



Nationalt Videnscenter
for Hovedpine

Hovedpine på Tværs: Hovedpine og smertehåndtering

Hovedpine på Tværs: Hovedpine og smertehåndtering

Psykolog Beate Vesterskov fortæller om, hvorfor psykologisk smertebehandling kan være værdifuldt for personer, der lever med kronisk hovedpine eller andre smerter. "Målet er at leve et liv med overskud, glæde og mening, selv om man har hovedpine."

Dato

Torsdag d. 5. oktober 2023

Smertetilstande som kronisk hovedpine er et vilkår for mange mennesker. Det er Ikke altid muligt, at blive fri for smerterne selvom man tager medicin mod dem. I de tilfælde er der brug for redskaber og strategier til bedre at kunne håndtere smerterne.



Ved psykologisk smertebehandling fokuseres der på, hvordan tilbagevendende hovedpiner kan påvirke tanker, følelser og handlinger. Selv om terapiformen ikke kan fjerne hovedpinen, kan den gøre det lettere at leve et godt liv med tilbagevendende hovedpine.

Psykologisk smertebehandling kan nogle gange føre til, at hovedpinen ændrer karakter og bliver nemmere at være i, fordi man får og bruger nogle redskaber, der hjælper en og giver mening. Det drejer sig meget om at få viden og forståelse for sig selv, sin hovedpine og de handlemønstre, der følger med.

”Hvis man har viden, har man også mulighed for at gøre noget. Målet er, at den enkelte skal føle at have kontrol til at kunne leve et for dem meningsfuld liv. På trods af hovedpinen, ” siger Beate Vesterskov.

Hør Beate Vesterskov dele ud af sine erfaringer i oplægget Hovedpine og smertehåndtering, hvor der også bliver lejlighed til at stille spørgsmål.

Arrangementet bliver ikke livestreamet eller optaget.

[Print](#)[Del](#)