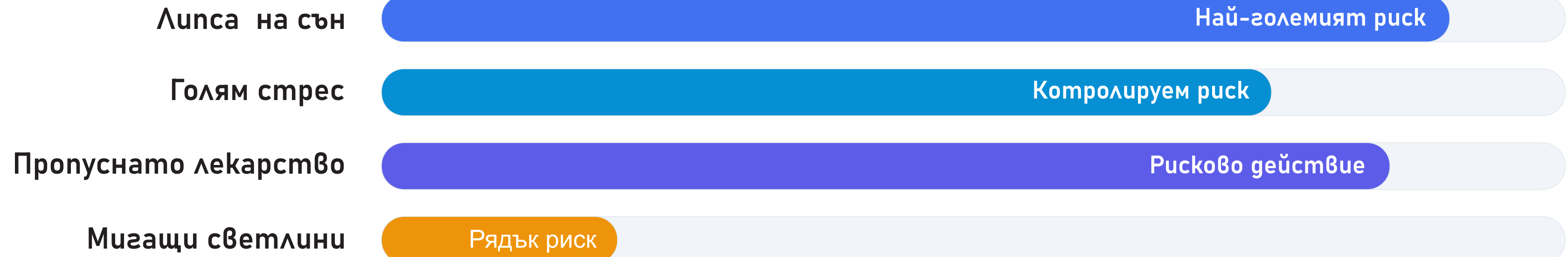
■ **Защо това положение е важно?**

- 🕒 Помага на човека да диша свободно
- 🕒 Предпазва от задавяне със слюнка или повърнато
- 🕒 Пази езика да не блокира дихателните пътища
- 🕒 Дава време на тялото да се възстанови след пристъпа
- 🕒 Позволява ти да го наблюдаваш безопасно

■ **Твоята роля е важна**

- 🕒 Остани до него, докато се почувства добре.
- 🕒 Говори му спокойно: „Всичко е наред“.
- 🕒 Не го оставяй сам, докато не се събуди.
- 🕒 Твоето спокойствие му дава сила.
- 🕒 Ако нещо те тревожи → извикай възрастен.

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.

Как да бъдеш добър приятел?



Емпатия

Не се страхувай и не се смей. Приятелят ти е същият човек, който беше и преди пристъпа. Той има нужда от спокойствие, а не от подигравки или дистанция.



Дискретност

Не прави голяма драма пред другите. Помогни му тихо, без да привличаш внимание. Ако е разстроен, кажи му, че всичко е наред и че си до него.



Покана / Включване

Включвай го в игрите и спорта. С подходяща грижа той може да прави почти всичко. Поканата ти означава много повече, отколкото си мислиш.

Какво да запомниш

- ✔ Приятелят ти не е „различен“
- ✔ Пристъпът не го определя
- ✔ Твоята подкрепа означава много
- ✔ Добрият приятел е до теб и в трудните моменти

Как да помогнеш

- ✔ Попитай го дали е добре
- ✔ Дай му време да се съвземе
- ✔ Остани до него, ако е объркан
- ✔ Не го разпитвай прекалено
- ✔ Кажи му, че всичко е наред

Какво НЕ трябва да правиш

- ✘ Не се смей и не се подигравай
- ✘ Не разказвай на други за това
- ✘ Не го изолирай от групата
- ✘ Не го третирай като „по-слаб“

Приятелството е най-силно, когато подкрепяме, а не се отдръпваме

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

Те също са имали Епилепсия



Юлий Цезар

Един от най-известните лидери в историята. Въпреки пристъпите, той става велик пълководец и променя света.



Винсент Ван Гог

Гениален художник, създал над 2 000 произведения. Епилепсията не спира неговото въображение и талант.



Леонардо да Винчи

Изобретател, художник и учен. Смятан за най-големия гений на Ренесанса. Доказателство, че нищо не може да спре любопитството и креативността.



Елтън Джон

Световна музикална легенда. Показва, че човек може да бъде успешен, обичан и вдъхновяващ, независимо от диагнозата.

Епилепсията не пречи на това да станеш император, гениален художник или световна музикална звезда!

**Епилепсията не определя кой си. Всеки човек може да бъде велик. Историята е пълна с примери за успехи.
Талантът и мечтите са по-силни.**

Епилепсията не спира мечтите - тя не спря и най-великите

Днес научихте как да бъдете герои за някого.
Опитайте се да бъдете този приятел.

Имате ли Въпроси?

Благодарим ви, че сте информирани и добри приятели!

Посетете www.dgerico.com за повече ресурси.