

Kopfschmerzen – psychosoziale Auslöser und Verstärker

Kopfschmerzen, die einen chronischen Verlauf nehmen und als nicht beeinflussbar erlebt werden, können zu psychischen und sozialen Belastungen führen. Diese wirken sich wiederum auf die Häufigkeit des Auftretens und die Intensität der Schmerzen aus. So kann es zu einem Teufelskreis aus Schmerz, Anspannung und Stress kommen. Dieser Teufelskreis lässt sich durchbrechen, indem Kopfschmerzbetroffene herausfinden, welche Situationen und Verhaltensweisen Auslöser für ihre Schmerzen sind, und Strategien erlernen, wie sie Einfluss auf das Schmerzgeschehen nehmen können.

Psychosoziale Aspekte bei Migräne

- Risikofaktoren für die Entwicklung einer dauerhaften Migräne: Depressivität, reduzierte Lebensqualität, Angsterkrankungen.
- Migräne ist eine Reizverarbeitungsstörung (Reize aus der Umwelt können nicht gut gefiltert werden).

Psychosoziale Auslöser / Verstärker bei Kopfschmerzen

- Stressfaktoren wie z. B. Überforderung / Überlastung am Arbeitsplatz.
- Ängste, z. B. aufgrund der Schmerzen den Anforderungen am Arbeitsplatz nicht mehr gerecht zu werden.
- Depressionen, z. B. sich dem Schmerz hilflos ausgeliefert zu fühlen, sozialer Rückzug.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Fortsetzung Seite 2

Bei der Suche nach einem Neurologen, Schmerztherapeuten oder Psychologen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Ziele einer Psychologischen Schmerztherapie

- Sich gegen den Schmerz „immunisieren“.
- Anspannung frühzeitig erkennen.
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit.
- Persönliche Stressfaktoren herausfinden.
- Ressourcen der Kraft in sich entdecken.
- Sich gegen innere und äußere Belastungen „immunisieren“.
- Verbesserung der Lebensqualität.

Verfahren der Psychologischen Schmerztherapie

- Entspannungsverfahren, z. B. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (d. h. Entspannung, die Schritt für Schritt aufgebaut wird), Autogenes Training, Biofeedback, Imaginationsverfahren.
- Stressbewältigung / Verhaltenstherapie.

Psychotherapie

Wenn Kopfschmerzen von psychischen Störungen wie z. B. Depressionen und Angststörungen begleitet werden, ist eine psychotherapeutische Behandlung dieser Störungen sinnvoll.

Bei der Suche nach einem Neurologen, Schmerztherapeuten oder Psychologen in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.