

(emocijas un ķermenis)

Sāp galva. No stresa...



Saspringuma galvassāpēm, tāpat kā migrēnai, viens no galvenajiem provokatoriem ir distress un hroniski, ilgstoši stresa apstākļi. Kā spēt apstāties, apzināti pievērsties sev un atrast iekšējo līdzsvaru?

TEKSTS DAGNIJA MILLERE-BALANDĪNA

levada vietā – novērojumi un personiskā pieredze

Mūsdienās trauksmais dzīvesveids tiek uztverts kā norma. «Nesen sabiedriskajā transportā redzēju ainu – ap asoniem vakarā, pēc ekipējuma spriežot, no skolas un tai sekojošām papildu nodarbībām mājup devās jaunieši ap gadiem 14. Divu pieturu robežās viņš trīs reizes piemīga un ar galvu atsitās pret šofera kabīni. Mājās vēl mācības... Un rīt atkal viss tas pats. Kaut kur ir tā traukslīga robeža starp uzņēmību un neirotisku skriešanu vāveres ritenī. Veselīgi būtu prast strādāt un prast atpūsties. Diemžēl cilvēki neprot atstāt stresa pilnās domas aiz biroja durvīm. Turklāt vairākums atzīst, ka šī nemitīgā *cepsanās* nebūt nepalīdz atrisināt situācijas, kļūst efektīvākam. Dzīve pārslodzes režīmā ir kļūdaina izpratne par to, kā būt efektīvam, un kļūdaina izpratne par atbildību kopumā. Cilvēki vispār mēdz uzņemties atbildību pirmām kārtām par visu citu, tikai ne sevi pašu,» skaidro psiholoģe Una Kraukle.

Una Kraukle pazīst migrēnu jau kopš agras bērnības, bet pirmā lēkme ar tā saukto auru un īslaičīgu redzes zudumu tika piedzīvota vidusskolas laikā pēc uzbrukuma ar asaru gāzi. Kopš notikušā organisms uz pārslodzi *izvēlējās* reaģēt tieši tā. Redzes traucējumi un no tiem izrietošā bezpalīdzības izjūta bija nākamā stopzīme. «Migrēna lika saprast, ka vairs nevaru turpināt kaut kur skriet. Nācās apgulties pilnīgā mierā, tumsā un ar gara acīm paskatīties, kas tad īsti notiek manā dzīvē. Nonākt līdz apziņai, ka tas, ko redzu, man nepavisam nepatīk. Tā nu jau pirms 20 gadiem man viss rezultējās ar došanos studēt psiholoģiju, kā arī rūpīgu un ilgstošu savas dzīves revīziju. Bija jāuzņemas atbildība par to, kādā stāvoklī spēju sevi novest, samierinoties ar lietām, notikumiem un attiecībām, kas būtībā bija absolūti destruktīvas. Dzīves kvalitāti palīdzēja uzlabot tas, ka pārtraucu uzkrāt stresus un pārslodzes. Nonācu arī pie atziņas, ka vislielākās slodzes spēj turēt cilvēks, kurš apzinās savas robežas, līdzsvaru enerģiju un nepieļauj pārslodzes.»

Galva sāp nežēlīgi

Smadzeņu darbība tiešā veidā ir saistīta ar ķermeņa reakcijām, tāpēc teiciens *visas slimības rodas galvā* savā ziņā tiešām ir patiess, stāsta neiroloģe, sāpju ārste Linda Zvaune. Nervu sistēma ir kā regulējošs aparāts, kas ietekmē visus mūsu iekšējos orgānus. Sevišķi tas attiecas uz veģetatīvo nervu sistēmu, kas darbojas, lai nodrošinātu organisma iekšējās vides nemainību jeb homeostāzi. Tāpēc pie neirologa nonāk ne tikai pacienti ar reāliem nervu bojājumiem vai nervu kaitēm, bet arī citiem simptomiem, visbiežāk galvassāpēm.

Ir epizodiskas galvassāpes, piemēram, pēc pārmērīgas alkohola lietošanas, kā arī galvassāpes kā viens no citās slimības simptomiem (iesnu, gripas gadījumā) – tās visas sauc par sekundārām. Šo sāpju cēlonis ir atrodams un izskaidrojams. Ir arī galvassāpes, ko medicīniski pierādīt ir gandrīz neiespējami, un 90% gadījumu tās izrādās primārā tipa, no kurām izplatītākās – migrēna un saspringuma galvassāpes. Gandrīz katrs no mums vismaz reizi mūžā ir piedzīvojis saspringuma galvassāpes, kas ir salīdzinoši vienmērīgas un abpusēji spiedošas. Cilvēki tām nepievērš lielu uzmanību, jo tās neizraisa tik lielu darba nespēju kā migrēna. Savilkti pleci, sāpīgi, palpējami muskuļu mezgliņi jeb trigerpunktī, kakla daļas savilkums – tā ir klasika neirologa kabinetā. Turklāt katram no mums saspringums var izraisīt citu reakciju: vienam sāks reibt galva, citam dzīkstēs ausis, vēl citam sāpēs galva. Saspringuma galvassāpju gadījumos parasti kombinējas fizikālie stresa faktori (piespiedu statiska poza, muskuļu savilkums, apaukstēšanās u. c.) ar psiholoģiskajiem. Stresoru apkārt ir ļoti daudz. Tie var būt gan apkārtējās vides stresori (trokšņi, sastrēgumi, piesārņojums u. c.), darba (konflikti ar kolēģiem vai priekšnieku, *degoši* termiņi), arī ģimenes un attiecību stresori (nesaskaņas, strīdi, atkarību problēmas), psiholoģiskie (iekšēja trauksme, sevis vainošana, perfekcionisms), sociālie (nabadzība, agresīvi kaimiņi) utt., un katrs tos apstrādā, kā nu spēj.

Otras biežākās primārajās galvassāpes, no kurām cieš gandrīz katrs septītais cilvēks pasaulē, – migrēna – izpaužas ar nežēlīgām sāpēm (visbiežāk pulsējošām vienpusējām), kas pastiprinās fiziskas piepūles laikā, turklāt nereti pievienojas arī citi nepatīkami simptomi – slihta dūša, vemšana, caureja, karstumi, drebuļi, izteikta nepatika pret trokšņiem, gaismu, smaržām, reizēm arī redzes izmaiņas. Dažiem migrēna sākas ar priekšvēstnešiem, piemēram, vizuālu auru. Lēkmes laikā, kas var ilgt no četrām līdz 72 stundām, cilvēks tiek pilnībā izsists no ikdienas ritma, nespēj normāli funkcionēt un pastrādāt.

Ko iespējams mainīt

Kāpēc vienam stress, iekšējie pārdzīvojumi un dažādi vides kairinājumi izpaužas ar saspringuma galvassāpēm, citam ar vēdergraužēm, bet vēl citam ar migrēnu? No kā tas atkarīgs? Linda Zvaune: «Vides signāli regulē ģēnu darbību. Tātad ir iespējams tos *ieslēgt* vai *izslēgt*. Reti gadās visai smagas migrēnas formas, kad lēkmēm ir insultam līdzīgi simptomi, un šādām formām ir atklāti trīs konkrēti migrēnas gēni. Bet citos gadījumos slimība pārmantojas, taču līdz pat šim brīdim nav atklāts viens kopējs migrēnas gēns. Situācija ir daudz komplikētāka: kurš no ģenētiskajiem kodiem ir *ieslēgts*, kurš *izslēgts*, kā mēs reaģējam uz stresu utt.» To, ar kādiem ģēnu komplektiem piedzimstam, mainīt nevaram, bet varam ietekmēt iekšējās un ārējās vides faktorus, kas var pastiprināt vai nomākt iedzimtās reakcijas. Īsumā sakot, migrēnas pamatā ir nervu sistēmas pārāk liela jutība, un tieši smadzenes nosaka to, kā cilvēks uztver sāpes. Taču reakcijas uz stresu un sāpju reakcijas iespējams pamainīt ar

Galvassāpes parāda, cik patiesībā stressains dzīvesveids ir muļķīgs.



KONSULTĒ
LINDA ZVAUNE,
NEIROLOĢE, ALGOLOĢE
VIVENDICENTRS.LV



KONSULTĒ
UNA KRAUKLE,
PSIHOLOĢE
UNAKRAUKLE.BLOGSPOT.COM



KONSULTĒ
HOLLIJA HEIZENA,
SERTIFICĒTA PSIHOTERAPEITE
UN MIGRĒNAS KOUČS
MIGRAINESAVVY.COM/HOLLY-
HAZEN.HTML

atbilstošiem medikamentiem, kognitīvi biheiviorālo terapiju, arī citiem psihoterapijas veidiem.

Triju pārslodžu summa

Galvassāpes signalizē par to, ka cilvēks pārāk daudz un saspringt domā un mēdz visu kontrolēt. Informatīvais lauks ir pārslogots, saikne starp domāšanu un sajūtām ir stipri traucēta. Tad nu migrēna *skaisti* noliek gultiņā un parāda, ka visu nav iespējams kontrolēt. Una Kraukle precīzē: «Migrēnas lēkmes cēlonis parasti ir triju pārslodžu summa – garīgā, emocionālā un fiziskā pārslodze. Lielākoties cilvēks pamana un skaidri apzinās tikai *pēdējo pilienu*, kad lēkme sākas pēc spēcīga emocionāla pārdzīvojuma, noskrieta maratona, dzemdībām vai naktīs rakstīta kursadarba. Tāpēc lēkmes laikā iesaku vērsties dziļi sevī un ar mīlestību, iejūtību pavaicāt – kā es nodarīju sev pāri? Kur es kāpu pāri savām robežām? Kāds notikums, varbūt ilgstoši un regulāri apspiestas emocijas vai arī hroniski destruktīvas attiecības lika man izjust emocionālu pārslodzi? Kādā veidā es pakļāvu sevi pārlietu lielai garīgai slodzei bez pietiekamas atpūtas un pauzēm? Kurā brīdī es neņēmu vērā sava organisma vajadzības un stopsignālus? Migrēnas lēkmes un

galvassāpes parāda, cik patiesībā stressains dzīvesveids ir muļķīgs. Līdzīgi kā nesties ar auto ar ātrumu 200 km/h un tad regulāri stāvēt ceļa malā policijas notvertam, maksāt sodus vai pat attapties pie sasista auto.»

Katram cilvēkam ir savs individuālais migrēnas sliekšnis. Sāpju ārste to salīdzina ar ūdens kannu, kam šķidrums sāk līt pāri malām. Piemēram, sievietei viss var būt kārtībā gan ģimenē, darbā, gan emocionālajā pasaulē, viņa pilnvērtīgi atpūšas, taču, līdzko sākas menstruācijas un notiek hormonālās svārstības, migrēnas sliekšnis uzreiz sasniedz maksimumu un *ūdens* sāk līt pāri malām. Citam toties vajag sakrāties vismaz trim faktoriem – neizgulēšanās, nepaēšana, strīds –, lai sasniegtu bīstamo sliekšni. Tāpēc ikviens gadījums jāskata individuāli. Strādājot ar sevi un dažādām relaksācijas tehnikām, kā arī lietojot profilaktiskos medikamentus, migrēnas sliekšni ir iespējams paaugstināt.

Kas ir piemērots tieši tev?

Mazi ikdienas stresori, kas uzkrājas un pavada mūs ik dienas, organismam kaitē daudz vairāk nekā akūti stressa stāvokļi. Tajā pašā laikā ir cilvēki, kam neder, ja stresoru ir par maz, jo ilgstoša bezrūpība arī var nodarīt pāri. Par individuālās pieejas nepieciešamību turpina Una Kraukle: «Izplatīts ir mīts, ka migrēnu izraisa kaut kas konkrēts – sarkanvīns, siers, šokolāde – vai arī tas, ka pulksten deviņos kopā ar vistām neaizgājām gulēt. Tā gluži nav. Pūces tipa cilvēks viegli var nonākt pārslodzē, ja regulāri jāceļas agri no rīta, turpretī cirulim radīsies pārslodze, ja jāstrādā nakts stundās. Migrēnas pacientiem tas ir izšķirīgi – iepazīt sevi, uzņemties atbildību un mainīt dzīvesveidu pret sev atbilstošu. Nav konkrētu produktu, kas izraisa migrēnu. Ir tikai nepiemēroti produkti konkrētajam cilvēkam. Vai arī patērētais daudzums ir neadekvāts konkrētajam organismam. Piemēram, ķermenis signalizēja, ka pietiek ar vienu glāzi vīna, bet tika izdzerta arī otra, kaut arī jau vairs nebija patīkamas sajūtas. Tātad ar otro glāzi organismam tika sagādāta pārslodze.»

Kā sev palīdzēt

Neiroloģe, algoloģe Linda Zvaune iesaka

● **Izproti, kas rada stresu tieši tev.** Jāatrod savs ritms un savs slozdes limenis. Man ir kāda migrēnas paciente – tulkotāja, kura jūtas labi un mierīgi tieši tad, kad ir daudz darba, bet stresā viņu iedzen periodi bez darba. Tātad jāņem vērā arī katra indivīda personības iezīmes.

● **Eksperimentē.** Lai iepazītu sevi un atrastu veidu, kā atgūt līdzsvaru, ir jāeksperimentē. Vienam patiks peldēt baseinā, bet citam ūdens procedūras izraisa sasprindzinājumu. Vienam patiks apmeklēt grupas nodarbības, bet cits burzmā jūtas slikti. Tāpēc jāizmēģina pašiem. Bieži iesaku apzinātības kursus, kur tiek doti dažādi instrumenti, piemēram, elpošanas vingrinājumi, meditācijas utt. Vērtīga ir arī deju, kustību terapija, kur notiek ne tikai psihoterapeitiskais process, bet arī darbošanās ar ķermeni.

● **Profilaktiski pievērsies sev.** Arī ikdienā jāemēģina atrast tās lietas un darbības, kas palīdz apstāties un izvairīties no stressa piesātinātām situācijām. Nevajadzētu atstāt atpūtu tikai atvaļinājuma ziņā. Kad cilvēks regulāri sāk praktizēt apzinātību, viņš iemācās notver ķermeņa stopzīmes, pirms sekas paspējušas izpausties fiziskajā limenī.

● **Raksti dienasgrāmatu.** Sevis vērošana un pētīšana galvassāpju gadījumā ir ļoti būtiskas, lai nonāktu pie atbildēm, kuri tad ir individuālie stresori jeb provokatori, pēc tam cenšoties tos mazināt vai izslēgt.

● **Maini refleksus.** Reizēm reakcijas ir tā iesēdušās mūsos, ka rīkojamies automātiski, tātad izveidojas tāds kā refleksu loks. Tomēr, pat ja ir situācijas, kuras nevaram mainīt, mūsu spēkos ir kontrolēt to, kā skatāmies uz notiekošo. Ar to, kā mainīt attieksmi pret lietām, tā mazinot savā dzīvē distresu, ļoti veiksmīgi strādā kognitīvi biheiviorālā terapija.

● **Sāpes nav jācieš, mazini tās!** Ciešanas ved organismu vēl lielākā stresā, tāpēc sāpes ir jāmazina, turklāt laikus. Piemēram, ja sasprindzinājuma galvassāpju gadījumā nelīdz

pašpalīdzības metodes, laiks ieņemt pretsāpju tableti. Tomēr, ja sāpes atkārtojas un zāles īsti neiedarbojas, ir jautājums, kas šīs sāpes izprovocē. Varbūt ieilgušas problēmas ģimenē? Varbūt ir jādara kaut kas tāds, uz ko nepavisam nav kāre? Jau no nepatīkamām domām vien ir iespējams uzvilkties, un stress kļūst par aizsargreakciju. Tāpēc ir jāatrod veids, kā iemācīt smadzenēm nebūt nemitīgā trauksmes stāvoklī, kā tas notiek, ja cilvēks cieš hroniskas sāpes. Turklāt nereti ir tā, ka sāpju iemesls jau sen ir izārstēts, bet sāpes konkrētajā vietā joprojām tiek ģenerētas, tātad ir ieviesusies *kļūda* sāpju *signalizācijas sistēmā*.

● **Iepazīsti sāpju mehānismus.** Ja ārsts saprotamā valodā izskaidro sāpju mehānismus, tas atsvēra vairākus fizioterapijas seansus. Jo cilvēks sāk saprast, kas ar viņu notiek, par ko brīdina sāpes. Tiklīdz rodas izpratne, cilvēks atbrīvojas no milzīga stresora – neziņas. Arī slimība pati par sevi var funkcionēt kā stresors.

Linda Zvaune iesaka romānu *Migrēna*.

Izlaušanās (BaibaBooks)

Šī grāmata (kas turklāt ir atraktīvā valodā sarakstīts romāns, nevis medicīniska literatūra) ir ļoti vērtīgs instruments, kā sevi iepazīt un mēģināt paskatīties uz savu pieredzi no malas. Turklāt šo grāmatu ir vērtīgi izlasīt ne tikai tiem, kas cieš no sāpēm, bet arī līdzcīvēkiem, tāpat ārstiem (sevišķi neirologiem un ģimenes ārstiem), lai šī slimība un tās ietekme uz pacientiem tiktu izprasta ne vien no medicīniskās, bet arī psiholoģiskās puses.



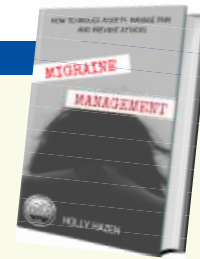
Migrēnas koučs iesaka

Psihoterapeite un migrēnas koučs Hollija Heizena cietusi no hroniskas migrēnas lēkmēm 25 gadus. Mēdza būt pat desmit dienu lēkmes, kad iestājās pilnīga darbnespēja, un vienīgais, ko viņa varēja, ciešot briesmīgas sāpes, – gulēt gultā. Pirmos 14 gadus nebija pieejami arī efektīvi pretsāpju līdzekļi. Hollija ir cietusi lēkmes vidēji 20 dienu mēnesī. Tajās 10 dienās, kad bija brīva no sāpēm, sieviete beidzot varēja pievērsties savas situācijas analīzei un dažādu metožu izmēģināšanai, katru reizi no jauna cerot uz pozitīvu rezultātu.

Tagad Hollija cenšas palīdzēt visiem, kas cieš sāpes, – migrēnas ietekmē viņa mainīja arī savu karjeras virzību un kļuva par psihoterapeiti. Hroniskas sāpes nereti nes sev līdzī ar depresijas un trauksmes ēnu, un lielākai daļai no mums diemžēl nav prasmju, kā ar to visu tikt galā. Tieši tāpēc Hollija izveidoja e-kursu, kā

arī sarakstīja e-grāmatu *Migrēnas menedžments (Migrain Management)*, lai palīdzētu citiem.

Hollija Heizena piekrīt, ka ir jāeksperimentē, jo katram var palīdzēt kaut kas cits, tajā pašā laikā viņa atzīst, ka garais izmēģināto metožu saraksts parāda to, cik izmisīgi migrēnas pacients alkst pēc atvieglojuma. Lūk, Hollijas 25 gadu laikā izvēlētas ārstēšanas metodes, turklāt katru viņa ir izmēģinājusi ne mazāk kā 18 mēnešus: funkcionālā medicīna; psihoterapija; fizioterapija; dažādas diētas; uztura speciālista konsultācijas; uztura bagātinātāji, vitamīni; alergiju testi; akupunktūra; *Biofeedback* treniņi; hiropraktiskā korekcija; dažnedažādas meditāciju tehnikas; homeopātija; hipnoze; intravenozās magnija injekcijas; kinezioloģija un daudzas citas.



Veiksmīga pieredze



Simona:

«Manā dzīvē bija periods, kad mocijos ar migrēnas lēkmēm. Tās bija dienas, kad varēju tikai gulēt svaigā gaisā – ar aukstu kompresi uz pieres – un dzert ūdeni, bet arī no tā bija slikti. Vīrs mani veda pie ārstiem; viņi man ieteica darīt to, kas rada prieku. Lai gan esmu pieredzējusi arī parastas galvassāpes, migrēna atšķīrās ar to, ka bija ar priekšvēstnešiem jeb tā saukto auru – pusstundu pirms lēkmes sākuma acīs sāka nīrbēt tādi kā kristāla kaleidoskopa gabaliņi, turklāt spēcīgās sāpes ilga vairākas dienas. Lasot par dažādiem iemesliem, kas var radīt galvassāpes, pamanīju, ka migrēna tiek saukta arī par seksuāli neapmierinātu sievietu slimību. Tajā laikā tiešām pārdzīvoju par attiecībām ar vīru un par to, ka neizdodas izveidot mīlošu ģimeni. Izrunāties nebija iespējams, jo vīrs negribēja runāt par attiecībām. Daudz raudāju. Bija depresija, kādā brīdī sākās arī veģetatīvās distonijas lēkmes.

Risinājums nāca brīdī, kad sāku mācīties masāžas un darīt to, kas sagādā patiesu prieku. Kad kārtējo reizi acīs nīrbēja kristāla gabaliņi, aktīvi sāku ar pirkstu galiem sev berzēt galvu – īpaši galvas pamatnes daļu. Masēju arī pieri, deniņus, kaklu un plecus. Pārsteidzoši, bet lēkme nesākās. Svaigs gaiss un tūlītēja pašmasāža ir mani vērtīgie palīg līdzekļi. Bet katrs gadījums, protams, jāskata individuāli.» **AP**