

## GLI ASPETTI EPIDEMIOLOGICI, CLINICO-GESTIONALI E SOCIO ECONOMICI DELLE CEFALEE CRONICHE: LO STATO DELL'ARTE E I POSSIBILI NUOVI APPROCCI

Sono una paziente cefelalgica da oltre cinquant'anni.

Soffro di cefalea muscolo tensiva, un dolore bilaterale molto forte e pulsante, e di emicrania che mi dà la sensazione che la testa stia per scoppiare. Ho provato anche la cefalea a grappolo: si ha la sensazione di una lama che penetra il cervello, l'occhio lacrima e il naso è congestionato. **Non si tratta di un banale mal di testa.**

**Soffrire di questo tipo di cefalea in modo cronico significa avere la sola forza di SOPRAVVIVERE e di essere incapaci di lavorare e condurre una normale vita sociale.**

L'attacco di cefalea si può scatenare per colpa di un raggio di sole che mi colpisce una tempia, con il vento, con un profumo o un odore, con le emozioni forti di gioia, di dolore o di paura, con lo stress, con una sigaretta o con un alimento sbagliato.

Quando arriva l'attacco di cefalea e di emicrania la mia vita viene interrotta: perché tutto mi dà fastidio, provo nausea o vomito, mi isolo completamente e devo rimanere in silenzio e al buio assoluto, prendo il mio farmaco e conto i secondi aspettando il minimo miglioramento. **Vivo nella paura di un nuovo attacco.**

Il mal di testa **"interrompe la vita"**: cerco di continuare nelle attività quotidiane anche se con molta difficoltà. La mia esistenza è stata condizionata dall'assunzione di farmaci, ne ho provati tanti e oggi uno solo riesce a darmi sollievo nella fase acuta. Guai a non averlo sempre con me.

Chi è costretto a convivere con la cefalea e/o l'emicrania vive un vero calvario che distrugge la vita e provoca gravi disagi per il lavoro e la famiglia. In un lavoro come il mio, a contatto con il pubblico, dove è necessario sorridere ed essere cortesi, con il peso del mio mal di testa, credetemi, rappresenta una sfida continua al dolore. Ho avuto la fortuna nel mio percorso lavorativo di incontrare persone che avevano un familiare con il mio stesso problema: questo mi ha permesso di essere capita e non fraintesa.

In famiglia è necessario trovare la forza di non far pesare la propria condizione dolorosa, ma il problema più grande è che **nessuno può capire il dolore che provo.**

Una mia cara amica non sopportava il dolore così forte ed è arrivata al suicidio.

Anch'io ho vissuto momenti di disperazione che sono inevitabili in questa condizione e il terrore di perdere i miei affetti mi ha dato la forza di superarli e continuare a vivere.

**La cefalea cronica non è riconosciuta come malattia:** questo fa sì che il paziente cefalgico come me **non** sia preso in carico dal sistema sanitario.

Spesso il medico di famiglia sottovaluta la condizione dolorosa probabilmente per mancanza di formazione e informazione e anche arrivare **a una visita presso un centro specialistico prevede attese troppo lunghe.**

**IL DOLORE E' AMPIAMENTE SOTTOVALUTATO DA TUTTO IL SISTEMA.**

Quello che ritengo importante è trovare chi capisce la mia malattia ma sopra tutto trovare la terapia che mi aiuti a vivere e come me tanti cefalagici.

**Ritengo particolarmente importante, ripeto, che la cefalea venga riconosciuta e curata fin dall'inizio perché non diventi cronica e invalidante.**