***Мигрень***

Помните, какая болезнь мучила Понтия Пилата? Правильно — мигрень.

Мигренью страдали Юлий Цезарь, Александр Македонский и Наполеон, ПетрI и Елизавета I Тюдор, Ч. Дарвин и К. Линней, Л. Бетховен, П. Чайковский, Ф. Шопен и Р. Вагнер, К. Маркс и А. Нобель, Г. Мопассан, Ф. Ницше, Ф. Достоевский, Н. Гоголь, А. Чехов, Шарлотта Бронте и Вирджиния Вульф. (<https://www.nkj.ru/archive/articles/7504/>) Однако, по мнению ученых, среди гениев процент заболевания мигренью такой же, как и среди всей популяции.

Мигрень – самый распространенный вид головной боли в мире. Ей страдает каждый седьмой человек на планете.

Главный симптом мигрени — это сильная пульсирующая головная боль.

Мигрень сама по себе не опасна для жизни, однако это тяжелое и изматывающее состояние.

***Предупреждающие признаки.*** Часто, за несколько часов до боли, появляются предупреждающие признаки:

Необычность восприятия – иногда окружающие предметы начинают менять свои размеры; иногда, это телесная гиперчувствительность – малейшее прикосновение может вызвать ощутимый кратковременный дискомфорт; иногда, болят волосы; иногда случаются обонятельные, вкусовые и слуховые галлюцинации. Неуклюжесть. Гиперэмоциональность – часто, это гнев, раздражительность, плаксивость. **Частое мочеиспускание.** Провалы памяти.

Позже возможно появление ***ауры.***

**Собственно головная боль –** сильная и пульсирующая.

Боль усиливается и пульсирует при движении, обычно ощущается с одной стороны головы, поверх глаз или в обоих висках; часто сопровождается болью в шее.

И может сопровождаться

- множественными вегетативными расстройствами тела - тошнотой, рвотой и снижением аппетита; диарей и/или частое мочеиспускание; заложенность носа, бледностью кожи; потливостью; утомляемостью, сонливостью.

- ненормальной чувствительностью:

к свету – светобоязнью, затуманиванием зрения, ограничением полей зрения;

к звукам – шумобоязнью;

аномальной чувствительностью кожи (аллодинией) и/или чувством покалывания в конечностях, переходящих на тело;

отеками или болезненностью кожи головы и скованностью в шее;

- менее распространены парестезии и онемение (обычно начинающиеся в кисти и затем переходящие на руку и лицо), в носогубную область с той же стороны;

- нарушениями движения и речи, спутанностью сознания, головокружениями,

- иногда, отмечается появление слуховых или зрительных галлюцинаций

***Когда боль уходит в теле сохраняются*** - усталость или состояние «похмелья», желудочно-кишечные симптомы, болезненность в области мигренозного приступа, нарушение мышления. Некоторые пациенты после мигренозной атаки могут чувствовать прилив сил или эйфорию, другие отмечают наступление депрессии и недомогания.

***Причины мигрени***

Основная причина **мигрени** остается не ясной, однако известно, что во время приступа **мигрени** происходит приток крови к головному мозгу из-за расширения и набухания кровеносных сосудов, воспалительных реакций вокруг этих сосудов. Все это сопровождается раздражением нервов, которые окружают головной мозг.

В самом головном мозге нет болевых рецепторов. Но есть центр боли, куда поступает информация от болевых рецепторов головы и всего тела.

Информация передается не напрямую, а через ряд переключений. Особенно значима система ганглиев головы – ядра тройничного нерва, ядра лицевого и блуждающего нерва, слюнного ядра и крылонебного ганглия и центрального ганглия автономной нервной системы – гипоталамуса.

Пока не ясно, по какой причине возникает возбуждение, воспаление всей этой системы ганглиев, но именно она, с одной стороны, посылает информацию в центр боли, что и вызывает приступ мигрени, с другой стороны, активизирует всю систему автономной нервной системы (Брюшка), что ведет к, описанным выше, нарушениям функционирования внутренних органов.

Кроме этого, есть масса данных о том, что мигрень может связана с травмами головы, дисфункциями шейных позвонков и височно-нижнечелюстного сустава.

================================================================

================================================================

***Терапевтическая программа «Мигрень»***

Терапевтическая работа в центре «Со-творение», опирается на теорию построения движения Н.А.Бернштейна, где

- уровень А – выравнивание напряжение постуральной системы вдоль позвоночника и нижней части головы;

- уровень V- активизация целостной работы системы Брюшка – становление целостной и ритмичной работы системы ганглиев тела, в том числе, ганглиев головы;

- уровень В – система автоматизмов тела – отлаживание взаимодействия между древней системой ганглиев тела и более новой системой нервной регуляции, включающей в себя спинной и головной мозг).

И далее, с опорой на функционирование нижних уровней построения движения, фундамента тела, простраивание всех более высоких уровней работы тела и психики.

***Продолжительность Программы «Мигрень» 4-6 месяцев.***

***Первый прием:***

- Диагностика особенностей тела и/или психологических проблем клиента.

- Терапевтическое воздействие «Протяжка» - выравнивание напряжение

постуральной системы вдоль позвоночника и нижней части головы.

- На основе диагностики терапевт заполняет лист рекомендуемых назначений. Это может быть индивидуальная или групповая терапевтическая работа по сглаживанию телесных и/или личных проблем клиента.

Между первым и вторым приемом проходит 1,5-2 месяца.

***- Второй прием***:

- Диагностика изменений, которые можно наблюдать после воздействия «Протяжка» - в теле и личностных особенностях клиента.

- Терапевтическое воздействие «Брюшко» - активизация целостной работы системы ганглиев (сплетений) тела.

- На основе выявленной динамики и диагностики терапевт дает рекомендации по дальнейшей работе с клиентом. Это может быть индивидуальная или групповая терапевтическая работа по выравниванию телесных и/или личных проблем клиента.

Между вторым и третьим приемом проходит 1,5-3 месяца.

***- Третий прием***

- Диагностика – отслеживание динамики изменений тела и психики клиента после первых двух терапевтических воздействий.

- При необходимости терапевт дает рекомендации по дальнейшей работе с клиентом.



