

## התקפים בגיל ההתבגרות

תקופת הנעורים היא חוויה. מנהיגה ליציאות, מספורט לפעילויות, משיעורי בית לעבודה הראשונה- בני עשרה מתמודדים עם הרבה אתגרים גדולים.

נערים ונערות שיש להם אפילפסיה (שגם ידועה כהפרעת התקפים) מתמודדים גם עם אתגרים גדולים אחרים, כמו למשל להחליט כיצד להסביר לאנשים אחרים על ההתקפים, לחשוב איך החברים שלהם יגיבו, לא לדעת מתי יבוא ההתקף הבא. עוד אתגר גדול הוא שייטכן שנערים ונערות אחרים לא יידעו הרבה על אפילפסיה. אף אחד לא רוצה להיות שונה, אך לפעמים קיים שוני אשר משפיע על חיי אנשים, והם פשוט צריכים להתמודד איתו.

ההתמודדות עם האפילפסיה היא אתגר, עבור הילדים החולים בה ועבור חבריהם. כאן, אנחנו נענה על שאלותיהם של בני נוער בתקווה שנוכל לעזור להם.

שאלה: מדוע יש לי אפילפסיה?

קשה לומר, ולעיתים אפילו רופאים לא יכולים למצוא את הסיבה. הגורמים לאפילפסיה יכולים להיות בין היתר: בעיה בהתפתחות לפני הלידה, דלקת חמורה הקשורה במוח, פגיעת ראש רצינית, גורמים גנטיים מסוימים- אך הדבר לא אומר שהאפילפסיה שלך נגרמה מאחת הסיבות הנ"ל.

שאלה: האם תמיד תהיה לי אפילפסיה?

תלוי, יש אנשים שההתקפים שלהם נפסקים לאחר כמה שנים, בעוד שלאחרים ימשיכו להיות התקפים אלא אם כן הם נוטלים תרופות על מנת להשתלט עליהם.

כמה עובדות על אפילפסיה ובני-עשרה

- אחד מתוך כל מאה בני עשרה חולה באפילפסיה.
- אפילפסיה היא מצב במוח אשר לפעמים גורם להתקפים.
- כל אדם בכל גיל יכול לפתח אפילפסיה, אך המחלה **אינה** מדבקת.
- לעיתים אין סיבה ידועה לאפילפסיה.
- בני עשרה עם אפילפסיה נוטלים תרופות או משתמשים בשיטות טיפול אחרות על מנת למנוע התקפים.
- לחלק מבני העשרה יש הרבה התקפים, לחלק יש מעט מאוד ולחלק אין התקפים בכלל.
- בני עשרה עם אפילפסיה משתתפים בפעילויות ספורט, מבלים ולומדים בבתי ספר רגילים.
- בני עשרה עם אפילפסיה רוצים שיתייחסו אליהם כמו לכולם.

שאלה: האם יש מרפא לאפילפסיה?

עדיין לא. תרופות אינן מרפאות אפילפסיה באופן שבו אנטיביוטיקה יכולה לרפא דלקת, הן רק משתלטות על ההתקפים. הן עובדות רק אם נוטלים אותן באופן קבוע, אך הדבר לא אומר שתצטרך לנטול אותן במשך שארית חייו. לאחר זמן מה אתה והרופא שלך יכולים להחליט ששווה לנסות הפסקה בדירוג של התרופה, אך זוהי החלטה שרק הרופא שלך יכול לקבל.

### לעולם אל תפסיק לנטול את התרופות האנטי אפילפטיות מרצונך, הינך מסתכן בהתקף חמור!

שאלה: אני נוטל תרופות אחרות בנוסף לתרופות האנטי אפילפטיות. לפעמים קשה לי לזכור איזה תרופה לקחתי ואיזה עדיין לא.

הגיע הזמן להתארגן- זו הדרך הטובה ביותר לעקוב אחר נטילת התרופות שלך. אתה יכול לקנות שעון, קופסא מיוחדת לתרופות, או אפילו מכשיר מיוחד עם שעון מעורר המכוון על השעות בהן אתה צריך לקחת את התרופות.

#### כמה עובדות על התקפים

- התקפים יכולים לגרום לך לעצור ולבהות.
- התקפים יכולים לגרום לך לשוטט כאילו היית לגמרי מנותק מהסביבה.
- התקפים יכולים לגרום לתזוזות פתאומיות של שריריך.
- התקפים יכולים לגרום לך ליפול בפתאומיות.
- התקפים נגמרים תוך כמה שניות או דקות בדרך כלל.
- התקפים יכולים לגרום לזרועותיך ורגליך לרעוד.
- הסבירות שהתקף יפגע לך במוח או באינטליגנציה היא קטנה מאוד.

שאלה: האם אוכל להוציא רישיון נהיגה?

כן, אם אין לך התקפים שמכניסים אותך מצב של איבוד שליטה או אבדן הכרה. כמו כן כמובן קיימת תקופת זמן מסוימת ללא התקפים אשר רק אחריה ניתן יהיה להוציא רישיון. בנוסף, עליך להתחייב לקחת את תרופותיך בכל יום, בזמן, על מנת שלא להסתכן בהתקף בזמן הנהיגה- זכור שאינך לבד על הכביש.

שאלה: היו לי כמה התקפים אך אני לא רוצה לספר לרופא שלי מהחשש לאיבוד רישיון הנהיגה.

אם אתה לא מספר לרופא, אתה מפספס הזדמנות להסתגל לתרופותיך ובכך להגיע למצב של שליטה מלאה על ההתקפים. הסיכון הגדול יותר הוא שיהיה לך התקף בזמן הנהיגה. אמנם קשה לא לנהוג לזמן מה, אך אינך רוצה להסתכן בתאונת דרכים חמורה שיכולה לפגוע בך ובאחרים.

שאלה: אם רישיון הנהיגה נלקח ממני בגלל התקפים, האם אוכל לקבל אותו בחזרה בעתיד?

כן. ברגע שלא יהיו לך התקפים (אפילו לא התקף אחד) במשך תקופת הזמן המבוקשת בארצך, הינך יכול להירשם מחדש ולקבל בחזרה את רישיון הנהיגה.

שאלה: יש אלכוהול ולפעמים גם סמים במסיבות שאני הולך אליהן. אני מרגיש ממש חריג בזה שאני כל הזמן מסרב לשתות ולעשן. כיצד אלכוהול וסמים יכולים להשפיע על ההתקפים שלי?

השימוש בכל אחד מהשניים הוא לקיחת סיכון אמיתי, מפני ששניהם לא חוקיים ואתה עלול להיתפס. חוץ מזה, ערבוב סמים עם תרופות אפילפטיות הוא מסוכן עוד יותר. יש סמים לא חוקיים (לדוגמא קוקאין) אשר גורמים להתקפים גם אצל אנשים שאין להם אפילפסיה. סוגי סמים אחרים יכולים להכיל חומרים נוספים אשר יכולים להזיק לך. בנוגע לאלכוהול, הסבירות ששתיית אלכוהול תגרום להתקף מיידית היא קטנה, אך יש סיכוי להתקף יום למחרת. זכור, התקף אחד בלבד יכול למנוע ממך לקבל את רישיון הנהיגה שלך.

שאלה: האם אוכל ללמוד במכללה? להשיג עבודה?

כן, תוכל לעשות את שניהם. אם ציוני הבגרות שלך טובים מספיק בשביל שיקבלו אותך למכללה, אין סיבה שהאפילפסיה תהיה מחסום. לפעמים התרופות יכולות להשפיע על המהירות שבה אתה מסיים מבחנים ופרויקטים. ברוב המקרים, צריכה להיות לך האפשרות לדבר עם רכזי המכללה ולקבל הקלות או הארכות זמן במקרה הצורך. המפתח להשגת עבודה הוא ניסיון מיומנות שיווק עצמי. נסה לבנות רזומה עם עבודות (משרה חלקית) בזמן שהינך עדיין בביה"ס או במכללה, או התנדב בשירות קהילתי כזה או אחר. לעיתים עבודות התנדבותיות יכולות להפוך לקבועות.

שאלה: האם אוכל ללדת ילדים? האם תהיה להם אפילפסיה?

הסיכויים שתוכלי ללדת ילדים הם טובים, כמו לכל אחת אחרת, ורוב הסיכויים שלא תהיה להם אפילפסיה. ישנם גורמים גנטיים באפילפסיה, אך הם לא צפויים כמו שיער מתולתל או עיניים כחולות.

שאלה: ההורים שלי לא רוצים שאשתתף בפעילויות ספורטיביות, הם חושבים שזה רק יחמיר את ההתקפים שלי, אבל אני מאוד רוצה להשתתף. איך אוכל לגרום להם להבין כמה זה חשוב לי?

האם ניסית לדבר על השאלה הזו עם הרופא שלך? הוא יכול לעזור לך, אך כמובן שהדבר תלוי בספורט המדובר ובאופן שבו ההתקפים שלך משפיעים עליך. לרוב בני העשרה עם אפילפסיה צריכה להיות היכולת לרוץ ולשחק כדורסל או טניס או כל ספורט אחר ללא בעיות. שחייה לבד היא אסורה בהחלט, בכל זמן ולכל אחד. השחייה עם אחרים שיועדים שיש לך אפילפסיה והם שחיינים טובים מספיק בשביל לעזור לך במקרה של התקף היא רעיון טוב. קסדות הגנה יכולות להפחית את הסכנה של פגיעת ראש תוך כדי רכיבה על אופניים, משחק כדורגל או כדור בסיס, אך לא באופן מושלם. קשה מאוד להורים להרפות מילדיהם, במיוחד כשילדיהם יש בעיות רפואיות. ייתכן שתוכל לשכנע אותם לתת לך תקופת ניסיון ולראות איך העניינים מתקדמים.

שאלה: מאז שהתחילו לי ההתקפים אני מרגיש מאוד מדוכא ועצוב. אני כל הזמן דואג שיהיה לי התקף נוסף ושום דבר כבר לא נראה לי כף. האם ייתכן שהגורם הוא האפילפסיה, או שהסיבה היא שאני פשוט שונא את זה שאני חולה במחלה הזו?

ייתכן שהגורם הוא שילוב של שניהם, ייתכן גם שהתרופות גורמות לך לרגשות אלה. ספר להוריך איך אתה מרגיש וקבע תור עם הרופא שלך על מנת להבין מה גורם לך להרגיש כך. יכול להיות שהחלפת התרופה או הורדת המינון יעזרו. דיכאון וחרדה הם דברים שאסור להתעלם מהם, וניתן לטפל בהם באופן מוצלח.

שאלה: אני חושבת שיש יותר סיכויים שיהיה לי התקף במצב של לחץ או עייפות. האם זה ייתכן?

כן, להיות תחת לחץ או לא לישון מספיק הם בהחלט גורמים להתקפים אצל חלק מהאנשים. לא מומלץ שתישארי ערה כל הלילה אם את חולה באפילפסיה- תצברי כמות ממוצעת של שעות שינה על מנת להרגיש שנחת.

שאלה: מישהו אמר לי שאורות מהבהבים או אפילו משחקי מחשב יכולים לגרום להתקפים. האם זה נכון? אני מאוד אוהב משחקי מחשב, ומעולם לא היה לי התקף בזמן ששיחקתי בהם. מה הסיפור?

ישנם האנשים שהם רגישים לאור, וזה אומר שיכול להיגרם להם התקף מאור שמהבהב בעיניהם במהירות מסוימת או מזה שהם יסתכלו על הבזקי אור וחושך. אם הייתה לך בדיקת EEG, סביר להניח שגם עשו לך בדיקת רגישות לאור, על מנת לראות אם EEG שלך רגיב. אם לא היה לך התקף, או שלא היו סימנים המראים על רגישות ב-EEG שלך, ייתכן שאורות מהבהבים ומשחקי מחשב הם לא הגורמים להתקפים אצלך.

## **על אפילפסיה והתקפים**

אפילפסיה היא הפרעה במוח שתוצאתה שינויים פתאומיים וקצרים במערכת החשמלית שלו, המשפיעים על המודעות, תחוזה, תחושות והתנהגויות. להפרעות החשמליות האלה קוראים התקפים. התקפים יכולים להיות חלקיים (כשרק חלק מהמוח מושפע) או כלליים (כשגל של אנרגיה משפיע על המוח כולו בבת אחת). להלן רשימה של ההשפעות של סוגי ההתקפים האלה:

## **התקפים חלקיים פשוטים**

- דברים מוכרים נראים לפתע לא מוכרים
- רעידות שעוברות בצד אחד של הגוף

- שינויים בשמיעה ובריאה
- תחושות מוזרות
- דיבור מעוות

### **התקפים חלקיים מורכבים**

- מצמוץ שפתיים
- בליעה
- משיכות קטנות בבגדים
- שוטטות
- איבוד הזמן
- חוסר תגובה לאחרים
- תנועות מגושמות וחסרות טעם
- חזרה על ביטויים
- התפשטות
- חוסר מודעות לכאב או סכנה
- מראה של הליכה מתוך שינה

### **התקפים כלליים**

- פרכוסים
- נפילות פתאומיות
- התעלפויות קצרות
- בהייה
- זעזועי שרירים פתאומיים

מתוך: "התקפים בגיל ההתבגרות" עמותת האפילפסיה (ארה"ב)  
תרגום: דנה בר-און.