

DIARIO DI AUTO-OSSERVAZIONE PER ADULTI

Un Progetto promosso dall'Associazione Italiana Narcolettici e Ipersonni ha definito le Red Flags, cioè i sintomi di allarme, della narcolessia. La narcolessia è una malattia rara che in molti pazienti viene individuata a distanza di anni dalla comparsa dei suoi primi sintomi. Questo diario serve a raccogliere in maniera organizzata e accurata segni o sintomi che aiutano a confermare o a escludere la presenza della narcolessia o di altre malattie del sonno. Restituendolo compilato al suo medico, lo aiuterà a definire i passi necessari per arrivare alla diagnosi.

ISTRUZIONI PER L'USO

Le descrizioni che seguono servono a chiarire come si potrebbero presentare alcuni segni e sintomi da registrare nel diario, per facilitarne la raccolta.

- **Eccessiva sonnolenza di giorno:** consiste in una tendenza generale a dormire più di quanto accadesse in passato e a farlo in situazioni inappropriate.
- **Attacchi di sonno:** occasioni in cui ci si addormenta in situazioni non abituali per il sonno, non monotone e che non conciliano il sonno. Di solito il sonno dura poco, ma il soggetto, quando si sveglia, dopo si sente riposato e ricorda sogni vivaci.
- **Cataplessia generalizzata:** questo sintomo si presenta sotto forma di brevi episodi di perdita del tono dei muscoli di tutto il corpo. Gli episodi di cataplessia totale si presentano durante la veglia, sono provocati da emozioni, durano alcuni secondi o pochi minuti e possono essere causa di cadute, se non ci si siede o non ci si stende in tempo.
- **Cataplessia parziale:** si manifesta come brevi episodi di perdita del tono di alcuni muscoli di determinate parti del corpo. Anche gli episodi di cataplessia parziale sono provocati da emozioni, si presentano quando il soggetto è sveglio e durano alcuni secondi o pochi minuti.
- **Episodi transitori di interruzione del parlare o di altre azioni della durata di alcuni secondi o pochi minuti:** in occasione di tali episodi può non essere rilevata una vera e propria atonia, ma il soggetto rimane comunque cosciente.
- **Allucinazioni:** il soggetto ha l'impressione di vedere persone o oggetti che non ci sono. Si possono anche avere sensazioni di altro tipo, come suoni o odori, o avere l'impressione di trovarsi in situazioni che creano spavento. Le allucinazioni di solito si sviluppano al momento di addormentarsi o al risveglio.
- **Paralisi del sonno:** la persona non riesce a muoversi per uno o due minuti, immediatamente dopo il risveglio o subito prima di addormentarsi.
- **Sonno notturno disturbato:** la persona è molto agitata durante il sonno e si sveglia spesso. A volte, durante il sonno, si muove come se, da sveglio, eseguisse le azioni corrispondenti a quelle che sta sognando: correre, lottare, andare in bicicletta, ecc. Se nel sonno ha questi disturbi, al risveglio ricorda un sogno molto realistico, coerente con i movimenti che ha eseguito.

