

## **29 cose che solo gli emicranici possono capire: fermarsi, cadere e cercare la stanza buia più vicina e rannicchiarsi in una palla.**

1. L'aumento del dolore unito alla rabbia che si prova quando qualcuno dice: "Oh, basta bere un po' d'acqua, che ti passa"!
2. Il dolore unito alla rabbia che si prova quando si sente qualcuno che dice: "Ho mal di testa pure io a volte"
3. Il desiderio di tirare un pugno a qualcuno quando si sente: "Penso che prima ho avuto un attacco di emicrania"... Credimi, l'avresti saputo sicuramente se lo avessi avuto realmente!
4. Quando dici a qualcuno di avere un attacco di emicrania e poi ti pongono un sacco di domande sulla tua emicrania.
5. Come ci sconvolgono immediatamente e visceralmente i suggerimenti del tutto innocenti da parte delle persone che vogliono cercare di aiutare.
6. Fondamentalmente, soprattutto la gente che sta parlando appunto con voi, non è per niente OK. (perché un sussurro sembra come un urlo? Si prega di smettere di parlare)
7. La sensazione di solidarietà quando trovi altre persone che soffrono di emicrania (anche se sei sicuro di stare peggio).
8. L'orrore di realizzare che uno dei tuoi cibi o bevande preferite sono un trigger.
9. Le giornate di sole possono essere il vostro peggior nemico, perché quel po' di sole che fa capolino tra le ombre è insopportabile. Il rovescio della medaglia, i giorni di pioggia sono sicuramente trigger.
10. Andare in giro sempre con la consapevolezza che in un qualsiasi momento, si potrebbe scatenare una crisi... a volte per nessun motivo in particolare
11. E poi, tutto ad un tratto lo senti arrivare, e sai di aver solo pochi minuti per tornare a letto
12. cercare un posto scomodo, spazio pubblico semi-nascosto dove rannicchiarsi, perché l'emicrania colpisce troppo velocemente che non riesci
13. L'AURA
14. La sensazione orribile quando sai che la tua crisi di emicrania ha raggiunto il picco e non c'è nient'altro da fare. Non passa neanche con farmaci forti, bisogna solo aspettare di uscirne fuori.
15. Quando finalmente trovi una stanza abbastanza buia e qualcuno entra e accende la luce!
16. L'incapacità di guardare qualsiasi tipo di schermo, ANCHE IL TELEFONO. In realtà, aprire gli occhi per guardare qualsiasi cosa è fuori questione.
17. Indipendentemente da quante cose importanti hai programmato in giornata, sei giù per molte, molte ore, se non giorni.

18. stai morendo di fame perché la tua emicrania dura da 8 ore, ma hai troppa nausea per mangiare qualcosa.
19. Conoscere i poteri magici di caffeina e saper che non ce ne sia abbastanza al mondo da poterne consumare.
20. Il mistero del perché nessun altro non può vedere le cose che galleggiano proprio laggiù.
21. l'emicrania gira (vedi immagini girare come giostre)
22. Dover decidere cosa preferiresti avere durante la settimana lavorativa: Dolore o sonnolenza causata dai farmaci anti-emicrania? (Mai il dolore emicranico, ma non ci pensi solo per qualche secondo).
23. Riconoscere che il ritiro dal mercato dell'Excedrin Migraine nel 2012 è stato uno dei più grandi disastri della nostra nazione
24. Dimenticare se sei arrivato al limite di dosaggio consentito di ibuprofene / naprossene / etc, ma sai di avere ancora bisogno di farmaci
25. Dover andare alla toilette ed esser completamente incapaci di muoversi
26. L'assoluto progresso medico costituito degli occhiali di ghiaccio, probabilmente anche il casco di ghiaccio.
27. Sapere cosa sia la vera sensazione claustrofobica perché questo dolore che senti realmente lo senti come se ci vivessi dentro.
28. Superare la crisi di emicrania, ma ritrovarsi con i postumi da emicrania per giorni.
29. superare la crisi e venirne fuori come se si potesse vincere qualsiasi cosa, ora che hai vinto anche questa!

**Tradotto da Annalisa Bressi Lentini ripreso da:**

<http://www.buzzfeed.com/emilyorley/29-things-only-migraine-sufferers-understand>



**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)**