

## Gdy boli głowa

Pulsujący, migrenowy, ze zmęczenia lub stresu... ból głowy bywa naprawdę silny i dokuczliwy. Nie zawsze, bowiem jest on oznaką zwykłego przemęczenia. Bywa, że ten niepozorny ból to sygnał naprawdę poważnej choroby, a w takich przypadkach łykanie tabletek przeciwbólowych nie tylko nie pomoże, ale może zaszkodzić. Badania wykazują, że u większości ludzi przyczyną nieznośnego bólu jest stres, przepracowanie i bezsenność. Współczesny tryb życia większości Polaków przyprawia o zawrót głowy lekarzy i psychologów - wielogodzinna praca przed komputerem, brak odpowiedniej diety, bezsenność, niska aktywność fizyczna i przede wszystkim stres, stres i jeszcze raz stres... Naprawdę może rozboleć głowa. I boli - coraz częściej i coraz mocniej. Na ogół jest to uciskający ból napięciowy spowodowany brakiem odprężenia i odpoczynku. Dzieje się tak dlatego, gdyż znajdując się w sytuacji stresowej, nadmiernie spinamy mięśnie karku i ramion, co bardzo często przeradza się właśnie w rozsadzający ból głowy. Podobny ból towarzyszy wahaniom nastrojów, stanom lękowym oraz depresji. Niestety prawda jest taka, że ze stresem i sytuacjami konfliktowymi spotykamy się bezustannie i jeśli nie nauczymy się rozładowywać wewnętrznego napięcia, ból głowy będzie powracał coraz częściej. Migrena to jeden z najbardziej uciążliwych bólów głowy, który dopada głównie kobiety. Jego przyczyną jest nie tylko stres, bezsenność czy palenie papierosów, ale również zmiany hormonalne. Migreny bardzo często pojawiają się u kobiet w czasie menstruacji, ale mogą też występować podczas ciąży, co związane jest ze zmianami poziomu estrogenu w organizmie. Często zapowiedzią migrenowego bólu głowy mogą być zaburzenia wzrokowe, zwane „aurą”. Choć rozmazany obraz, widzenie jasnych, migających punktów lub drętwienie twarzy i dłoni może przerazić, jest to niestety dość powszechny objaw migreny. Ale uwaga: aura powinna trwać nie dłużej niż godzinę. W przeciwnym razie problemy ze wzrokiem mogą wynikać z innych dolegliwości, co warto skonsultować z lekarzem. Bóle klasterowe bywają jeszcze bardziej dokuczliwe, niż migreny. Objawiają się na ogół przeszywającym kluciem w okolicy jednego oka, zawsze po tej samej stronie. Trwają krótko, bo około godziny, dopadają z zaskoczenia, niejednokrotnie budząc nas w środku nocy. Ich przyczyną jest nadmierne rozszerzenie naczyń krwionośnych, spowodowane m.in. spożywaniem alkoholu, nadmiernych ilości kawy czy herbaty oraz nieregularnymi posiłkami. Dlatego w czasie ataków zaleca się bezwzględną rezygnację ze wszelkiego rodzaju używek. Skuteczną metodą walki we wszystkich rodzajach bólów głowy jest zadbanie o zdrową dietę, regularne posiłki, wystarczającą ilość snu, a także unikanie gorących kąpielii i utrzymywanie niskiej temperatury w sypialni. Bardzo często ból głowy serwujemy sobie na talerzu razem ze spożywanymi posiłkami. Być może trudno w to uwierzyć, ale sery pleśniowe, wędzone wędliny, dania kuchni chińskiej czy czekolada są częstymi przyczynami tej dolegliwości.

Podobnie jest z czerwonym winem czy produktami, które bywają alergenami pokarmowymi. Do grupy tych ostatnich należą np. orzechy, mleko, białe pieczywo oraz pomarańcze, dania błyskawiczne bogate w glutaminian sodu. Kolejną przyczyną bólu głowy są nieregularne posiłki, a zwłaszcza głodzenie się. Podobnie jest z odwodnieniem, zwłaszcza, że większość z nas nie ma nawyku wypijania w ciągu dnia, co najmniej dwóch litrów wody. Pomocne jest spożywanie pokarmów z wysoką zawartością magnezu, bo to właśnie dzięki niemu nasz organizm poprawnie przekazuje impulsy nerwowe. Choć najprościej jest połknąć tabletkę, warto zastosować inne metody walki z bólem głowy. Spacer na świeżym powietrzu doskonale zredukuje poczucie zmęczenia i dotleni mózg. Z kolei masaż relaksacyjny rozluźni mięśnie karku i szyi. Specjaliści od alternatywnych metod zalecają zaś medytację oraz jogę zawierającą ćwiczenia kontrolujące oddech i pozwalające wyciszyć umysł. Gdy jednak ból głowy spowodowany jest przeżywanym stresem i towarzyszącym mu napięciem emocjonalnym warto skorzystać z pomocy psychologicznej, by zatrzymać się w pędzie życia i przyjrzeć się własnym problemom, przeżywanym emocjom i towarzyszącym im zachowaniom, a przede wszystkim popracować nad skutecznym odreagowywaniem stresu i nauczeniem się radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych.

mgr Małgorzata Remlein  
psycholog