

VAŽNOST IZRAŽENA KROZ BROJKE

- PNEN-i se javljaju u oko 2 ili 3 osobe na svakih 10 000.
- Otprilike 3 od 4 osobe s PNEN-ima već su imale dijagnozu epilepsije i uzimale su antiepileptičke lijekove.
- Obično je potrebno više od pet godina za postavljanje dijagnoze PNEN-a.
- 1 od 5 osoba s PNEN-ima hospitalizirana je u jedinicama intenzivnog liječenja s produljenim napadajima koji se pogrešno smatraju "epileptičkim statusom".
- Gotovo 1 od 6 osoba prestane imati PNEN-e nakon objašnjenja dijagnoze.
- Kod 2 od 3 osobe s PNEN-ima, broj napadaja se smanji za više od polovice u roku tri mjeseca nakon objašnjenja dijagnoze.
- 1 od 2 osobe s PNEN-ima bude bez napadaja uz pravo liječenje.

EDUKACIJSKA INTERNET PLATFORMA O PSIHOGENIM NEEPILEPTIČKIM NAPADAJIMA

SAZNAJ VIŠE NA
PNEN.INFO



VODITELJ PROJEKTA
HRVATSKA UDRUGA ZA
EPILEPSIJU



U PARTNERSTVU S
PSIHIJATRIJSKOM
BOLNICOM SVETI IVAN



POD POKROVITELJSTVOM
GRADA ZAGREBA

ŠTO SU PSIHOGENI NEEPILEPTIČKI NAPADAJI (PNEN-I)?

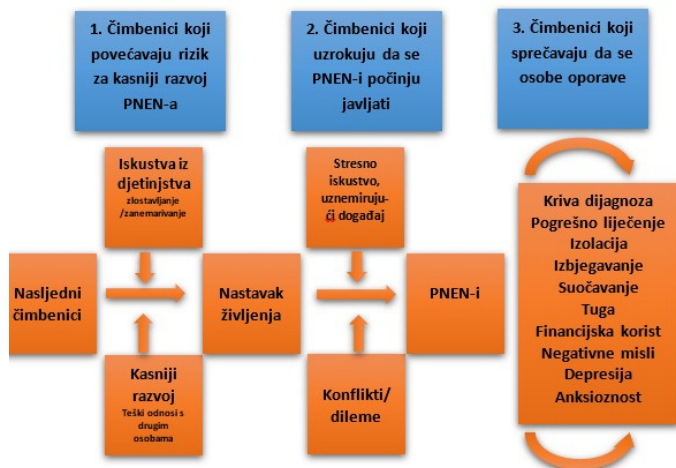
Napadaji koji se mogu pojavljivati u obliku različitih simptoma i nalikovati epileptičkim napadajima, ali nisu uzrokovani abnormalnom električnom aktivnošću u mozgu.

• • • • •

- **NESVJESNI MEHANIZAM KOJIM SE MOZAK "ISKLJUČUJE" KADA JE PREOPTEREĆEN, KAKO BI SE ZAŠTITIO OD SILNOG STRESA.**
- **DOGAĐAJU SE IZ RAZLIČITIH RAZLOGA KOD RAZLIČITIH LJUDI, OBIČNO SE NEKOLIKO STVARI MORA UDRUŽITI.**
- **MOGU SE POVEZATI S EMOCIJAMA ILI STRESOM, ALI UZROCI NISU UVIJEK OČITI.**

ŠTO MOŽE POMOĆI?

- RAZUMIJEVANJE STANJA
- PRIHVAĆANJE DIJAGNOZE
- RAZGOVOR
- SAMOPOMOĆ
- ZAUSTAVLJANJE UZIMANJA ANTIEPILEPTIČKIH LIJEKOVA
- PSIHOLOŠKI TRETMAN
- KONZULTACIJA PSIHIJATRA



Razumijevanje djelovanja različitih čimbenika

SAMOPOMOĆ

- Osjećajte se ugodno i jasno u vezi dijagnoze
- Koristite ponuđenu stručnu pomoć
- Otiđite kod stručnjaka za 'psihološku pomoć'
- Pronađite svoje okidače
- Prepoznajte zastrašujuće misli
- Primjenjujte tehniku opuštanja
- Primjenjujte tehniku trbušnog disanja
- Primjenjujte tehniku pauze
- Razgovarajte o svojim emocijama
- Zapišite kako se osjećate
- Nemojte biti pretjerano oprezni
- Gradite svoje samopouzdanje korak po korak
- Naučite reći 'ne'
- Nastavite s radom
- Kvalitetno spavajte
- Zdravo se hranite
- Vježbajte u zelenom i prirodnom prostoru
- Uključite se u fitness programe
- Ostanite pozitivni

SVE DETALJE O TEHNIKAMA SAMOPOMOĆI PROČITAJTE NA PNEN.INFO!

ŠTO BI LJUDI TREBALI UČINITI KADA IMAM NAPADAJ?

Čuvajte me od ozljeda. Možda ćete me morati voditi ili me pomaknuti s nesigurnog mjesta, pomaknuti opasne predmete i zaštititi moju glavu pažljivim postavljanjem meke odjeće ispod nje.

Nemojte me sputavati ili pokušavati ograničiti moje kretanje. To može pogoršati napadaj ili uzrokovati ozljedu.

Nemojte mi ništa stavljati u usta niti mi pokušavati dati lijekove.

Razgovarajte sa mnom mirno. Možda ću moći čuti i osjetiti što druge osobe rade kad imam napadaj. Smireno pričanje može pomoći na način da skрати napadaj.

Moji napadaji ne uzrokuju oštećenje mozga, čak i ako traju nekoliko minuta.

Nemojte zvati hitnu pomoć osim ako sam ozlijeđen ili napadaj traje dugo. Važno je da ekipa hitne pomoći zna da su moji napadi psihogeni neepileptički.