
LE CAUTELE DA ADOTTARE

Giochi e luci, fonti di stress per chi soffre di epilessia

Per chi soffre di epilessia, stress, giochi, luci e regali possono rivelarsi potenzialmente a rischio. «Nonostante le feste rappresentino un momento di condivisione e convivialità» spiega Oriano Mecarelli, presidente della Lega Italiana contro L'epilessia (Lice) «spesso aumentano le condizioni di stress psicofisico che possono facilitare la comparsa di una crisi epilettica nei soggetti predisposti». Fondamentale è evitare di modificare sensibil-

mente il ritmo sonno-veglia perché la perdita di sonno può essere uno dei fattori che facilitano la comparsa delle crisi. Bisogna fare attenzione agli alcolici, perché l'alcol può interagire con i farmaci e ridurre la vigilanza. Per le persone particolarmente sensibili all'effetto di certi stimoli luminosi, non bisogna esporsi a luci artificiali intermittenti, come possono essere anche quelle di alcune decorazioni natalizie. Altrettanto importante è ricordarsi di limitare il tempo davanti alla tv, di non stare troppo in prossimità dello schermo, di interrompere frequentemente la visione e di illuminare l'ambiente circostante. Allo stesso modo occhio anche ai videogiochi. —



Tv e videogiochi possono trasformarsi in fonti di stress