

Bedeutung psychischer Einflussfaktoren auf Kopfschmerzhäufigkeit, Implikationen für die Therapie

Vor und während Zeiten mit einer hohen Kopfschmerzhäufig bzw. -intensität lassen sich in vielen Fällen dauerhafte Belastungsfaktoren z. B. durch hohe berufliche Anforderungen, Konflikte in der Familie oder am Arbeitsplatz, längere Phasen mit gedrückter oder ängstlicher Stimmung usw. feststellen. Daraus ergeben sich viele Ansatzpunkte um positiven Einfluss auf die Kopfschmerzen zu nehmen:

Stressbewältigung

Das Erleben von Stress hängt nicht von äußeren Bedingungen, sondern von dereigener Einschätzung der Situation und der eigenen Handlungsfähigkeit ab. Darum lernen die Patienten in solchen Programmen, ihre persönlichen Stressfaktoren zu erkennen und diesen gezielt entgegenzuwirken. Dazu gehört auch, jene Ressourcen (wieder) zu nutzen, die Kraft und Freude bringen.

Entspannungsverfahren

Wie z. B. die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR), schaffen Ressourcen für belastende Situationen oder Zeiten mit hohen Anforderungen, des Weiteren beruhigen sie das autonome Nervensystem und verringern somit die „Schmerzaktivierungsfähigkeit“ des Körpers.

Strategien zur Schmerzbewältigung

Helfen Betroffenen die Schmerzen zu modulieren oder sich von ihnen zeitweise ablenken zu können. Die Patienten lernen, ihre Aufmerksamkeit gezielt weg vom Schmerz auf angenehme Dinge zu lenken oder sich vom Schmerz zu distanzieren, solche Strategien erhöhen die Selbstkontrolle und wirken so gegen Hilflosigkeit und depressive Stimmung.

Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit solcher Verfahren, in den Ergebnissen lässt sich zeigen dass die Kopfschmerz- sowie die Medikamenteneinnahmehäufigkeit bedeutsam zurückgeht.