



* نکات مهم برای یادآوری

- ✦ کودکان مبتلا به صرع از نظر توانایی، یادگیری و بهره هوشی مانند سایر کودکان هستند.
- ✦ برخی از بیماری‌های دیگر مغز و اعصاب هم می‌توانند موجب تشنج و اختلالات یادگیری شوند.
- ✦ تشنج ممکن است ایجاد اضطراب نماید، از حمله تشنجی نباید ترسید.
- ✦ اکثر تشنج‌ها تقریباً یک تا سه دقیقه به طول می‌انجامد و بعد از تشنج ممکن است فرد خسته و خواب‌آلوده بوده و نیاز به استراحت داشته باشد. به ویژه در صرع نوع تونیک - کلونیک.
- ✦ در برخی مواقع خواب‌آلودگی پس از تشنج ممکن است از چند دقیقه تا یک ساعت به طول بیانجامد.
- ✦ تشنج نمی‌تواند متوقف، آهسته یا مهار شود. سعی در کنترل تشنج فرد نداشته باشید. تشنج به خودی خود خاتمه پیدا می‌کند و مغز تقریباً همیشه می‌تواند آن را به طور طبیعی متوقف کند و بعد از اتمام حمله تشنجی، اگر لازم بود به او کمک کنید.
- ✦ از نظر فیزیکی غیر ممکن است فرد زبان را حین تشنج بلعد. لطفاً چیزی را وارد دهان وی نکنید. این کار خطرناک است و ممکن است انگشتان زخمی و یا دندان‌های فرد بشکند.
- ✦ اکثر افراد چیزی از حمله تشنج به خاطر نمی‌آورند.



* صرع یک واقعیت قابل درمان است، بنابراین:

توصیه می‌شود اولیای مدرسه قبل از شروع سال تحصیلی با حضور خانواده برای هر دانش‌آموز مبتلا به صرع جلسه گفتگویی ترتیب دهند. به این منظور که در این جلسه به والدین و دانش‌آموز اطمینان داده شود که با توجه به آگاهی و دانش اولیای مدرسه، دانش‌آموز مورد حمایت است و چنانچه تشنج اتفاق بیفتد، اقدامات اولیه لازم به‌طور صحیح انجام می‌شود. البته اولیای مدرسه نیز باید اطلاعات لازم و اولیه در مورد صرع را بدانند.

والدین دانش‌آموز باید نوع تشنج، زمان مصرف داروها، عوارض دارویی و تمایل و توانایی فعالیت‌های خارج از کلاس (به خصوص در مورد نوع فعالیت ورزشی) را به مسئولان مدرسه اطلاع دهند. از همه مهم‌تر اینکه تمایل دارند چه کسی یا کسانی (از دوستان و هم‌کلاسی‌ها) از تشنج وی مطلع باشند؟! بهتر است برای خانواده این نکته مهم روشن شود که مطلع بودن یک یا دو نفر از دوستان فرزندشان از وجود تشنج می‌تواند در موارد لزوم و حیاتی کمک‌کننده باشد. بحث و گفتگو در کلاس درس در مورد صرع نیز کمک می‌کند که نگاه سایر هم‌کلاسی‌ها نسبت به فرد مبتلا به صرع و توانایی‌هایش تغییر قابل توجهی داشته باشد.

* استراتژی‌های آموزشی پیشنهادی

۱. یادگیری جمعی (Cooperative learning) کار گروهی، مهارت‌های شنیداری و کلاسی را تقویت می‌کند. عملکرد و واکنش دوستان و هم‌کلاسی‌های دانش‌آموز مبتلا به صرع را در حل مسائل و مشکلاتش بهبود می‌بخشد و اجازه می‌دهد دانش‌آموزان سوالات خود را در مورد بیماری صرع بپرسند و یاد بگیرند. (پیشنهاد می‌شود این کار گروه با تمایل و رضایت دانش‌آموز مبتلا باشد)
۲. تجربه و تحلیل مهارت‌های فردی توسط مشاور ماهر در مدرسه یا روانشناس بالینی باید انجام شود.
۳. به ذهن سپردن و کمک به یادگیری بهتر که از تکنیک‌های کلاسی کلامی، تصویری و نمادین باید برای تقویت حافظه استفاده کرد.
۴. از دیگر موارد پیشنهادی می‌توان به "راهنمایی و مرورکردن و تمرین مهارت‌های فردی" نیز اشاره کرد.

این ترس و نگرانی می‌تواند کاملاً شایع باشد و دور از ذهن نیست. به همین دلیل بسیار مهم است که کودک را از نظر چگونگی تغییر در رفتار، علایق و یا انگیزه‌هایش به فعالیت درسی حمایت کنیم. از طرفی باید توجه داشته باشیم که محافظت بیش از حد و محدود کردن کودک در فعالیت‌های مدرسه نیز می‌تواند روی اعتماد به نفس او تأثیر گذاشته و احساس "متفاوت بودن" با بقیه را در او ایجاد کند.

داشتن استقلال و پذیرش اجتماعی در زندگی کودکان بسیار مهم است به گونه‌ای حس امنیت و اعتماد به نفس را در کودکان به طرز چشم‌گیری افزایش می‌دهد. با داشتن روش‌های درست برای زندگی و فعالیت اجتماعی، این کودکان می‌توانند مانند سایر هم‌سن و سال‌های خود از یک زندگی طبیعی برخوردار باشند.

کمک و راهنمایی معلم می‌تواند منجر به این شود که دانش‌آموز در ورزش و فعالیت‌های خارج از برنامه تحصیلی و مدرسه شرکت کند که البته در مورد فعالیت‌های ورزشی توجه به نکات زیر امری ضروری است:

- ✦ دانش‌آموز مبتلا به صرع هرگز نباید به تنهایی شنا کند.
 - ✦ انجام ورزش‌هایی مانند صخره‌نوردی و غواصی ممنوع است.
- برخی دانش‌آموزان این محدودیت‌ها و خطرات آن را انکار می‌کنند در این صورت باید با خانواده آنها صحبت کرد.



صرع در هر زمانی از زندگی ممکن است

دیده شود. ولی در اکثر موارد افراد مبتلا به صرع اولین

تشنج را در زمان کودکی و یا در جوانی تجربه می‌کنند. با توجه به

اینکه زمان زیادی از زندگی کودک و نوجوان در مدرسه سپری می‌شود، بدیهی

است که معلم مدرسه باید با دانش آموزی که صرع دارد و یا اخیراً مبتلا شده

بیشتر مواجه شود و انتظار می‌رود راهکارهای مناسب و بهتری داشته باشد.

دانش آموز مبتلا به صرع ممکن است با چالش‌هایی مواجه شود که برای دیگر دانش آموزان

ناشناخته است. این چالش‌های کوچک و بزرگ می‌تواند به علت یکی از موارد زیر باشد:

❖ زمان بروز تشنج

❖ نوع و شدت حمله‌های تشنج

❖ درمان دارویی (نوع و مقدار دارو)

❖ مسائل شناختی و درمانی

❖ مشکلات اجتماعی و روانی

❖ سطح و میزان آگاهی و دانش مسئولین مدرسه در مورد صرع

❖ همکاری و مقدار شناخت دیگر دانش آموزان مدرسه و دوستان



۱

*بهبتر است بدانیم که:



❖ واکنش‌های منفی دوستان و سایر هم کلاسی‌ها و اولیای مدرسه اثر منفی بر روی دانش آموز مبتلا به صرع دارد.

❖ صرع وضعیت و حالتی نیست که باعث نگرانی و ترس شود. بسیار مهم است که اولیای مدرسه راجع به صرع، انواع آن، اثرات خلقی - روانی و نیز درمان آن اطلاعات کامل داشته باشند.

❖ مهم این است که بدانیم حملات تشنج غالباً به طور کامل با درمان دارویی کنترل می‌شوند و حتی اگر کنترل نشوند، تشنج تنها یک موقعیت موقتی است و افراد مبتلا

به صرع در بین حملات تشنج، افرادی کاملاً طبیعی و عادی هستند.

❖ تشنج ممکن است در شرایط خاص اتفاق بیفتد که غالباً به دنبال محرک‌ها و

عوامل تشدید کننده به وجود می‌آید که این عوامل می‌تواند به صورت

عمومی و شایع در همه افراد اتفاق بیفتد و یا در هر فردی به

صورت جداگانه و منحصر به فرد باشد.

۲

شایع ترین عوامل تشدید کننده که در اکثر

مبتلایان به صرع دیده می‌شود، عبارتند از:

❖ قطع داروی ضد تشنج (عدم مصرف دارو یا داروها)

❖ استرس فیزیکی، هیجانی و یا فکری

❖ کم خوابی و خستگی

❖ بیماری‌های دیگر (به ویژه بیماری‌های تب‌دار)

❖ تغییرات هورمونی در زنان

❖ نورهای چشمک‌زن (با الگوهای خاص در تعداد کمی از افراد مبتلا) منشأ این نورها ممکن است صفحه‌نمایش تلویزیون، ویدئوها، کامپیوتر و نورهای چشمک‌زن دیگر باشد.

❖ تغییرات بلوغ در نوجوانان

❖ گرمای مفرط

❖ الکل و داروها

والدین و دانش آموزان باید در مورد عوامل تشدید کننده فوق آگاه و هوشیار باشند و اطلاعات مربوط به عوامل تشدید کننده منحصر به فرزند خود را به اولیای مدرسه اطلاع دهند.



۳

*حافظه و تمرکز

دو فاکتور مهم برای یادگیری، حافظه و تمرکز است. گاهی دانش‌آموزان مبتلا

به صرع از بروز اشکال در تمرکز و یا حافظه به چند دلیل زیر شکایت می‌کنند:

عوارض جانبی داروها

بعضی از داروهای ضد تشنج ممکن است در توانایی یادگیری دانش‌آموزان اثر بگذارند که غالباً در رابطه با میزان دوز مصرفی دارو است. شایع‌ترین عوارض جانبی این داروها (که می‌تواند موقت باشد) عبارتند از:

❖ کاهش تمرکز و اختلال در حافظه کوتاه مدت

❖ بیش‌فعالی، احساس خستگی، خواب‌آلودگی

❖ اختلال در بینایی، تعادل، تکلم، سرگیجه

❖ تهوع، استفراغ، کاهش یا افزایش وزن

❖ رفتارهای غیر اجتماعی مانند افسردگی و پرخاشگری



۴

تشنج

حمله‌های تشنجی، کوتاه مدت هستند، اما اثرات آنها ممکن

است طولانی مدت باشد. مانند: خستگی، خواب‌آلودگی، سردرد، تهوع و

تغییرات خلقی. بعد از یک تشنج، فرد به خوبی نمی‌تواند تمرکز کند و نیاز به

استراحت یا یک خواب کوتاه مدت دارد و حتی ممکن است لازم باشد که دانش‌آموز به

خانه باز گردد.

مشکلات روانی، رفتاری، اجتماعی

صرع یک بیماری مزمن است و مثل سایر بیماری‌های مزمن و طولانی مدت روی کودکان اثرات مشابهی دارد.

حمله‌های تشنجی غیر قابل پیش‌بینی هستند و اکثر بیماران ابراز می‌کنند که ترسناک‌ترین مسئله در مورد تشنج آنها این است که "حمله‌هایشان غیر قابل پیش‌بینی است، به همین دلیل

افراد مبتلا به صرع، نسبت به سایر مبتلایان به بیماری‌های مزمن، دیرتر به بیماری خود عادت می‌کنند.

حتی یک کودک یا نوجوان مبتلا به صرع که تشنجات وی با دارو کنترل شده است، ممکن است هنوز

در مورد تکرار حمله تشنجی دیگری به ویژه در حضور دوستانش نگران باشد.

✉ دکتر: دکتر فاطمه صدیق مروتی، چاپ ششم: پاییز ۱۳۹۷، واحد آموزش انجمن صرع ایران
📍 نشانی دفتر مرکزی: تهران، خیابان دکتر شریعتی، انتهای پل سیدخندان، نرسیده به
خیابان شهید کابلی، پلاک ۱۳۵۲، طبقه اول
☎ تلفن: ۸۸۴۶۳۲۷۱-۳ شماره تماس: ۸۸۴۶۳۲۷۷
📍 نشانی شعبه توحید: تهران، میدان توحید، ابتدای خیابان توحید، کوچه سرو، پلاک ۶
☎ تلفن: ۶۶۴۲۰۸۴
🌐 http://iranepi.org ✉ Email:iranepi@gmail.com



انجمن صرع ایران | عبیردیت
شماره ۱۳۵

۵