Wieder mehr Leichtigkeit

Psychische Belastung
bei Migräne und wie Sie diese
bewältigen können

Leben & Migräne

Ein Service von Novartis

Inhalt

HILFE FÜR DIE SEELE 3

MIGRÄNE – WENN SICH DIE SEELE LUFT MACHT 4

Gefangen im Migräne-Teufelskreis 4
Typische Anzeichen einer psychischen Überlastung 5
Im Verdachtsfall zum Experten 7

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN BEI MIGRÄNE: DAS BURNOUT-SYNDROM 8

Was ist ein Burnout-Syndrom? 8
Migräne und Burnout-Syndrom 8
An diesen Symptomen erkennen Sie ein Burnout-Syndrom 9

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN BEI MIGRÄNE: DEPRESSIONEN 10

Was ist eine Depression? 10
Migräne und Depression 11
An diesen Symptomen erkennen Sie eine Depression 11

HILFE ZUR SELBSTHILFE:
TIPPS FÜR EIN BESSERES LEBEN MIT MIGRÄNE 12

Frühzeitig professionelle Hilfe suchen 12
Reden statt Schweigen 14
Migräne am Arbeitsplatz 15
Gemeinsam sind wir stark! 16
Multimodale Therapie und medikamentöse Prophylaxe 18

INFORMIEREN SIE SICH 20

Hilfe für die Seele

Migräne zählt zu den neurologischen Erkrankungen, und eine schwere Migräne ist für die Betroffenen weit mehr als ein starker Kopfschmerz. Die anfallsartigen Schmerzattacken, die den normalen Tagesablauf abrupt unterbrechen, können erhebliche Auswirkungen auf den gesamten Alltag, das Berufs- und Familienleben sowie den Umgang mit Freunden und Kollegen haben. Sie stellen deshalb nicht nur den Körper, sondern auch die Seele auf eine harte Bewährungsprobe. Dies bleibt nicht ohne Folgen: Für Patienten mit schwerer und besonders für solche mit chronischer Migräne ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, im Laufe der Zeit zum Teil schwerwiegende psychische Folgeerkrankungen wie z. B. Depressionen, Angst oder ein Burnout-Syndrom zu entwickeln.[1,2]

Umso wichtiger ist es, sich frühzeitig mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Denn nur, wer die Warnzeichen rechtzeitig erkennt, kann der seelischen Überforderung gezielt entgegenwirken, um psychische Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Mit einer Übersicht über die häufigsten Symptome und wichtige Bewältigungsstrategien soll Ihnen diese Broschüre eine erste Hilfestellung und Orientierung bieten. Suchen Sie jedoch zusätzlich unbedingt das Gespräch mit Ihrem Arzt, um weitere Informationen und bei Bedarf professionelle Hilfe zu erhalten.

Migräne – wenn sich die Seele Luft macht

GEFANGEN IM MIGRÄNE-TEUFELSKREIS

Ein quälender, nicht endender Schmerz im Kopf, begleitet von Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Lärm- und Lichtempfindlichkeit oder vielzähligen anderen körperlichen Beschwerden – eine schwere Migräneattacke reißt die Betroffenen oft tagelang aus dem Alltag. Doch auch nach einer überwundenen Attacke verschwindet die Erkrankung nicht einfach aus dem Leben: Was zurückbleibt, ist die Angst, dass sich die Beschwerden jederzeit zurückmelden können und das Leben erneut zur Hölle machen werden.

Migräne-Betroffene sind oft sehr pflichtbewusste Menschen, die ihre Schmerzen häufig verstecken, weil sie nicht als unzuverlässig oder wehleidig gelten wollen. Die Sorge, aufzufallen oder auszufallen, kreiert einen großen inneren Druck und erschwert es den Betroffenen, klare Grenzen zu setzen. Häufig werden eigene Grenzen nur schlecht erkannt und Anfragen aus dem beruflichen oder privaten Umfeld werden zu oft angenommen. Das kann zu immer größerer psychischer Belastung führen, die sich früher oder später auch körperlich bemerkbar machen kann.

TYPISCHE ANZEICHEN EINER PSYCHISCHEN ÜBERLASTUNG

Je häufiger die Schmerzattacken auftreten und je länger sie anhalten, desto mehr erscheint der Umgang mit Migräne als unlösbare Herausforderung. Nicht nur die Schmerzen selbst kosten viel Kraft: Zusätzlich leiden viele Betroffene unter dem Gefühl, den Anforderungen des Alltags wie beispielsweise in der Familie oder im Beruf nicht mehr gewachsen zu sein. Zu der Sorge, den Bedürfnissen des Partners und der Kinder nicht gerecht werden zu können, gesellen sich tiefgreifende Ängste vor den beruflichen Konsequenzen: Droht infolge der häufigen Abwesenheit oder der eingeschränkten Leistungsfähigkeit möglicherweise ein Positionswechsel oder gar eine Abmahnung oder Kündigung? Welche finanziellen Auswirkungen könnte das in Zukunft haben? Ängste dieser Art sind sehr individuell und haben einen großen Einfluss auf das Stresslevel.

Die häufigen Schmerzen, Ängste und Schuldgefühle können mit der Zeit einen so starken Druck erzeugen, dass die überlastete Psyche diesem nicht mehr standhalten kann und sich Luft verschafft. Es kann dann zu unterschiedlichsten, zum Teil schwerwiegenden körperlichen und seelischen Beschwerden kommen.

Um ernsthafte psychische Folgeerkrankungen zu vermeiden, ist es für Migräne-Betroffene entscheidend, diese Symptome rechtzeitig zu erkennen und richtig zu deuten. Die folgende Abbildung fasst die wichtigsten körperlichen und emotionalen Anzeichen einer psychischen Überforderung zusammen und soll Ihnen als erster Anhaltspunkt für Ihre seelische Belastungssituation dienen.

Sollten Sie ein oder mehrere dieser Symptome an sich beobachten, ist es ratsam, zunächst Ihren Hausarzt oder Ihren behandelnden Facharzt (Neurologen) aufzusuchen und Ihre Sorgen zu teilen.

Stressbedingte körperliche und psychische Symptome

Kognitive Ebene

- Negative Gedanken
- Denkblockaden
- Konzentrationsprobleme
- Grübelzwänge
- Verminderte Aufmerksamkeit
- Verminderte Merkfähigkeit

Emotionale Ebene

- Angst
- Verzweiflung
- Ärger/Wut
- Schreckhaftigkeit
- Nervosität
- Traurigkeit
- Verlust des Selbstwertgefühls
- Verlust des Selbstvertrauens
- Zukunftsängste
- Scham
- Schuldgefühle

Vegetative Ebene

- Schwindel
- Schlafstörungen
- Schwitzen/Frieren
- Übelkeit/Erbrechen/ Bauchschmerzen
- Appetitverlust
- Gewichtsverlust
- Libidoverlust
- Bluthochdruck
- Herzrasen/ Herzstechen

Muskuläre Ebene

- Zittern
- Stottern
- Nacken-/Rückenschmerzen
- Muskelverspannungen
- Verspannungskopfschmerzen

Verhalten

Vermeidungsverhalten **Antriebslosigkeit** **Sozialer Rückzug** **Interessenverlust**

Verzicht auf Freizeitbeschäftigung und Sport **Unlust** **Katastrophisierung**

IM VERDACHTSFALL ZUM EXPERTEN

Aufgrund der häufigen Schmerzen und der damit verbundenen körperlichen und seelischen Belastung besteht für Migräne-Betroffene das nicht zu unterschätzende Risiko, eine psychische Folgeerkrankung, wie zum Beispiel eine Depression oder ein Burnout-Syndrom, zu entwickeln.[1,2] Experten gehen sogar davon aus, dass das Risiko vor allem für chronisch erkrankte Patienten gegenüber der Allgemeinbevölkerung bis zu zehnmal höher ist.[1]

Sollten Sie sich im Kreislauf der seelischen Überlastung wiederentdecken, begeben Sie sich unbedingt in die Hände eines Facharztes für Psychiatrie und Psychotherapie. Dorthin kann Sie Ihr Hausarzt überweisen. Die Diagnose einer psychischen Folgeerkrankung ist ausgesprochen komplex, da die Beschwerden in allen erdenklichen Graustufen auftreten und sich stark überschneiden können. Nur ein hierfür ausgebildeter Facharzt kann beurteilen, ob Sie tatsächlich ein erhöhtes Risiko für eine seelische Erkrankung haben oder bereits daran leiden.

Psychische Erkrankungen bei Migräne: das Burnout-Syndrom

WAS IST EIN BURNOUT-SYNDROM?

Burnout bedeutet so viel wie „ausgebrannt sein" und steht für einen Zustand emotionaler Erschöpfung aufgrund von langfristiger Selbstüberforderung und anhaltendem Stress. Die Beschwerden entwickeln sich beim Burnout-Syndrom meist schleichend. Oft besteht zunächst ein Gefühl der Überbeanspruchung, das nach und nach in einen Zustand der körperlichen und seelischen Erschöpfung übergeht. Betroffene benötigen dann beispielsweise mehr und mehr Zeit zum Auftanken: Schon bald bietet ein freies Wochenende, später selbst ein Urlaub, nicht mehr genügend Zeit für die Regeneration, bis die körperlichen und emotionalen Ressourcen schließlich vollkommen erschöpft sind und es zu einem vollständigen Leistungszusammenbruch kommt.

MIGRÄNE UND BURNOUT-SYNDROM

Zwischen Burnout-Syndrom und Migräne besteht ein enger Zusammenhang: Zum einen zählt die Migräne zu den möglichen Symptomen eines Burnouts[3], zum anderen kann aufgrund der anhaltenden körperlichen und seelischen Belastung auch die Gefahr bestehen, infolge der Migräne ein Burnout-Syndrom zu bekommen.

AN DIESEN SYMPTOMEN ERKENNEN SIE EIN BURNOUT-SYNDROM

Doch woran erkennen Sie, ob Sie bereits auf ein Burnout-Syndrom zusteuern? Die typischen Symptome der Erkrankung sind vielfältig und nicht immer leicht zu deuten. Deshalb sollten Migräne-Betroffene möglichst zeitnah einen Arzt aufsuchen, wenn sie bei sich eines oder mehrere der folgenden Symptome feststellen.[4]

Psychische Symptome

Gefühl der inneren Leere, Gleichgültigkeit, Langeweile, Schwächegefühl, Ruhelosigkeit, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Verlust der Empathie (Einfühlungsvermögen), Bitterkeit, Verlust des Idealismus, Gefühl mangelnder Anerkennung, sozialer Rückzug, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Entscheidungsunfähigkeit, verringerte Kreativität

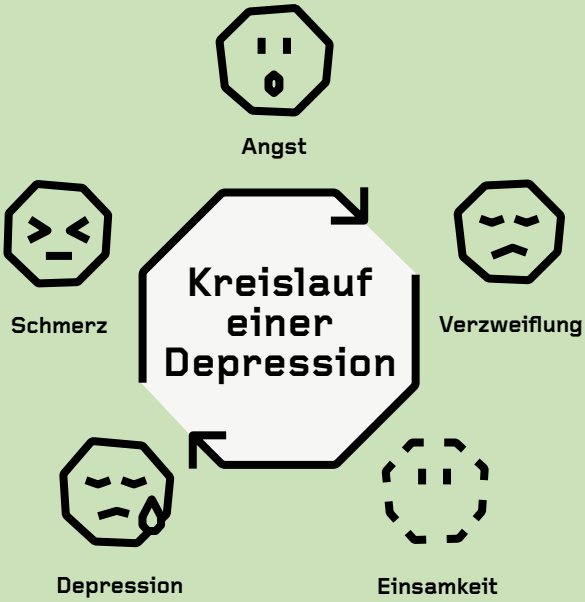
Körperliche Symptome

Müdigkeit, Erschöpfung, verringerte Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Magen-Darm-Störungen, Herzbeschwerden

Psychische Erkrankungen bei Migräne: Depressionen

WAS IST EINE DEPRESSION?

Eine Depression ist eine psychische Erkrankung, die zu einer gedrückten Stimmung, Interessenverlust und Antriebslosigkeit führt. Dabei hat eine Depression nichts mit normaler Traurigkeit zu tun, die jeder Mensch hin und wieder empfindet. Bei einer Depression bestehen die negativen Gefühle über mehrere Wochen oder gar Monate und überschatten das gesamte Handeln und Denken eines Menschen.



MIGRÄNE UND DEPRESSION

Migräne und Depression sind eng miteinander verbunden, denn Körper und Seele beeinflussen sich gegenseitig: Studiendaten zufolge leiden über 70 Prozent aller Migräne-Betroffenen auch an einer Depression.[1,2] Dabei kann eine Depression Folge einer Migräne und den damit verbundenen Schmerzen, Ängsten und psychischen Belastungen sein. Umgekehrt kann eine Migräne aber auch durch eine Depression ausgelöst werden. Der zugrundeliegende Mechanismus ist weiterhin Thema aktueller Forschung.

AN DIESEN SYMPTOMEN ERKENNEN SIE EINE DEPRESSION

Auch bei einer Depression sind die Beschwerden sehr komplex und vielschichtig, eine gezielte Diagnose ist nur für einen Fachmann möglich. Deshalb sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen, wenn Sie bei sich eines oder mehrere der folgenden Symptome feststellen.[5]

- Anhaltend gedrückte Stimmung, Niedergeschlagenheit
- Interessenverlust, Freudlosigkeit
- Verminderter Antrieb, gesteigerte Ermüdbarkeit
- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühle und Gefühl der Wertlosigkeit
- Teilnahms- und Empfindungslosigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- Reizbarkeit
- Angst, Zukunftsängste
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Sozialer Rückzug, Suizidgedanken und -handlungen

Hilfe zur Selbsthilfe: Tipps für ein besseres Leben mit Migräne

FRÜHZEITIG PROFESSIONELLE HILFE SUCHEN

Das Wichtigste zuerst: Auch wenn eine Migräne nicht heilbar ist, so bedeutet dies keinesfalls, dass Sie gegen die Erkrankung und ihre körperlichen und psychischen Folgen nichts tun können. Im Gegenteil: In vielen Fällen lassen sich die Anfallshäufigkeit und ihre Stärke reduzieren. Nicht zuletzt aufgrund eines stetig wachsenden Spektrums innovativer Wirkstoffe, die in Zukunft insbesondere auch eine nebenwirkungsarme Prophylaxe ermöglichen werden. In Kombination mit der professionellen Hilfe von Psychologen und Psychotherapeuten lässt sich der Alltag häufiger so gestalten, dass die Erkrankung nicht mehr das ganze Leben beherrscht.[6] Eine professionelle Behandlung kann Ihnen dabei helfen, Ihre eigenen Grenzen kennenzulernen und auch mal Nein zu sagen, wenn das eine Problematik ist, mit der Sie zu kämpfen haben. Auch so kann eine weitere Überbelastung vermieden werden.

Menschen, die an besonders qualvollen Migräneattacken leiden, sollten deshalb frühzeitig professionelle Hilfe und Unterstützung in Anspruch nehmen und sich umfassend von ihrem Arzt beraten lassen.

WELCHER ARZT IST DER RICHTIGE?

Bei einer schweren Migräne ist in der Regel ein Neurologe der Arzt der Wahl. Als Experte für Erkrankungen des Nervensystems ist er gleichermaßen auch Fachmann für alle Kopfschmerzerkrankungen. Eine gute Anlaufstelle für Menschen mit chronischen Kopfschmerzen sind darüber hinaus spezielle schmerztherapeutische Behandlungszentren, in denen Neurologen, Psychologen, Physiotherapeuten sowie Schmerz- und Entspannungstherapeuten interdisziplinär zusammenarbeiten.

TIPP!

Ebenso entscheidend wie die fachliche Qualifikation ist ein gutes Vertrauensverhältnis zwischen Ihnen und Ihrem Arzt. Denn für gute Therapieerfolge ist eine offene und partnerschaftliche Zusammenarbeit erforderlich, bei der beide Seiten an einem Strang ziehen.

Selbsthilfegruppen/Beratungsstellen/ Fachgesellschaften

MigräneLiga e. V. Deutschland	www.migraeneliga.de
Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V.	www.dmkg.de
Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e. V.	www.dgschmerzmedizin.de
Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.	www.dgss.org
Deutsche Schmerzliga e. V.	www.schmerzliga.de
SchmerzLOS e. V.	www.schmerzlos-ev.de
Deutsche Depressionsliga	www.depressionsliga.de
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	www.deutsche-depressionshilfe.de
Deutscher Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und Prävention e. V.	www.dbvb.org

REDEN STATT SCHWEIGEN

Nicht umsonst heißt es, sich „etwas von der Seele reden“: Fressen Sie Ihre Probleme nicht in sich hinein, sondern suchen Sie aktiv das Gespräch mit den Menschen, die Ihnen besonders am Herzen liegen. Grenzen Sie vor allem Ihren Partner nicht aus Ihrem Leben mit der Erkrankung aus, sondern teilen Sie Ihre Ängste und Sorgen miteinander. Dies schafft nicht nur gegenseitige Entlastung und Trost: Im gemeinsamen Gespräch eröffnen sich möglicherweise auch neue Perspektiven und Lösungsansätze für Probleme, die Sie beide besonders belasten.

Wenn Sie in Ihrem privaten Umfeld keinen geeigneten Gesprächspartner finden, überlegen Sie, ob es Ihnen helfen könnte, sich mit anderen Migräne-Betroffenen auszutauschen. Dann könnten auch Selbsthilfegruppen in Ihrem regionalen Umfeld oder Online-Selbsthilfegruppen oder -Foren für Sie interessant sein.

Wenn Sie Kinder haben, beziehen Sie auch Ihre Kinder in Ihre Erkrankung ein: Erklären Sie ihnen, warum Sie während einer Migräneattacke viel Ruhe benötigen, gemeinsame Aktivitäten aufschieben und möglicherweise andere Menschen bei der Kinderbetreuung um Hilfe bitten müssen. Nutzen Sie hierfür speziell für Kinder entwickeltes Informationsmaterial zu Migräne, das es beispielsweise bei der Patientenorganisation „MigräneLiga“ gibt. Geben Sie zudem auch Ihrem Kind die Möglichkeit, über seine Sorgen und Bedürfnisse zu sprechen. So nehmen Sie nicht nur Ihrer Erkrankung den Schrecken, sondern können auch Unverständnis, Schuldgefühlen, Enttäuschung und Frustration vorbeugen.

Auch in Ihrem Freundeskreis und bei anderen Angehörigen wird das Wissen um Ihre Erkrankung Verständnis und Mitgefühl schaffen. Sie befürchten dennoch, dass Ihre Freunde sie irgendwann nicht mehr in gemeinsame Aktivitäten einbeziehen, weil Sie krankheitsbedingt häufig absagen müssen? Ergreifen Sie in diesem Fall doch selbst die Initiative, sobald Sie sich von Ihrer Migräneattacke erholt haben und zeigen Sie auf diese Weise, dass Ihnen gemeinsame Unternehmungen weiterhin wichtig sind. Ganz nebenbei werden Sie durch die schönen Erlebnisse in der schmerzfreien Zeit von mehr Lebensfreude und Lebensqualität profitieren.

MIGRÄNE AM ARBEITSPLATZ

Auch am Arbeitsplatz sollte Ihre Erkrankung nicht zum Tabuthema werden. Es gibt keine allgemeinen Empfehlungen, ob Sie die Migräne am Arbeitsplatz ansprechen oder für sich behalten, dies hängt von der individuellen Situation ab. Probieren Sie für sich verschiedene Möglichkeiten aus, um Ihre Migräne bestmöglich in den Griff zu bekommen, z. B. durch flexible Arbeitszeiten, einen optimal eingestellten Arbeitsplatz oder Ähnliches. Wenn dies alles nicht ausreicht, überlegen Sie sich, ob Sie mit Ihrem Arbeitgeber offen über Ihre Erkrankung sprechen möchten. Hier gibt es keinen allgemeinen Rat, diese Entscheidung müssen Sie von Ihrer individuellen Situation abhängig machen.

Wenn Sie ein offenes Gespräch planen: Erklären Sie, warum Sie bei einer schweren Migräneattacke nicht zur Arbeit kommen können und dass dies nichts mit fehlendem Verantwortungsgefühl oder Desinteresse zu tun hat. Möglicherweise gelingt es Ihnen sogar, gemeinsam Lösungen zu erarbeiten, von denen beide Seiten profitieren. Hierzu gehören zum Beispiel flexible Arbeitszeiten, ein Ruheraum, in den Sie sich für einige Zeit zurückziehen können, oder auch das Beseitigen bestimmter Trigger, die bei Ihnen eine Migräne auslösen. Nichts ist leichter aufgestellt als eine Trennwand in einem Großraumbüro und nichts schneller ersetzt als ein flackernder Monitor oder eine zu helle Schreibtischlampe. Sprechen Sie auch Ihre Kollegen an, die während Ihrer Abwesenheit Ihre Arbeit übernehmen müssen und bieten Sie ihnen gegebenenfalls in den migränefreien Phasen Ihre Unterstützung an. Auf diese Weise signalisieren Sie, dass Sie die Hilfe zu schätzen wissen und dass die Unterstützung Ihrer Kollegen für Sie keine Selbstverständlichkeit darstellt.

GEMEINSAM SIND WIR STARK!

Vielleicht ist es Ihnen unangenehm, andere Menschen um Hilfe zu bitten. Und dennoch: Wenn Sie regelmäßig unter Migräne leiden, ist ein gut funktionierendes soziales Netzwerk absolut unverzichtbar, damit Ihr Alltag bei einem Anfall nicht aus den Fugen gerät. Bedenken Sie auch, dass der zusätzliche Stress Ihre Erkrankung möglicherweise noch verschlimmern kann, wenn Sie sich keine Unterstützung suchen.

Entwickeln Sie zunächst einen eigenen Notfallplan, der immer dann in Kraft tritt, wenn eine Migräneattacke Sie aus dem Alltag reißt. Dieser kann beispielsweise bestimmte Ordnungssysteme enthalten, sodass Sie im Akutanfall keine notwendigen Dinge wie Medikamente, Telefonnummern oder Ihre Schlüssel suchen müssen. Manchmal hilft es, sich auch zu diesem Thema mit anderen Migräne-Betroffenen auszutauschen und von den Erfahrungen anderer zu profitieren.

Es ist hilfreich, sich darüber Gedanken zu machen, wer in Ihrem Umfeld über Ihre Erkrankung Bescheid wissen soll und wer Ihnen im Notfall weiterhelfen kann. Wenn bereits im Vorfeld alle Zuständigkeiten geklärt sind, können im Akutfall alle Beteilig-

ten besser und entspannter mit der Situation umgehen und Sie brauchen kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn Sie sich für einige Zeit zurückziehen müssen. Stellen Sie sich beim Entwickeln des Plans vor allem folgende Fragen und sprechen Sie im Anschluss mit den betroffenen Personen:

- Welche Aufgaben im Haushalt haben Priorität, welche können aufgeschoben werden?
- Können der Partner oder ältere Kinder einige dieser Aufgaben übernehmen?
- Gibt es Verwandte, Freunde, Nachbarn oder Angehörige, die Sie um Hilfe bitten können? Gerade die Kinderbetreuung sollte bereits vorab klar geregelt sein. Dazu gehört auch, genau abzusprechen, wer sich in welcher Zeit um die Kinder kümmern kann.

Macht Ihre Migräne einen Krankenhaus- oder Reha-Aufenthalt erforderlich, setzen Sie sich am besten mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung. In bestimmten Fällen stellt diese eine Haushaltshilfe zur Verfügung, die alle anfallenden Hausarbeiten übernimmt, solange Sie sich nicht selbst darum kümmern können.

MULTIMODALE THERAPIE UND MEDIKAMENTÖSE PROPHYLAXE

Prinzipiell hat sich bei Menschen mit Migräne die sogenannte multimodale Therapie am besten bewährt. Hierbei arbeiten Neurologen, Psychotherapeuten, Anästhesisten, Ergo- und Physiotherapeuten eng zusammen, um Ihnen die bestmögliche und auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmte Behandlung zukommen zu lassen. Neben der Schmerzreduktion geht es dabei auch um eine Verringerung des Medikamentengebrauchs, eine Verbesserung Ihrer Lebensqualität und den Erhalt oder die Wiederherstellung Ihrer Arbeitsfähigkeit. Die Effektivität der multimodalen Therapie wurde sogar in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen: Die Kopfschmerzhäufigkeit von Patienten, deren Erkrankung bereits chronisch verläuft, kann durch die Behandlung um mehr

als die Hälfte verringert werden. Betroffene lernen hier Strategien, die ihnen helfen, ihre eigenen Grenzen zu erkennen, zu respektieren und dies in ihren Alltag zu integrieren.

Mehr Informationen zur ganzheitlichen Therapie finden Sie auch in der Broschüre „Multimodale Therapieoptionen".

Auch bei einer starken Migräneattacke stehen Ihnen wirksame Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, um die Beschwerden zu lindern. Neben verschiedenen Akutmaßnahmen gibt es mittlerweile auch speziell entwickelte nebenwirkungsarme Prophylaxe-Wirkstoffe, mit denen sich die Häufigkeit der Migräneattacken vermindern lässt.

Zögern Sie nicht, sich in regelmäßigen Abständen bei Ihrem Arzt nach neuen Behandlungsoptionen zu erkundigen – auch oder sogar insbesondere dann, wenn Sie durch klassische Migränepräparate bislang keine ausreichende Erleichterung erfahren haben. Die Migränetherapie ist und bleibt ein Fokus intensiver Forschung.

Informieren Sie sich

Quellen

1 Buse DC et al. Psychiatric comorbidities of episodic and chronic migraine. J Neurol 2013; 260: 1960–69.

2 Lampl C et al. Headache, depression and anxiety: associations in the Eurolight project. J Headach Pain 2016; 17:59.

3 Meine-gesundheit.de. Burnout. www.meine-gesundheit.de/krankheit/krankheiten/burnout (Abrufdatum: 26. Juli 2018)

4 Neurologen und Psychiater im Netz. Burnout-Syndrom: Anzeichen und Burnout-Erleben. www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/burnout-syndrom/anzeichen-burnout-erleben (Abrufdatum: 26. Juli 2018)

5 Neurologen und Psychiater im Netz. Frühsymptome. www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/depressionen/fruehsymptome (Abrufdatum: 26. Juli 2018)

6 Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. Kopfschmerzen. www.dgss.org/patienteninformationen/schmerzerkrankungen/kopfschmerzen (Abrufdatum: 26. Juli 2018)

Selbsthilfegruppen & Fachgesellschaften
Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V.: www.dmkg.de
MigräneLiga e. V. Deutschland: www.migraeneliga.de
Deutsche Schmerzliga e. V.: schmerzliga.de
Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.: www.dgss.org
SchmerzLOS e. V.: www.schmerzlos-ev.de
Deutsche Depressionsliga: www.depressionsliga.de
Stiftung Deutsche Depressionshilfe: www.deutsche-depressionshilfe.de
Deutscher Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und Prävention e. V.: www.dbvb.org

Informationen im Netz zu Migräne, Depression, Burnout-Syndrom
Migräne: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene
Depression: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/depressionen
Burnout: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/burnout-syndrom/was-ist-burnout

Novartis-Broschürenservice
Rundum gut informiert! In unseren Migränebroschüren finden Sie kurz & kompakt weitere hilfreiche Informationen zu den folgenden Themen zusammengefasst:
- Multimodale Therapieoptionen
- Soziale und arbeitsrechtliche Aspekte

Weitere Broschüren zu diesen Themen sind in Vorbereitung
- Trigger und Erhalt der Lebensqualität
- Ausbildung und Studium
- Familie und soziales Umfeld
- Kinderwunsch und Schwangerschaft
- Management meiner schweren Migräne

Diese Broschüren und weitere Informationen finden Sie auf unserer Website für Migräne-Betroffene:
Migräne-Wissen: www.migraene-wissen.de

Rechtliche Hinweise
Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt recherchiert. Dennoch kann der Herausgeber keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen übernehmen. Die Informationen sind insbesondere allgemeiner Art und stellen keine medizinische Beratung im Einzelfall dar. Im Zweifel wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.

Art.-Nr. 1074171 Stand: 10/2018

Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg · www.novartis.de