

EĞER MİGREN HASTASIYSANIZ; MİGREN VE EMDR TERAPİSİ

Değerlendirme ve Tedavisinde Psikolojik Faktörlerin Dikkate Alınması Gereken Bir Sağlık Sorunu Olarak Migren

Uluslararası Baş Ağrısı Derneği (IHS) 2004 verilerine göre baş ağrısı tanımlama ve sınıflaması;

Baş ağrıları iki büyük gruba ayrılmıştır. Herhangi bir hastalıkla (merkezi sinir sistemi ya da diğer sistemlerdeki) ilişkili olmayan baş ağrıları *primer (birincil) baş ağrıları* olarak adlandırılmaktadır. Migren, gerilim tipi baş ağrıları en yaygın birincil baş ağrıları sınıfına girmektedir. Merkezi sinir sistemini ya da diğer sistemleri tutan hastalıklarla (menenjit, beyin damar hastalıkları, göz hastalıkları, sinüzit gibi) ilişkili olarak ortaya çıkanlar ise *seconder (ikincil) baş ağrıları* olarak adlandırılır. 2013 verilerine göre bu tip baş ağrıları popülasyonun % 10'unu oluştururlar (IHS, 2013).

Dünya Sağlık Teşkilatı (2012) verilerine göre etkili olduğu yaş aralıkları;

Ergenlikle başlamakta ve ağırlıklı olarak 35-45 yaş grubu yetişkinleri etkilemekte, ancak çoğunlukla tespiti güç olsa da daha küçük yaş grubu çocuklarda da görülebilmektedir. Çocuklarda yetişkinden farklı olarak daha kısa ataklar ve ağırlıklı olarak abdominal (karın) bölge semptomları göze çarpar.

Eğer migren hastasıysanız bilirsiniz *migrenin karakteristik özelliklerini*; tekrarlayan, yaşam boyu süren ve ataklarla seyreden bir baş ağrısı türüdür migren. Kişiden kişiye farklılık gösteren yetişkin atakları, çoğunlukla mide bulantısının ve görme bozukluklarının (auralı ise) eşlik ettiği, ses ve ışığa hassasiyetin arttığı, ağır aktivitelerle şiddetlenen, çoğunlukla, birkaç saatten birkaç güne kadar devam eden ağrılarla tanımlanır.

Eğer migren hastasıysanız bilirsiniz *miqren hastası ne deneyimler*; migrenin yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkisi sadece atakların yaşandığı dönemle sınırlı değildir. Migren hastası atakları başlatan ya da mevcut atağın süresi ve şiddetini arttırıcı etkiye sahip tetikleyicilerden (öğün atlama, keskin tatlar, hava değişimi, mevsim geçişleri, alkol tüketimi, gürültü, trafik vb.) elden geldikçe kaçınır. Kadınlarda menstrüasyon dönemi, hızlı hormonal değişim dönemleri ise kaçınamadıklarındandır.

Eğer migren hastasıysanız ayırdına varmanız zor olabilir; bir sonraki atağın ne zaman, ne şiddette geleceğini öngörmek ve mümkünse olası durumu engellemeye çalışmaktan artakalan aralıkta yaşamını sürdürür migren hastası. Varoluşun tanımıdır migren ve aslında migrendir asıl var olan; o her zaman düşünülmesi, kollanması gerektirir. Bu kısır döngünün dışına çıkma şansı olmadıkça ne kadar da dar bir alanda yaşamını sürdürdüğünü ve hatta migrenini incitmeden yaşadığını fark edemez migren hastası.

Eğer migren hastasıysanız bilirsiniz *miqren tedavisini*; farklı ilaç kombinlerinin kullanıldığı farmakolojik tedavi en yaygın kullanılan sağaltım yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Bu yöntemde

amaç atakların şiddetini, sıklığını, süresini azaltmak ya da erken dönemde ağrıya müdahale odaklıdır. Farklı sebeplerden dolayı ilaç kullanımı uygun görülmeyen migren hastalarında ise davranışçı tedavi yöntemleri tercih edilmektedir. Gevşeme egzersizleri, ağrıyla başetme becerilerinin öğretildiği davranışçı tekniklerin yanısıra işlevsel olmayan düşünce örüntülerinin değiştirilmesi, kişinin kendini gözlemlemesi, stress yönetimi, problem çözme becerilerinin kazandırıldığı bilişsel- davranışçı yöntemler de baş ağrısı tedavisinde kullanılan yöntemler arasındadır.

Eğer migren hastasıysanız yaşamak zorunda olmadıklarınız:

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yürütülmüş bir çalışmanın verileri :

Israrlı, kronik ağrılarla yaşamını sürdürmek zorunda olan kişilerin kronik ağrısı olmayanlara kıyasla depresyon ya da kaygı bozukluğu geliştirme olasılıklarının dört, çalışma ve sosyal yaşam alanlarında güçlük yaşama olasılıklarının ise iki kat daha fazla olduğu (Gureje, Von Korff ve Simon, 1998; Kartz, 1990; aktaran Mazzola ve ark. 2009).

Eğer migren hastasıysanız hiç tahmin edemeyecekleriniz;

EMDR kullanılarak yapılan tedavi sonuçları göstermektedir ki aslında sebepsiz değildir aniden geldiği sanılan baş ağrıları. İçilen kahve , atlanan öğün, yazın ilk güneşi değildir migren hastasını acile götüren. Bunlar asıl sebeplerin üzerini örten bahanelerdir. Aslında fark etmediğiniz ya da kendileriyle yaşamaya alıştığınızı düşündüğünüz travmalarınızdır başınızı ağırlaştırıp yaşamla aranızı açan.

Eğer hala migren hastasıysanız... bilmedikleriniz; EMDR Terapisi; EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing -Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) terapisi başta TSSB sağaltımı için geliştirilmiş (Shapiro 1989) ancak zamanla sağlıktan, eğitime, spordan, sanata birçok alanda etkin kullanımı fark edilmiş, işlevsel olmayan düşünce, algı ve beden duyularının yeniden işlemlendiği hızlı bir bilgi işleme terapisi.

Yaşamın doğal akışında sayısız olumlu ve olumsuz deneyim yaşarız ve sonuçta bir öğrenme gerçekleşir. Adına tecrübe dediğimiz bu öğrenmenin ürünü olan bilgileri daha sonra kullanmak üzere repertuvarımıza alırız. Ancak kişinin yaşamsal, bedensel ve ruhsal bütünlüğünü tehdit eder nitelikte, adaptasyon kırılmasına yol açmalarıyla karakterize olaylar ise arkalarında olumsuz inançlar, beden duyuları, duygulanımlar bırakırlar. Virütik özelliğe sahip bu kalıntılar kişinin yaşam boyu peşini bırakmaz, kırılmaya sebep olan olayla benzerliği olan hemen her durumda, uygun olmasalar da aktifleşip süreci bozarlar.

EMDR Terapisi ve Migren Tedavisi; TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) ve kronik ağrı şikayeti olan danışanlarda nörobiyolojik benzerlikler bulunması (van der Kolk, 1994, 1995) EMDR terapisinin kronik ağrı alanında da kullanılabileceği yönündeki düşünceleri güçlendirmiştir. Bu düşünce paralellinde alanda konuyla ilgili araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Yurtdışında yapılan birçok çalışmaya ek olarak ülkemizde konuyla ilgili yapılan bir araştırma da EMDR

terapisinin bu alanda etkin kullanılabilir bir yöntem olduğunu destekler niteliktedir (Konuk ve ark., 2011).

Kronik ağrı tedavisinde EMDR terapisi müdahalelerinin amacı danışanın bilişsel, duygulanımsal ve bedensel semptomlarını ortaya çıkarmak ve sağaltımı olanaklı kılacak içsel kaynakların tanımlanmasını sağlamaktır (Mazzola ve ark.2009).

“Nörobiyolojik bir rahatsızlıkmiş gibi görünse de aslında migren, değerlendirme ve tedavisinde psikolojik faktörlerin öncelikli dikkate alınması gereken bir sağlık sorunudur.”

Ağrısız günler...

Psikolog Sündüz ATAY

Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS). (2013). The international classification of headache disorders, (beta version). Cephalalgia, 33(9), 629-808.

Konuk, E., Epözdemir, H., Hacıömeroğlu Atçeken, Ş., Aydın, Y. E., & Yurtsever, A. (2011). EMDR treatment of migraine. Journal of EMDR Practice and Research, 5(4), 166-176. 4

Mazzola, A., Calcagno, M. L., Goicochea, M. T., Pueyrredòn, H., Leston, J., & Salvat, F. (2009). EMDR in the treatment of chronic pain. Journal of EMDR Practice and Research, 3(2), 66-79.

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: A new treatment for post-traumatic stress disorder. Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 20(3), 211-217.

Van der Kolk, B. A. (1994). The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress. Harvard review of psychiatry,1(5), 253-265.