

Μήπως είναι ΝΑΡΚΟΛΗΨΙΑ;

Αν κάτι από όσα θα διαβάσετε σάς φαίνεται γνώριμο,
αξίζει να το συζητήσετε με τον γιατρό σας!

1

Προειδοποιητικά σημάδια

Η ναρκοληψία δεν εκδηλώνεται σε όλους με τον ίδιο τρόπο.
Δεν χρειάζεται να έχετε όλα τα συμπτώματα. Σημειώστε όσα ισχύουν για εσάς.



ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΜΕΡΑ:

- ☐ Δυσκολεύομαι να μείνω ξύπνιος/-η, ακόμη κι όταν έχω κοιμηθεί καλά το βράδυ
- ☐ Νιώθω **ακατανίκητη ανάγκη για ύπνο** μέσα στη μέρα
- ☐ Με **παίρνει ο ύπνος χωρίς να το θέλω**
- ☐ Χρειάζομαι **συχνούς υπνάκους** για να βγάλω τη μέρα
- ☐ Η υπνηλία με **δυσκολεύει να δουλέψω, να διαβάσω, να οδηγήσω ή να συγκεντρωθώ**



ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ:

- ☐ Ξυπνάω **χωρίς να έχω ξεκουραστεί**, ακόμη κι όταν έχω κοιμηθεί όλη νύχτα
- ☐ Ο νυχτερινός μου ύπνος είναι **διακεκομμένος ή ανήσυχος (κατακερματισμένος ύπνος)**
- ☐ Μερικές φορές, την ώρα που με παίρνει ο ύπνος ή που ξυπνάω, **δεν μπορώ για λίγο να κουνηθώ ή να μιλήσω (υπνική παράλυση)**
- ☐ Την ώρα που με παίρνει ο ύπνος ή που ξυπνάω, βλέπω, ακούω ή νιώθω πράγματα σαν να **ονειρεύομαι (υπναγωγικές παραισθήσεις)**



ΜΕ ΕΝΤΟΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ:

- ☐ Τα γόνατα, το σαγόνι, το πρόσωπο ή το κεφάλι μου «**λύνονται**» ξαφνικά όταν γελάω, ενθουσιάζομαι ή ξαφνιάζομαι (**καταπληξία**)



Αν κάτι από αυτά σάς φαίνεται γνώριμο,
μιλήστε με τον γιατρό σας.

Μπορεί να είναι ένδειξη ναρκοληψίας.

Το να ζητήσετε περαιτέρω έλεγχο είναι ένα σημαντικό πρώτο βήμα.

2

Πριν πάτε στον γιατρό σας, σκεφτείτε:



Να κρατήσετε ημερολόγιο συμπτωμάτων για 1-2 εβδομάδες



Να καταγράψετε ή να βιντεοσκοπήσετε παραδείγματα του πώς επηρεάζεται η καθημερινότητά σας



Να πάρετε μαζί σας κάποιον που έχει δει τα συμπτώματά σας

3

Τι να πείτε στον γιατρό σας

“Έχω παρατηρήσει **αρκετά από τα συμπτώματα** που περιγράφονται σε αυτόν τον οδηγό. **Επηρεάζουν την καθημερινότητά μου** και έμαθα ότι μπορεί να οφείλονται σε **ναρκοληψία**. Θα μπορούσατε να με παραπέμψετε σε **ειδικό ιατρικής του ύπνου** για περαιτέρω έλεγχο;”



4

Πώς είναι συνήθως η πορεία ενός ασθενούς;



Παρατήρηση των συμπτωμάτων



Επίσκεψη στον γιατρό



Παραπομπή σε εξειδικευμένο κέντρο ύπνου



Έλεγχος και διάγνωση



Θεραπεία και υποστήριξη

ΟΥΜΗΘΕΙΤΕ: Η ΦΩΝΗ ΣΑΣ ΜΕΤΡΑΕΙ

Μιλήστε σήμερα, για ένα καλύτερο αύριο.

Ο έγκαιρος έλεγχος μπορεί να σας οδηγήσει πιο γρήγορα στη σωστή υποστήριξη.

eNAP
European Narcolepsy
Alliance for Patients



Για πληροφορίες σχετικά με την
εθνική οργάνωση ασθενών σας:
<https://narcolepsy.eu/awareness/#el>