

چند توصیه برای تسکین سردرد استرسی

آیا استرس می‌تواند باعث سردرد شود؟ بله؛ در واقع شایع‌ترین نوع سردرد، سردرد تنشی است که به‌عنوان سردرد استرسی نیز شناخته می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از نشریه پزشکی Consumer Healthday، سردردهای تنشی ممکن است اپیزودیک باشند؛ به این معنی که کمتر از ۱۵ روز در ماه رخ می‌دهند. به‌گفته کارشناسان کلینیک کلیولند، اگر این سردرد بیش از ۱۵ روز در ماه برای بیش از سه‌ماه متوالی رخ دهد، سردرد تنشی مزمن نامیده می‌شود.

استرس باعث واکنش جنگ‌وگریز در بدن شده و سپس تغییرات فیزیکی را تحریک می‌کند که می‌تواند منجر به سردرد شود.

عوامل استرس‌زای روانی و فیزیکی مانند نشستن طولانی‌مدت با وضعیت نامناسب یا فشار دادن چشم‌ها نیز می‌تواند باعث سردردهای استرسی‌زا شوند. درد معمولاً خفیف تا متوسط است و احساس می‌شود که کمربند پهنی در اطراف سر سفت شده یا هر دو طرف سر به‌هم فشرده می‌شوند. درمان‌های معمولی این نوع سردرد شامل موارد زیر است:

داروهای مسکن بدون نسخه مانند آسپرین، ایبوپروفن یا استامینوفن
کاهش تنش عضلانی در نواحی سفت گردن و شانه با ماساژ، گرما یا یخ
تکنیک‌های آرام‌سازی مانند یوگا یا مدیتیشن (می‌توانید با استفاده از کتاب‌ها، فیلم‌ها یا اپلیکیشن‌ها، تکنیک‌های تمدد اعصاب را در کلاس‌ها یا در خانه یاد بگیرید)
تمرینات تنفس عمیق
آموزش بیوفیدبک. این تکنیک به شما می‌آموزد که برخی از واکنش‌های بدن را کنترل کنید. این کار به کاهش درد کمک می‌کند. در طولیک جلسه بیوفیدبک، شما به دستگاه‌هایی متصل هستید که عملکردهای بدن مانند تنش عضلانی، ضربان قلب و فشار خون را نظارت می‌کنند و به شما بازخورد می‌دهند. سپس یاد می‌گیرید که چگونه تنش عضلانی و ضربان قلب و نفس خود را کاهش دهید.

با این حال اگر علائم ادامه یافت، با یک پزشک حتماً باید مشورت کنید.

شما باید برای پیشگیری از این نوع سردرد، با محرک‌های سردرد خود آشنا شوید. به‌عنوان مثال، اگر احساس کردید که تحریک‌پذیر یا مضطرب هستید، بررسی کنید که در زندگی شما چه اتفاقی می‌افتد که باعث این احساسات می‌شود. سعی کنید در طبیعت استراحت کنید تا چرخه استرس را متوقف کنید. مطالعه‌ای از دانشگاه کرنل که اخیراً در مجله Frontiers in Psychology منتشر شده، نشان می‌دهد که تنها ۱۰ دقیقه وقت در فضای باز می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی استرس را کاهش دهد و به‌زیستی را بهبود بخشد.

داشتن یک سبک زندگی سالم که شامل فعالیت بدنی، غذاهای سالم، محدود کردن کافئین و شکر، مصرف کافی آب، خواب خوب و ... نیز به کاهش سردردهای تنشی کمک می‌کند.

منبع: بهداشت نیوز