

Совети од лица кои се занимаваат со оваа проблематика:

- 1) Идентификувај го причинителот. Следи ги деновите со главоболка во дневник во кој ќе запишуваш што тој ден (во болка) си правел, јадел, времето и сл. Штом ќе ја откриеш причината, во иднина ќе ја избегнуваш за да се заштитиш.
 - 2) Редуцирај го стресот. Ова во целост е невозможно, но да се редуцираат причинителите може. Научи за биофидбек, оди во шопинг, научи вежби за релаксација, прави долги бањи, оди на масажа, сите овие нешта можат да го минимизираат стресот врз телото. Примерите се многу но индивидуални, најди ги сопствените.
 - 3) Престани со пушењето. Пушењето е ризик фактор за неколку видови главоболки. Дури само вдишувањето на чад од цигари може да предизвика главоболка кај некои луѓе.
 - 4) Внимателно со лековите. Некои лекови прават главоболки, во ваков случај се препорачува навремено консултирање со лекар или фармацевт.
 - 5) Лимитирај го алкохолот. Ако пиеш, лимитирај го внесениот алкохол на пијачка или две. Пивото или црвеното вино на пример кај многу луѓе создаваат главоболка.
 - 6) Спиј редовно. Правејќи навик за спиење (да си легнуваш и стануваш во исто време, дури и за викендите) е практично мошне важно за оние кои патат од мигрена. Премногу спиење исто така може да биде причинител. Слично, уморот може да направи главоболка.
 - 7) Храни се редовно. Испуштањето оброк кај многу луѓе прави главоболка. Важно е храната да биде здрава, со помалку масти и многу вода да се пие, бидејќи дехидрираноста резултира со главоболка.
 - 8) Вежбај редовно. Редовните вежби, било тоа да е пешачење, шетање на кучето на пример, или паркирање подалеку за да одиш пеш, сите овие активности се стрес редуцирачи. Почни постепено, претерана физичка активност без загревање може да направи главоболка.
 - 9) Провери си ги очите. Гледањето во екранот на компјутерот цел ден може да предизвика видно оштетување кое потоа прави главолка. Некои луѓе користат очила при работа на компјутер за оптимално гледање на далечина од екранот.
 - 10) Седи исправено. Забележи како ја носиш чантата, како седиш зад воланот во кола, како ја придржуваш телефонската слушалка на рамо. Вакви секојдневни случувања можат да ги заморуваат мускулите на вратот и грбот, а тоа ќе доведе до главоболка. Повеќето родители се изненадени и не прифаќаат кога ќе им кажете дека главоболката, која често се јавува кај нивното дете е предизвикана од стрес, а не со медицински проблем.
- Всушност, повеќето главоболки кај децата преставуваат проблем од типот адаптација на стрес. Како стрес, се идентифицираат ситуации како што се селење во нова средина, промена на училиште, конфликт меѓу браќата/сестрите, напуштање на домот на блиски лица, пореметување на релациите родителидеца и мајкататко. Главоболката од овој тип, се јавува најчесто помеѓу 1016 година, може да е придружена со нерасположеност, хроничен умор, често плачење и затварање во себе.
- Вториот најчест тип на главоболка кај децата е мигрена. Таа не е ретка кај деца и се разликува од мигрената кај возрасните. Кај возрасните мигрената е почеста кај женскиот пол, а кај децата двата пола се еднакво застапени. Како придружен феномен, почесто се јавува гадење и повраќање, но главоболките се главно со пократко траење. Во повеќето

случаи, се работи за фамилијарна предиспозиција за мигрена. За разлика од возрасните, децата обично не пројавуваат визуелни абнормалности како претходница на мигрена, но тие почесто можат да манифестираат привремена слабост или губиток на сензациите на едната страна од телото. Кај мал број деца, во тек на нападите може да се јави тешка конфузија и пореметување во одот и говорот.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com