

Mentale og psykiske følger af hovedpine

Mange med kronisk hovedpine oplever, at deres mentale funktioner og psykiske trivsel er påvirket. Det kan være i form af besvær med hukommelsen, stress, ringere evne til at koncentrere sig, påvirkning af humør og en nedsat evne til at træffe beslutninger.

Det er almindeligt, at ens mentale funktioner kan være påvirkede i perioder, når man ofte har hovedpine eller har svære hovedpineanfald. De mentale påvirkninger kommer som regel under eller lige efter et anfald, men de kan også komme kortvarigt mellem anfald, fordi ens krop er ved at komme sig.

De typiske mentale følger er koncentrationsbesvær, problemer med hukommelsen og stress. Det er også normalt at have udsving i humøret eller være mere træt.

Her præsenteres en række mulige mentale og psykiske følger, man kan opleve. Det er ikke sikkert, man oplever dem alle eller blot nogen af dem, men man kan også have flere på samme tid.

Hukommelsesbesvær

Det er ikke usædvanligt at opleve problemer med hukommelsen, hvis man ofte har hovedpine. Det skyldes oftest træthed, men tilbagevendende hovedpine kan også medvirke til, at man er mere stresset.

Bestemte typer epilepsimedicin, som man bruger forebyggende mod migræne, kan også have hukommelsesbesvær som bivirkning. Hvis man er i behandling med epilepsimedicin mod migræne og er bekymret for, at ens medicin giver hukommelsesbesvær, bør man drøfte det med sin læge.

Søvn

En af de mest almindelige grunde til problemer med at huske er træthed, fordi hovedpineanfald forstyrrer ens søvn. Hvis man mangler søvn og hvile, lærer man dårligere og får sværere ved at huske. Det går over igen, når man får mulighed for at få udsovet.



Humør

23/09/2026

Mentale og psykiske følger af hovedpine - Nationalt Videnscenter for Hovedpine

Hovedpine kan påvirke humøret. Den kan gøre, man bliver mere følsom, og at der skal mindre til, at humøret skifter. Følelserne kan komme til udtryk på flere forskellige måder. Man kan opleve, man bliver hurtigere vred, irriteret eller utålmodig. Det kan også være, man bliver mere nervøs, urolig eller ked af det.

Når man har smerter eller andre følgesymptomer, kan man få dårlig samvittighed over, at man er i dårligt humør, eller man kan have svært ved at forklare sine ændringer i humør.

Energiforladthed og udtrætning

Vedvarende eller hyppig hovedpine kan medvirke til, at man i højere grad føler sig generelt udtrættet, også selv om man ikke har et hovedpineanfald. Det skyldes, at man ikke har haft mulighed for at restituere tilstrækkeligt efter et hovedpineanfald, der har krævet ekstraordinært meget energi.

Denne udtrætning kan føre til en generel følelse af, at man har mindre energi.

Koncentration og opmærksomhed

Hovedpine og smerter generelt lægger beslag på en række af hjernens ressourcer. Man bruger ekstra mental energi på at håndtere smerter eller forsøge at filtrere dem fra.

Den energi, man bruger på smerterne, går fra den energi, man ellers bruger til at holde opmærksomheden og koncentrationen. Derfor kan man også få sværere ved at tage imod beskeder eller fokusere for at løse komplekse opgaver.

Dette kan også komme til udtryk i situationer med mange indtryk som for eksempel et møde eller en social sammenhæng, hvor mange taler samtidig. Her kan man få svært ved at følge med i samtalen eller opleve at stemmer mudrer sammen, hvilket er en konsekvens af, at hjernens evne til at sortere i indtryk er midlertidig forringet.



Kortvarig stress

23/09/2026

Mentale og psykiske følger af hovedpine - Nationalt Videnscenter for Hovedpine

Hovedpine kan øge risikoen for stress. Det skyldes, at hjernen er bygget til at opfatte smerter som et faresignal, og derfor sætter smerter kroppen i alarmberedskab.

De typiske symptomer på kortvarig stress er hjertebanken, overfladisk vejtrækning, anspændthed, følelse af uro og tør mund og skyldes en fysiologisk proces, hvor der blandt andet udskilles stresshormoner.

Der er ikke noget farligt ved, at kroppen reagerer på denne måde. Det er en naturlig reaktion, som alle kan opleve.

Vedvarende stress

Hvis man har tilbagevendende hovedpine, kan den fysiologiske proces, som sker ved kortvarig stress dog være aktiveret i længere tid, så kroppen konstant er i alarmberedskab. Hvis det sker, kan det føre til vedvarende stress, hvor man i længere tid har et højere niveau af stresshormoner som kortisol i kroppen.

Vedvarende stress er en alvorlig lidelse, så det er vigtigt at være opmærksom på symptomerne. De er i høj grad de samme som følgerne af at leve med hyppig eller kronisk hovedpine, nemlig manglende energi, rastløshed, irritabilitet, problemer med at sove eller hukommelses- og koncentrationsbesvær.

Har man et eller flere af disse symptomer konstant eller i længere perioder, hvor man ingen hovedpineanfald har, kan det være tegn på vedvarende stress. Et andet tegn på, at man har vedvarende stress som et selvstændigt problem udover sin hovedpinesygdom, kan komme til udtryk ved, at man mangler lyst til at foretage sig ting, der før gjorde en glad – også når man ikke har hovedpine.

Har man vedvarende stress, bør man tale med sin læge.

Få mentale udfordringer undersøgt

Hvis man er bekymret over hukommelsesbesvær eller andre udfordringer, kan man tale med sin læge. Lægen kan afklare, om for eksempel problemer med koncentration eller hukommelsesbesvær er en følge af hovedpinelidelsen eller skyldes anden sygdom.

Personer med hovedpine har ikke øget risiko for demens eller for blodpropper i hjernen, som give nogle af de samme symptomer.



23/09/2026

Mentale og psykiske følger af hovedpine - Nationalt Videnscenter for Hovedpine

