

# **LE 12 COSE DA NON DIRE MAI E POI MAI AD UN EMICRANICO**

Di [Annalisa Bressi Lentini](#), Lunedì 3 febbraio 2014 alle ore 17.28

## **1- DIMINUISCI LO STRESS**

anche se è bene per tutti vivere senza stress, questo non eliminerà il mal di testa, che ha cause genetiche e neurologiche

## **2- NON SEMBRI MALATO**

gli emicranici cronici usano un enorme dose di energia per cercare di sembrare il più normale possibile....e in genere ci riusciamo aggiungo io! ☐

## **3- NON PUÒ ESSERE COSÌ DOLOROSO**

l'emicrania specie quella cronica è uno dei dolori peggiori che ci sono e spesso causa disabilità

## **4- È TUTTO NELLA TUA TESTA**

l'emicrania è una malattia che coinvolge neurotrasmettitori come la serotonina quindi è certamente normale x chiunque con una malattia cronica diventare depressi a causa della loro esperienza

## **5- È UNA COSA DA DONNE**

non torniamo indietro nel tempo a quando si pensava che solo le donne impazzivano o soffrivano di attacchi epilettici!! Anche gli uomini soffrono di emicrania!!!!

## **6- COMUNQUE PUOI LAVORARE**

l'emicrania cronica in molti paesi è riconosciuta come disabilità e alcuni governi danno indennizzi a chi ne soffre come per qualsiasi altro disabile....io aggiungo -ricordatevi del punto 2 se ci vedete lavorare comunque-

## **7- PRENDI UNA PILLOLA**

come se un emicranico non ne prendesse già tutti i giorni, tra preventivi e bloccanti dell'attacco

## **8- È SOLO UN MAL DI TESTA!**

l'emicrania è una malattia che coinvolge quasi ogni parte del corpo, dal sistema digestivo al circolatorio, endocrino e nervoso

## **9- TROVATI UN HOBBY, TERRÀ LA MENTE LONTANO DAL DOLORE**

se ti rompi un braccio ti trovi un hobby per non sentire più dolore?????

## **10- HAI PROVATO QUESTO? CON UNA MIA AMICA HA FUNZIONATO**

benché ci faccia piacere che vogliate aiutarci, le chance di una cura miracolosa sono veramente pochissime! Quello che funziona per uno non va bene per un altro...

## **11- HAI SOLO BISOGNO DI UN PO' DI ARIA FRESCA**

questa si commenta da sola -.-

## **12- ALMENO NON È LETALE**

sfortunatamente non è così. Anche se raro, l'emicrania fa vittime ogni anno. È stata trovata spesso una correlazione con seri problemi di salute e spesso è la combinazione con essi a risultare fatale

**TRADUZIONE di Roberta Peretti**

Ripreso da: <http://migraine.com/infographic/12-things-you-should-never-ever-say-to-a-chronic-migraineur/>



## **Associazione Cefalea Ticino**

**Un sostegno per chi soffre di mal di testa**

**Annalisa Lentini**

**C.P. 1902**

**CH-6830 Chiasso 1**

**Tel. +41 79 759 49 61**

**[www.cefaleaticino.ch](http://www.cefaleaticino.ch)**

**[info@cefaleaticino.ch](mailto:info@cefaleaticino.ch)**