

Psychische Belastung
Психическая нагрузка



Вновь к чувству легкости

Психическая нагрузка при мигрени, и как
можно с ней справиться



Жизнь и мигрень

Жить лучше. Каждый день.
Сервис для пациентов от Novartis.

русский | russisch

Содержание

ЗАБОТА О ДУШЕ	3
МИГРЕНЬ – КОГДА ПСИХИКЕ НЕОБХОДИМА ПЕРЕДЫШКА	4
В ПОРОЧНОМ КРУГЕ МИГРЕНИ	4
ТИПИЧНЫЕ ПРИЗНАКИ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ ПЕРЕГРУЗКИ	5
ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ – ПРЯМИКОМ К СПЕЦИАЛИСТУ	7
ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА ПРИ МИГРЕНИ: СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	8
ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?	8
МИГРЕНЬ И СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	8
СИМПТОМЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	9
ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА ПРИ МИГРЕНИ: ДЕПРЕССИЯ	10
ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?	10
МИГРЕНЬ И ДЕПРЕССИЯ	11
СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ	11
КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ: РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ПРИ МИГРЕНИ	12
СВОЕВРЕМЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ	12
РАЗГОВОР ВМЕСТО МОЛЧАНИЯ	14
МИГРЕНЬ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ	15
ВМЕСТЕ МЫ СИЛЬНЕЕ!	16
МУЛЬТИМОДАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ И МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ПРОФИЛАКТИКА	18
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВАС	20

Забота о душе

Мигрень относится к неврологическим заболеваниям, и сильный приступ мигрени – это намного тяжелее, чем просто сильная головная боль. Приступообразные болевые атаки, безжалостно нарушающие обычный распорядок дня, могут существенным образом повлиять на повседневную, профессиональную и семейную жизнь, а также на отношения с друзьями и коллегами. Поэтому приступы мигрени являются тяжким испытанием не только для организма, но и для психики. И это не проходит без последствий: у пациентов с тяжелой и в особенности с хронической формой мигрени со временем увеличивается риск развития различных сопутствующих психических нарушений и в некоторых случаях даже серьезных расстройств, таких как депрессия, тревога или синдром эмоционального выгорания.^{1,2}

Тем важнее как можно раньше обратить на это внимание и своевременно позаботиться о своем душевном здоровье. Ведь лишь тот, кто вовремя распознает первые тревожные сигналы, сможет сознательно бороться с эмоциональной перегрузкой и предотвратить влияние мигрени на психику и развитие сопутствующих психических расстройств.

Чтобы поддержать Вас в этом и помочь сориентироваться на первых этапах, была составлена данная брошюра, в которой представлен обзор наиболее распространенных симптомов психических нарушений, а также важных стратегий, позволяющих бороться с влиянием мигрени на Ваше эмоциональное состояние и поддерживать душевное здоровье. Не забудьте дополнительно проконсультироваться с Вашим лечащим врачом для получения более подробной информации и, при необходимости, профессиональной помощи.



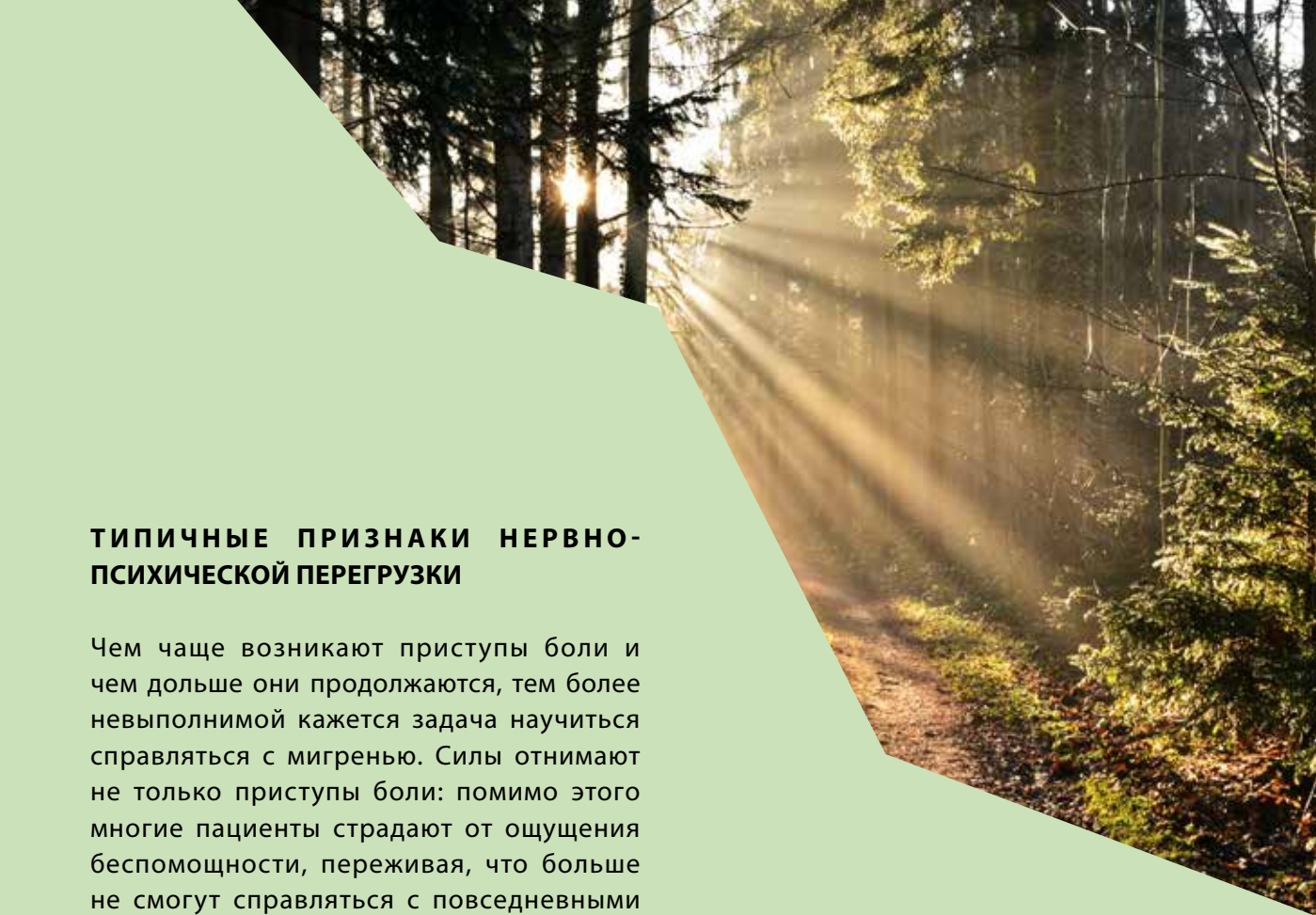
Мигрень – когда психике необходима передышка

В ПОРОЧНОМ КРУГЕ МИГРЕНИ

Мучительная, непрекращающаяся боль в голове, сопровождающаяся тошнотой, рвотой, головокружением, повышенной чувствительностью к шуму и свету или многочисленными другими физическими симптомами – тяжелый приступ мигрени зачастую вырывает пациента из повседневной жизни на несколько дней. Но даже после того, как острая боль отступила, заставить болезнь просто исчезнуть из жизни не получается: неизменным остается страх, что жалобы в любой момент могут вернуться и снова превратить нашу жизнь в ад.

Часто страдающие мигренью – люди очень ответственные, предпочитающие скрывать боль из-за боязни показаться другим ненадежными или слабыми. Страх привлечь внимание или выпасть из жизни и связанная с этим тревога создают внутри сильное эмоциональное напряжение и мешают страдающему мигренью четко выстраивать личные границы. Нередко человек недостаточно хорошо осознает собственные ограничения и потому излишне часто откликается на запросы из профессиональной среды или своего личного окружения. Это может привести к еще большему уровню психологического стресса, что рано или поздно может отразиться на здоровье.





ТИПИЧНЫЕ ПРИЗНАКИ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ ПЕРЕГРУЗКИ

Чем чаще возникают приступы боли и чем дольше они продолжаются, тем более невыполнимой кажется задача научиться справляться с мигренью. Силы отнимают не только приступы боли: помимо этого многие пациенты страдают от ощущения беспомощности, переживая, что больше не смогут справиться с повседневными задачами, например, в семейной жизни или на работе. К страху быть не способным отозваться на нужды партнера и детей, добавляются переживания по поводу последствий заболевания для профессиональной жизни: есть ли риск, что меня понизят в должности, сделают выговор или даже уволят по причине частого отсутствия или ограниченной трудоспособности? Какие финансовые последствия это может иметь в будущем? Подобные страхи очень индивидуальны и могут сильно повлиять на общий уровень психологического стресса.

Частые боли, переживания, страхи и чувство вины могут со временем вызвать такое сильное внутреннее напряжение, что перегруженная психика больше не сможет этому противостоять и запускает механизмы компенсации. Тогда то и могут возникать самые разные, в некоторых случаях серьезные, физические и психические нарушения.

Чтобы избежать развития серьезных психических расстройств, страдающим мигренью крайне важно своевременно распознать и правильно интерпретировать признаки эмоциональной перегрузки. На схеме ниже приведены наиболее важные физические и эмоциональные проявления нервно-психической перегрузки, используйте ее в качестве первичного ориентира, чтобы проанализировать ситуацию в Вашем случае.

Если Вы наблюдаете у себя один или несколько из указанных симптомов, то следует посетить Вашего врача-терапевта или сходить на прием к профильному специалисту (неврологу), чтобы обсудить Ваше психологическое состояние.

Физические и психические симптомы, связанные со стрессом

На когнитивном уровне

- Негативные мысли
- Ментальные блокады
- Проблемы с концентрацией внимания
- Навязчивые размышления
- Снижение внимания
- Снижение наблюдательности

На эмоциональном уровне

- Чувство страха
- Чувство отчаяния
- Гнев/ярость
- Пугливость
- Нервозность
- Чувство грусти
- Снижение самооценки
- Утрата уверенности в себе
- Страх перед будущим
- Чувство стыда
- Чувство вины

Вегетативные симптомы

- Головокружение
- Нарушения сна
- Повышенное потоотделение/озноб
- Тошнота/рвота/боли в животе
- Потеря аппетита
- Потеря в весе
- Упадок либидо
- Повышенное артериальное давление
- Тахикардия/колющая боль в области сердца

На мышечном уровне

- Дрожь
- Заикание
- Боли в шее/спине
- Мышечные спазмы
- Головная боль напряжения

Поведенческие признаки

Избегающее поведение

Апатия

Социальная изоляция

Утрата интереса к происходящему

Отказ от хобби, активностей в рамках досуга и занятий спортом

Нежелание чем-либо заниматься

Катастрофизация



ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ – ПРЯМИКОМ К СПЕЦИАЛИСТУ

Из-за частых приступов боли и связанным с ними физическим и эмоциональным напряжением у страдающих мигренью существует риск развития сопутствующих психических расстройств, таких как депрессия или синдром эмоционального выгорания, который нельзя недооценивать.^{1,2} Эксперты даже исходят из того, что риск возникновения подобных нарушений у пациентов с мигренью, в особенности при хронической форме заболевания, может достигать десятикратного по сравнению с общим показателем для всего населения.¹

Поэтому, как только Вы вновь ощутите себя в замкнутом круге стресса и эмоциональных перегрузок, то не медлите с обращением к профильному медицинскому специалисту, т.е. врачу-психиатру и психотерапевту. Направление к такому специалисту может выписать Ваш врач-терапевт. Диагностика возникших на фоне мигрени психических расстройств является чрезвычайно сложной задачей, поскольку их симптомы могут проявляться в разной степени выраженности и для различных расстройств во многом одинаковы. Только квалифицированный специалист сможет оценить, идет ли в Вашем случае речь о повышенном риске психического заболевания или о том, что Вы уже страдаете данным заболеванием.

Психические расстройства при мигрени: синдром эмоционального выгорания

ЧТО ТАКОЕ СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ?

Синдром эмоционального выгорания (англ. burnout) представляет собой состояние эмоционального истощения вследствие длительного психического перенапряжения и постоянного пребывания в состоянии стресса. Симптомы синдрома выгорания обычно развиваются медленно и заметны не сразу. Как правило, сначала возникает чувство чрезмерного психического напряжения, перегрузки, которое постепенно переходит в состояние физического и ментального истощения. Человеку начинает требоваться все больше и больше времени на восстановление: уже вскоре ни свободные выходные, а позже ни целый отпуск, больше не позволяют восстановить нормальное состояние. Так продолжается до тех пор, пока, наконец, все физические и ментальные резервы не будут полностью истощены и человек полностью потеряет работоспособность.

МИГРЕНЬ И СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Между синдромом выгорания и мигренью существует тесная связь: с одной стороны, мигрень является одним из возможных симптомов выгорания³; с другой стороны, по причине непрерывной, длительной физической и психической нагрузки на фоне мигрени существует риск развития синдрома выгорания как следствие мигрени.

СИМПТОМЫ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Однако, по каким признакам можно определить, что у Вас начинается синдром эмоционального выгорания? Типичные симптомы заболевания довольно разнообразны и не всегда однозначны. По этой причине пациентам с мигренью следует как можно скорее обратиться к врачу при обнаружении одного или нескольких из нижеприведенных симптомов.⁴

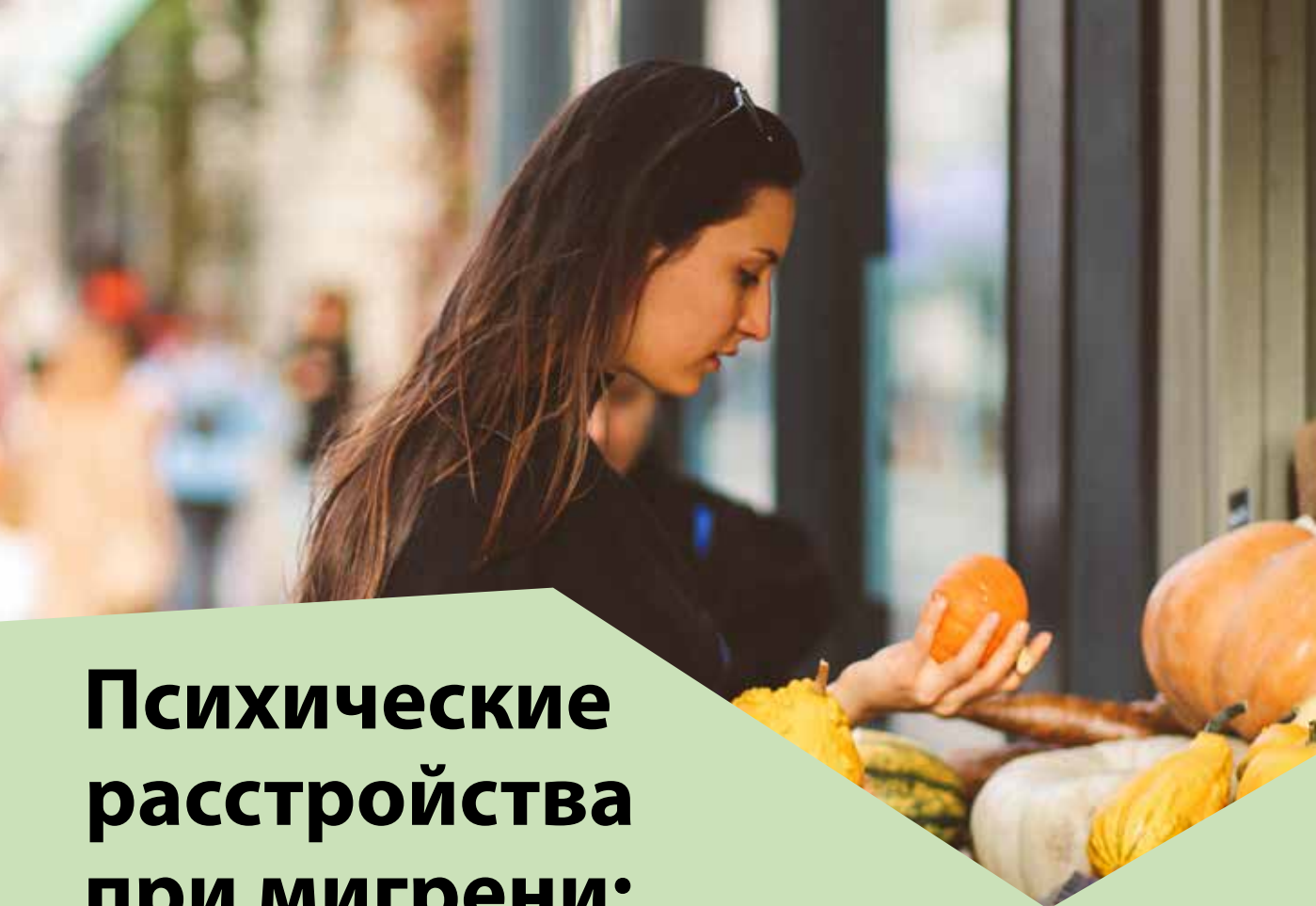
Психические симптомы

Чувство внутренней пустоты, безразличие, равнодушие, чувство слабости, беспокойство, чувство отчаяния, состояние отчаяния, потеря эмпатии (способности к сопереживанию), озлобленность, потеря идеализма, чувство недостаточного признания, социальная изоляция, нарушения концентрации и памяти, неспособность к принятию решений, снижение креативности

Физические симптомы

Утомляемость, истощение, снижение работоспособности, нарушения сна, боли в спине, тошнота, ощущение сдавленности в груди





Психические расстройства при мигрени: депрессия

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?

Депрессия - это психическое расстройство, характерными признаками которого являются подавленность и плохое настроение, потеря интереса к жизни и апатия. Депрессия не имеет ничего общего с обычной грустью, которую время от времени испытывает каждый человек. При депрессии негативные эмоции сохраняются на протяжении нескольких недель или даже месяцев, омрачая все существование и мысли человека.





МИГРЕНЬ И ДЕПРЕССИЯ

Мигрень и депрессия тесно связаны, потому что состояние тела и состояние души влияют друг на друга: по данным исследований, более 70 процентов всех пациентов с мигренью одновременно страдают депрессией.^{1,2} Депрессия может возникать вследствие мигрени и связанных с ней болей, страхов и психического напряжения. Верно и обратное: мигрень также может быть вызвана депрессией. Механизм, лежащий в основе этой взаимосвязи, до конца не изучен и продолжает оставаться предметом актуальных научных исследований.

СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ

Депрессию сложно диагностировать, так как проявляется она набором комплексных, многоуровневых симптомов, поэтому поставить четкий диагноз сможет только специалист. По этой причине Вам следует обязательно проконсультироваться с врачом при обнаружении одного или нескольких из нижеприведенных симптомов.⁵

- Постоянное угнетенное настроение, печаль, подавленность
- Утрата интереса к происходящему, уныние
- Упадок сил, повышенная утомляемость
- Ухудшение концентрации и внимания
- Снижение самооценки и утрата уверенности в себе
- Чувство вины, ощущение никчемности
- Равнодушие и бесчувственность
- Чувство безнадежности
- Раздражительность
- Страх, негативное видение будущего
- Нарушения сна
- Потеря аппетита
- Социальная изоляция, суицидальные мысли и поступки

Как помочь себе: рекомендации по улучшению качества жизни при мигрени

СВОЕВРЕМЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ

Сначала самое важное: даже если мигрень не поддается полному излечению, это ни в коем случае не означает, что Вы беспомощны в борьбе с заболеванием и его влиянием на Ваш организм и психическое состояние. Напротив: правильно подобранная терапия во многих случаях позволяет уменьшить частоту и тяжесть приступов мигрени. Разработка более эффективных подходов в лечении мигрени стала возможна не в последнюю очередь благодаря постоянно расширяющемуся спектру инновационных лекарственных веществ. В будущем эти препараты также позволят осуществлять профилактику мигрени с минимальными

побочными эффектами. А в сочетании с профессиональной помощью психологов и психотерапевтов повседневную жизнь пациента зачастую удастся организовать таким образом, чтобы не позволять болезни над ней доминировать.⁶ Профессиональное лечение поможет Вам лучше изучить и осознать собственные ограничения и научиться иногда говорить «Нет», если раньше это было для Вас проблематично. Это также позволяет предотвратить эмоциональный стресс и перенапряжение в будущем. Поэтому пациентам, страдающим особо мучительными приступами мигрени, рекомендуется еще на ранней стадии заболевания обратиться за профессиональной помощью и поддержкой, а также запросить подробную информацию у своего лечащего врача.



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ СПЕЦИАЛИСТА?

При тяжелом протекании мигрени консультирующим врачом, как правило, является врач-невролог. Как специалист по нарушениям со стороны нервной системы, он одновременно является экспертом по всем заболеваниям, связанным с головной болью. Кроме того, пациенты с хроническими головными болями могут также обратиться за поддержкой в специализированные центры терапии боли, в которых на междисциплинарной основе сотрудничают неврологи, психологи, физиотерапевты, а также специалисты по терапии боли и терапевтической релаксации, предлагая пациентам комплексное лечение.



Наряду с профессиональной квалификацией врача, не менее важны и хорошие доверительные отношения между Вами и Вашим врачом. Ведь для успеха лечения вам необходимо стать одной сплоченной командой, чтобы совместно бороться с болезнью, поэтому доверие и сотрудничество с Вашим лечащим врачом имеют большое значение.



Группы взаимопомощи / консультационные центры / профессиональные сообщества

MigräneLiga e. V. Deutschland [Лига мигрени, некоммерческая организация, Германия]	www.migraeneliga.de
Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. [Немецкое общество мигрени и головной боли, некоммерческая организация]	www.dmkg.de
Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e. V. [Немецкое общество медицины боли, некоммерческая организация]	www.dgschmerzmedizin.de
Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. [Немецкое общество боли, некоммерческая организация]	www.dgss.org
Deutsche Schmerzliga e.V. [Немецкая Лига боли, некоммерческая организация]	www.schmerzliga.de
SchmerzLOS e. V. [некоммерческая организация «ШмерцЛОС»]	www.schmerzlos-ev.de
Deutsche Depressionsliga [Лига депрессии, некоммерческая организация, Германия]	www.depressionsliga.de
Stiftung Deutsche Depressionshilfe [Фонд помощи при депрессии, некоммерческая организация, Германия]	www.deutsche-depressionshilfe.de
Deutscher Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und Prävention e. V. [Федеральный союз профилактики и предотвращения синдрома эмоционального выгорания, некоммерческая организация]	www.dbvb.org

РАЗГОВОР ВМЕСТО МОЛЧАНИЯ

Выражения «поговорить по душам» или «облегчить душу» существуют не просто так: не закрывайтесь и не боритесь с проблемами в одиночку – активно ищите возможности диалога с особенно близкими Вам людьми. Прежде всего, не отталкивайте Вашего спутника/спутницу жизни и не исключайте его/ее из Вашей жизни с тяжелым заболеванием, наоборот старайтесь больше делиться друг с другом своими страхами и переживаниями. Это не только принесет облегчение Вам обоим и поможет приободрить друг друга: возможно открытые доверительные беседы позволят вам найти новые перспективы и подходы к решению проблем, которые давно тяготили вас в отношениях.

Если в Вашем окружении не нашлось подходящего человека, то задумайтесь, возможно Вам будет полезным поговорить с другими людьми в похожей ситуации. Тогда Вас могут заинтересовать группы взаимопомощи для страдающих мигренью в вашем регионе или онлайн-группы/-форумы взаимопомощи.

Если у Вас есть дети, то подключите их к Вашей борьбе с заболеванием: объясните им, почему во время приступа мигрени Вам нужно много отдыхать, почему приходится откладывать совместные занятия с детьми и, возможно, просить других людей за ними присмотреть. Используйте для этого специальные информационные материалы о мигрени, предназначенные для детей, например, предоставляемые пациентской организацией MigräneLiga. Не забудьте дать Вашему ребенку возможность рассказать и о его заботах и нуждах. Так Вы не только сможете лучше справляться со страхом, связанным с Вашей болезнью, но и сможете предотвратить недопонимание, чувство вины, разочарование и фрустрацию у Ваших близких.

Не бойтесь рассказывать о Вашем заболевании в кругу друзей и родных, это поможет им лучше понять Ваше состояние и проявить сочувствие и заботу. Вы все равно опасаетесь, что в какой-то момент Ваши друзья перестанут приглашать Вас на совместные мероприятия, так как Вам часто приходилось отказываться от них из-за болезни? В таком случае возьмите инициативу в свои руки, как только восстановитесь после приступа мигрени. Так Вы дадите друзьям понять, что совместное времяпрепровождение для Вас по-прежнему важно. И кстати говоря, радостные события и прекрасно проведенное с друзьями время позволят Вам больше наслаждаться жизнью в периоды между приступами и придадут сил.





МИГРЕНЬ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Ваше заболевание не должно становиться запретной темой на рабочем месте. Какой-либо однозначной рекомендации насчет того, рассказывать ли коллегам о мигрени или умолчать об этом, нет – все зависит от конкретной ситуации. Испробуйте различные возможности, чтобы как можно лучше контролировать мигрень, например, гибкий рабочий график, оптимально адаптированное рабочее место и т.п. Если этих мер будет недостаточно, то рассмотрите возможность открытого разговора о Вашем заболевании с работодателем. Универсальный совет для такого случая дать невозможно, принимайте решение исходя из Вашей индивидуальной ситуации.

Если Вы планируете разговор с работодателем: объясните, почему в случае сильного приступа мигрени Вы не можете прийти на работу, и что это никак не связано с отсутствием у Вас ответственности или заинтересованности в работе. Возможно, Вам и Вашему работодателю даже удастся вместе выработать такие решения, от которых выиграют обе стороны. Среди них могут быть, например, гибкий рабочий график, доступ к комнате отдыха, в которой Вы можете уединиться на некоторое время, или также устранение определенных триггеров, провоцирующих у Вас приступы мигрени. Нет ничего проще, чем

установить перегородку в офисе открытого типа, быстро заменить мигающий монитор или слишком яркую настольную лампу. Поговорите со своими коллегами, попросите их подменять Вас на работе во время Вашего отсутствия, и, при необходимости, предложите им свою поддержку в периоды, когда Вы чувствуете себя нормально. Этим Вы покажете, что цените помощь коллег, и что их поддержка не является для Вас чем-то само собой разумеющимся.

ВМЕСТЕ МЫ СИЛЬНЕЕ!

Возможно Вам неудобно обращаться за помощью к другим людям. И тем не менее: Если Вы страдаете регулярными приступами мигрени, то сеть активных социальных контактов является абсолютно необходимой, чтобы в случае приступа Ваша повседневная жизнь не вышла из под контроля. Также имейте в виду, что если Вы не обращаетесь за поддержкой, то дополнительный стресс может потенциально ухудшить Ваше состояние.

Разработайте свой собственный план действий на случай экстренной ситуации, чтобы использовать его, когда из-за приступа мигрени Вы выпадаете в повседневной активности. Например, в нем можно записать, где хранятся необходимые Вам вещи, такие

как лекарства, номера телефонов или ключи, чтобы Вам не приходилось искать их во время острого приступа мигрени. Иногда полезно пообщаться на эту тему с другими пациентами с мигренью, возможно в ходе такого обмена опытом у Вас появятся новые идеи для Вашего плана.

Также полезно выбрать людей из Вашего окружения, которые будут знать о Вашем заболевании и смогут оказать Вам помощь в экстренной ситуации. Если все обязанности и



порядок действий были оговорены заранее, то в случае приступа все участники смогут лучше и спокойнее перенести ситуацию, а Вы не будете чувствовать себя неудобно, когда Вам понадобится отстраниться на некоторое время. В процессе разработки плана задайте себе, а затем обговорите с вовлеченными людьми прежде всего следующие вопросы:

- Какие работы по дому являются приоритетными, а какие можно отложить?
- Сможет ли Ваш партнер или Ваши старшие дети перенять некоторые из этих задач?
- Есть ли родственники, друзья, соседи или близкие, к которым Вы можете обратиться а помощью? В особенности, уход за детьми нужно четко согласовать заранее. В том числе следует подробно обговорить, кто и когда сможет присматривать за детьми.

Если при приступах мигрени Вам требуется госпитализация или реабилитация в клинике, то лучше заранее согласовать это с Вашей кассой медицинского страхования. В некоторых случаях касса страхования предоставляет Вам домработницу которая возьмет на себя работу по хозяйству, пока Вы не восстановитесь.



МУЛЬТИМОДАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ И МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Так называемая мультимодальная терапия показала себя как наиболее оптимальный подход при лечении пациентов с мигренью. В рамках этой терапии тесно сотрудничают неврологи, психотерапевты, анестезиологи, эрготерапевты и физиотерапевты, чтобы предоставить Вам наилучшее возможное лечение, адаптированное к Вашим индивидуальным потребностям. Помимо уменьшения боли, терапия также направлена на уменьшение количества принимаемых лекарственных препаратов, улучшение качества жизни и поддержание или восстановление Вашей работоспособности. Эффективность мультимодальной терапии была доказана результатами научных исследований: у пациентов с заболеванием,



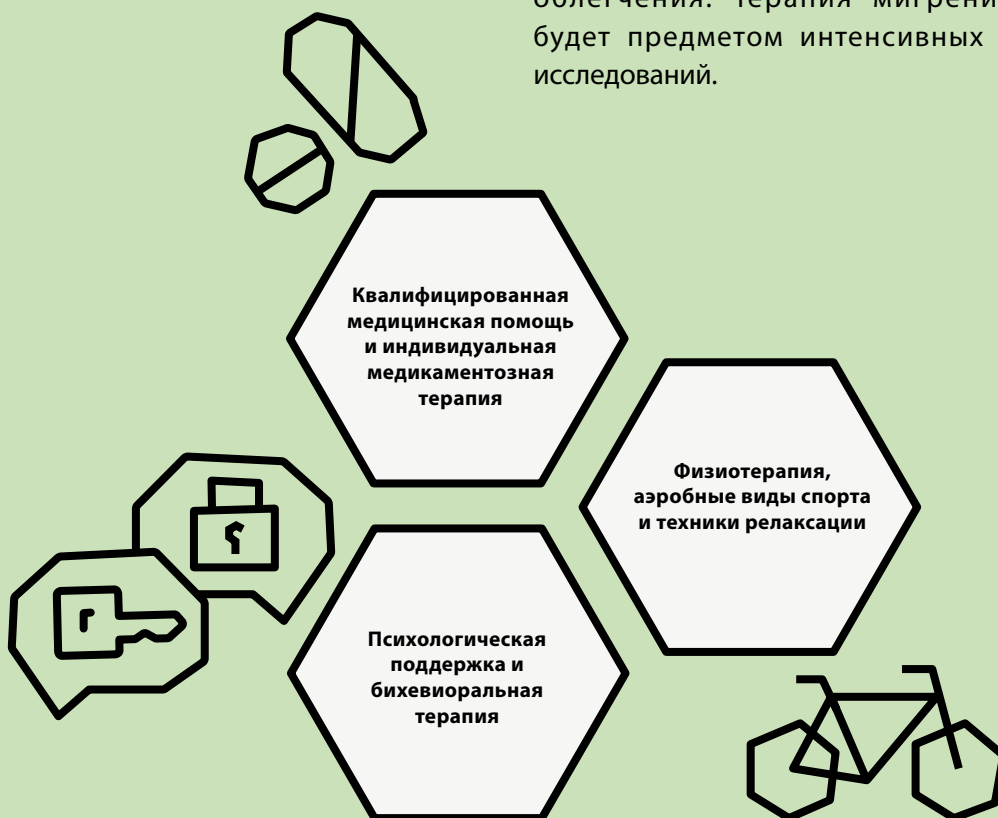
перешедшим в хроническую форму, терапия позволила уменьшить частоту приступов головной боли более чем наполовину. Также в рамках терапии пациенты изучают стратегии, помогающие им лучше осознавать и уважать собственные границы, а также интегрировать эти знания в свою повседневную жизнь.

Дополнительная информация о холистической терапии представлена в брошюре «Возможности мультимодальной терапии».

Даже при сильном приступе мигрени Вам доступны эффективные варианты лечения, позволяющие облегчить симптоматику.

Помимо различных терапевтических средств для облегчения острых приступов мигрени, на сегодняшний день доступны специально разработанные средства для профилактики мигрени, обладающие лишь небольшими побочными действиями и позволяющие уменьшить частоту приступов мигрени.

Не стесняйтесь регулярно осведомляться у своего врача о появлении новых вариантов лечения – даже или особенно в том случае, если применение классических препаратов от мигрени не принесло Вам желаемого облегчения. Терапия мигрени есть и будет предметом интенсивных научных исследований.



Информация для Вас

Источники

- 1 Buse DC et al. Psychiatric comorbidities of episodic and chronic migraine. J Neurol 2013; 260: 1960–69.
- 2 Lampl C et al. Headache, depression and anxiety: associations in the Eurolight project. J Headach Pain 2016; 17:59.
- 3 Meine-gesundheit.de. Синдром эмоционального выгорания. www.meine-gesundheit.de/krankheit/krankheiten/burnout (дата обращения: 26 мая 2023 г.)
- 4 Неврологи и психиатры в интернете. Синдром эмоционального выгорания: Признаки и протекание заболевания. www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychoomatik-psychotherapie/erkrankungen/burnout-syndrom/anzeichen-burnout-erleben (дата обращения: 26 мая 2023 г.)
- 5 Неврологи и психиатры в интернете. Ранние симптомы. www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychoomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/depressionen/fruehsymptome (дата обращения: 26 мая 2023 г.)
- 6 Deutsche Schmerzgesellschaft e.V. Kopfschmerzen. Головная боль и психика. www.schmerzgesellschaft.de/topnavi/patienteninformationen/schmerzkrankungen/kopfschmerzen (дата обращения: 26 мая 2023 г.)

Группы взаимопомощи и профессиональные сообщества

Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft e.V. [Немецкое общество мигрени и головной боли, некоммерческая организация]: www.dmkg.de
MigräneLiga e.V. Deutschland [Лига мигрени, некоммерческая организация, Германия]: www.migraeneliga.de
Deutsche Schmerzliga e.V. [Немецкая Лига боли, некоммерческая организация]: schmerzliga.de
Deutsche Schmerzgesellschaft e.V. [Немецкое общество боли, некоммерческая организация]: www.dgss.org
SchmerzLOS e.V. [некоммерческая организация «ШмерцЛОС»]: www.schmerzlos-ev.de
Deutsche Depressionsliga [Лига депрессии, некоммерческая организация, Германия]: www.depressionsliga.de
Stiftung Deutsche Depressionshilfe [Фонд помощи при депрессии, некоммерческая организация, Германия]: www.deutsche-depressionshilfe.de
Deutscher Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und Prävention e.V. [Федеральный союз профилактики и предотвращения синдрома эмоционального выгорания, некоммерческая организация]: www.dbvb.org

Арт.-№ 1079446 По состоянию на: 05/2023

Novartis Pharma GmbH · Roonstraße 25 · 90429 Nürnberg · www.novartis.de

Информационные интернет-сайты о мигрени, депрессии, синдроме эмоционального выгорания

Мигрень: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/neurologie/erkrankungen/migraene/was-ist-migraene

Депрессия: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychoomatik-psychotherapie/erkrankungen/depressionen

Синдром эмоционального выгорания: www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychoomatik-psychotherapie/erkrankungen/burnout-syndrom/was-ist-burnout

Издание брошюр Novartis

Будьте всесторонне информированы! В наших брошюрах, посвященных мигрени, Вы найдете дополнительную полезную информацию в краткой и сжатой форме на следующие темы:

- Варианты мультимодальной терапии
- Социальные и профессиональные аспекты
- Психическая нагрузка при тяжелой форме мигрени
- Подготовка к беседе с врачом
- Профессиональное обучение и высшее образование

Эти брошюры и другую информацию можно найти на нашем сайте для страдающих мигренью:

Мигрень: www.migraene-wissen.de

Юридические указания

Содержащаяся в этой брошюре информация подобрана с большой тщательностью. Тем не менее, издатель не может гарантировать точность, полноту и актуальность предоставленной информации. Все представленные сведения носят общий характер и не заменяют собой юридическую консультацию в конкретном случае. В случае сомнений обратитесь к своему лечащему врачу.

Для удобства чтения слова, имеющие различные родовые формы (мужскую и женскую), в брошюре употребляются только в одной форме. При этом, разумеется, подразумеваются в равной мере лица как женского, так и мужского пола.



Дополнительную информацию обо всем, что связано с мигренью, а также множество полезных рекомендаций, как в целом для повседневной жизни, так и касающихся специфических аспектов, можно найти на интернет-сайте www.leben-und-migraene.de.