

**будь на шаг
впереди
мигрени**

Рекомендации: как поддержать близких при мигрени

Что делать, если друг или член семьи сообщил, что страдает мигренью? Данное руководство рассказывает о том, что такое мигрень и как поддержать близких в спокойные дни и в дни с болью.

ТРИ ВАЖНЫХ ФАКТА О МИГРЕНИ



Мигрень - распространенное заболевание.

Около 20% населения России испытывали приступы мигрени.¹ В мире это заболевание занимает третье место по распространенности и является ведущей причиной инвалидизации среди взрослых моложе 49 лет.



Мигрень – это не просто головная боль.

Типичная боль при мигрени односторонняя и пульсирующая, она часто сопровождается такими симптомами, как тошнота, повышенная чувствительность к свету и звукам, нарушение работоспособности^{3,4,5,6}. Приступ мигрени может длиться от 4 до 72 часов, а их частота варьируется от одного приступа в год до практически ежедневных^{3,6}.



Вылечить мигрень пока невозможно.

Ее течение можно облегчить с помощью различных средств, направленных на снижение частоты и тяжести приступов.

ОКАЖИТЕ ПОДДЕРЖКУ ПРИ МИГРЕНИ

Обсудите заболевание

Мигрень может протекать по-разному, и потребности пациентов в поддержке могут отличаться. Ниже приведены вопросы, на основе которых можно выстроить беседу о мигрени с близким человеком:

- Что ты регулярно делаешь для борьбы с мигренью?
- Ты принимаешь какие-то лекарства? Если да, то какие?
- Каких провоцирующих факторов ты стараешься избегать?
- Что приносит тебе облегчение во время приступа?
- Как я могу помочь тебе во время приступа?

Запомните ответы, а самое важное (например, названия препаратов) запишите к себе в заметки на смартфон, чтобы эта информация всегда была под рукой в нужный момент.

Если ваш близкий ещё не знает о дневнике головной боли, просветите его – расскажите о необходимости его регулярного заполнения. Это важный этап диагностики и лечения головной боли. Ведение дневника позволит вам получить более полную картину, поможет врачу поставить правильный диагноз и назначить эффективное лечение.

Внесите свой вклад

Помогите близкому человеку поставить перед собой долгосрочные цели, касающиеся избегания провоцирующих факторов и организации такого образа жизни, который будет способствовать облегчению его состояния. В дальнейшем помогайте ему в достижении этих целей. Ниже приведены возможные варианты:

- Регулярно осваивать рецепт нового блюда, не провоцирующего мигрень.
- Ежедневно ходить пешком на короткие дистанции в качестве физической нагрузки.
- Спать 7– 8 часов в день.
- Выпивать 8 стаканов воды ежедневно.
- Вместе пробовать новые хобби, не провоцирующие мигрень.
- Найти врача для разработки тактики лечения.

Многие рекомендации при мигрени совпадают с общими принципами здорового образа жизни. В знак солидарности с близкими, страдающими мигренью, Вы тоже можете начать придерживаться этих принципов.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ БЛИЗКИХ ПРИ МИГРЕНИ

Ваша роль в поддержке близкого человека с мигренью крайне важна. Очень легко перейти границу между подбадриванием и отношением свысока или раздачей советов, которым человек не в состоянии следовать при сильной боли. Ниже перечислены недопустимые действия и альтернативные варианты поведения, дающие близким понять, что Вы на их стороне.

Не говорите, что это всего лишь головная боль.

Возможно, когда Вы говорите, что мигрень — это просто головная боль и ее можно перебороть, Вы действуете из лучших побуждений, но это неправда. Лучше признайте, что Вашему близкому действительно больно, и поддержите его. вспомните, как Вы обсуждали, что можно сделать при приступе мигрени, и окажите необходимую помощь.

Не вините Вашего близкого за его симптомы.

Выразите свое восхищение его стойкостью и терпением. Вам, может, сложно поставить себя на его место, но Вы знаете, что жить с мигренью нелегко, и Ваш близкий старается изо всех сил.

Не усугубляйте в нем чувство сожаления о том, что он упускает.

Наверняка Ваш близкий пропустил из-за болезни много мероприятий, которые мечтал посетить. Вместо того, чтобы говорить, как его всем не хватало, попытайтесь вместе найти компромиссные способы поддерживать отношения с друзьями и семьей. Например, вместо совместной вылазки пригласите друзей на домашние посиделки.

Не думайте, что Вы беспомощны.

Часто близкие страдающих от мигрени чувствуют себя беспомощными, ведь они мало что могут сделать, чтобы облегчить их боль. Но помочь можно и по-другому. Ходя за покупками, делая уборку и вынося мусор, Вы не облегчите головную боль, но избавите человека от лишних забот.

Но не ограничивайтесь этим.

Пока не будет найдено доступное средство, способное вылечить мигрень, Вашему близкому и миллионам других людей придется продолжить борьбу с этим инвалидизирующим заболеванием. Поддержите сообщество больных мигренью, распространяя информацию о наносимом ею ущербе и защищая интересы Ваших близких, страдающих от этого заболевания. Помогите им найти врача, специализирующегося на лечении мигрени.



1. Ayzenberg, Z., Katsarava, R., Mathalikhov et al. The burden of headache in Russia: validation of the diagnostic questionnaire in a population-based sample. Eur. J. Neurol. 2010; 18: 454–459. 2. Steiner, T. J., Stovner, L. J., & Birbeck, G. L. (2013). Migraine: the seventh disabling. The Journal of Headache and Pain, 14(1). doi:10.1186/1129-2377-14-1 3. International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. Cephalalgia 2018, Vol. 38(1) 1–211. 4. Ссылка на электронный ресурс: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>. 5. The American Headache Society Position Statement On Integrating New Migraine Treatments Into Clinical Practice. Headache 2019; 59(1): 1-18. 6. Global, regional, and national burden of migraine and tension-type headache, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. The Lancet 2018; 17(11): 954-976.

