

**будь на шаг
впереди
мигрени**

Рекомендации: как справиться с мигренью во время праздников

Праздничный сезон или длинные выходные полны семейного тепла и большого количества интересных вариантов времяпрепровождения, но также это время таит в себе множество триггеров мигрени. Данное руководство призвано помочь страдающим от мигрени насладиться праздниками или выходными без вреда здоровью, уладить недоразумения, возникающие в общении с друзьями и семьей, и справиться с симптомами в праздничный сезон.

ЧЕТЫРЕ СПОСОБА ПОМОЧЬ СЕБЕ В ПРАЗДНИКИ



ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ РАСПОРЯДКА

Покупки в последнюю минуту и напряженный график встреч нарушают заведенный распорядок. Старайтесь просыпаться и ложиться спать в одно и то же время, а также регулярно и полноценно питаться. При необходимости ограничьте свои социальные обязательства или заблаговременно планируйте свои дела.



ВЫДЕЛИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

В суете праздников найти время для себя довольно трудно, но не надо думать, что Вы обязаны отвечать согласием на все приглашения друзей и родственников. Нет ничего зазорного в том, чтобы сказать близким о том, что Вам нужен отдых.



ПЕЙТЕ ДОСТАТОЧНО ВОДЫ

Зимой людям, страдающим мигренью, следует больше пить из-за сухости воздуха в отопительный сезон. Всегда имейте при себе воду и приобретите увлажнитель для повышения влажности воздуха в доме.



РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОРЬБЕ С МИГРЕНЬЮ

Поделившись своим опытом, Вы поможете близким лучше понять Вашу болезнь. Праздники — подходящее время для того, чтобы поразмышлять и поделиться историями, так что обязательно воспользуйтесь поводом рассказать о своей борьбе с мигренью.

СОВЕТЫ В ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ СИТУАЦИЯХ В ПРАЗДНИЧНЫЙ СЕЗОН

ПРОБЛЕМА

Во время вечеринки или ужина у кого-то в гостях у Вас начинается приступ мигрени.

РЕШЕНИЕ

- а.** Перед приходом узнайте у хозяев, есть ли в доме тихая темная комната, где можно отдохнуть вдали от шума празднования.
- б.** Возьмите с собой аптечку на случай мигрени и при развитии симптомов уединяйтесь.

ПРОБЛЕМА

Вы приглашены на ужин, куда каждый приходит со своим угощением.

РЕШЕНИЕ

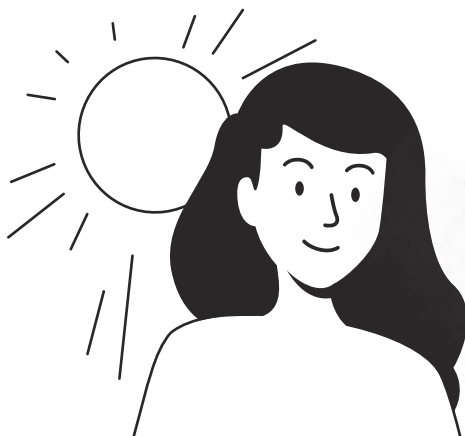
- а.** Если какие-то продукты провоцируют у вас мигрень, разошлите гостям список и попросите сообщать о наличии в блюдах этих ингредиентов.
- б.** Продумайте заранее меню из блюд, не провоцирующие у Вас мигрень, и сделайте заготовки, чтобы процесс приготовления прошел без лишнего стресса.

ПРОБЛЕМА

Друзья или члены семьи хотят заняться чем-то, что может спровоцировать у Вас приступ мигрени, например поехать смотреть фейерверк.

РЕШЕНИЕ

Найдите компромисс. Можно полюбоваться фейерверком с балкона, чтобы он был не таким ярким и громким, или собрать близких у себя дома перед их выездом и провести с ними немного времени в тихой, спокойной обстановке.



1. American Migraine Foundation <https://americanmigrainefoundation.org/patient-guides>

ООО «Новартис Фарма»,
125315, Москва, Ленинградский проспект, дом 70
Тел.: (495) 967 12 70, факс: (495) 967 12 68
www.novartis.ru

11544046/ERE/DIG/11.25/0

Больше информации на сайте впереди-мигрени.рф

