

Мігрені та ГОЛОВНІ БОЛІ.

Ксенія Карачун

Психосоматика захворювань

Мігрені та головні болі.

Ксенія Карачун

1. Основні причини головного болю.
2. Поради лікарів.
3. Лікування головного болю психогенного походження.
4. Алгоритм листа до симптому.
5. Техніка: «Я люблю себе».
6. Прості методи лікування силою думки.
7. Практичні поради для тих, хто хворіє.

Луїза Хей

Причини хвороби:

Неприйняття себе.

Критичне ставлення до своєї персони.

Страх.

Можливе рішення,
що сприяє зціленню.

Я люблю і ціную себе. Я дивлюсь на себе очима, повними любові.

Я впевнена (впевнений) в своєму майбутньому.

Головні болі викликають повну безпорадність у $\frac{1}{4}$ населення нашої планети. За статистикою майже 70 % дорослого населення турбують періодичні головні болі, а 7 % – постійні. У 10 % ці симптоми спостерігаються в зв'язку з іншими захворюваннями.

У нашій розвідці ми спробуємо проаналізувати психосоматичні причини цієї хвороби.

Але передусім розберемося з медичним аспектом цього захворювання.

Уже з самої назви ми розуміємо, де саме виникає дислокація болю. Це один із найпоширеніших, неспецифічних симптомів різних захворювань або патологічних станів. Найчастіше причиною є судинні порушення, пов'язані з розширенням або спазмом судин всередині або зовні черепної коробки.

Мігрень – це невралгічний головний біль, який нерідко локалізується в одному місці та має тенденцію до періодичності. Зазвичай при таких болях тимчасово допомагають транквілізатори і нейролептики. Серед симптомів мігрені виділяють:

- пульсуючий наростаючий біль;

- дислокація болю в одній половині голови;
- біль, що посилюється від будь-якої діяльності;
- чутливість до світла;
- нудота.

При таких симптомах потрібно звернутися до лікаря за професійною допомогою. Тільки лікар може приписати ліки та обговорити з Вами лікування.

Основні причини головного болю

1. Реакція на психологічну травму.

Уявіть, що на Вас накричав Ваш чоловік (тато, начальник та ін.). Ви образились, бо вважаєте, що він неправий. Думаю, що головний біль після цієї ситуації точно з'явиться. Вас же недооцінили.

Думки про нашу недооцінку або ж відчуття, що ми в небезпеці, потрібно контролювати.

До цієї групи ми відносимо головні болі після шоку, переживання за близьких. Наприклад: у місті вибухнув балон із газом, а Ваші близькі живуть поруч і Ви не можете до них додзвонитися. Це події, які «вибивають» Вас зі звичної «колії».

2. Реакція на гострий конфлікт.

Уявіть собі, що на вас накричав ваш чоловік (тато, начальник), а вас це образило, бо ви рахуєте, що він неправий. Думаю, що головний біль після цієї ситуації точно буде. Вас же недооцінили, навіть якщо це тільки Ваші думки.

3. Біль, як альтернатива.

Наприклад: я серджуся на свою подругу, ми не поділили кавалера. Це було дуже давно, але зустріч із нею мені неприємна. Чим вона закінчиться? Так, головним болем.

4. Реакція на перевтому.

За будь-яких умов ми повинні приділяти увагу собі! Доведеться навчитися тайм-менеджменту, щоб звикнути виділяти час для себе. До речі, ось мій ролик на ютуб-каналі, де я розповідаю про основні інструменти контролю над часом (<https://youtu.be/8FxKfzisS5I>).

5. Симптом депресії.

Гадаю, що будь-який лікар погодиться з думкою, що усякий біль – благо для хворого. Без болю ми не звернемо увагу ні на себе, ні на свої проблеми. Зупинити нас може тільки біль. Хоча, навіть він іноді не може, бо на сьогодні є дуже багато ліків від болю. Приймаєте таблетку та біжите далі. Дуже часто буває так, що болі стають періодичними. І навіть це не примушує нас задумались над їхньою причиною, а лікуємо тільки наслідки.

Голова людини – це орган, який весь час працює. Протягом дня ми отримуємо чимало інформації, яка загалом нам непотрібна. Наш мозок усе це обробляє. Голова так довго не може працювати, їй потрібен відпочинок.

Знаєте навіщо люди ведуть щоденники? Для того, щоб дістати з голови всю цю купу сміття та залишити її на папері. Головний біль – це сигнал, що Вам потрібно відпочити. Почніть відстежувати Ваш біль, якщо звернули увагу, що він виник через образи, то візьміть листок паперу, випишіть їх та спаліть (не забувайте правила безпеки). Якщо ж Ваш біль – це реакція на гнів, то підіть у спортзал та побийте грушу; якщо ж на злість – поїдьте у ліс та покричіть. Не можете/не хочете цього зробити – дозвольте болу пройти, розслабтеся, переключіться та відпочиньте. Ваш організм краще знає з чим простіше справитися: з фізичним чи психологічним дискомфортом. Прийміть як догму, що Ваш дискомфорт допомагає Вам бути здоровим.

Наприклад: спілкування з неприємними людьми, вибір місця роботи та навіть вчинки... Якби Ви в цих випадках не ігнорували свій біль, то б зробили менше помилок. Вас ніхто не примушує спілкуватися з негативними людьми. Але... є одне «але». Варто задуматися, чому я зустрічаю цих негативних людей. Можливо те, що мені не подобається в них, я ховаю у собі? Змінюйте свої думки,

себе й тоді Ваше оточення теж зміниться. Ми з вами відзначили, що причиною болю може бути стрес, фізичне навантаження та перевтома.

Психогенну мігрень може викликати залежність від думки оточення. Сюди ж належать люди, які потребують соціального схвалення. Ці люди хочуть, щоб усім і всюди було добре. Вони так сильно переживають про це, що звинувачують себе в усіх невдачах. Ще одна властивість може викликати біль – зобов'язання. У таких людей буквально за все «болить голова». Ці люди дуже відповідальні. Біль у голові, особливо в лобній частина, є ознакою того, що людина перенапружилася від того, що хотіла все зрозуміти.

Поради лікарів

Лікарі радять заснути. Бувають випадки, коли під час сну біль минає. На початку приступу пропонують випити обезболююче, а якщо у Вас нудота чи блювота – прийняти обезболююче у вигляді свічки. У нетрадиційній медицині радять зробити масаж голови. Корисними також будуть:

- ❖ Заняття йогою
- ❖ Правильне харчування
- ❖ 8-годинний нічний сон
- ❖ Прогулянки на свіжому повітрі
- ❖ Відмова від кави, цигарок, алкоголю.

А що роблять психосоматики? Вони радять знайти психологічну проблему та в корені змінити своє ставлення до життя. Лікування головного болю психогенного походження має починатися з виявлення причини, що її спровокувала.

Розглянемо це детальніше.

Пропонуємо одну з технік «Алгоритм листа до симптому».

Ми самі можемо зцілювати себе, але для цього потрібно довіритись собі й своєму тілу та поставитися до свого болю, як до вчителя з вдячністю. Така техніка допоможе усвідомити причину болю та позбутися його без медикаментозного втручання.

Почнемо писати лист своєму Головному болю, дотримуючись алгоритму.

1 крок.

Даємо ім'я своєму Головному болю. Ім'я має бути лагідним та доброзичливим. Це навіть можуть бути дві букви, які Ви придумаєте. Головне, щоб це ім'я Вам подобалося і не викликало негативних асоціацій.

2 крок.

У своєму листі звертайтеся на ім'я до Головного болю. Подякуйте йому за сигнал.

3 крок.

Пропишіть, як Ви вдячні болю за терпіння голови, що Ви щось робите не так. Що недооцінюєте, не відпочиваєте, не любите себе повною мірою.

4 крок.

Домовтеся про співпрацю. Якщо пишете вперше, попросіть виділити час, щоб розібратися.

5 крок.

Висловіть готовність прийняти та зрозуміти сенс дискомфорту, який викликає симптом.

6 крок.

Напишіть про бажання творчо взаємодіяти з болем.

7 крок.

Пропишіть, що готові мирно з ним розлучитися, з почуттям вдячності, коли повністю зрозумієте чому він виник.

Прочитавши зазначене вище, візьміть собі за правило не критикувати себе.

Критика – безсила. Прийшов час вчитися схвалювати себе та приймати таким, який ти є. Пам'ятайте як аксіому, що ідеальних

людей не існує. Якщо ми скаржимося на когось, то насправді ми це не приймаємо у собі, а отже скаржимося на самих себе. Люди навколо нас – це відображення нас самих.

Нам необхідно бачити й розуміти, що будь-яка любов у нашому житті починається з себе.

Візьміть листок паперу, розділіть його навпіл. У першій частині напишіть свої позитивні якості, в другій – негативні. Відірвіть праву частину, прочитайте її ще раз та переробіть свої негативні якості в позитивні. Тепер запишіть їх у лівій частині (праву можна спалити).

Далі ми припиняємо себе критикувати. Критика не приносить жодної користі й ніколи не приведе до позитивного результату. Не займайтеся самокритикою, не критикуйте своє оточення, воно Ваше відображення. Не життя, не Бог і не вищі сили всесвіту, а тільки ми самі судимо себе. Повторюйте частіше собі: «Я люблю і повністю схвалюю себе в усьому».

Контролюйте свої думки і перестаньте ними себе тероризувати. В один момент у нас в голові є тільки одна думка. Давайте разом вчитися думати позитивно. Тільки таким чином наші думки зможуть змінити на краще наше майбутнє.

Навчіться любити себе. Прийміть це як пригоду, квест, де Ви будете тренуватися приймати себе з усіма своїми недоліками.

Наберіться терпіння. станьте добрими, легкими та хваліть себе навіть за маленькі досягнення. Ми створенні за образом Божим і коли критикуємо себе, то принижуємо Божественну силу.

Давайте зробимо цей один крок до прийняття себе.

Підійдіть до дзеркала. Розкажіть своєму відображенню, як Ви себе любите. Запитайте, що Ви можете зробити сьогодні, щоб стати щасливішим. При гарних подіях частіше підходьте до дзеркала та кажіть собі: «Дякую», «Ти – молодець».

Прості методи лікування силою думки.

1. Лікування головного болю.

Сядьте в зручне крісло та візьміть у руки фото, яке Ви зробили в свій найкращий день і де є вода (озеро, річка, море). Подивіться на цей пейзаж, запам'ятайте деталі, прикрийте очі і згадайте фото, уявіть себе серед того пейзажу. Уявіть, що лежите біля краю прибою, а хвилі змивають Ваш біль, забирають його далеко в море.

2. Лікування депресії.

Уявіть невеликий скелястий острів посеред океану, а себе – високим, добротним маяком на його вершині. Стіни маяка такі товсті й дужі, що навіть сильні вітри не можуть його похитнути. В хорошу і погану погоду Ви посилаєте промінь яскравого світла, яке вказує дорогу кораблям. А тепер постарайтеся відчутти у собі джерело внутрішнього світла, яке ніколи не згасне.

3. Лікування стресу думками.

Ви образилися та не бачите виходу з якоїсь ситуації?

Давайте пофантазуємо. Ви великий письменник, а той епізод, що не дає Вам спокою, – просто сторінка з життя літературного героя. Напишіть на папері невелику розповідь від першої особи. Пропишіть всі події до дрібниць, всі діалоги. Опишіть ваші почуття. А потім подивіться на цю історію, як на чернетку. Перепишіть її так, як би Ви

хотіли, щоб вона закінчилася. Спробуйте зрозуміти вчинки негативних персонажів, поспівчуйте їм та простіть їх. Напишіть нові діалоги.

Опишіть, що відчуваєте. Придумайте нові закінчення – і депресії як не було.

Декілька порад.

1. Не бійтеся виражати свою думку вголос. Не можете висловитися – напишіть лист.
2. Не тримайте свої емоції в собі. Навчіться виспівувати свої емоції в душі або йдіть у спортзал бити грушу.
3. Найдіть свої межі. Ви не можете обійняти необмежене.
4. Перестаньте відчувати провину за те, що у Вас немає крил.
5. Йдіть вперед і відчувайте задоволення від виконаних завдань.
6. Не прагніть догодити всім. Для усіх добрим не будеш.
7. Навчіться бути щасливими та кожную негативну думку приймайте з позитивного погляду. Не хвилюйтеся про те, чого у Вас немає, а пам'ятайте про те, що у Вас є. Виходу немає тільки в одному випадку – коли Ви в труні. Навіть, якщо Ви там однією ногою – життя варте, щоб за нього поборотися.
8. Частіше посміхайтесь та смійтеся. Наукою доказано, що при цьому вивільняються ендорфіни – гормони щастя. Навіть легка посмішка може підняти ваш дух.
9. У вас стрес? Викричіть його або поплачте.
10. Займайтеся спортом.

Усі поради стосуються тільки тих випадків виникнення головного болю, які не пов'язані з будь-якими захворюваннями, а тому не забувайте звертатися за допомогою до лікарів.

УДК 616.8: 159.98 К 21

<http://especially-women.com/>

<https://www.facebook.com/karachun.o>

<https://www.youtube.com/user/MsOkcana>

https://www.instagram.com/feya_ksu



Персональна Фея