

Стресс и головная боль

Стресс является кумулятивным (накопительным) и может быть инициатором головной боли.

Стрессы бывают:

- физические (структурные напряжения обусловлены костями, напряжением мышц, работа суставов, правильность прикуса зубов, положение позвоночника);
- эмоциональные (жизненные);
- биохимические.

Возможно, и вы испытывали головную боль как реакцию на стресс, превышающий адаптивные способности организма

Существует множество случайных, несистематизированных подтверждений взаимосвязи стресса и головной боли.

Головные боли напряжения иногда трактуются как головная боль при стрессе и очень связаны с ним.

Стресс

Человеческое тело стремится к состоянию равновесия, в этом состоянии внутренние процессы наиболее эффективны и действенны. При стрессе любого рода вегетативная нервная система берет на себя управление, происходят изменения в вашем дыхании, сердцебиении, кровяном давлении. Д-р Ханс Селье, автор книги «Стресс жизни» (The Stress of Life), создал концепцию общего адаптационного синдрома, которая сегодня важна, как никогда.

Некоторые симптомы стресса:

- головная боль;
- расстройство сна;
- напряжение в мышцах;
- утомляемость;

- беспокойство;
- снижение аппетита.

Факторы стресса

Не все справляются с ситуацией одинаково. Вы можете оставаться спокойным в той ситуации, которая может взволновать вашего партнёра.

Существует множество общих факторов стресса:

- плохое питание;
- недостаток позитивного социального взаимодействия;
- ухудшения состояния здоровья;
- стресс, связанный с работой;
- постоянные переживания, оказывающие особенно разрушительное воздействие.

Очень важно идентифицировать факторы, усиливающие стресс в вашей жизни и работе для минимизации этих факторов насколько это возможно.

Головная боль напряжения

Состояниями, более всего связанными со стрессом, являются головные боли. Большинство людей страдают от головных болей довольно часто. Есть две основные категории головных болей напряжения:

- *эпизодические* происходят периодически, но не более 15 раз в месяц;
- *хронические* головные боли напряжения возникают чаще чем 15 раз в месяц, классифицируются, как хронические головные боли.

Головные боли, у которых есть другие причины, называют вторичными головными болями. Головные боли напряжения, вызванные стрессом, попадают в эту категорию.

Причины

Некоторые исследователи связывают возникновение головных болей с физическим перенапряжением мышц головы и шеи.

Также отмечается, что химические взаимодействия в организме могут стать причиной головных болей, в частности, колебания уровня таких химических веществ:

- эндорфины;
- серотонин;
- другие вещества.

Внешние стрессы тоже могут стать причиной изменений уровня гормонов.

Несмотря на то, что стресс не является прямой причиной других типов головных болей, таких как мигрень и гистаминовая головная боль, он может сделать эти головные боли более частыми или более интенсивными.

Лечение

Рецептурные препараты, такие как аспирин и ибупрофен, могут облегчить головные боли напряжения. Воздействие на причины стресса устраняет головную боль.

Некоторые советы по снятию стресса:

- профилактическое лечение;
- отдых;
- правильная диета и физические упражнения;
- употребление достаточного количества жидкости;
- отмена препаратов, вызывающих химический дисбаланс.

Стресс – естественный ответ организма на неконтролируемые события.

Для поддержания гомеостаза высвобождаются химические вещества, которые усиливают частоту сердечных сокращений, повышают кровяное давление и увеличивают частоту дыхания. Слишком эмоциональная реакция на незначительные стрессовые факторы часто приводит к головной боли. Если вы подозреваете, что ваша головная боль индуцирована таким фактором, как стресс, проконсультируйтесь у нейромышечного стоматолога для проведения полной диагностики.