

Psykiske og mentale udfordringer ved at leve med hovedpine

Mange med hyppig eller kronisk hovedpine oplever udfordringer som øget stress, humørsvingninger eller hukommelsesbesvær. Det er forskelligt fra person til person hvordan, man bliver påvirket psykisk og mentalt af hovedpinesygdommen.

Hyppig eller kronisk hovedpine kan føre til påvirkning af ens psykiske trivsel og mentale funktioner. Det kan komme til udtryk på flere forskellige måder.

Nogle af udfordringerne er direkte koblet til smerterne ved hovedpinen: Hvis man har svære smerter, kan det påvirke ens opmærksomhed, fordi det er svært at koncentrere sig om andet. Det kan også være, at man har sværere ved at sove godt eller, at man oftere føler sig stresset.

Andre udfordringer kan også opstå som en eftervirkning mellem de enkelte hovedpineanfald. Det kan være, man oplever problemer med at huske ting eller kan have svært ved at udføre komplekse opgaver for eksempel på arbejdet.

Opsøg behandling og hjælp

Har man meget hyppig eller kronisk hovedpine, kan udfordringerne føles mere eller mindre konstant.

De mentale udfordringer er ikke et udtryk for, at man fejler noget andet alvorligt eller der er sket skade på ens hjerne. De er en følge af at leve med den smertetilstand, som en hovedpinesygdom er, og som en konsekvens af, at man måske ikke sover godt og er mere stresset.

Det betyder, at hvis man får mindre hovedpine, vil man som regel også opleve, at man for eksempel sover bedre og er mindre stresset. Det fører typisk til, at de mentale funktioner som hukommelse og koncentrationsevne også bliver bedre.

Kan man ikke opnå en bedring af hovedpinen med medicinsk behandling eller andre faktorer, kan det være en god idé at få hjælp til at leve bedst muligt med konsekvenserne af sin hovedpinesygdom.

Naturligt at hovedpine giver udfordringer

De psykiske og mentale udfordringer, der kan følge med hovedpine, er individuelle. De kan påvirke hverdagen og livskvaliteten på meget forskellige måder.



Det er vigtigt at være opmærksom på, at for eksempel mentale udfordringer kan hænge sammen med hovedpinelidelsen. Det kan ellers give anledning til bekymring, hvis man for eksempel bliver bange for, om man har fået demens.

Det er helt naturligt, at en hverdag med hyppig eller kronisk hovedpine har konsekvenser for ens evne til at fungere, ens arbejdsevne eller ens psykiske velbefindende. Kender man til de typiske følger af ens hovedpineanfald, kan man forsøge at indrette sig og planlægge, så konsekvenserne bliver mindst mulige.

Det kan for eksempel være opmærksomhed på ikke træffe vigtige beslutninger eller udføre komplekse opgaver på arbejdet eller i ens sociale liv, når hovedpinen fylder mest.

Hovedpinen fylder forskelligt for den enkelte

Har man meget hyppige anfald eller kronisk hovedpine, vil de udfordringer, man oplever, som regel også være markante.

Der behøver dog ikke i alle tilfælde at være denne sammenhæng: Nogle oplever ikke at blive påvirket, selvom deres hovedpine er hyppig. Andre kan derimod være meget påvirket af deres hovedpine og opleve stor indvirkning på deres funktionsniveau, selvom anfaldene ikke er meget hyppige.

På samme måde kan det fylde meget for nogle, at man ikke ved, hvornår hovedpinen opstår eller stopper igen. Andre kan have lettere ved at affinde sig med uforudsigeligheden.

Behov for støtte og forståelse

Det er meget forskelligt hvordan, man vælger at håndtere sin hovedpinesygdom og hvilke informationer, man ønsker at dele med sine pårørende, omgangskreds og på arbejdsplads eller studie. Mangler man følelsen af at blive forstået og savner personer at dele sine erfaringer med, kan det forstørre byrderne ved at leve med hovedpine og føre til ensomhed og øgede bekymringer.

Hovedpinesygdommen er for mange et vilkår i livet, som man skal lære at acceptere og leve med i den bedst mulige balance. Det gælder både i forhold til de konkrete hovedpineanfald og med de psykiske og mentale udfordringer, der følger med.

