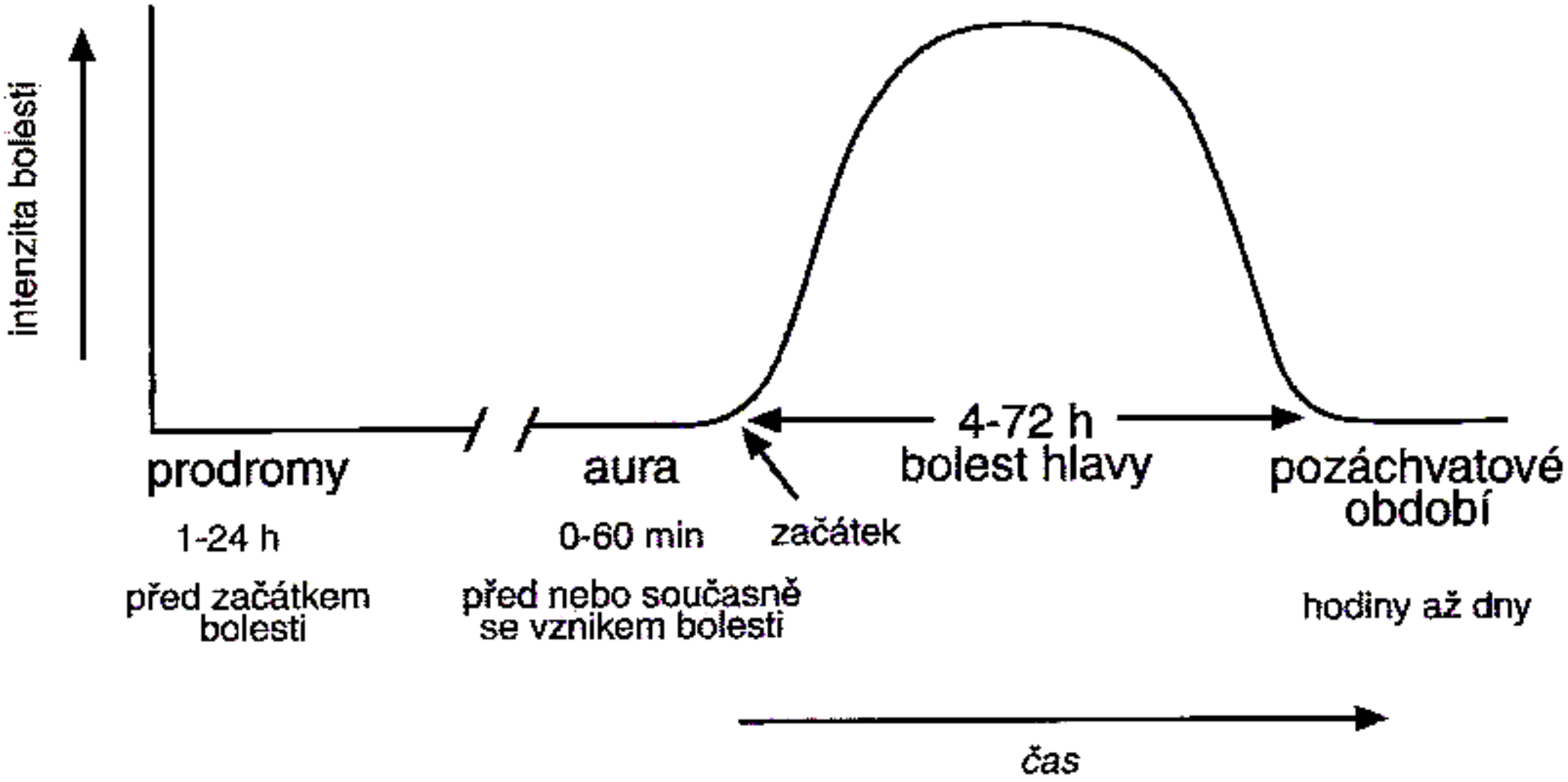
Psychohygiena - migrena

Postoj nebo posed ¿

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

Jeronym.Klimes@seznam.cz http://www.klimes.us

Migrena


intenzita bolesti
prodromy
1-24 h
před začátkem bolesti
aura
0-60 min
před nebo současně se vznikem bolesti
začátek
4-72 h
bolest hlavy
pozáchvatové období
hodiny až dny
čas

Fáze migreny

Prodrom – bezpříznakové, nespecifické příznaky, není ve své kůži

Aura – migrenozní příznaky, ale bez bolesti hlavy

Ataka – migrenozní bolest hlavy – dusavá, pulzující jedno- či oboustranná

Pozáchvatovité, reziduální období – tumpachová hlava

Fáze prodromální - "není ve své kůži"

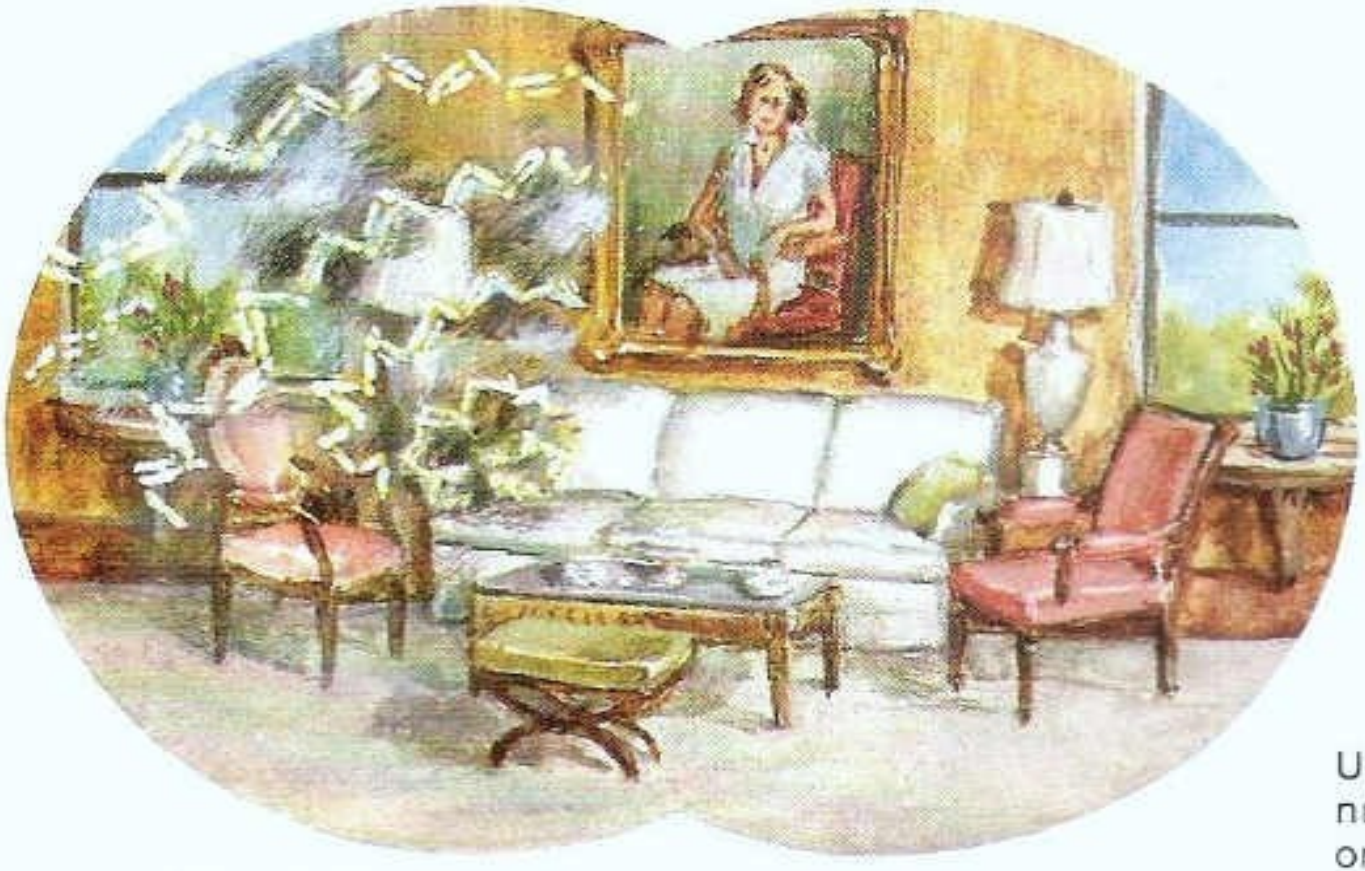
Kolem 60 % nemocných

Změny nálad, větší nebo i menší citlivost na zevní podněty, podrážděnost, větší chuť až vlčí hlad na některá jídla (zvl. sladká), opakované zívání, poruchy exprese, motorický neklid, děsivé sny, záchvat se ohlašuje průjmem, častějším močením, pocitem ztuhlého krku

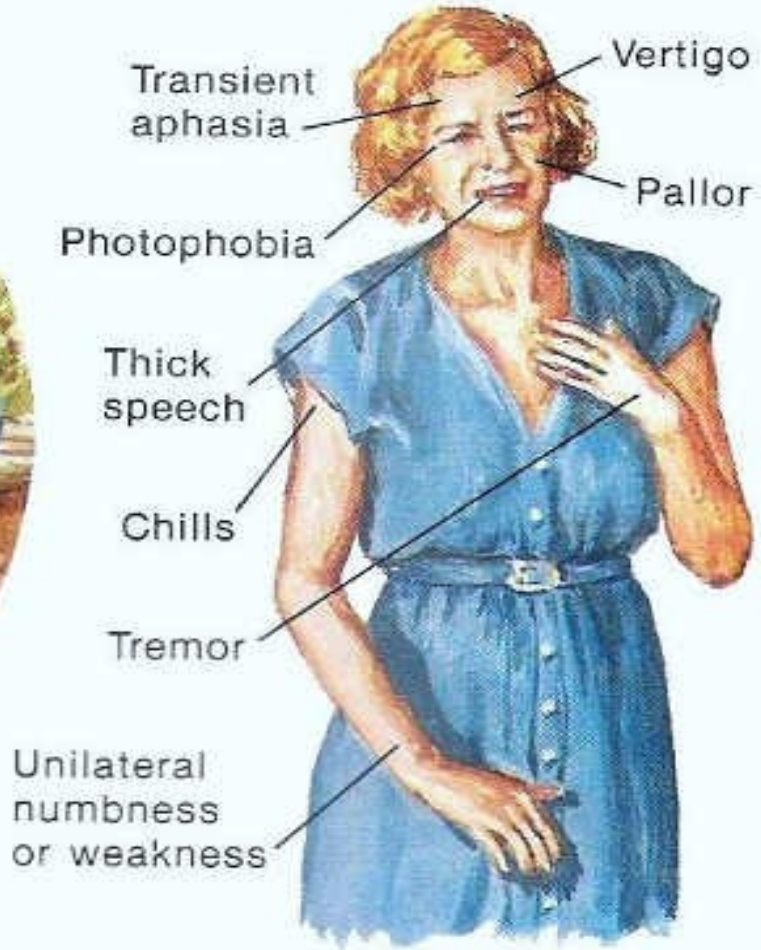
Škála těchto prodromálních projevů je obecně velice široká, ale každý pacient má svůj specifický soubor příznaků, které se s věkem moc nemění.

Migraine

A. The aura

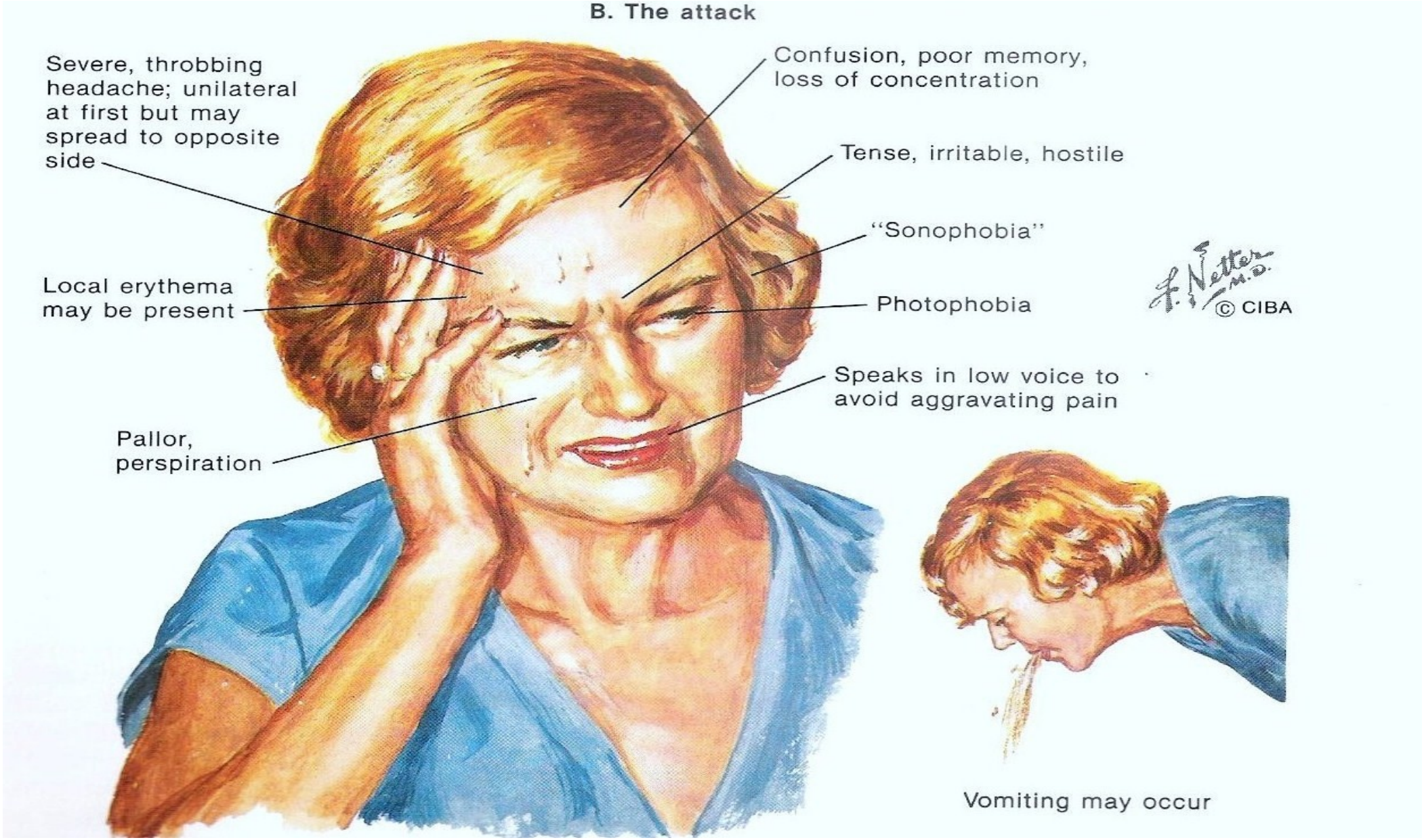


Visual disturbances, most common element of migraine aura: blurred cloudy vision, scotomata, scintillating zigzag lines (fortification spectrum), flashes of light, etc.



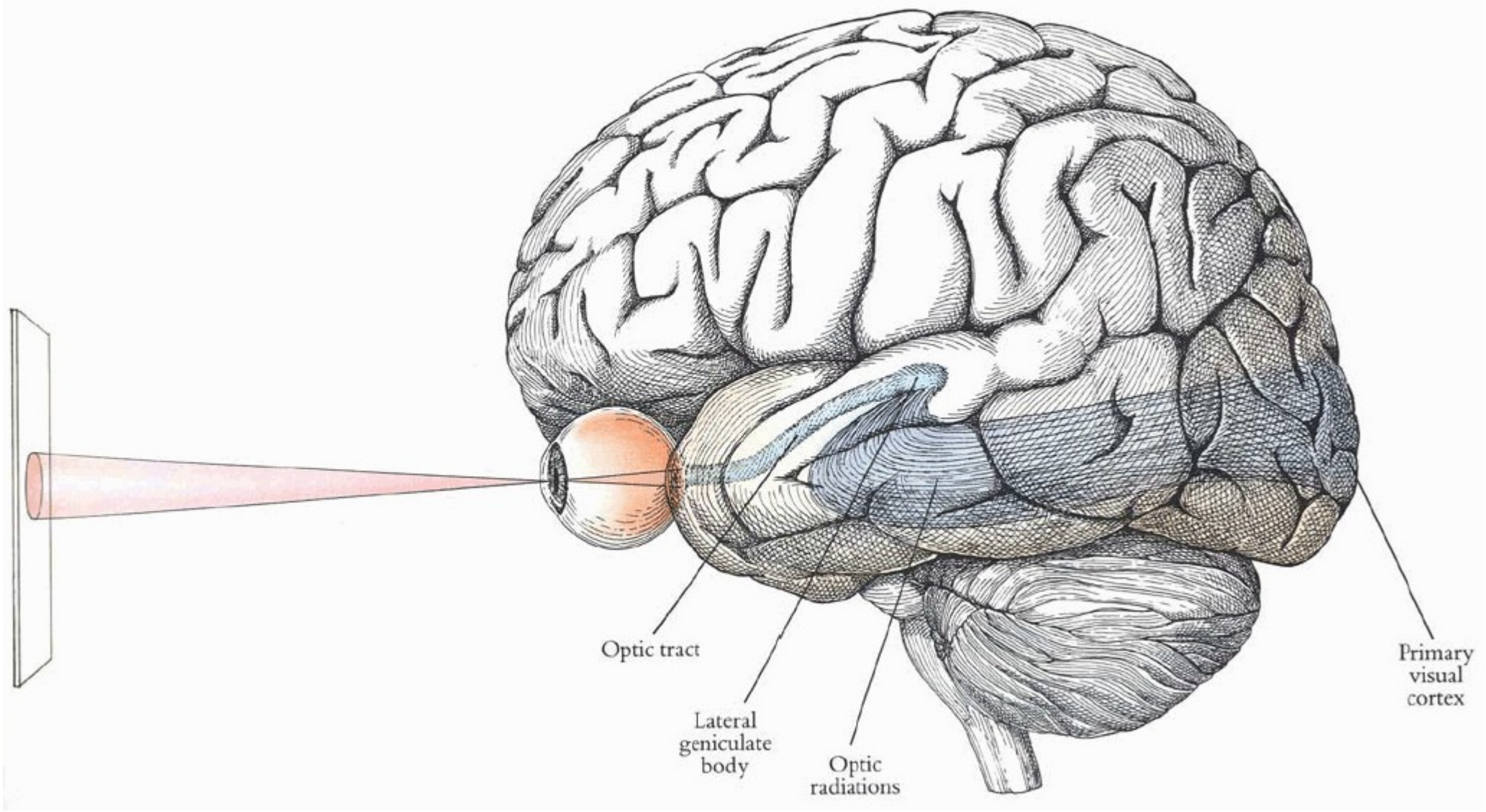
Some other manifestations of the aura, which may occur individually or in combination

Pozitivní a negativní skotomy

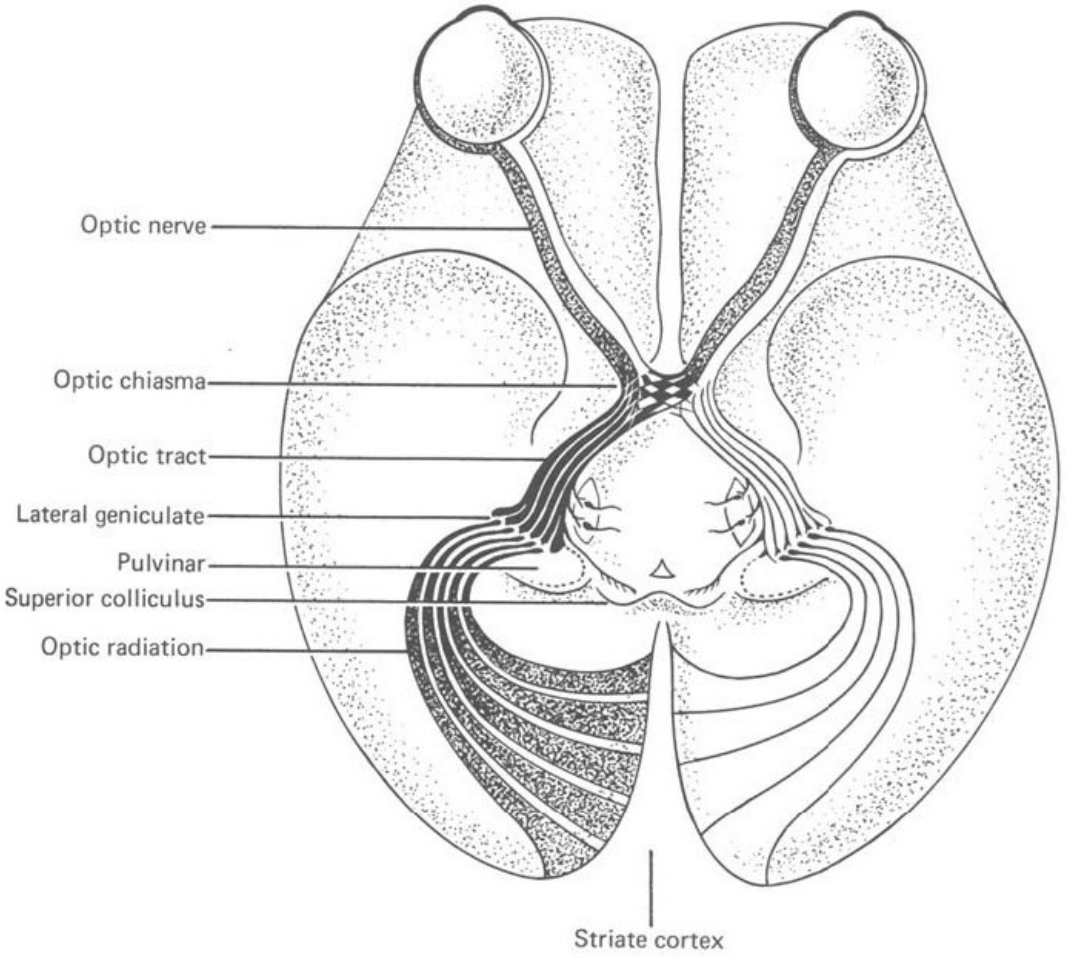

B. The attack
Severe, throbbing headache; unilateral at first but may spread to opposite side
Confusion, poor memory, loss of concentration
Tense, irritable, hostile
"Sonophobia"
Local erythema may be present
Photophobia
F. Netter M.D.
© CIBA
Speaks in low voice to avoid aggravating pain
Pallor, perspiration
Vomiting may occur

Stepní požár systematicky vypaluje obilné pole

Scotoma je stepní požár projekčních oblastí



Vypálená část zorného pole



Pozitivní skotoma

Něco přebývá

Negativní skotoma

Něco chybí

Migrénní požár vypálil oblast pro velikost

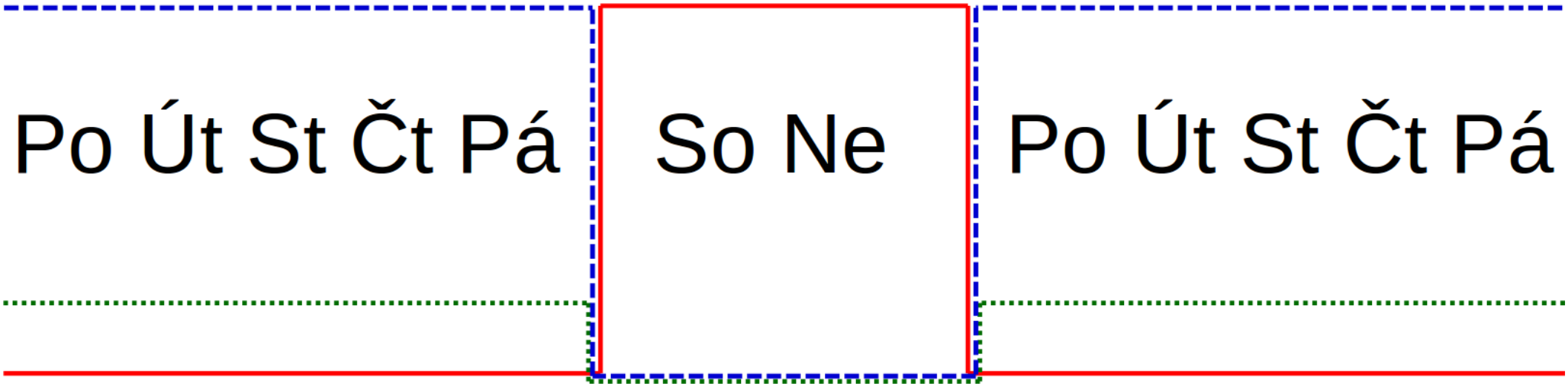
Ještěd a Měsíc

http://www.skyandtelescope.com/observing/moon-illusion-confusion11252015/

Víkendová migrena

Rebound efekt – efekt zpětného rázu

angl. Rebound effect; něm. Absetzeffekt “Rückprall“



Relaxovat po 3 hodinách

7:00 10:00 13:00 16:00 19:00 22:00

Obrácené myšlení doktorů a psychologů
Nejlepší způsob, jak se zbavit migreny, je nedostat migrenu.

Migréna přes emoční oblast – spontánní popis

Když se hádá hlava a srdce. Vzpomínky se stále vynořují. Myšlenky víří a stále se dotýkají ústředního bodu. Centra.

Vždy, když se ho dotknou, píchne mě to u srdce a zrychlí se tep. Pak ta myšlenka začne růst, už to není jen myšlenka, už je to pocit, konkrétní vjem těla.

Pocit se rozšiřuje dál do těla z centra se šíří se všemi směry a jako lavina strhává další emoce a reakce těla.

Na začátku jde ten proces zastavit. Tedy spíše pozastavit. Za chvíli (za pár hodin nebo dní) se (…?) znovu. A celé de to opakuje. Zas a zas.

Když proces nechci ukončit, nechám ho probíhat, lavina se šíří rychle až obsáhne celé mé tělo. Fyzické, mentální, éterické a ještě dosáhne i dál.

Tento proces už nejde zvrátit. Musí proběhnout až do konce. Až do dokonalého vyhoření zdroje. Stojí mě to spoustu E (energie).

Tento děj se cyklicky opakuje. *Záleží jen na mne, zda ho udusím v zárodku nebo se zrovna budu chtít koupat ve slastných (pro mne) pocitech, které lavinu provázejí.* Když se lavina přežene, stojím tam jako kostra bez masa, bez šťávy, bez života.

Trvá pak několik dní, než své zdroje obnovím a začnu zase chtít zlatou spršku kolem sebe. [pozáchvatovité období]

Paradoxní příjemná migréna

Nebezpečí spouštěcího nádorového onemocnění

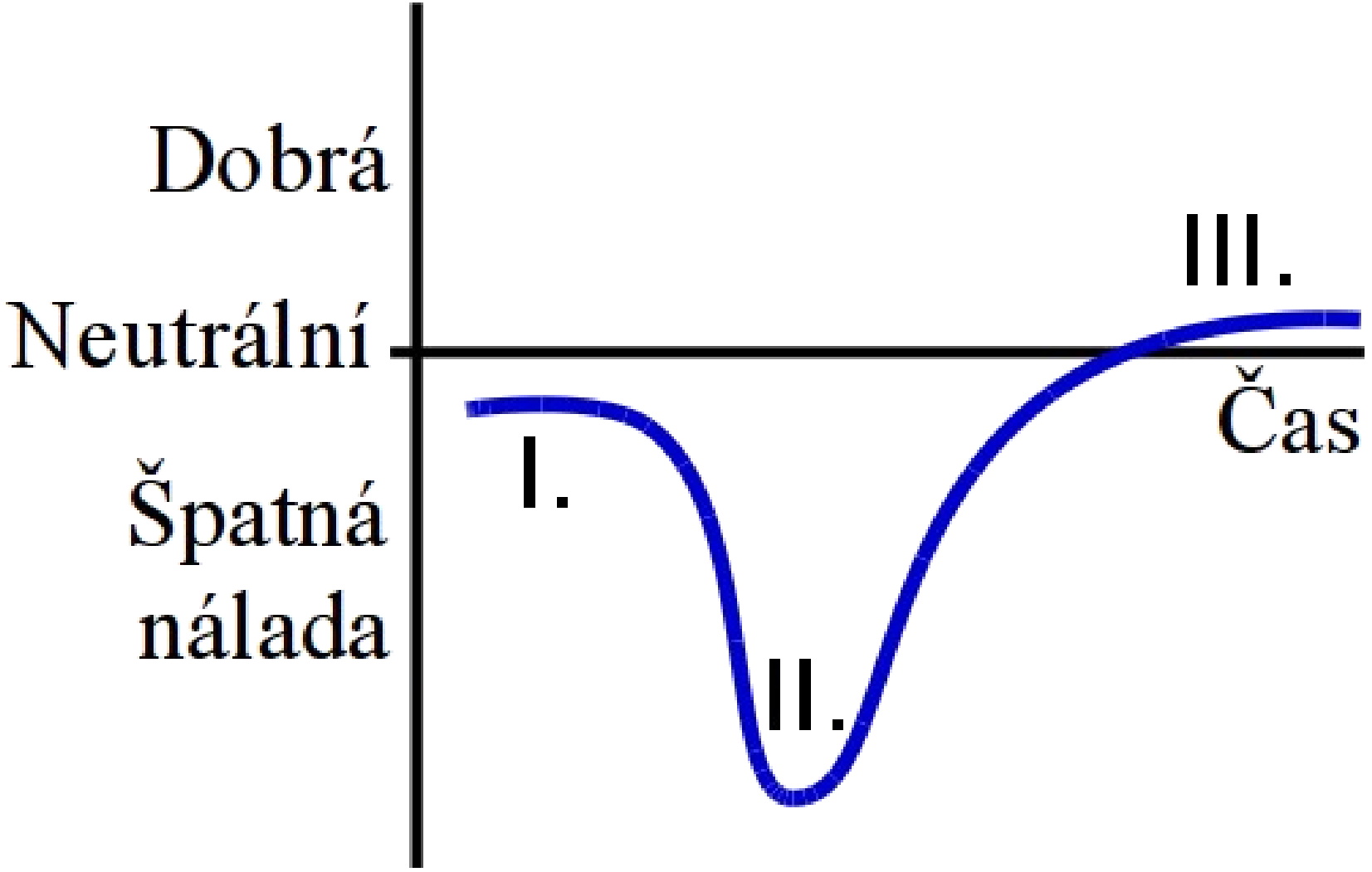
Rozjíždí se mi migréna

Probírám složitou rodinnou situaci s klientkou a ta povídá: "Rozjíždí se mi migréna." Protože se jedná o auru, tak jí říkám, aby si okamžitě lehla na kanape, pozorovala tu bolest v hlavě a popisovala mi ji. Prý je v čelním laloku. Chci po ní, aby ji přesněji popsala. Je zřetelně ohraničená od jiných částí a je jen nalevo. Má ji dále pozorovat. Bolest pomalu začíná pulzovat a zvolna se přesouvá do temena. Za dalších deset minut je již v týlu a sestupuje do krku. Tam se nezastavila a přešla jakoby do ramen a tam někde se rozpustila. Klientka byla velmi překvapená tímto vývojem: "Normálně by mě hlava bolela tři dny jako střep. Vůbec bych nebylo schopna fungovat. Takhle to zmizelo za dvacet minut..."

Základní relaxovaná poloha – vhodná pro snižování aktivace

Nepříjemný propad před konečným zklidněním

Navzdory intuitivnímu očekávání vede cesta k příjemnému zklidnění často přes nepříjemný propad nálady.



Abreakční reakce = Tři fáze relaxace

Migréna nemá tak odlišné EEG jako epilepsie

Čeští autoři píší toto:

Morfologická vyšetření (rtg, CT, MRI) jsou v případě migrény zcela normální. Na EEG rovněž nelze očekávat specifický „migrenózní“ nález, většinou je EEG záznam v normě.

(Migréna – diagnostika a akutní terapie záchvatů; MUDr. Eva Medová; Neurologická klinika FN KV, Praha)

Zahraniční zdroje rozdílné EEG u pacientů popisují, např:

EEG Changes In Migraine Patients

Tapaswini Mishra, Dipti Mohapatra, Manasi Behera and Nibedita Priyadarsini
Department of Physiology, IMS & SUM Hospital, Siksha O Anusandhan University, Bhubaneswar, Odisha, India.

Dělení dle psychosociální funkčnosti

(Migréna – diagnostika a akutní terapie záchvatů; MUDr. Eva Medová; Neurologická klinika FN KV, Praha)

Lehký záchvat migrény

Dovoluje pokračovat v práci, neomezuje společenské ani rodinné aktivity, nebývá silná nauzea a není vomitus.

Středně těžký záchvat migrény

Omezuje pracovní činnost i schopnost domácích a společenských aktivit, bývá nauzea a někdy i zvracení.

Těžký záchvat migrény

Znemožňuje jakoukoliv pracovní, společenskou a domácí činnost, pacient je většinou upoután na lůžko. Silná nauzea, opakovaný vomitus a řada dalších vegetativních příznaků, anxiozita.

Diagnostická kritéria migrény bez aury (80 %)

A. Minimálně 5 záchvatů migrény splňující následující kritéria B až D

B. Trvání jednotlivého záchvatu při nedostatečné léčbě či bez léčby 4–72 hodin

C. Bolesti hlavy splňují aspoň dvě z následujících podmínek:

1. střední až velká intenzita (omezující či znemožňující běžné denní aktivity)
2. jednostranná lokalizace
3. pulzující charakter
4. akcentace fyzickou aktivitou

D. Přítomnost aspoň jednoho z následujících příznaků:

1. fonofobie, fotofobie, (osmofobie)
2. nevolnost a/nebo zvracení

E. Platnost aspoň jednoho z následujících závěrů:

1. anamnéza, celkové a neurologické vyšetření neprokazují některé

onemocnění ze skupin 5–11

2. bylo sice vysloveno podezření na některé onemocnění ze skupin 5–11, odpovídající vyšetření je však vyloučilo

3. bylo prokázáno některé onemocnění ze skupin 5–11, první ataky migrény se však nevyskytovaly v přímé souvislosti s tímto onemocněním

Diagnostická kritéria migrény s aurou:

A. Dva a více záchvatů migrény splňující kritéria pod B

B. Aspoň 3 z následujících 4 kritérií:

1. jeden nebo více symptomů aury, svědčících pro fokální kortikální či kmenovou dysfunkci

2. aspoň jeden symptom aury se rozvíjí postupně déle než 4 minuty, někdy více symptomů aury na sebe navazuje

3. žádný jednotlivý symptom aury netrvá déle než 60 minut, u více symptomů se tato doba příslušně prodlužuje

4. volný interval mezi aurou a bolestmi hlavy je kratší než 60 minut, bolesti přitom mohou začít před anebo během aury!

C. Byly vyloučeny sekundární typy bolesti hlavy

Spouštěcí faktory migreny

1	stres	62,00%
2	změny počasí	43,00%
3	vynechání jídla	40,00%
4	sluneční svit	38,00%
5	nedostatek spánku	31,00%
6	požití některých potravin (alkohol, sýr, jižní ovoce, čokoláda, zmrzlina, čaj, káva, některé medikamenty atd.)	30,00%
7	nadměrné kouření	26,00%
8	přespání	24,00%
9	cvičení	15,00%
10	sexuální aktivity	5,00%

Robbins (1994)

Doporučení při migrenách a skotomu

***

Doporučení při ztuhlé páteři a krku, obličeji a mžikajících očích

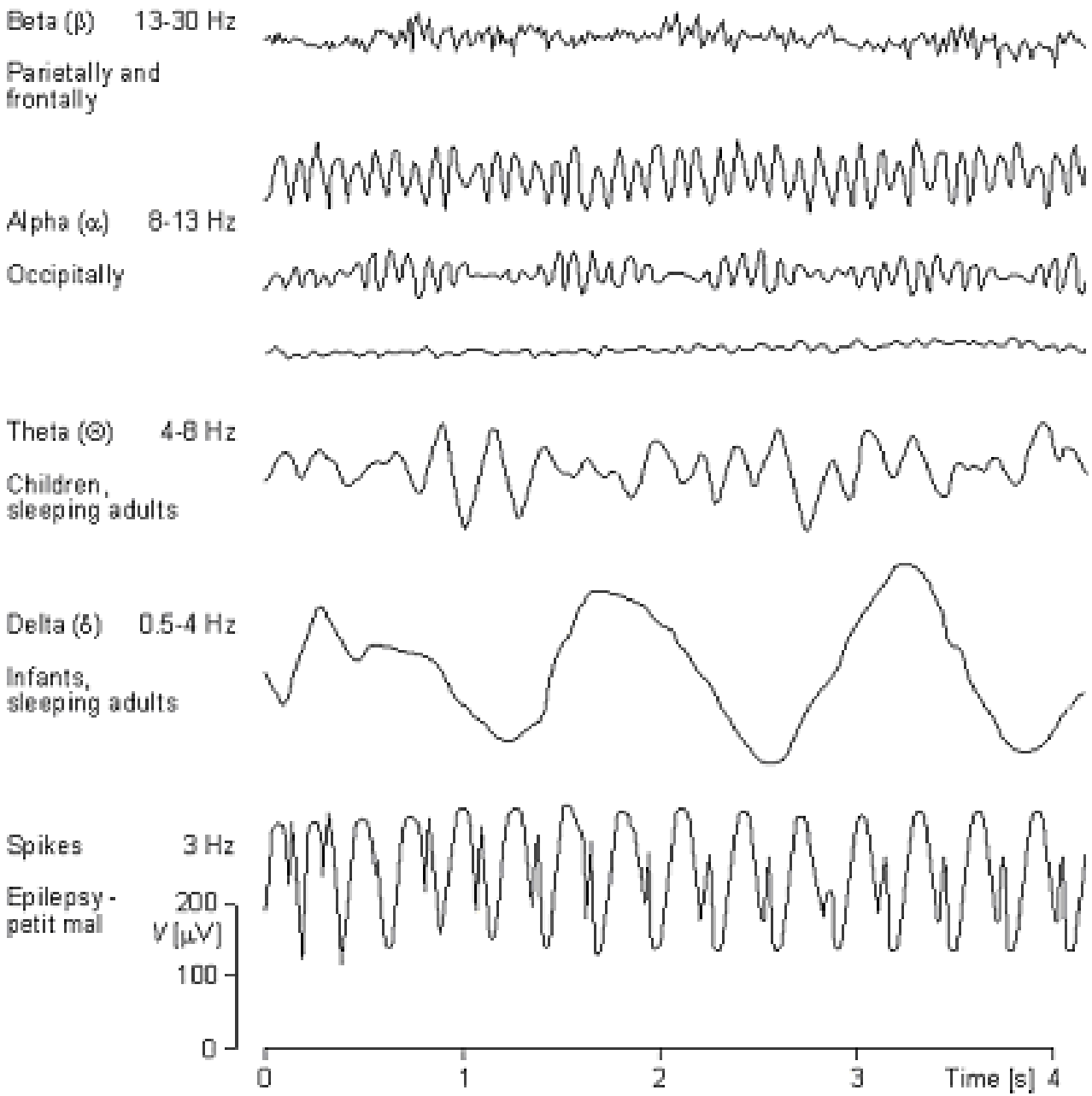
Introspektivní rozcvička

Doporučení při napjatém břichu

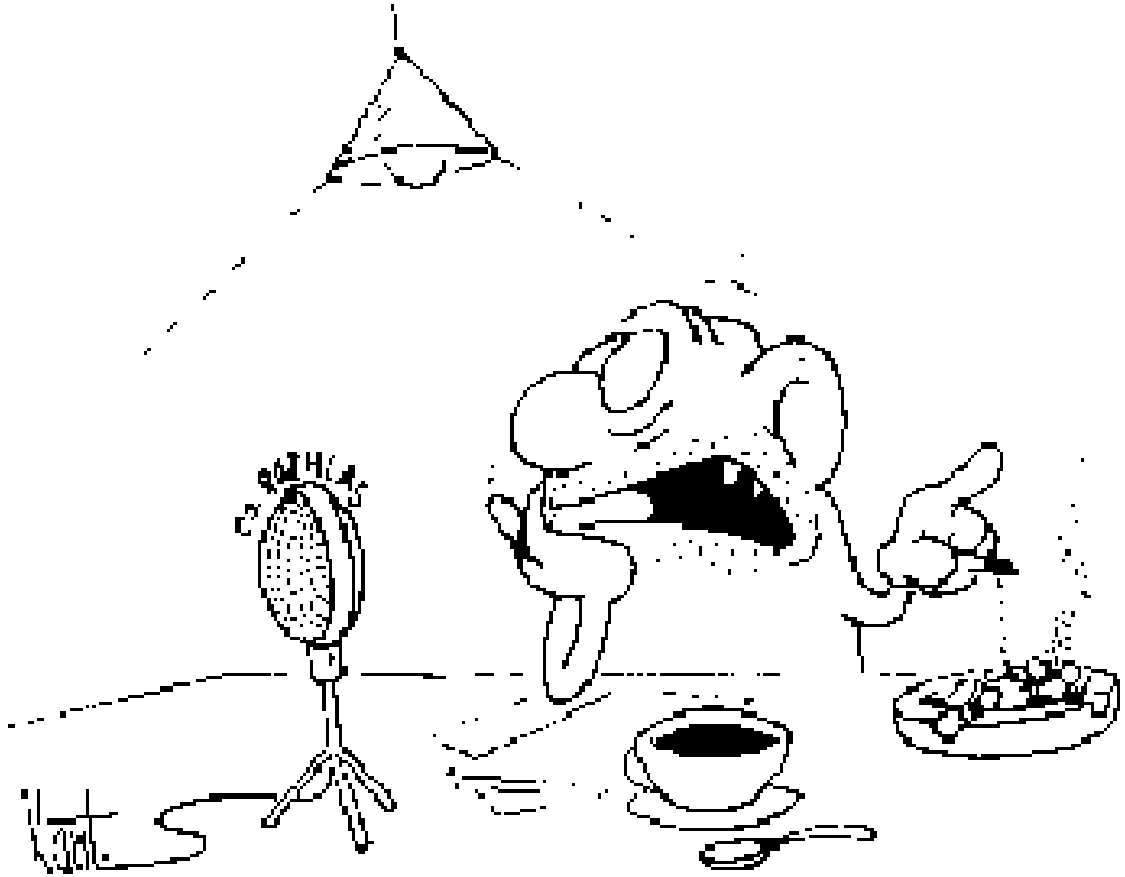
Doporučení při skřípání zuby

Doporučení při potřebě otevřít oči

nejdou zavřít
EEG alfa rytmus



Děkuji Vám za pozornost



"…a pro ty, kteří ještě nepůjdou spát,
což nepochopím, vysíláme taneční hudbu."

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.

jeronym.klimes@seznam.cz http://www.klimes.us