

dalla sedia e fare una semplice telefonata». I sofferenti di ME/CFS possono rivolgersi alla suddetta società per informazioni ed assistenza.

Coloro che non parlano bene l'inglese avranno la possibilità di mettersi in contatto con persone che parlano la loro stessa lingua e che hanno i loro problemi, oppure potranno rivolgersi direttamente al servizio interpreti al numero 13 1450.

New address:

ME/CFS Society of NSW Inc.

Suite 204, 10 Help Street

Chatswood NSW 2067

Telephone: (02) 9904 8433

Website: <http://www.me-cfs.org.au/>

Email: mesoc@zip.com.au

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

**La stanchezza
che non ha mai fine**

**(The Fatigue
That Never Stops)**

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Jacqueline Finch non riusciva a spiegarsi come mai ogni piccolo lavoro, e perfino ogni piccolo movimento, come ad esempio quello di lavarsi i capelli, potesse farla stancare fino al punto di sentirsi completamente priva di forze. Pur essendo fino a pochi mesi prima una donna piena di energie che riusciva a svolgere con facilità qualsiasi lavoro domestico, da qualche settimana aveva cominciato ad avvertire altri sintomi come ad esempio l'incapacità di sopportare la luce e il rumore, giramenti di testa, mal di testa e dolori muscolari e perfino qualche palpitazione cardiaca accompagnata da difficoltà di respirazione.

La stanchezza era andata continuamente crescendo fino a farla dormire circa 18 ore su 24.

«Mi stancavo perfino a parlare» - commenta Jacqueline.

I medici non sapevano spiegarsi la causa di tanta stanchezza. Dapprima avevano pensato al cancro, al cuore e all'asma, ma le analisi e gli accertamenti ai quali Jacqueline si era sottoposta avevano categoricamente escluso tali timori. Eppure la stanchezza si faceva ogni giorno più insopportabile, fino al punto in cui Jacqueline era stata costretta a lasciare il proprio lavoro.

Due anni dopo, finalmente, la diagnosi tanta cercata: Jacqueline era affetta da "Cronic Fatigue Syndrome", un disturbo piuttosto complesso che disturba il sistema immunitario del nostro organismo, la parte cioè del corpo che protegge il corpo stesso dalle malattie. Questo disturbo è noto con due definizioni e cioè: "Cronic Fatigue Syndrome" (CFS), oppure Myalgic Encephalomyelitis (ME). Si calcola che circa 30 mila australiani sono affetti da CFS.

Tutti possono ammalarsi di CFS, ma generalmente si tratta di un disturbo che interessa le persone fra i 25 ed i 45 anni di età. Sebbene i sintomi siano un po' diversi da soggetto a soggetto, i più comuni campanelli di allarme sono un senso di profonda spossatezza che dura per

sei mesi, oppure di più. Fra gli altri sintomi ricordiamo: mal di gola, febbre e gonfiore delle ghiandole linfatiche, dolori ai muscoli ed alle giunture delle ossa, disturbi intestinali, giramenti di testa, insonnia e irritazioni cutanee. Alcune persone non tollerano neppure alcuni cibi o prodotti chimici e perfino certi tipi di profumo. Alcuni soggetti accusano anche un certo senso di ansietà e di depressione.

Il motivo per il quale Jacqueline ha dovuto aspettare così a lungo per una diagnosi è dovuto semplicemente al fatto che CFS è molto difficile da diagnosticare. I sintomi sono tanti e molto diversi e possono essere facilmente attribuiti ad altre malattie. Per questo motivo Jacqueline consiglia tutti coloro che accusano una forma piuttosto grave e continua di spossatezza di mettersi in contatto con la ME/Cronic Fatigue Syndrome Society del NSW al Royal South Sydney Health Complex, Joynton Avenue, Zetland, 2017. Tel. (02) 9662 3488.

Sebbene non ci sia una cura specifica, nei casi come quello di Jacqueline è possibile intervenire con l'impiego di alcuni farmaci indicati per alcuni dei sintomi sopra indicati e soprattutto con molto riposo. Non si conoscono neppure le origini di CFS, anche se molti ritengono che la malattia sia causata da infezioni tipo quelle che sono alle origini dell'influenza e della febbre ghiandolare, dello stress e dei traumi come quelli derivanti da incidenti d'auto, eccetera. In media la malattia di cui stiamo parlando ha la durata di sette anni, ma alcuni soggetti guariscono nel giro di 2-3 anni. Tutto dipende da quando è stata effettuata la diagnosi. Jacqueline è affetta da CFS da sei anni ed ora si sente meglio, anche se accusa un po' di stanchezza, qualche mal di testa e dolori muscolari.

«E' una malattia imprevedibile e strana» - afferma Jacqueline. «Un giorno ti senti bene ed il giorno dopo ti senti stanca da morire».

«E' una malattia che ti spinge verso la solitudine dato che ti fa passare la voglia di vedere gente e perfino gli amici. E' tutta colpa della stanchezza. Qualcuno non trova neppure la forza necessaria per alzarsi