

PROČ MĚ ZASE *bolí hlava?*

Na bolest hlavy si stěžuje kdekdo, málokdo ale hledá její skutečnou příčinu. Přijít na ni je přitom základem úspěšné léčby.

TEXT: ŠÁRKA SCHMIDTOVÁ

Jakmile se svěříte, že vás bolí hlava, ostatní nejspíš zareagují: „Asi zase klesá tlak,“ nebo: „To si byla včera na party?“ případně: „Kdy jsi šla spát? Z nevyspání je to jedna, dvě!“ Na scénu v takovou chvíli často přichází růžová pilulka, bez níž by některé ženy ani nevyšly z domu. Bolest hlavy má přitom nespočet příčin – od neurologických, které jsou ale spíš výjimečné, až po ty psychické, které jsou častější, než by se mohlo zdát. Odhalit původ problému je pak předpoklad pro úspěšnou léčbu.

HLAVA POD DROBNOHLEDEM

Neuroložka MUDr. Alena Nouzová (www.bolesthavy.com) se během své praxe setkala s mnoha pacienty, kteří ji vyhledali právě pro bolest hlavy. Praxí a zkušenostmi zjistila, že má tato obtíž často psychický původ. „V poslední době se stalo téměř módním nazývat každé pobolívání hlavy migrénou. Tenzní bolest hlavy a migréna jsou přitom dvě úplně odlišné diagnózy a je na lékaři, aby je specifikoval. Každá z nich má totiž jinou „chemickou“ povahu a je na ni jiná medikace,“ vysvětluje MUDr. Nouzová. Tenzní bolest hlavy je každodenní obtěžující pobolívání, od rána do večera, zatímco migréna je vlastně záchvat. Oba typy bolesti každopádně velice často souvisí s krční páteří. „I v takovém případě může být důvodem bolesti stres, protože krční páteř je vlastně propojovací částí mezi hlavou a zbytkem těla. I na ní tak můžeme somatizovat psychické napětí způsobené stresem nebo i úsilím při obyčejné akomodaci oka (tj. *zaostřování oka na různé vzdálenosti*) – napětí se promítá na šijové svalstvo, tím se mění postavení páteře, zvyšuje se její opotřebení...

A ejhle! Problém je na světě – nejprve s krční páteří, vzápětí se přidá bolest hlavy. Ovšem na začátku všeho byl stres či psychické napětí,“ říká MUDr. Nouzová. Pacient často trpí i nespavostí, která bolest hlavy ještě prohlubuje, a dlouhodobé vyčerpání je tak na spadnutí.

POSLEDNÍ KAPKA

MUDr. Nouzová každého pacienta nejprve vyšetří neurologicky (včetně EEG), aby vyloučila případné tělesné příčiny obtíží. Pak hledá důvod bolesti hlavy v psychice. „Spouštěčem jsou skoro vždycky aktuální problémy, ať už jde o stres v práci, nespokojenost ve vztahu či peníze. Pokud se v člověku potlačí emoce, problémy a stresy kupí delší dobu, tak jakmile přijde ta pověstná poslední kapka, nemá už kapacitu na to, aby se s aktuálním problémem vypořádal. Dostaví se napětí, které vyústí až v trvalou bolest hlavy.“

MUDr. Nouzová proto s pacientem řeší nejen současný problém, ale „pohrabě“ se i v jeho minulosti a srovná věci, které se v něm během let nakupily. „Mým úkolem je najít v hovoru skulinku, kterou nakouknu za oponu. Pacient, který ode mne odchází, dostává dobrovolné domácí úkoly, ve kterých se učí dívat na svoje problémy z jiného pohledu.“ Jako podpůrné prostředky pak lékařka volí Bachovy květové esence, léčbu vitamíny i minerály. A pokud je třeba, pracuje i s klasickými léky. „Nejde o žádnou psychoanalýzu. Řídím se zkušeností i intuicí, které mi ukazují, jak hovor s pacientem vést a jak ho zbavit stresu a tím i bolesti hlavy. Neléčím z pohledu, že ke mně přišla „hlava“, ale vycházím z toho, že ke mně přišel celý člověk – nejen jeho tělo, ale i jeho příběh.“ ■



MUDr. Alena Nouzová