

Narkolepsja w szkole



POLSKIE
STOWARZYSZENIE
NARKOLEPSJI

Krótki przewodnik o tym, czym jest narkolepsja, z czym mierzą się uczniowie i jak można ich wspierać na co dzień.

1 Czym jest narkolepsja?



Narkolepsja to **przewlekła, nieuleczalna choroba neurologiczna**. Osoba chora traci zdolność wysypiania się podczas snu. W efekcie każdego dnia zmagają się z **przewlekłym zmęczeniem**, powtarzającymi się **epizodami zasypiania** i **problemami z koncentracją**.

Czym jest katapleksja? To nagła, krótkotrwała utrata napięcia mięśni, wywołana silnymi emocjami (np. śmiechem, zaskoczeniem, złością). Uczeń pozostaje przytomny, ale może np. opuścić głowę, upuścić przedmiot lub upaść. Epizod trwa zwykle od kilku sekund do kilku minut.

2 Jak wygląda u dzieci i nastolatków?



U młodych osób, szczególnie w pierwszych latach choroby, objawy są **bardzo intensywne, zmienne i nieprzewidywalne**. U każdego wyglądają inaczej, ale wspólne są: **niepohamowana potrzeba snu w ciągu dnia**, problemy z funkcjonowaniem i kłopoty z koncentracją. **Zmęczenie jest stale obecne i ciężkie**, przez co utrudnia skupienie.

Często pojawiają się też **przeraźliwe koszmary, halucynacje i problemy ze snem nocnym**.

3 Największe trudności uczniów z narkolepsją



Stałe, ciągłe zmęczenie, które utrudnia skupienie



Utrzymanie czuwania podczas wszystkich lekcji



Skupienie uwagi na porannych lekcjach



Problemy z frekwencją



Niektóre formy zadań (np. czytanie dłuższych tekstów) i nauka



Brak dostępu do niektórych leków dla osób niepełnoletnich

4 Jak wspierać ucznia z narkolepsją?



Gdy uczeń zaśnie na lekcji

Nie należy go budzić, reagować ani zwracać na to uwagi. Ten sen jest **niezbędny do funkcjonowania** i **nie da się go opanować**, ale dzięki niemu uczeń może skupić się na kolejnych lekcjach.



Bez wstydu i poczucia winy

Przed wszystkim należy unikać wpędzania ucznia w poczucie wstydu oraz winy.



Przy ataku katapleksji

Należy zapewnić uczniowi bezpieczną przestrzeń.



Elastyczne zaliczenia

Warto umożliwić zaliczenia w specjalnych, indywidualnych terminach.