

ALCUNI DATI SULL' ARGOMENTO

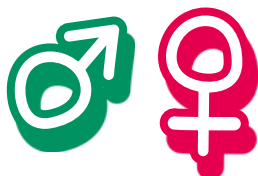
60%

Il 60 % dei bambini e degli adolescenti soffre occasionalmente di cefalea tensiva, mentre l'emicrania si manifesta nel 10-15 % dei casi. La cefalea tensiva (nota anche come «cefalea da stress») è quindi molto più comune e si verifica circa quattro volte più spesso dell'emicrania in questa fascia d'età. Nella stragrande maggioranza dei casi, il mal di testa non è indice di una malattia grave. Di solito è causata da una predisposizione familiare (nel caso dell'emicrania) o da cause «innocue» come lo stress, la mancanza di sonno, di liquidi o di attività fisica. Tuttavia possono avere un notevole impatto sulla qualità della vita, soprattutto se si verificano frequentemente.

50%

Il 50 % delle ragazze adolescenti e un quarto dei ragazzi intervistati hanno dichiarato di soffrire di mal di testa almeno una volta alla settimana e di assumere regolarmente o occasionalmente farmaci, secondo un sondaggio condotto nel 2022/2023 presso la seconda scuola secondaria di Zurigo.

La cefalea si verifica più frequentemente nelle ragazze dopo la pubertà che nei ragazzi, mentre i ragazzi sono colpiti leggermente più frequentemente prima della pubertà. Gli ormoni svolgono un ruolo importante in questo caso, in quanto possono influenzare in modo significativo la frequenza dei mal di testa e soprattutto delle emicranie nelle ragazze dopo la pubertà.



Il mal di testa, in particolare l'emicrania, è una causa comune di assenze scolastiche tra i bambini e gli adolescenti. Non solo influiscono sulla frequenza scolastica, ma spesso anche sulle attività del tempo libero. I disturbi ricorrenti possono mettere a dura prova la vita quotidiana e limitare gravemente la qualità della vita.

PER GLI ALUNNI



- Informare tempestivamente l'insegnante se si soffre di forti mal di testa o attacchi di emicrania, soprattutto se si deve sostenere un esame.
- Se si soffre regolarmente di mal di testa, è necessario consultare il medico di famiglia o il pediatra e ottenere un certificato medico per la scuola.
- Informate anche l'insegnante o una «Figura di riferimento per l'emicrania» se assumete regolarmente farmaci per il mal di testa.
- Se l'emicrania è causata da un «fattore scatenante» specifico (ad esempio lo sport), è necessario anche un certificato medico per la dispensa.
- In caso di mal di testa frequenti, è opportuno tenere un diario del mal di testa, preferibilmente in combinazione con il diario del ciclo mestruale per le ragazze.

PER GLI INSEGNANTI



- È importante prendere sul serio gli alunni che lamentano mal di testa.
- Se possibile, la scuola dovrebbe offrire stanze tranquille e buie e la possibilità di assumere farmaci, in modo che i soggetti colpiti non debbano perdere intere giornate scolastiche.
- Integrare nella giornata scolastica fattori preventivi come una sufficiente quantità di liquidi e un regolare esercizio fisico.
- È opportuno nominare una persona di riferimento all'interno della scuola, ad esempio un assistente sociale o un insegnante impegnato, che si occupi dell'argomento in modo approfondito e funga da «responsabile dell'emicrania nella scuola».
- Per gli alunni che lamentano regolarmente mal di testa, è opportuno contattare i genitori per discutere le possibili misure e motivarli a rivolgersi a un medico.

ATTENZIONE ALLA SPIRALE DELL'EMICRANIA!

Occasionalmente l'emicrania, soprattutto se si verifica una volta alla settimana o più, può portare a una spirale auto-rinforzante con assenze frequenti, e raramente si sviluppa in un'emicrania cronica. È importante che siate consapevoli di questo meccanismo in modo che voi e il vostro insegnante possiate reagire correttamente.

EMICRANIA

LO STRESS COME FATTORE SCATENANTE

CANCELLAZIONE DELLA SCUOLA

RECUPERO DEL MATERIALE SCOLASTICO PERSO E NUOVO



E I FARMACI?

I mal di testa da moderati a gravi e l'emicrania in particolare possono essere trattati con farmaci antidolorifici adeguati. Ma attenzione: l'assunzione troppo frequente di antidolorifici (regola: più di 10 giorni al mese) può essere dannosa o addirittura peggiorare il mal di testa. L'uso regolare di antidolorifici deve essere sempre discusso con il medico di famiglia o il pediatra.

QUANDO È NECESSARIO CHIEDERE AIUTO?

Il mal di testa è nella maggior parte dei casi innocuo. Tuttavia può influenzare così tanto la tua giornata scolastica e il tuo tempo libero, che vale la pena fare qualcosa al riguardo.

- In caso di mal di testa frequenti (più di una o due volte alla settimana) è bene rivolgersi al medico di famiglia, al pediatra o a uno specialista esperto in cefalee.
- Se si assumono farmaci antidolorifici per il mal di testa per più di un giorno alla settimana, è opportuno rivolgersi a un medico.
- Se il mal di testa è estremamente forte o non è del tipo abituale.

SULLA NOSTRA PIATTAFORMA «MIGRAINE FRIENDLY SCHOOL», INSEGNANTI E ALUNNI POSSONO TROVARE ULTERIORI INFORMAZIONI, CONSIGLI UTILI E INDIRIZZI DI PUNTI DI CONTATTO COMPETENTI PER UN ULTERIORE SUPPORTO.



www.headache.ch/it/emicrania/migraine-friendly-school

INFORMAZIONI E SUGGERIMENTI PER AFFRONTARE MAL DI TESTA ED EMICRANIA A SCUOLA

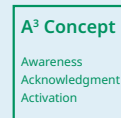
MIGRAINE FRIENDLY SCHOOL



Un progetto della SSC nell'ambito del SFCNS Swiss Brain Health



SFCNS Swiss
Brain Health Plan



A³ Concept
Awareness
Acknowledgment
Activation



Lo **Swiss Brain Health Plan** implementa la Strategia Svizzera in accordo con la Strategia EAN per la Salute del Cervello, lanciata dall'OMS e dall'Accademia Europea di Neurologia (EAN) nel 2022. L'obiettivo comune è aumentare la consapevolezza generale sulla salute del cervello e iniziare programmi di prevenzione.

Il concetto **A³ – «Migraine Friendly School»** è una campagna informativa della Società Svizzera di Cefalea (SSC). L'obiettivo è sensibilizzare bambini e adolescenti, ma anche gli insegnanti, sul tema del mal di testa e dell'emicrania, e fornire informazioni pratiche e consigli utili.

La **Società Svizzera di Cefalea (SSC)** riunisce medici specialisti, medici di base e scienziati che si occupano del tema delle cefalee. Il suo obiettivo è promuovere la ricerca, la diagnosi e il trattamento delle cefalee e trasmettere le conoscenze più recenti a medici, pazienti e scienziati.

www.headache.ch

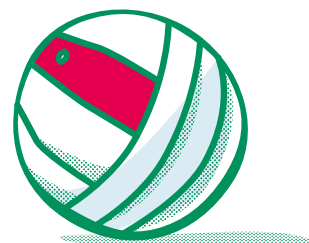
Il progetto «Migraine Friendly School» è sviluppato dalla Società Svizzera di Cefalea (SSC).

Responsabile di progetto: Dr. med. Tobias Iff, Zürich
Traduzione: PD Dr. med. Barbara Goeggel Simonetti, Bellinzona

IMPORTANTE: LA PREVENZIONE...

1 MUOVETEVI!

L'esercizio fisico fa bene al corpo e anche alla testa! Se si fa attività fisica regolarmente, si può ridurre lo stress e prevenire il mal di testa. Che si tratti di jogging o di danza, un'attività fisica regolare che faccia sudare, una o due volte alla settimana, aiuta a diventare più in forma e più rilassati. Provate!



3 ASSICURATEVI DI MANGIARE REGOLARMENTE!

Saltare i pasti o mangiare in modo irregolare può disturbare l'organismo e persino scatenare attacchi di emicrania. Quindi: prendetevi il tempo necessario e mangiate regolarmente e senza stress!



2 BEVETE ABBASTANZA ACQUA!

Se non si beve abbastanza, il mal di testa può aumentare. Assicuratevi di bere da 2 a 3 litri d'acqua al giorno! Le bevande contenenti caffeina, come il tè freddo, la cola e le bevande energetiche, non sono una buona idea: spesso peggiorano solo la situazione. Quindi: prendete una bottiglia d'acqua e sorseggiatela regolarmente!



4 DORMITE A SUFFICIENZA E CON REGOLARITÀ!

Dormire troppo poco o andare a letto ad orari irregolari può scatenare il mal di testa. Cercate di dormire a sufficienza ogni notte (8-10 ore per gli adolescenti, 9-12 ore per i preadolescenti) e di andare a letto alla stessa ora. Attenzione: Troppo tempo davanti allo schermo può anche impedire di dormire. Una stanza buia e silenziosa aiuta a dormire bene e a svegliarsi senza mal di testa.



LA CEFALEA È COMUNE - ANCHE NEI BAMBINI E NEI GIOVANI

CHE SI TRATTI DI CEFALEA TENSIVA O DI EMICRANIA, ESSE COMPROMETTONO LA CONCENTRAZIONE, RENDONO LE LEZIONI SCOLASTICHE FATICOSE E SPESSO PORTANO AD ASSENZE. SPESSO IL MAL DI TESTA VIENE SEMPLICEMENTE SOPPORTATO, SENZA CHE SI INTERVENGA ATTIVAMENTE. MA NON DEVE ESSERE COSÌ!

QUI TROVERETE INFORMAZIONI PREZIOSE SU CIÒ CHE PUÒ CAUSARE IL MAL DI TESTA E SU CIÒ CHE DOVRESTE SAPERE AL RIGUARDO. VI DIAMO ANCHE CONSIGLI SU COME AFFRONTARE MEGLIO IL PROBLEMA E SU DOVE TROVARE ASSISTENZA SE I SINTOMI DIVENTANO TROPPO GRAVI.

