

Accept og strategier: De gode råd fra psykologen

Psykolog Simon Møller Salomon fra Dansk Hovedpinecenter deler her nogle råd og strategier til at finde en balance mellem at acceptere de vilkår, som hovedpinesygdom giver, og opnå den bedst mulige kontrol i sin hverdag.

Accept

Først og fremmest er det vigtigt at være klar over, at det at leve med hovedpine i sig selv kan være udfordring: Det kræver accept af begrænsningerne og af, at man gør det bedste, man kan under de givne vilkår.

Når man lever med hovedpine, kan man opleve smerter og andre fysiske symptomer som kvalme, uro, hjertebanken og anspændthed.

Det er normalt, fordi smerterne ved hovedpine i sig selv aktiverer og belaster kroppen. At forstå, at det er sådan, kan hjælpe en til at acceptere de naturlige fysiske reaktioner på hovedpineanfald.

Det kan modvirke angst og uro og gøre det lettere at acceptere, hvis hovedpinen sætter begrænsninger for de ting, du gør i hverdagen.

Mentale og praktiske strategier

Opmærksomhed og koncentration

Pauser og rolige omgivelser – Forsøg at holde pause efter behov og indret rolige omgivelser med så få forstyrrelser som muligt. Det kan gøre det lettere at håndtere smerte.

Priorité variation – Hvis du kan, så skift mellem manuelle og mentale opgaver. Det kan gøre det lettere at undgå overbelastning.

Afledning – sanseindtryk som f.eks. kulde, varme, stærke smage og bevægelse kan aflede fra smerter. Du kan også forsøge at aflede dig med aktiviteter som for eksempel spil eller håndarbejde.



Beslutningsevne

23/09/2026

Accept og strategier: De gode råd fra psykologen - Nationalt Videnscenter for Hovedpine

Beslutningstid – Prøv at overveje, hvornår du bedst har overskud til at træffe beslutninger. Afsæt for eksempel et fast tidspunkt til at planlægge ugen.

Lav en plan – Det kan være svært at træffe beslutninger, når du har smerter. Forsøg derfor at forberede en plan på forhånd. Det kan gøre det lettere at håndtere de slemme dage.

Irritabilitet og svingende humør

Forebyg stress - Vær opmærksom på, om du kommer til at presse dig selv for hårdt. Tegn på det kan for eksempel være, at du let bliver vred eller nervøs.

Brug afslapningsteknikker - Afprøv forskellige teknikker og find den, der virker bedst for dig: vejrtrækning, afspænding, gåture, meditation, musik.

Glemsomhed

Det er almindeligt at blive mere glemsom, hvis man har smerter eller sover dårligt. Nogle typer medicin kan også have det som en bivirkning. Hvis du oplever det, så brug eventuelt hjælpemidler til at støtte hukommelsen. Det kan være Kalender, huskesedler og påmindelser.



Vær åben om din hovedpine – også for dine pårørendes skyld

Det er en god idé at være åben om hovedpinesygdommen. Det gælder både om de smerter og symptomer, der er ved de enkelte anfald, men også om de medfølgende humørsvingninger.

Åbenhed giver bedre mulighed for at blive forstået af omgivelserne. Det gælder både i forhold til venner, studiekammerater og kolleger, men også i forhold til de nærmeste i familien.

Åbenhed kan også forebygge nogle af de misforståelser, der kan opstå, hvis man har hovedpine uden at have fortalt det. Så kan ens nærmeste tro, at man er vred eller i dårligt humør. Det kan være en grund til at sige, man har hovedpine, selv om man ikke altid har lyst til at fortælle om det.

Dine pårørende kan blive bekymrede, hvis de for eksempel oplever, at du har problemer med glemsomhed, problemer med at finde ordene eller koncentrationen som følge af hovedpinen. Det er vigtigt, de får vished for, at der er tale om midlertidige følger og ikke for eksempel en blodprop i hjernen eller andre alvorlige sygdomme.

Inddrag dine nærmeste i den plan, du har for at håndtere et hovedpineanfald. Lav aftaler på forhånd, så dine nærmeste ved, hvad de skal gøre og ikke gøre.

