



Hohe Lebensqualität trotz Migräne?

Bärlocher D / Mai 2020

Der Wert der Lebensqualität wird den meisten erst bewusst, wenn eine Veränderung zum Schlechten eintritt. Migräne, die immer wieder und immer häufiger auftritt, gehört dazu: Sie stellen fest, dass Ihre Lebensqualität abgenommen hat. Was kann das bedeuten?

Die Migräne plagt uns direkt: Kopf und Körper sind in Mitleidenschaft gezogen. Der Schmerz vernichtet Lebensqualität so lange, bis ihm etwas gewachsen ist. Ein rasch und anhaltend wirksames Medikament zum Beispiel, das wir gut vertragen, bedeutet bereits hohe Lebensqualität. Sie fühlen sich wieder wie ein Mensch, Sie können wieder etwas anpacken.

Die Migräne schadet unserem Ruf, denn Migräne-Patienten sind sehr wohl leistungsfähig, jedoch mit Unterbrüchen. Häufige und unberechenbare Attacken verhindern eine verlässliche Anwesenheit, beruflich wie privat. Ein sozialer Rückzug vermindert die Lebensqualität noch mehr.

Die Migräne bedroht wichtige Lebensbereiche: die Arbeitsstelle und damit das Einkommen, die Karriere, Beziehungen, (die intimen und nahen ebenso wie die kollegialen), das eigene Selbstverständnis, Zukunftspläne, Träume und Hoffnungen. Die chronischen und überwältigenden Kopfschmerzen drohen alles zu verdunkeln.

Für manche ist das Elend mit einer heftigen Migräne alle paar Wochen schon da. Wenn Sie an 8 bis 10 Tagen im Monat etwas gegen die Schmerzen nehmen müssen, dann ist Ihre Lebensqualität definitiv vermindert. Spätestens jetzt sollten Sie mit Ihrer Neurologin oder Ihrem Neurologen über eine medikamentöse Basisbehandlung sprechen.

Was können Sie sonst noch tun?

Erweitern Sie Ihren Kopfweh-Horizont dank den Beiträgen dieser Website. Zudem brauchen Sie möglicherweise ein Coaching: Eine Schmerzpsychotherapie kann Ihnen dazu sinnvolle Perspektiven aufzeigen!