

Můžou se dostavit i další příznaky, jako pocit horkosti, tísně na hrudi, bušení srdce, nevolnost, pocení, zrudnutí, záškuby. Všechny ukazují, že vaše nervová soustava vyhláší poplach.

U mnoha pacientů se záchvat dá vyložit jako způsob, jímž se mozek zbavuje těchto hrozných varovných příznaků.

Někdy by všechno bylo mnohem jednodušší, kdybyste lidem mohli říci, že vás postihla epilepsie, což většina lidí soucitně chápe. Je důležité, abyste věděli, že na rozdíl od mnoha epileptiků se potenciálně můžete zlepšit bez medikace, a to i když příznaky trpíte po delší dobu.

Dobrý způsob, jak přistupovat k příznakům je:

Záchvaty jste si nepřivodil, ale můžete přispět k zlepšení svého stavu.

Co můžu udělat, abych přispěl k zlepšení svého stavu?

Uvedme některé věci, které můžou pomoci:

- **Důvěřovat diagnóze.** Pokud stále pochybujete o správnosti diagnózy disociativních záchvatů, není pravděpodobné, že se váš stavlepší. K tomu je nezbytné vypořádat se s nepředvídatelnými příznaky, což jen těžko půjde, když se stále budete trápit představou, že jde o epilepsii nebo ještě něco jiného.
- **Naučit se záchvatům předcházet** – Pokud, jako většina lidí s disociativními záchvaty, zjišťujete, že se záchvaty dostávají náhodně, pak je tu několik věcí, které můžete vyzkoušet, abyste záchvat odvrátil.

1. Pokuste se prodloužit varovnou fázi. Cítíte během varovné fáze strach a starost kvůli tomu, co se děje s vaším tělem? Uvědomte si, že nemáte epilepsii, máte disociativní záchvaty. Ačkoli se cítíte hrozně a hlavně chcete, aby ten pocit skončil, nic vážného se vám nestane.

Pokud varovné příznaky nezachytíte, snažte se na ně po záchvatu upamatovat.

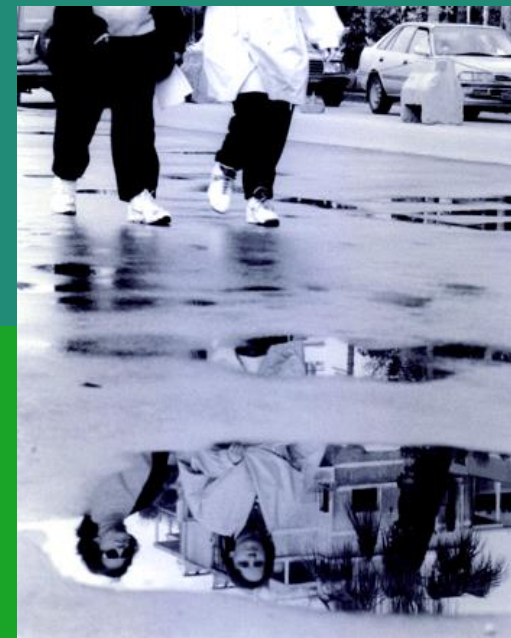
Disociativní záchvaty lze překonat, když se naučíte jim rozumět a odvracet je

- 2. Použijte rozptylování jako techniku** – Pokud cítíte varovné příznaky, snažte se odpoutat pozornost k něčemu zcela jinému: dejte se s někým do řeči, hrajte si na mobilu videohru, řešte třeba křížovku nebo se snažte z hlavy počítat. Podaří-li se vám odpoutat se od hrozných pocitů, možná dokážete situaci zvládnout.
- 3. Lidé kolem vás by měli zůstat klidní** – rodinu nebo přátele záchvat pochopitelně vyděsí. Pokuste se je ujistit, že během takového záchvatu nezemřete a že stačí, aby vás pohodlně uložili, než záchvat přejde.
- 4. Zacházet se situačními disociativními záchvaty** – Pokud je zde něco, co záchvat vyvolává, jako jisté situace (někdy dokonce i určité vzpomínky), snažte se to rozpoznat a mluvit o tom. Někdy je pravděpodobnější, že k záchvatu opravdu dojde, když si děláte starost, že se možná přihodí. Techniky odvádění pozornosti vám můžou pomoci.
- 5. Očekávejte „recidivy“ a dopřejte si čas na zlepšení** – disociativní záchvaty není snadné překonat. Možná, že záchvat přijde nečekaně, když už si začnete myslet, že problém je za vámi. Pokud jste záchvaty trpěli po delší dobu, rychle se jich nezbavíte, ale možná, že se dokážete pozvolna zlepšit.

www.neurosymbols.org

Disociativní (neepileptické) záchvaty

Informace pro pacienty



www.neurosymbols.org

DISOCIATIVNÍ (NEEPILEPTICKÉ) ZÁCHVATY

Tyto informace se snaží vysvětlit neepileptické záchvaty a způsob, jak se můžete pokusit je překonávat.

Vše, co se zde dočtete, pro vás platit nemusí a měl/a byste se o svých obtížích poradit s lékařem.



Pacienti s disociativními záchvaty často mají pocit, že jim lékaři nevěří

Co jsou disociativní záchvaty?

Disociativní (neepileptické) záchvaty jsou omezující a děsivé záchvaty velmi podobné epileptickým záchvatům.

Na rozdíl od epilepsie je nevyvolávají abnormální elektrické výboje v mozku nebo jiné onemocnění nervové soustavy. **V podstatě se při nich váš mozek dostane na určitou dobu do stavu podobného transu.** Může se jednat o záchvaty s trhavými pohyby nebo záchvaty, při nichž postižení často po delší dobu prostě nereagují.

Disociativní záchvaty jsou dosti běžné. Týkají se téměř poloviny z osob přepravených do nemocnice s podezřením na vážnou epilepsii. Mnozí pacienti s disociativními záchvaty jsou chybně diagnostikováni jako epileptici a mohli i dostávat léky na epilepsii.

Jak to, že mám normální testy?

Při disociativních záchvatech jsou všechny části nervové soustavy na svém místě, pouze v určitých okamžicích nepracují správně. Lékař tuto diagnózu stanoví na základě vašeho popisu, co cítíte před záchvatem a po něm, a po vylisování svědectví jiných osob, které u záchvatu byly. Disociativní záchvat má určité rysy, které se u epileptického nevyskytují, a rozlišit to dokáže právě neurolog.

Pacienti s disociativními záchvaty mají normální zobrazení mozku i další vyšetření jako EEG (test „mozkových vln“). Kdybyste byl/a počítač, měl/a byste spíše problém se softwarem než s hardwarem.

A co mé další příznaky?

U pacientů s disociativními záchvaty se také někdy projevují i další příznaky, které jsou také vyvolány dysfunkcí nervové soustavy v rámci jednoho onemocnění.

- Snížená citlivost nebo brnění.
- Únavu
- Bolesti zad nebo šíje
- Bolest hlavy
- Poruchy soustředění
- Poruchy spánku
- Potíže s hledáním slov
- Nesrozumitelná řeč
- Rozostřené vidění
- Močové a střevní obtíže
- Pocit odcizení, že věci kolem vás, nejsou zcela skutečné (derealizaci)
- Záchvaty, které sice vypadají jako epileptické, ale nejsou
- Frustrace, hněv
- Špatná nálada
- Nedostatek radosti
- Starost
- Panika

Takže si to vymyslím?

Velkým problémem u pacientů s disociativními záchvaty je pocit, že jim nikdo nevěří. Zčásti je to proto, že mnoho lékařů a ošetřovatelek není dost poučeno o tělesných příznacích, které nejsou vyvolány nemocí, a výzkum v této oblasti je dosud velmi omezený. Někteří lékaři opravdu pacientům s těmito příznaky nevěří. Jiní sice věří, ale je pro ně složité naučit se pomoci.

Takže, jestli to je skutečný stav, ale není to nemoc, co to vlastně je? Jenom si to vymyslíte? Odpověď zní, že si příznaky nevymyslíte, ani je nepředstíráte a taky „neblázníte“. Máte disociativní záchvaty.

Proč k nim dochází?

Disociativní záchvaty jsou složitý jev. Dochází k nim u různých lidí z různých důvodů. Často je doprovází pocity frustrace, starosti a špatné nálady, jenže ty nejsou jejich příčinou.



Disociativní záchvaty jsou sice běžné, ale často jsou chybně diagnostikovány

Vznik vašeho příznaku může být spojený s některou z těchto situací, často ale se také žádná z nich neprokáže jako důležitá.

Náhodně – U těchto záchvatů nejvíce máte to, že k nim často dojde z ničeho nic, bez varování a bez zjevné příčiny.

Při odpočinku a celkové nečinnosti – hodně pacientů je zvláště ohroženo záchvaty při poklidném odpočívání. Když jsou zaměstnaní nějakou činností, nejsou k nim tak náchylní.

Na místech, kde je hodně lidí – spousta hluku a lidí může vyvolávat záchvaty.

Proč k nim dochází?

Mnoho pacientů s disociativními záchvaty má prchavé varovné příznaky, ale často se na ně jako na součást záchvatu zapomíná. Je velmi důležité je vysledovat, protože jejich rozpoznání může přispět k léčbě.

Disociativní příznaky (depersonalizace/derealizace)

Tato slova popisují příznaky, které lidé mají současně se záchvatem. Často je to děsivý pocit, že věci kolem vás nejsou úplně skutečné, nebo že se necítíte zcela spojený se svým tělem nebo i pocit, že všechno je velmi vzdálené a podivné. Pokud máte takové příznaky, pomůže vám vědět, o co se jedná, a že jde o součásti záchvatu. Mnoho lidí, kteří dosud nikdy takové příznaky nezažili, se z nich natolik vyděsí, až si myslí, že snad umírají. Při těchto záchvatech můžete mít „zážitek pobytu mimo vlastní tělo“, zemřít na ně ale nemůžete. Lidé často popisují, že lidi kolem sebe vnímali, ale nedokázali s nimi komunikovat.