

PART 2:

EPILÈPSIA: CONSEQÜÈNCIES PSICOLÒGIQUES



Traduït al català per l'Hospital
Sant Joan de Déu de Barcelona.



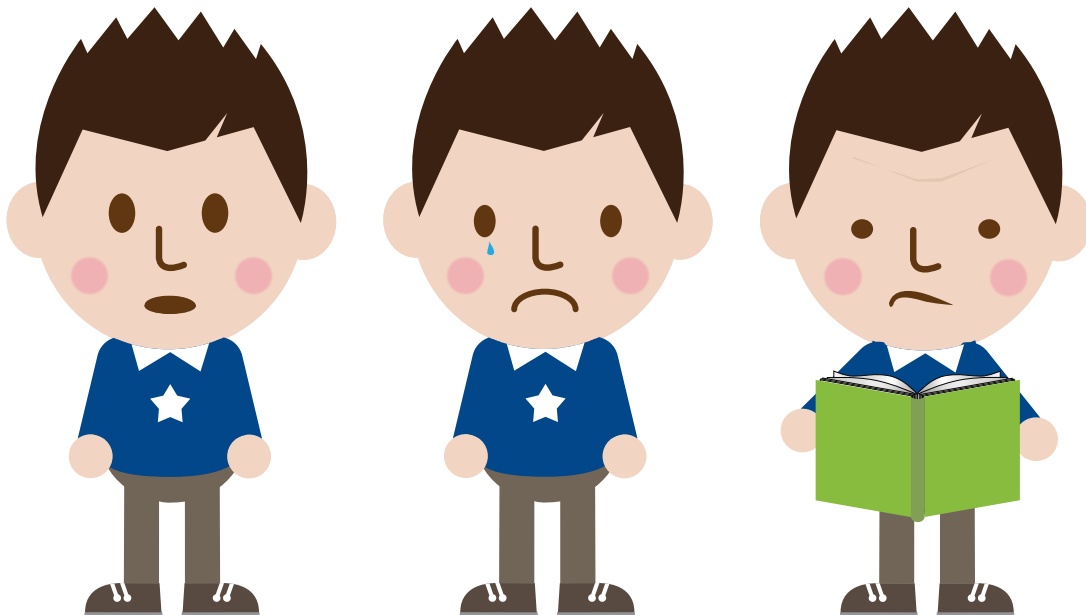
Introducció

En un estudi realitzat al Canadà l'any 2018, de 144 pares enquestats, 111 van expressar la seva preocupació en relació al funcionament emocional i comportamental dels seus fills amb epilèpsia (ESWO, 2018).

el **77%**
els pares de nens
amb epilèpsia van
expressar preocupació
pel comportament
dels seus fills.



La manca d'atenció, irritabilitat, agitació, negativisme i les rebequeries són freqüents entre nens amb epilèpsia. Aquests problemes són a vegades primaris o representen o emmascaren ansietat i/o depressió en altres casos. Durant la infància l'ansietat i la depressió tenen manifestacions diferents respecte de les de l'adult. En els nens l'ansietat i la depressió poden manifestar-se a través de símptomes somàtics com la manca de gana, problemes de son, mals de panxa...



Ansietat i depressió

Les taxes d'incidència d'ansietat i depressió als nens amb epilèpsia són més altes que a la població general, afectant aproximadament un terç dels nens amb epilèpsia (Bermeo -Ovalle et al., 2016, Reilly et al., 2011; Ekinici et al., 2009).

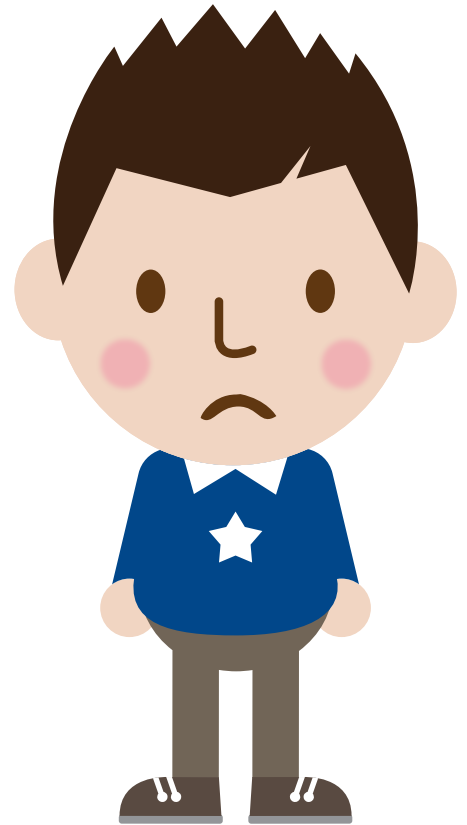
Hi pot haver múltiples causes d'ansietat i depressió a la infància que es poden classificar en primàries o secundàries:

Primàries:

- Anomalies estructurals a les àrees del cervell relacionades amb la regulació de les emocions i l'estat d'ànim.
- Crisis epilèptiques repetides que poden alterar les àrees que controlen la regulació de les emocions i l'estat d'ànim.

Secundàries:

- Aproximadament, un terç dels nens amb crisis de nova aparició refereixen preocupació per tenir una altra crisi epilèptica (Besag et al., 2016).
- Aproximadament, un terç dels nens refereixen que els preocupa parlar amb els altres sobre la seva epilèpsia (Besag et al., 2016).
- Alguns també poden experimentar períodes d'ansietat relacionada amb la imprevisibilitat de les crisis i la pèrdua de control sobre el cos (Elliott et al., 2005).



Referències:

- Bermeo-Ovalle, A. (2016). Psychiatric comorbidities in epilepsy: we learned to recognize them; it is time to start treating them. *Epilepsy Currents*, 16(4), 270-272.
- Besag, F., Gobbi, G., Caplan, R., Sillanpää, M., Aldenkamp, A., & Dunn, D. W. (2016). Psychiatric and behavioural disorders in children with epilepsy (ILAE Task Force Report): epilepsy and ADHD. *Epileptic Disorders*, 18(s1), S8-S15.
- Ekinici, O., Titus, J. B., Rodopman, A. A., Berkem, M., & Trevathan, E. (2009). Depression and anxiety in children and adolescents with epilepsy: prevalence, risk factors, and treatment. *Epilepsy & Behavior*, 14(1), 8-18.
- Elliott, I. M., Lach, L., & Smith, M. L. (2005). I just want to be normal: a qualitative study exploring how children and adolescents view the impact of intractable epilepsy on their quality of life. *Epilepsy & behavior*, 7(4), 664-678.
- ESWO (2018). Living with Epilepsy: Voices from the Community, www.clinictocommunity.ca
- Reilly, C., Agnew, R., & Neville, B. G. (2011). Depression and anxiety in childhood epilepsy: a review. *Seizure*, 20(8), 589-597.

Estratègies per a millorar el benestar emocional

Suggerimenti:

- Crear un horari predictable de les activitats sempre que sigui possible.
- Parlar sobre les emocions, etiquetar, discutir i modelar estratègies per lidiar amb les emocions per ajudar als estudiants a desenvolupar una adequada autoregulació emocional.
- Ensenyar estratègies per identificar i expressar sentiments d'estrès i desenvolupar una estratègia concreta per saber què cal fer en aquestes situacions.
- Proporcionar moments en que el nen es pugui relaxar.
- Tractar de reduir o eliminar els factors desencadenants.
- Afavorir la proximitat d'un adult conegut i de confiança que ajudi el nen a calmar-se i autorregular-se en cas de necessitat.
- Pensar en activitats que puguin ajudar l'alumne (p. ex. activitats visuals, eines sensorials, un lloc tranquil).
- Estimular les habilitats socials.
- Usar una comunicació verbal i no-verbal que promogui l'autoregulació (p. ex., "ara provem de calmar-nos", "tracta de pensar en una altra cosa", "compta fins a deu i respira", etc.)
- Empatitzar amb els sentiments de l'alumne sense centrar-se només en el comportament inadequat.
- Utilitzar activitats i modalitats de comportament que permetin al nen calmar-se i regular-se.
- Reunions freqüents amb els pares.

Estratègies per incrementar l'autoestima de l'estudiant

Suggeriments:

- Monitoritzar i evidenciar els progressos en activitats que interessin al nen.
- Promoure el desenvolupament de competències transversals: activitats esportives, obres de teatre, esdeveniments musicals, voluntariat, amics, grups de suport...
- Ajudar a desenvolupar el sentit de la responsabilitat i d'ajuda als altres.
- Trobar situacions on l'alumne pugui ajudar nens més petits.
- Proporcionar rols de lideratge propositiu a l'aula.
- Animar-lo a intentar resoldre problemes de l'aula.
- Adaptar el contingut a les competències del nen.
- Donar ànim i reforç positiu.
- Reconèixer els èxits acadèmics i extraacadèmics del nen.
- Reconèixer almenys una de les fortalezes del nen cada dia.
- Fer veure la importància de cometre errors.
- Treballar l'acceptació quan cometi errors.
- Evitar reaccions exagerades als errors.
- Acceptar els errors com a part del procés d'aprenentatge.
- Usar els errors com a moments d'aprenentatge.
- Elogiar el procés. Elogiar l'esforç.
- Elogiar la persistència.