

سر درد و بیماریهای روانشناختی

اکرم السادات سادات حسینی
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران



اولین دوره

پرستار متخصص

سر درد و دردهای صورت

The first nurse specialist
course on
headache and facial pain



TEHRAN UNIVERSITY
OF
MEDICAL SCIENCES



سر درد و روانشناسی

- علل روانشناختی برای سر درد
- سر درد به عنوان یک علامت بیماریهای روانشناختی
- درمانهای روانشناختی برای سر درد



خاستگاه سردردها

- جسمانی : مننژ- عروق
- روان‌شناختی: اضطراب- افسردگی
- زمینه‌های خانوادگی و اجتماعی: ژنتیک- فرهنگ- پوشش
- سردرد از جمله مشکلاتی است که افزون بر درد ناتوان‌کننده، اثرات نامطلوبی بر همه ابعاد زندگی فرد از جمله کارکرد اجتماعی، خانوادگی، شغلی و تحصیلی دارد



سرردها دارای ۳ جزء هستند:

- جزء اول: تغییرات فیزیولوژیکی (معمولاً انقباضات ماهیچه ای یا اتساع رگهای خونی)

- جزء دوم: تجربه ذهنی درد (درد کشیدن، پریشانی، خستگی)

- جزء سوم: رفتار برانگیخته ناشی از درد (قرص خوردن، دوری گزیدن از خانواده و فعالیتهای اجتماعی، غیبت از کار، توجه بیش از حد)



علل روان‌شناسی سردرد

- ویژگی‌های روان‌شناختی برای افراد مبتلا به سردرد
 - اضطراب
 - افسردگی
 - کمال‌گرایی
 - جاه‌طلبی
- نظم و دقت افراطی در فعالیت‌های روزمره
- حساسیت افراطی به مسائل زندگی
- الگویی از سرزنش و عیب‌جویی افراطی از خود و دیگران
- خشم و پرخاشگری



علل جسمی سردرد

- بدکارکردی ژنتیکی ساقه مغز
- نقص انتقال دهنده های عصبی
- بی نظمی سیستم تعدیل کننده درد
- نقص در تعدیل یا آزادسازی سروتونین در شکاف سیناپسی



- آغاز سردرد غالباً با ناکامی شدید، فشارهای روانی، افسردگی، خشم سرکوب شده، و سایر عوامل هیجانی ارتباط دارد
- عوامل روان‌شناختی در هر جا که تا حدودی استعداد عضوی و ضعف دستگاه ایمنی وجود داشته باشد ایجاد سردرد می‌کنند



عوامل شناختی

معمولا افرادی که از نظر شناختی تجربیات مثبتی در مورد سردرد دارند از آن میتوانند برای ترحم جویی یا کنترل دیگران استفاده کنند

افراد باهوش و از نظر شناختی کمال طلب بیشتر دچار سردرد میشوند

شناخت دارای دو اثر ایجاد سردرد و تمایل به ایجاد سردرد از طریق تجارب مهر طلبانه یا کنترل دیگران است



عوامل شخصیتی

- دومین عامل مرتبط با بروز سردرد، ویژگی‌های شخصیتی است.
- افراد دارای ویژگی‌های شخصی معین، مستعد بیماری‌های خاصی می‌شوند. به عبارت دیگر، بین ویژگی‌های شخصیتی و بیماری‌ها رابطه وجود دارد.
- آنها اغلب شخصیتی اهل تأمل و سبک‌سنگین کردن، مردد، ناایمن، حساس به انتقاد و از لحاظ هیجانی عمیقاً ناکام‌شده هستند.
- آن‌ها در ارتباط با دیگران مشکل داشته و افرادی سرد هستند.
- خشک، وسواسی، جاه‌طلب، رقابتی، اهل تنفر دائمی و ناتوان در محول کردن مسئولیت‌ها به دیگران هستند.

عوامل خانوادگی

- دل بستگی مبالغه‌آمیز که به کودکان فرصت برخورد مستقل با سردرد را نمی‌دهند، مانع از تکوین راهبردهای غلبه بر سردرد در کودکان می‌شوند، همچنین بیان خشم و عصبانیت را سرکوب نموده و بنابراین موجب نوعی احساس ناامنی می‌گردد که خود منشأ استرس‌های دیگر است.
- خانواده‌ها ممکن است سبک بی‌ملاحظه، یا سبک مبالغه‌آمیز داشته باشند.
- سبک بی‌ملاحظه به فرد توجه کافی ندارد
- مراقبت مبالغه‌آمیز با تقلا زیاد جهت کاهش درد، زمینه‌ایجاد مزیت‌های ثانویه بیماری را افزایش می‌دهد. بیمارانگاری عامدانه برای جلب توجه
- ایجاد شخصیت اضطرابی در رویارویی با بیماری

- بروز عواطف منفی، خشم و عصبانیت در خانواده در هر دو سبک زندگی
- نداشتن رابطه زوجی رضایت‌بخش والدین ممکن است کودکان حساس را به خود مشغول کرده و با تبدیل شدن به استرس درون‌روانی به شدت‌یابی سردرد در آنها بیانجامد.
- خانواده در حالت نامطلوب یا بیماری‌ها را ساده‌سازی و یا دراماتیک می‌کند.
- رخدادهای نامطلوب زندگی (مرگ یک عضو خانواده، بیکاری، جدایی از والدین) انکار می‌گردند «نمی‌خواهیم به یاد آوریم و یا در مورد آن صحبت کنیم»
- یک موضوع اضطراب آور دائمی تمام نشدنی وجود دارد
- ارتباط متقابل روابط خانوادگی به‌ویژه استقلال و صمیمیت در بروز سردردها موثر است
- اثرات درد مزمن یک عضو خانواده بر سایر اعضا



اثرات روان بر تن

برخلاف تصور عمومی، بیماری روانی تنها همه آن چیزی که در ذهن شما اتفاق می‌افتد، نیست.

این بیماری روی مغز شما تاثیر می‌گذارد و چون مغز شما روی بقیه اعضای بدن شما تاثیر می‌گذارد، جای تعجب نیست که بیماری روانی می‌تواند شما را بیمار کند بنابراین اگر دردهای غیر قابل توجیهی را تجربه می‌کنید، ممکن است با سلامت روان شما مرتبط باشد.

افراد مبتلا به بیماری‌های روانی می‌توانند طیف وسیعی از علائم جسمی مانند تنش عضلانی، درد، سردرد، بی‌خوابی و احساس بی‌قراری و نیز حتی «مه مغزی» را نیز تجربه کنند، این زمانی است که مغز احساس مبهم بودن و عدم تمرکز می‌کند و ممکن است برای تمرکز یا به خاطر آوردن اطلاعات نیاز به تلاش باشد.



سردرد روان تنی

- اضطراب می‌تواند باعث درد معده شود
- افراد مبتلا به اضطراب می‌توانند همیشه این احساس را داشته باشند که با افزایش اضطراب و عوامل استرس زا، این علائم به اسهال یا میگرن تبدیل میشود.
- وقتی علائم جسمی به دلیل وضعیت روانی شما ایجاد یا بدتر می‌شوند، به آن روان تنی می‌گویند.

بسیاری از مردم بر این باورند که **علائم روان تنی** واقعی نیستند اما در واقع این علائم بسیار واقعی هستند که علت روانی دارند



اما چرا استرس ذهنی باعث بیماری جسمی می‌شود و در مورد آن چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

- آدرنالین و کورتیزول که باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون می‌شود، سیستم هضم را سرکوب کرده و بر سیستم ایمنی بدن تاثیر می‌گذارد.
- پس از برطرف شدن تهدید، بدن ما معمولاً به حالت استراحت برمی‌گردد.
- سطح خاصی از اضطراب که به عنوان «اضطراب مطلوب» شناخته می‌شود، می‌تواند در بالا بردن انگیزه فرد به یک سطح مطلوب بسیار مفید برسد،
- از این طریق، اضطراب و کمی استرس که ایجاد می‌کند، انرژی و علاقه مورد نیاز برای انجام بسیاری از کارهای روزمره را فراهم می‌کند
- اما اگر در حالت استرس یا اضطراب مداوم هستید، می‌تواند بدن شما را ویران کند. اضطراب‌های کوچک دائمی



- استرس مداوم به این معنی است که سطح کورتیزول و آدرنالین شما دائماً بالا خواهد بود و به ندرت به حالت «استراحت» برمی‌گردید.
- این می‌تواند بر اعضا و عملکردهای بدن تاثیر منفی بگذارد، بیشتر این که اضطراب و افسردگی ممکن است تحمل درد شما را کاهش دهد.
- قسمت‌های مسئول پذیرش درد در مغز نیز به اضطراب و افسردگی مربوط می‌شوند و دو انتقال دهنده عصبی (سروتونین و نوراپی نفرین) که مسئول پیام رسانی درد در مغز و سیستم عصبی هستند، در اضطراب و افسردگی نقش دارند.



علائم استرس مزمن عبارتند از

- سردرد، میگرن، تنش و درد عضلات،
- مسائل گوارشی مانند اسهال، معده درد و تغییر اشتها،
- مشکلات یا اختلالات خواب،
- احساس کندی
- چند علائم جسمی افسردگی نیز از جمله:
- درد، مسائل گوارشی، خستگی، سردرد، مشکلات چشمی است.
- استرس می‌تواند باعث اختلالات خود ایمنی مانند تیروئیدیت هاشیموتو، پسوریازیس، آرتریت روماتیسمی و موارد دیگر شود.



- استرس می‌تواند باعث سردرد عصبی شما شود و خود سردرد می‌تواند باعث افزایش میزان استرس شما شود و این چرخه معیوب ادامه دارد.
- استرس یکی از محرک‌های اصلی سردردهای عصبی و میگرن است؛ که می‌تواند انواع دردهای دیگر را ایجاد کند، و یا آنها را بدتر کند.



انواع سردردها

• اثر معکوس اطمینان بخشی

• پزشکی که در طب روانی چندان تجربه نیست، ممکن است به بیمار خود اطمینان دهد که مرضی در کار نیست؛ ولی این نوع اطمینان بخشی، اثر معکوسی در پی دارد و ممکن است اضطراب بیماران را افزایش دهد و حتی آن ها را در مورد واقعی یا خیالی بودن درد، دچار تضاد کند.

• استرس های روان شناختی

• استرس های روان شناختی، معمولاً سردرد را تشدید می کنند؛ خواه علت زمینه ساز اولیه جسمانی یا روانی باشد.



سرردهای میگرنی

- یک اختلال حمله ای است که وجه مشخصه آن، سرردهای راجعه و یک طرفه ای است که با یا بدون اختلالات گوارشی و بینایی مربوطه (مثل تهوع، استفراغ و ترس از نور) بروز می کند. این سرردها احتمالاً بر اثر اختلال کارکردی در گردش خون جمجمه ای پدید می آیند. مصرف دوره ای استروژن، می تواند سبب تشدید سرردهای میگرنی شود و شاید این امر، توجیهی برای شیوع بیشتر این سرردها، در میان زنان باشد. استرس یکی از عوامل تسریع کننده ی سررد میگرنی است و بسیاری از افراد مبتلا به میگرن، بیش از حد خوددار و کمال گرا هستند و نمی توانند خشم خود را سرکوب کنند

سرردهای تنشی

- استرس هیجانی اغلب با انقباض طولانی عضلات سر و گردن همراه است که طی چندین ساعت، ممکن است سبب انقباض عروق خونی و ایسکمی شود.
- دردی مبهم معمولاً در پشت سر ظاهر شده و ممکن است در تمام سر منتشر شود و گاهی به صورت نواری سفت به دور جمجمه احساس می شود.
- پوست جمجمه ممکن است نسبت به لمس حساس شود و برخلاف میگرن، سردرد معمولاً دو طرفه است و همراه با علایم مقدماتی، تهوع و استفراغ نیست.
- سرردهای تنشی ممکن است دوره ای یا مزمن باشند و می بایست از سرردهای میگرنی، به خصوص انواعی از میگرن که با آورا همراه هستند (یا نیستند)، افتراق داده شوند.

- سردردهای تنشی، اغلب با اضطراب و افسردگی همراهند و ممکن است در ۸۰ درصد مردم، ضمن دوره های استرس هیجانی به درجات مختلف بروز کنند.
- شخصیت های رقابت گر، جاه طلب و عصبی به خصوص، مستعد ابتلا به این اختلال هستند.
- در مراحل اولیه می توان بیمار را با داروهای ضد اضطراب، شل کننده های عضلانی، ماساژ یا گرما دادن به ناحیه سر و گردن درمان کرد.
- در صورت وجود افسردگی پنهان، می توان داروهای ضد افسردگی را تجویز نمود.
- روان درمانی، درمان موثری برای موارد سردردهای تنشی مزمن است.
- موثرترین رویکرد درمانی طولانی مدت، آموزش اجتناب یا مدارای بهتر با تنش است.
- کاربرد پسخوراند زیستی با استفاده از پسخوراند الکترومیوگرام از عضلات گیجگاهی یا پیشانی ممکن است در برخی بیماران مفید باشد.
- تمرین های آرام سازی و مراقبه نیز ممکن است در برخی بیماران سبب رفع علائم شود.



انواع سردردهای تنشی

- سردرد تنشی از نوع اپیزودیک در دفعات پایین: یک یا چند بار در ماه بروز.
- سردرد تنشی از نوع اپیزودیک در دفعات بالا: بیش از یکبار، اما کمتر از ۱۵ بار در ماه به مدت سه ماه یا بیشتر.
- سردرد مزمن از نوع تنشی: بیش از ۱۵ بار در ماه به مدت سه ماه یا بیشتر. با این نوع سردردهای تنشی ممکن است حالت تهوع خفیف وجود نیز همراه باشد.
- این نوع سردردها تا حدی، ناشی از تغییر در نحوه احساس درد در اعصاب سر، گردن و شانه‌ها می‌باشند.
- سردردهای تنشی همچنین به دلیل تغییراتی در تفسیر مغز از سیگنال‌های درد ارسال شده از عضلات سر و گردن ایجاد می‌شوند.
- استرس عاطفی و تنش عضلانی نیز احتمالاً به عنوان محرک برای بروز این مشکل عمل می‌کنند.

علائم سردرد عصبی چیست؟

- شایع‌ترین علائم و نشانه‌های سردرد عصبی یا تنشی عبارت است از:
- سردرد آهسته شروع می‌شود
- درد خفیف تا متوسط
- احساس انقباض، فشار و سفتی در پشت و طرفین سر و همه پیشانی
- درد در پشت سر و یا سردرد گردنی
- سردردهای دردناک و مبهم
- تحریک‌پذیر شدن پوست سر، عضلات شانه و گردن



- ژنتیک عامل انتقال بسیاری از بیماری‌ها از والدین به فرزندان است. سردرد هم می‌تواند از طریق کروموزوم‌ها انتقال یابد.
- عوامل محیطی مانند قرار گرفتن در معرض دود و آلودگی، مواد شیمیایی، عطرها و مواد آلرژی‌زا باعث سردرد در بعضی افراد می‌شود.
- همچنین سر و صدا و تغییرات نور در محیط هم می‌تواند عامل سردرد باشد.
- تغییرات در الگوی خواب، یا وعده‌های غذایی، مصرف بیش از اندازه‌ی دارو یا تنش در شرایط زندگی عامل ایجاد کننده و تشدید کننده‌ی سردرد است.
- بیماری‌هایی مانند عفونت واوتیت، التهاب گلو و سینوزیت، تب، تومورها علت دیگری برای سردرد است.
- آسیب‌های فیزیکی در سوانح رانندگی یا حوادث، یا ضربه به سر هم می‌تواند باعث بروز سردرد شود.



علت‌های دیگر سردرد موارد زیر است:

- کم‌آبی بدن
- خواب کم
- دود سیگار
- سر و صدا
- ورزش نکردن
- خوب غذا نخوردن
- خستگی چشم و خستگی بدن



سر درد خوشه‌ای

- سر دردهای بسیار شدید که ناگهانی بروز می‌کند را سر درد خوشه‌ای می‌نامیم
- این سر درد در مردان ۶ برابر بیشتر از زنان ایجاد می‌شود و اگرچه علت مشخصی برای آن‌ها وجود ندارد اما در افراد سیگاری بیشتر شایع است و سیگار و الکل آن را تشدید می‌کند.
- سر دردهای خوشه‌ای بدون هشدار شروع می‌شوند و مدت زمان بروز آن بین ۱۵ دقیقه تا ۳ ساعت است.
- در طول روز هم ممکن است تا ۸ بار تکرار شود.
- **سر درد خوشه‌ای با نشانه‌های زیر بروز می‌کند:**
- سر درد یک طرفه که درد آن در چشم پخش می‌شود.
- بی‌قراری و آشفستگی
- انسداد و آبریزش بینی
- آبریزش چشم و تورم پلک

سر درد صبحگاهی

- سر درد صبحگاهی بر اثر عواملی ایجاد می‌شود که میزان خواب یا کیفیت خواب را تحت تاثیر قرار می‌دهد.
- به همین دلیل سر درد بعد از خواب در کسانی که الگوی منظمی برای خواب ندارند، مشاهده می‌شود.
- این افراد معمولاً بین ساعت ۴ تا ۹ صبح سر درد جلوی سر یا سر درد بالای سر را تجربه می‌کنند.
- عوامل زیر نیز در بروز سر درد صبحگاهی تاثیر گذار است:
 - عدم نوشیدن آب کافی در طول روز
 - مصرف زیاد دارو شب و روز قبل
 - استفاده از نوشیدنی‌های کافئین‌دار
 - افسردگی و اضطراب
 - آرتروز گردن یا هر عاملی که باعث ناراحتی در عضلات گردن شود مانند بالش نامناسب



تفاوت بین سردرد عصبی و میگرن

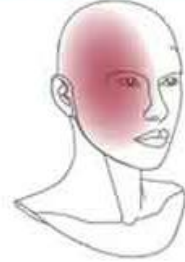
- بسیاری از افراد به اشتباه سردردهای تنشی را با سردرد میگرنی یکسان می‌دانند و تصور می‌کنند این دو یکی هستند.
- اما خوب است بدانید که سردردهای تنشی علائم و عوارضی کاملاً متفاوت از میگرن دارند.
- سردردهای تنشی در مقایسه با میگرن به‌سختی تشخیص داده می‌شوند.
- خاصیت دیگری که سردرد تنشی دارد این است، اگر شما مرتباً دچار سردرد تنشی شوید مستعد ابتلا به میگرن نیز خواهید بود.
- برعکس سردردهای میگرنی فرد مبتلا به سردرد تنشی علائم و عوارضی مانند استفراغ، تاری دید و تهوع را تجربه نمی‌کند.
- اگر سردرد تنشی باشد با فعالیت بدنی تشدید نمی‌شود، اما فرد مبتلا به میگرن اگر فعالیت بدنی انجام دهد سردردهایش تشدید می‌شوند.
- اگر دچار سردرد تنشی باشید چشم‌هایتان نسبت به نور و گوش‌هایتان نسبت به صدا حساس می‌شوند.



افسردگی و سردرد

- رابطه افسردگی و سردرد برای همه واضح نیست، اما افرادی که مبتلا به اختلال افسردگی هستند تجربه سردردهای شدید را داشته اند
- اختلال افسردگی از جمله شایع ترین اختلالات همراه سردرد میگرن است به طوریکه در حدود ۸۰٪ بیماران مبتلا به میگرن گزارش شده است

انواع سردرد



میگرن



سردرد تنشی



سردرد سینوسی



سردرد خوشه‌ای

محل درد	در یک یا دوطرف	در یک یا دوطرف سر یا گردن	صورت، پیشانی و بین چشم‌ها	درد یک طرفه و گسترش درد از سمت چشم‌ها
مدت زمان	چند ساعت تا چند روز	چند ساعت تا چند روز	چند روز (اگر درمان نشوند)	۳۰-۶۰ دقیقه
شدت درد	خفیف، متوسط و یا شدید	خفیف یا متوسط	خفیف تا شدید	شدید
گزینه درمانی	مصرف مسکن مانند استامینوفن و ایبوپروفن	مصرف دارو با تجویز پزشک	مصرف ضداحتقان‌ها و آنتی‌بیوتیک	اکسیژن درمانی و مصرف تریپتان‌ها

The first nurse specialist course on headache and facial pain



اولین دوره پرستار متخصص سردرد و دردهای صورت

عوامل روانشناختی کاهنده سردرد

- آسیاب روزانه مسائل استرس‌زا
- استرس ناشی از رویدادهای مهم در زندگی اجتناب‌ناپذیر است.
- مثل تولد یک نوزاد، از دست رفتن دوستی عزیز، تغییر شغل، طلاق اما جالب اینجاست که این نوع استرس‌ها غالباً موجب سردرد نمی‌شوند. حمایت اجتماعی
- در عوض متحرک‌های استرس روزانه مثل جست‌وجو برای بلیط اتوبوسی که پیدا نمی‌شود، نشستن در ترافیک، تحمل دلخوری‌های کوچک در محل کار چنین مواردی آستانه تحمل شما برای مقابله را به مرور کاهش می‌دهند و می‌توانند دلیل سردردهای عصبی باشند. بی‌حمایت بودن



- چرخه را متوقف کنید
- شما نمی‌توانید از استرس روزانه دوری کنید اما می‌توانید میزان استرس را کنترل و مدیریت کنید که در نهایت باعث جلوگیری از سردردهای عصبی می‌شوند.
- از تکنیک‌های آرامش‌بخش استفاده کنید
- این تکنیک‌ها می‌توانند علائم استرس از جمله سردرد را کاهش دهند. برای فعالیت‌های لذت‌بخش روزانه وقت بگذارید
- مانند گوش دادن به موسیقی، رقصیدن، ورزش کردن، کتاب خواندن یا بازی با حیوان خانگی‌تان می‌تواند در کاهش سطح استرس بسیار موثر باشد.
- علاوه بر این می‌توانید روزانه ده دقیقه از زمان خود را برای تمرین آرامش صرف کنید.
- این تکنیک‌ها شامل موارد زیر است:
 - مراقبه
 - یوگا
 - نفس عمیق کشیدن





- زندگی‌تان را ساده کنید
- به جای اینکه هر روز به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که در طول یک روز بتوانید فعالیت‌های بیشتری را انجام دهید برخی موارد را کنار بگذارید. از خودتان بپرسید کدام یک از کارها حتماً باید انجام شوند؟ کدام کارها را می‌توانم بعداً انجام دهم؟ کدامیک را لازم نیست انجام بدهم؟ اشکالی ندارد که به برخی از کارهای روزانه‌مان “نه” بگوییم.
- به صورت منظم تمرین کنید
- ورزش روشی اثبات شده برای پیشگیری و گاهی درمان سردردهای عصبی است. همچنین باعث رهایی از استرس روزانه می‌شود.
- قبل از ورزش کردن دقت کنید که به آرامی بدنتان را گرم کنید؛ چرا که ورزش ناگهانی می‌تواند باعث تشدید سردردتان شود.

- خوراکتان را هوشمندانه انتخاب کنید
- رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزیجات و غلات می‌تواند انرژی بیشتری به شما بدهد.
- خواب کافی داشته باشید
- استرس می‌تواند در کیفیت خوابتان اختلال ایجاد کند.
- کمبود خواب بدن را تحت فشار قرار می‌دهد و ممکن است باعث ترشح هورمون‌های استرس‌زا مثل آدرنالین و کورتیزول شود.



- درمان سردرد با رفتار درمانی
- این روش برای آموزش شیوه‌های رها سازی ذهن برای کنترل هیجانات و استرس‌ها توسط روانپزشک انجام می‌شود و احتمال بروز سردردهای تنشی را کاهش می‌دهد.



بیوفیدبک و سردرد عصبی:

- تکنیک بیوفیدبک به شما یاد می‌دهد که چگونه برخی از واکنش‌های بدن‌تان را تحت کنترل بگیرید و دردهایتان را از این طریق کم کنید.
- در جلسه بیوفیدبک بیمار به دستگاه‌هایی که قابلیت ارزیابی عملکردهای بدن همچون تنش‌های عضلانی، ضربان قلب و فشارخون را دارد، متصل می‌شود.
- پس از آن دستگاه بازخورد خوبی از این بررسی به شما ارائه می‌کند و بعد متخصص به شما یاد می‌دهد که چگونه تنش‌های عضلانی را کم کنید، بهتر دم و بازدم انجام دهید و ضربان قلبتان را متعادل کنید.

چگونه از بروز سردرد پیشگیری کنیم؟

- خواب کافی داشته باشیم.
- هر انسان به طور متوسط برای رفع خستگی و بازیابی انرژی از دست رفته در طول روز باید ۸ ساعت خواب آرام داشته باشد.
- نوشیدن ۸ لیوان آب در روز برای سلامت بدن ضروری است.
- ورزش کردن باعث گردش خون در بدن و حفظ سلامت عمومی بدن می‌شود.
- یوگا و مدیتیشن از اقداماتی است که باعث آرامش اعصاب می‌شود و از بروز استرس و اضطراب پیشگیری می‌کند.
- غذاهای محرک مانند فلفل، ادویه مصرف نکنید. فست فود را از برنامه‌ی غذایی خود حذف کنید و سبزیجات و میوه را جایگزین آن نمایید.
- الکل و سیگار را ترک کنید.



برای درمان سردرد عصبی چه باید کرد؟

- برای درمان سردرد عصبی یا تنشی بهترین کاری که خودتان می‌توانید انجام دهید، جلوگیری است.
- ضمن دنبال کردن یک برنامه ورزشی منظم، تکنیک‌های همچون بیوفیدبک و آرامش درمانی را نیز دنبال کنید.
- این تکنیک‌ها سطح استرس بدن را کاهش می‌دهند و عوارض ناشی از سردرد تنشی را کم می‌کنند.

