

Psychische Belastung
Psikolojik stres

Yeniden hafifliđi hissedin

Migrende psikolojik stres
ve bununla başa çıkmanın yolları

türkçe | türkisch

 Yaşam ve
Migren

Daha iyi yaşam. Her gün.
Novartis'ten bir hasta hizmeti.

İçindekiler

RUHUNUZ İÇİN YARDIM _____ 3

MİGREN – RUH, SIKINTISINI DIŞA VURDUĞUNDA _____ 4

Migren döngüsüne hapsolmek _____ 4

Psikolojik stresin tipik belirtileri _____ 5

Şüpheli durumlarda uzmana başvurun _____ 7

MİGRENDE GÖRÜLEN PSİKOLOJİK HASTALIKLAR: BURNOUT (TÜKENMİŞLİK) SENDROMU _____ 8

Burnout (tükenmişlik) sendromu nedir? _____ 8

Migren ve tükenmişlik sendromu _____ 8

Tükenmişlik sendromunu gösteren semptomlar _____ 9

MİGRENDE GÖRÜLEN PSİKOLOJİK HASTALIKLAR: DEPRESYON _____ 10

Depresyon nedir? _____ 10

Migren ve depresyon _____ 11

Depresyonu gösteren semptomlar _____ 11

KENDİNE YARDIMIN TEŞVİK EDİLMESİ: MİGRENLE DAHA İYİ BİR YAŞAM İÇİN İPUÇLARI _____ 12

Erkenden profesyonel yardım arayın _____ 12

Susmayı değil konuşmayı tercih edin _____ 14

İş yerinde migren _____ 15

Beraber güçlüyüz! _____ 16

Multimodal terapi ve ilaçlı profilaksi _____ 18

BİLGİ EDİNİN _____ 20

Ruhunuz için yardım

Migren nörolojik hastalıklar arasında yer alan bir hastalıktır ve şiddetli bir migren hastalar için şiddetli bir baş ağrısından çok daha fazlasıdır. Normal günlük rutini aniden kesintiye uğratan nöbet benzeri ağrı atakları, günlük yaşamın tamamında, iş ve aile yaşamında ve kişinin arkadaş ve meslektaşlarıyla olan ilişkilerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Bu sebeple bu ağrı atakları sadece bedensel olarak değil, ruhsal olarak da oldukça zorlayıcı olmaktadır. Bu durumun bazı sonuçları vardır: Şiddetli ve özellikle kronik migreni olan hastalarda zaman içinde depresyon, korku veya tükenmişlik sendromu gibi kısmen ciddi psikolojik ikincil hastalıklar geliştirme ihtimali artar.^{1,2}

Bu konuyu erkenden ele almak çok önemlidir. Zira ancak uyarı işaretlerini zamanında fark eden kişiler psikolojik ikincil hastalıkları önlemek için ruhsal aşımı yükü hedefe yönelik bir şekilde önleyebilirler.

En yaygın semptomlara ve bunlarla başa çıkmak için önemli stratejilere genel bir bakış sunan bu broşürün amacı size ilk yardım ve oryantasyon sağlamaktır. Bununla birlikte gerekli olması halinde daha fazla bilgi ve profesyonel yardım almak için mutlaka doktorunuzla görüşün.



Migren – Ruh, sıkıntısını dışa vurduğunda

MİGREN KISIR DÖNGÜSÜNE HAPSOLMAK

Mide bulantısı, kusma, baş dönmesi, ses ve ışık hassasiyeti veya çok sayıda diğer fiziksel şikâyetin eşlik ettiği dayanılmaz, hiç bitmeyen bir baş ağrısı; şiddetli bir migren atağı sıklıkla hastaları günlük yaşamdan günlerce koparmaktadır. Ancak hastalık atlatılan bir atağın ardından da kişinin hayatından kolayca çıkmaz: Geriye kalan, şikâyetlerin her an geri gelebileceği ve hayatı yeniden cehenneme çevirebileceği korkusudur.

Migren hastaları, genellikle güvenilmez ve mızımız olarak algılanmak istemedikleri için ağrılarını saklayan, sorumluluk duygusu çok yüksek insanlardır. Dikkat çekme veya iş göremez olma endişesi çok fazla iç baskı oluşturur ve hastaların net sınırlar belirlemesini zorlaştırır. Genellikle kişi kendi sınırlarını yeterince tanıyamaz ve mesleki veya şahsi çevreden gelen talepler fazlasıyla sık kabul edilir. Bu durum kendisini er ya da geç fiziksel olarak da fark ettirebilen daha da büyük bir psikolojik strese yol açabilir.



PSİKOLOJİK STRESİN TİPİK BELİRTİLERİ

Ağrı atakları ne kadar sık ortaya çıkarsa ve ne kadar uzun sürerse, migrenle başa çıkmak o kadar çözümsüz bir sorun gibi görülmektedir. Kişinin gücünü tüketen sadece ağrılar değildir: Buna ek olarak, hastaların birçoğu örneğin aile veya meslek hayatı gibi günlük yaşamın taleplerini artık karşılayamayacakları duygusundan muzdariptir. Partnerin ve çocukların ihtiyaçlarını karşılayamama endişesine, durumun mesleki sonuçlarına ilişkin olarak da duyulan derin korkular eklenmektedir. Sık sık işe devamsızlık veya performansın sekteye uğraması sonucunda pozisyon değişikliği ve hatta bir uyarı ya da işten çıkarılma riski var mı? Bunun gelecekte ne gibi finansal sonuçları olabilir? Bu tür korkular oldukça kişiseldir ve stres seviyesi üzerinde büyük bir etkisi vardır.

Sık sık ortaya çıkan ağrılar, korku ve suçluluk duygusu, zamanla o kadar güçlü bir baskı oluşturabilir ki, aşırı stres altındaki psikoloji artık buna dayanamaz ve sıkıntısını dışa vurur. Bu durumda çok çeşitli, kısmen ciddi fiziksel ve ruhsal şikâyetler ortaya çıkabilir.

Ciddi psikolojik ikincil hastalıkları önlemek için migren hastalarının bu semptomları zamanında tanınması ve doğru yorumlanması çok önemlidir. Aşağıdaki görsel, psikolojik aşırı yükün en önemli fiziksel ve duygusal belirtilerini özetler ve ruhsal stres durumunuza ilişkin ilk referans noktası olarak hizmet eder.

Bu semptomlardan bir veya birkaçını kendinizde gözlemlemeniz durumunda önce aile doktorunuza veya tedavinizi yürüten uzman doktora (nörolog) başvurmanız ve endişelerinizi onunla paylaşmanız önerilir.

Strese bağlı fiziksel ve psikolojik semptomlar

Bilişsel düzeyde

- Olumsuz düşünceler
- Düşünce blokajları
- Konsantrasyon sorunları
- Kuruntular
- Dikkatte azalma
- Hatırlama yetisinde azalma

Duygusal düzeyde

- Korku
- Çaresizlik
- Kızgınlık/öfke
- Ürkeklik
- Asabiyet
- Üzüntü
- Öz değer duygusunun kaybedilmesi
- Öz güvenin kaybedilmesi
- Gelecek korkusu
- Utanç
- Suçluluk duygusu

Vejetatif düzeyde

- Baş dönmesi
- Uyku bozuklukları
- Terleme/üşüme
- Mide bulantısı/kusma/karı ağrısı
- İştah kaybı
- Kilo kaybı
- Libido kaybı
- Yüksek tansiyon
- Çarpıntı/kalp bölgesinde batıcı ağrı

Kas düzeyinde

- Titreme
- Kekemelik
- Boyun/sırt ağrısı
- Kas gerilmesi
- Gerilim tipi baş ağrısı

Davranış

Kaçınma davranışı

Motivasyonsuzluk

Sosyal geri çekilme

İlgi kaybı

Serbest zaman etkinliklerinden ve spordan kaçınma

İsteksizlik

Felaketleştirme



ŞÜPHELİ DURUMLARDA UZMANA BAŞVURUN

Migren hastalarının, sıklıkla ortaya çıkan ağrılar ve buna bağlı fiziksel ve ruhsal stres nedeniyle örneğin depresyon veya tükenmişlik sendromu gibi psikolojik ikincil bir hastalık geliştirme riski vardır.^{1,2} Hatta uzmanlar, özellikle kronik hastalığı olan hastalar için riskin genel popülasyonunkine kıyasla on kat daha fazla olduğunu varsaymaktadır.¹

Ruhsal stres yük döngüsünün içinde olduğunuzu fark etmeniz durumunda kendinizi mutlaka bir psikiyatri ve psikoterapi uzmanının ellerine bırakmalısınız. Ev doktorunuz sizi oraya sevk edebilir. Şikâyetler akla gelebilecek tüm gri tonlarında ortaya çıktığı ve ciddi ölçüde keşitikleri için ikincil bir psikolojik hastalığın teşhisi son derece karmaşıktır. Sadece bu alanda eğitilmiş bir uzman, ruhsal bir hastalık bakımından yüksek risk altında olup olmadığınızı veya hâlihazırda böyle bir hastalığınız olup olmadığını değerlendirir.

Migrende görülen psikolojik hastalıklar: Burnout (tükenmişlik) sendromu

BURNOUT (TÜKENMİŞLİK) SENDROMU NEDİR?

Burnout, yaklaşık olarak “yanıp tükenmek” anlamına gelir ve kişinin uzun süreli olarak fazla yüklenmeye ve sürekli strese maruz kalması sebebiyle ortaya çıkan duygusal tükenmişlik durumunu ifade eder. Tükenmişlik sendromunda şikâyetler genellikle sinsice gelişir. Genellikle başlarda aşırı zorlanma hissi vardır, bu his yavaş yavaş fiziksel ve ruhsal bir bitkinlik hâlini alır. Bu durumdan muzdarip olan kişiler mesela güç toplamak için daha fazla zamana ihtiyaç duyarlar. Kısa bir süre sonra boş bir hafta sonu ve sonraları bir tatil bile yenilenme için yeterli zaman sunamaz, sonunda fiziksel ve duygusal kaynaklar tamamen tükenir ve performansta tam bir çöküş gerçekleşir.

MİGREN VE TÜKENMİŞLİK SENDROMU

Tükenmişlik sendromu ve migren arasında yakın bir ilişki vardır: Bir yandan migren tükenmişliğin³ olası belirtilerinin arasında yer alır, diğer yandan süregelen fiziksel ve duygusal stres nedeniyle migren sonucunda tükenmişlik sendromu gelişme riski de mevcuttur.



TÜKENMİŞLİK SENDROMUNU GÖSTEREN SEMPTOMLAR

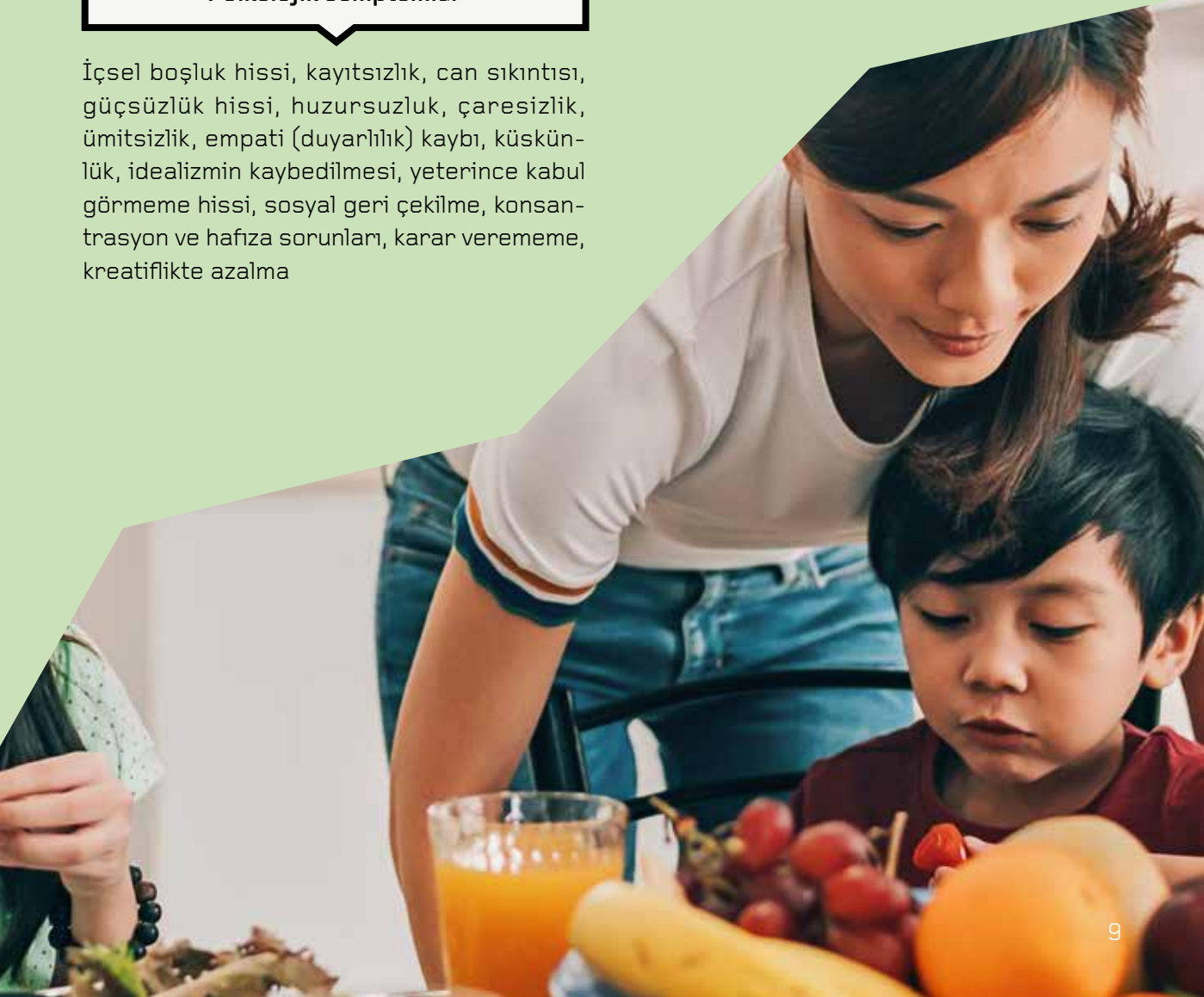
Peki, tükenmişlik sendromuna doğru yol aldığınızı nereden anlarsınız? Hastalığın tipik semptomları çok çeşitlidir ve bunları anlamlandırmak her zaman kolay değildir. Bu nedenle migren hastaları aşağıdaki semptomlardan birini veya birkaçını fark etmeleri durumunda mümkün olan en kısa sürede bir doktora danışmalıdır.⁴

Psikolojik semptomlar

İçsel boşluk hissi, kayıtsızlık, can sıkıntısı, güçsüzlük hissi, huzursuzluk, çaresizlik, ümitsizlik, empati (duyarlılık) kaybı, küskünlük, idealizmin kaybedilmesi, yeterince kabul görmeme hissi, sosyal geri çekilme, konsantrasyon ve hafıza sorunları, karar verememe, kreatifikte azalma

Fiziksel semptomlar

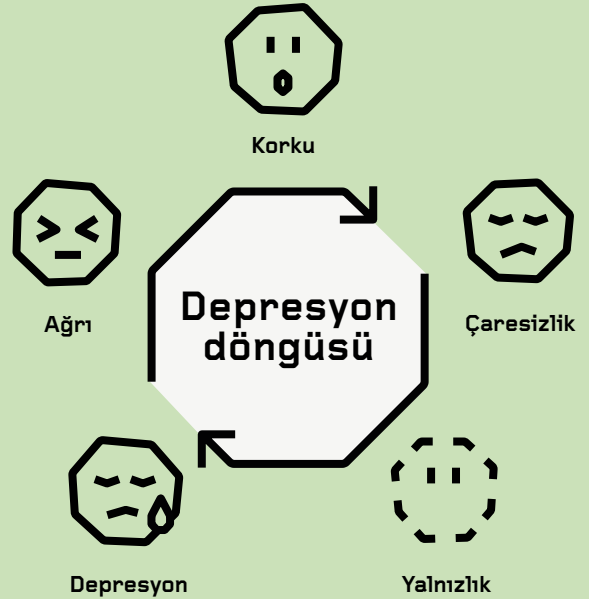
Yorgunluk, bitkinlik, performansta düşüş, uyku bozuklukları, sırt ağrısı, mide bulantısı, göğüste sıkışma hissi



Migrende görülen psikolojik hastalıklar: Depresyon

DEPRESYON NEDİR?

Depresyon, çökkün ruh hali, ilgi kaybı ve motivasyonsuzluğa yol açan psikolojik bir hastalıktır. Bununla beraber depresyonun, herkesin ara sıra hissettiği normal üzüntüyle hiçbir ilgisi yoktur. Depresyonda olumsuz duygular birkaç hafta hatta aylarca devam eder ve kişinin tüm eylemlerinin ve düşüncelerinin üzerine gölge düşürür.





MİGREN VE DEPRESYON

Migren ve depresyon birbirleriyle yakından ilişkilidir, zira beden ve ruh karşılıklı olarak birbirlerini etkiler: Araştırma verilerine göre, tüm migren hastalarının yüzde 70'inden fazlası depresyondan da muzdariptir.^{1,2} Bununla beraber depresyon; migren ve buna bağlı ağrı, korku ve psikolojik stresin bir sonucu olabilir. Öte yandan migren bir depresyon tarafından tetiklenmiş de olabilir. Altta yatan mekanizma, halen güncel araştırmaların konusu olmaya devam etmektedir.

DEPRESYONU GÖSTEREN SEMPTOMLAR

Depresyonda da semptomlar çok karmaşık ve çok yönlüdür, hedefe yönelik bir teşhisin koyulması sadece bir uzman tarafından mümkündür. Bu nedenle kendinizde aşağıdaki semptomlardan birini veya birkaçını fark etmeniz durumunda mutlaka bir doktora başvurmanız gerekir.⁵

- Sürekli keyifsizlik, çökkünlük
- İlgi kaybı, neşesizlik
- Motivasyonun azalması, yorgunluğun artması
- Konsantrasyon ve dikkatin azalması
- Öz değer duygusunun ve öz güvenin azalması
- Suçluluk duygusu ve değersizlik hissi
- Kayıtsızlık ve duyarsızlık
- Umutsuzluk
- Gerginlik
- Korku, geleceğe ilişkin olumsuz düşünceler
- Uyku bozuklukları
- İştahsızlık
- Sosyal geri çekilme, intihar düşünceleri ve eylemleri

Kendine yardımın teşvik edilmesi: Migrenle daha iyi bir yaşam için ipuçları

ERKENDEN PROFESYONEL YARDIM ARAYIN

En önemlisini en baştan belirtmek isteriz: Migrenin tedavisi mümkün olmasa da bu kesinlikle hastalığa ve onun fiziksel ve psikolojik sonuçlarına karşı hiçbir şey yapamayacağınız anlamına gelmez. Aksine: Vakaların çoğunda nöbetlerin sıklığı ve şiddeti azaltılabilir. Bunu sağlayan en önemli etken, gelecekte özellikle daha az yan etkili profilaksiyi de mümkün kılacak olan sürekli genişleyen inovatif etkin madde yelpazesidir. Psikologların ve psikoterapistlerin profesyonel yardımı ile birlikte günlük yaşam, sıklıkla hastalık artık yaşamın tamamına hâ-

kim olmayacak şekilde tasarlanabilmektedir.⁶ Profesyonel bir tedavi, kendi sınırlarınızı tanımanıza ve eğer mücadele etmeniz gereken bir sorun ise bazen de "hayır" demenize yardımcı olabilir. Bu şekilde yeni bir stres önlenabilir.

Bu nedenle, özellikle çok eziyet veren migren ataklarından muzdarip olan kişiler erkenden profesyonel yardım ve destek almalı ve doktorlarından kapsamlı bir danışmanlık hizmeti almalıdır.



DOĞRU DOKTOR HANGİSİDİR?

Şiddetli migrende tercih edilen doktor genellikle nörologdur. Sinir sistemi hastalıklarında bir uzman olarak kendisi tüm baş ağrısı hastalıkları için de uzmandır. Ayrıca nörologların, psikologların, fizyoterapistlerin ve ağrı ve gevşeme terapistlerinin disiplinler arası bir temelde birlikte çalıştığı özel ağrı terapisi tedavi merkezleri de kronik baş ağrısı olan kişiler için iyi bir başvuru merkezidir.



Mesleki yeterlilik kadar, doktorunuzla aranızdaki iyi bir güven ilişkisi de belirleyicidir. Çünkü iyi bir terapi başarısı için, her iki tarafın aynı yöne kürek çektiği, açık ve iş birliğine dayalı bir çalışma gereklidir.



Kendi kendine yardım grupları/danışma merkezleri/ meslek dernekleri

MigräneLiga e. V. Deutschland
(Migren Ligi Derneği Almanya)

www.migraeneliga.de

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft
e. V. (Alman Migren ve Baş Ağrısı Derneği)

www.dmkg.de

Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e. V.
(Alman Ağrı Tıbbi Derneği)

www.dgschmerzmedizin.de

Deutsche Schmerzgesellschaft e. V.
(Alman Ağrı Derneği)

www.dgss.org

Deutsche Schmerzliga e. V.
(Alman Ağrı Ligi Derneği)

www.schmerzliga.de

SchmerzLOS e. V. (SchmerzLOS Derneği)

www.schmerzlos-ev.de

Deutsche Depressionsliga (Alman Depresyon Ligi)

www.depressionsliga.de

Stiftung Deutsche Depressionshilfe
(Alman Depresyon Yardım Vakfı)

www.deutsche-depressionshilfe.de

Deutscher Bundesverband für Burnout-Prophylaxe
und Prävention e. V. (Federal Alman Tükenmişlik
Profilaksisi ve Önleme Derneği)

www.dbvb.org

SUSMAYI DEĞİL KONUŞMAYI TERCİH EDİN

Kişinin duygularını başkasına anlatmasına boşuna "içini dökmek" dememişler: Sorunlarınızı içinize atmayın, özellikle kendinize yakın hissettiğiniz insanlarla aktif olarak diyalog kurmaya çalışın. Özellikle partnerinizi hastalıkla yaşamınızdan dışlamayın, bunun yerine korkularınızı ve endişelerinizi birbirinizle paylaşın. Bu sadece karşılıklı olarak birbirinizi rahatlatmanızı ve teselli etmenizi sağlamakla kalmaz: Karşılıklı konuşma sayesinde muhtemelen ikiniz için de oldukça sıkıntı oluşturan sorunlar için yeni bakış açıları ve yaklaşımlar açılabilir.

Şahsi çevrenizde konuşmak için uygun partneri bulamıyorsanız, diğer migren hastalarıyla fikir alışverişi yapmanın size yardımcı olup olmayacağını düşünün. Eğer bunun sizin için faydalı olacağını düşünüyorsanız, bölgenizdeki kendi kendine yardım grupları veya çevrim içi kendi kendine yardım grupları veya forumları ilginizi çekebilir.

Eğer çocuk sahibi iseniz, çocuklarınızı da hastalığınıza dahil edin: Onlara bir migren atağı sırasında neden sükunete ihtiyaç duyduğunuzu, neden ortak aktiviteleri ertelemek ve belki de çocuk çocuk bakımı konusunda başkalarından yardım istemek zorunda kaldığınızı anlatın. Bunun için özel olarak çocuklar için üretilmiş migren bilgilendirme materyallerini kullanın, bu tür materyalleri örneğin "MigräneLiga" (Migren Ligi) hasta organizasyonundan temin edebilirsiniz. Ayrıca çocuğunuza endişeleri ve ihtiyaçları hakkında konuşma fırsatı da verin. Bu sayede hastalığının yol açtığı endişeyi ortadan kaldırmakla kalmaz, aynı zamanda yanlış anlaşılmaları, suçluluk duygusunu, hayal kırıklığını ve engellenmişlik hissini de önleyebilirsiniz.

Hastalığınız hakkındaki bilgiler arkadaş çevrenizin ve diğer akrabalarınızın size anlayış ve şefkat göstermesini sağlayacaktır. Buna rağmen hastalık sebebiyle faaliyetleri sıklıkla iptal etmek zorunda kaldığınız için arkadaşlarınızın sizi ortak faaliyetlere dahil etmeyeceğinden mi korkuyorsunuz? Bu durumda, migren atağınızın etkisini üzerinizden atar atmaz inisiyatif alın ve böylece ortak faaliyetlerin sizin için halen önemli olduğunu gösterin. Bu arada, ağrısız zamanlarda edineceğiniz güzel deneyimlerle kazanacağınız yaşam sevinci ve yaşam kalitesi size yararlı olacaktır.



İŞ YERİNDE MİGREN

Hastalığınız iş yerinde de tabu olmamalıdır. İş yerinde migren konusunu gündeme getirmeniz veya bu konuyu kendinize saklamanız konusunda genel bir tavsiye yoktur, bu bireysel duruma bağlıdır. Migreninizi en iyi şekilde kontrol altına almak için ör. esnek çalışma saatleri, en uygun şekilde düzenlenmiş bir çalışma alanı ve benzeri gibi çeşitli seçenekleri deneyin. Tüm bunların yeterli olmaması durumunda, işvereninizle hastalığınız hakkında açıkça konuşmak isteyip istemediğinizi düşünün. Buna ilişkin genel bir öneride bulunulamaz, bu kararı bireysel durumunuza bağlı olarak vermelisiniz.

Eğer açıkça konuşmayı planlıyorsanız: Şiddetli bir migren atağında neden işe gelemediğinizi ve bunun sorumluluk duygusunun az olması veya ilgisizlikle bir alakası olmadığını açıklayın. Hatta belki de beraberce her iki tarafa da fayda sağlayacak çözümler üzerinde çalışabilirsiniz. Bunlar arasında örneğin esnek çalışma saatleri, bir süreliğine çekilebileceğiniz bir dinlenme odası veya migrene neden olan belirli tetikleyicilerin ortadan kaldırılması olabilir. Açık plan bir ofise bir paravan yerleştirmekten daha kolay bir şey yoktur ve titreyen bir moni-

tör ya da çok parlak bir masa lambası hızlıca değiştirilebilir. Yokluğunuz sırasında işinizi üstlenmesi gereken iş arkadaşlarınızla da konuşun ve gerekirse migrensiz dönemlerde siz de onlara desteğinizi sunun. Bu sayede onların yardımının değerini bildiğinizi ve iş arkadaşlarınızın sunduğu desteği kesinlikle sıradan bir durum olarak görmediğinizi göstermiş olursunuz.

BERABER GÜÇLÜYÜZ!

Başkalarından yardım istemek sizin için rahatsızlık verici olabilir. Ve buna rağmen: Düzenli olarak migrenden muzdaripseniz, bir atak durumunda günlük yaşamınızın sekteye uğramaması için iyi işleyen sosyal bir ağı kesinlikle vazgeçilmezdir. Ayrıca eğer destek almazsanız eklenen stresin hastalığınızı daha da kötüleştirebileceğini de göz önünde bulundurun.

Öncelikle, bir migren atağı sizi günlük yaşamdan kopardığında devreye girecek olan kendi acil durum planınızı geliştirin. Bu plan akut bir atakta ilaç, telefon numarası veya anahtarlarınız gibi gerekli şeyleri aramanıza gerek kalmaması için belirli düzen sistemleri

içerebilir. Bazen bu konuda da diğer migren hastaları ile fikir alışverişinde bulunmak ve başkalarının deneyimlerinden yararlanmak yardımcı olabilir.

Çevrenizde kimlerin hastalığınızı bilmesi gerektiğini ve acil bir durumda size kimin yardım edebileceğini düşünmeniz faydalı olacaktır. Tüm sorumluluklar önceden açıklığa kavuşturulursa akut bir durumda ilgili kişiler



durumla daha iyi ve daha rahat bir şekilde başa çıkabilir ve bir süreliğine geri çekilmek zorunda kalırsanız kendinizi suçlu hissetmenize gerek kalmaz. Planı hazırlarken kendinize öncelikle şu soruları sorun ve ardından ilgili kişilerle görüşün:

- Evde hangi görevlerin önceliği vardır, hangileri ertelenebilir?
- Partner veya büyük çocuklar bu görevlerden bazılarını üstlenebilir mi?
- Yardımını rica edebileceğiniz akrabalarınız, arkadaşlarınız veya aile bireyleri var mı? Özellikle çocuk bakımı önceden açık bir şekilde düzenlenmelidir. Bu düzenleme aynı zamanda çocuklara kimin ve ne zaman bakabileceği konusunun net bir şekilde kararlaştırılmasını da kapsar.

Migreniniz hastaneye veya rehabilitasyon merkezine yatmanızı gerektirirse en iyisi sağlık sigortanızla iletişime geçmeniz olacaktır. Sağlık sigortası belirli durumlarda kendiniz ilgilenemediğiniz süre boyunca tüm ev işleriyle ilgilenecek bir yardımcı sağlar.



MULTİMODAL TERAPİ VE İLAÇLI PROFİLAKSİ

Esas itibarıyla multimodal terapi olarak adlandırılan terapi biçiminin migren hastaları için en iyisi olduğu kanıtlanmıştır. Bu tedavi biçiminde nörologlar, psikoterapistler, anestezi uzmanları, ergoterapistler ve fizyoterapistler, size mümkün olan en iyi ve kişisel ihtiyaçlarınıza göre uyarlanmış bir tedaviyi sunmak için yakın bir iş birliği içinde çalışırlar. Burada amaç, ağrıyı azaltmanın yanı sıra, ilaç kullanımını azaltmak, yaşam kalitenizi iyileştirmek ve iş görme becerinizi korumak veya yeniden tesis etmektir. Multimodal terapinin etkinliği bilimsel çalışmalarla da kanıtlanmıştır: Hastalığı kronik seyretmekte olan hastalarda baş ağrısı sıklığı tedavi sayesinde yarıdan fazla azaltılabilmektedir.

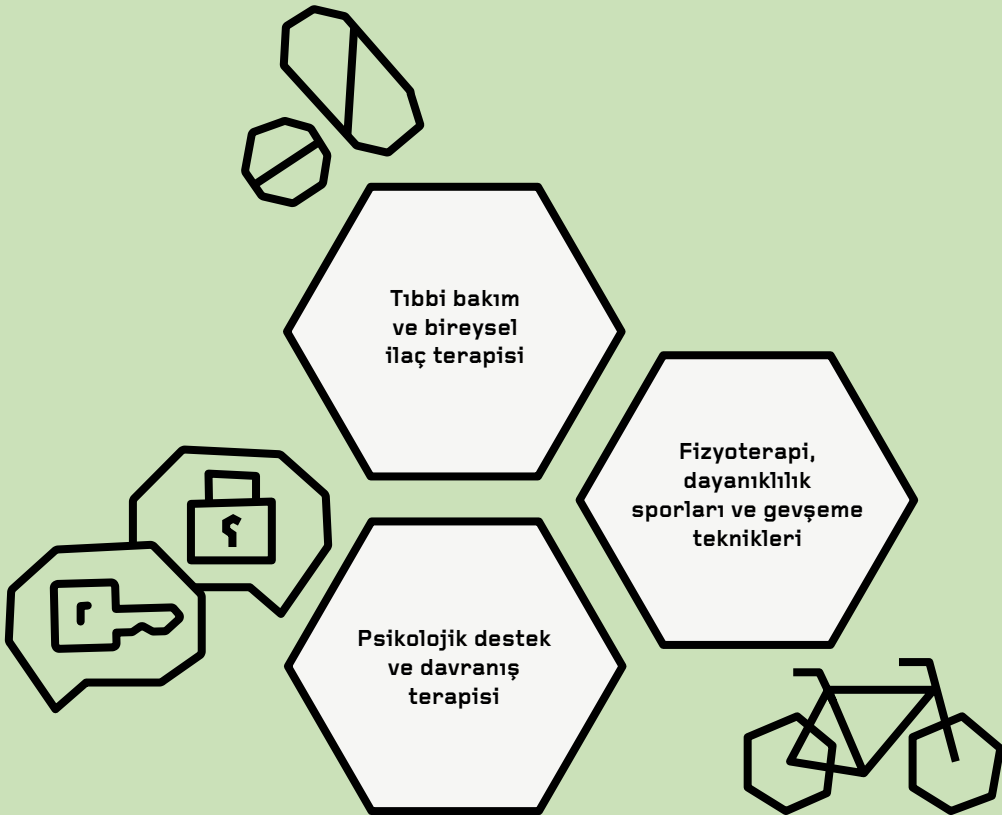


Burada hastalar kendi sınırlarını tanımaya, bunları kabul etmeye ve bunları günlük yaşama entegre etmeye yardımcı olacak stratejiler öğrenirler.

Bütüncül terapiye ilişkin daha fazla bilgiyi "Multimodal terapi seçenekleri" broşüründe bulabilirsiniz.

Şiddetli bir migren atağında bile şikâyetlerin hafifletilmesi için etkili tedavi olanakları mevcuttur. Çeşitli akut önlemlerin yanı sıra artık migren ataklarının sıklığının azaltılmasını sağlayan, yan etkisi az olan, özel olarak geliştirilmiş profilaktik etkin maddeler mevcuttur.

Klasik migren preparatları şimdiye kadar yeterli rahatlama sağlayamamış olsa bile ve hatta özellikle o durumda yeni tedavi seçenekleri hakkında doktorunuzdan düzenli aralıklarla bilgi almaktan çekinmeyin. Migren terapisi yoğun araştırmaların odağında yer almaktadır ve almaya devam edecektir.



Bilgi edinin

Kaynaklar

- 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 (arama tarihi: 26 Mayıs 2023)
- 4 Neurologen und Psychiater im Netz. Burnout-Syndrom: Anzeichen und Burnout-Erleben (Çevrim içi nörologlar ve psikiyatristler. Tükenmişlik sendromu: Belirtiler ve tükenmişlik deneyimi). www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/burnout-syndrom/anzeichen-burnout-erleben (arama tarihi: 26 Mayıs 2023)
- 5 Neurologen und Psychiater im Netz. Frühsymptome (Çevrim içi nörologlar ve psikiyatristler. Erken semptomlar ve hastalık tablosu). www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/depressionen/fruehsymptome (arama tarihi: 26 Mayıs 2023)
- 6 Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. Kopfschmerzen. (Alman Ağrı Derneği Baş ağrısı) Baş ağrısı ve psikoloji. www.schmerzgesellschaft.de /topnavi/patienteninformationen/schmerzerkrankungen/kopfschmerzen (arama tarihi: 26 Mayıs 2023)

Kendi kendine yardım grupları ve meslek dernekleri

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e. V. (Alman Migren ve Baş Ağrısı Derneği): www.dmgk.de
MigräneLiga e. V. Deutschland (Migren Ligi Derneği Almanya): www.migraeneliga.de
Deutsche Schmerzliga e. V. (Alman Ağrı Ligi Derneği): schmerzliga.de
Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. (Alman Ağrı Derneği): www.dgss.org
SchmerzLOS e. V. (SchmerzLOS Derneği): www.schmerzlos-ev.de
Deutsche Depressionsliga (Alman Depresyon Ligi): www.depressionsliga.de
Stiftung Deutsche Depressionshilfe (Alman Depresyon Yardım Vakfı): www.deutsche-depressionshilfe.de
Deutscher Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und Prävention e. V. (Federal Alman Tükenmişlik Profilaksisi ve Önleme Derneği): www.dbvb.org

Migren, depresyon ve tükenmişlik sendromuna ilişkin internet bilgileri

Migren: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene

Depresyon: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/depressionen

Tükenmişlik: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/burnout-syndrom/was-ist-burnout

Novartis broşür servisi

Her yönden iyi bilgilendirilmiş Migren broşürlerimizde aşağıdaki konular hakkında kısa ve öz olarak derlenmiş olarak daha fazla faydalı bilgi bulabilirsiniz:

- Multimodal terapi seçenekleri
- Sosyal ve iş hukukuna ilişkin hususlar
- Şiddetli migrende psikolojik stres
- Doktor görüşmesine hazırlık
- Meslek eğitimi ve yükseköğrenim

Bu broşürleri ve daha fazla bilgiyi migren hastalarımıza yönelik web sitemizde bulabilirsiniz:

Migrene ilişkin bilgiler (Migräne-Wissen):
www.migraene-wissen.de

Yasal açıklamalar

Bu broşürün içerikleri büyük bir titizlikle araştırılmıştır. Ancak buna rağmen yayımcı sunulan bilgilerin doğruluğu, eksiksizliği ve güncelliği hakkında sorumluluk üstlenemez. Bilgiler özellikle genel niteliktedir ve münferit durumlarda yasal danışmanlık teşkil etmez. Şüpheli durumda lütfen tedavinizi yürüten doktorunuza başvurun.



Migren hakkında, size hem günlük yaşamınızda hem de özel konularda destek sağlayabilecek daha fazla bilgiyi www.leben-und-migraene.de adresindeki web sitesinde bulabilirsiniz.