

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ГОЛОВНОЙ БОЛИ НАПРЯЖЕНИЯ

Вы, наверное, слышали о головных болях напряжения (ГБН). Это проблема, которая затрагивает большое количество людей. Как правило, этот термин обозначает хронические головные боли, которые появляются более 15 раз в месяц.

В этой статье мы рассмотрим основные немедикаментозные методы, как избавиться от ГБН.



Избегайте стресса и депрессии

Стресс и депрессия часто являются причинами ГБН. Поэтому следует избегать возникновения стрессовых ситуаций и снижать их уровень. Также обратите внимание, что вы можете устать на своей работе. Поэтому обязательно найдите свои собственные техники релаксации, чтобы восстановить силы и энергию после стрессовых моментов. Йога, медитация, теплая ванна и дыхательные практики могут помочь вам в этом. Если вы часто чувствуете напряжение даже без серьезной причины, вам следует обратиться к психологу, чтобы поработать над своим мышлением и отношением к жизненным событиям.

Физическая активность

Некоторые пациенты, страдающие частыми головными болями, говорят, что регулярные физические упражнения уменьшают частоту и интенсивность приступов.

На самом деле, нет никакой конкретной причины, которая объясняла бы, почему спорт помогает справиться с этой проблемой. Возможно, таким образом, люди уменьшают количество стресса, снимают напряжение и, следовательно, предотвращают возникновение головных болей. Также занятия спортом снимают напряжение в шее и спине, что также предотвращает мигрень. Другой причиной может быть увеличение количества сердечных сокращений, что приводит к большему обогащению организма кислородом.

Если вы не занимаетесь спортом, попробуйте добавить немного физической активности. Это может быть быстрая ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание или любое другое занятие, которое вам нравится.

Ведение дневника

На самом деле, если вы часто страдаете от ГБН, попробуйте записывать свое самочувствие и другие важные моменты. Это хорошая практика, и вам обязательно ее стоит попробовать. Заведите блокнот, в который запишите дату, свое самочувствие, настроение, интенсивность головной боли и какие таблетки вы принимали.

Запишите все важные детали. Если у вас новый приступ головной боли напряжения, напишите о возможной причине и о том, что предшествовало приступу. Возможно, вы поссорились с кем-то незадолго до появления головной боли, или вы проделали большую работу. Таким образом, вы сможете выяснить возможные причины вашего плохого самочувствия и определить метод, который наилучшим образом поможет справиться с вашей проблемой.

Физиотерапия

Это один из методов лечения хронических головных болей, о котором вы можете услышать от своего врача. С помощью физиотерапии вы можете научиться некоторым техникам релаксации и правильному дыханию. Так, например, одной из причин ГБН может быть неправильная осанка. Физиотерапия, в данном случае, также может помочь исправить ситуацию. Ежедневные физические упражнения могут значительно улучшить ваше самочувствие.

Иглокальвание

Это еще один современный метод лечения некоторых заболеваний, о которых вы, возможно, слышали. Как правило, он сочетается с лекарствами, назначенными врачом. Комбинация таблеток и сеансов иглокальвания также может помочь уменьшить головную боль напряжения.