

# Psychohygiena - migréna



Postoj  
nebo  
posed  
ř

**PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.**

Jeronym.Klimes@seznam.cz

<http://www.klimes.us>

# Jak na Vás působí tento obrázek?



# **Relaxace byla dřív mnohem více zabudována do životního stylu**

**Našla si čas na klid a usebrání – mezi mrtvými**



**Klekání** – třikrát denně časomíra a výzva k modlitbě, usebrání, relaxaci

**Modlitba před jídlem** – předěl mezi prací a odpočinkem

**Umíráček** – výzva ke krátké životní bilanci

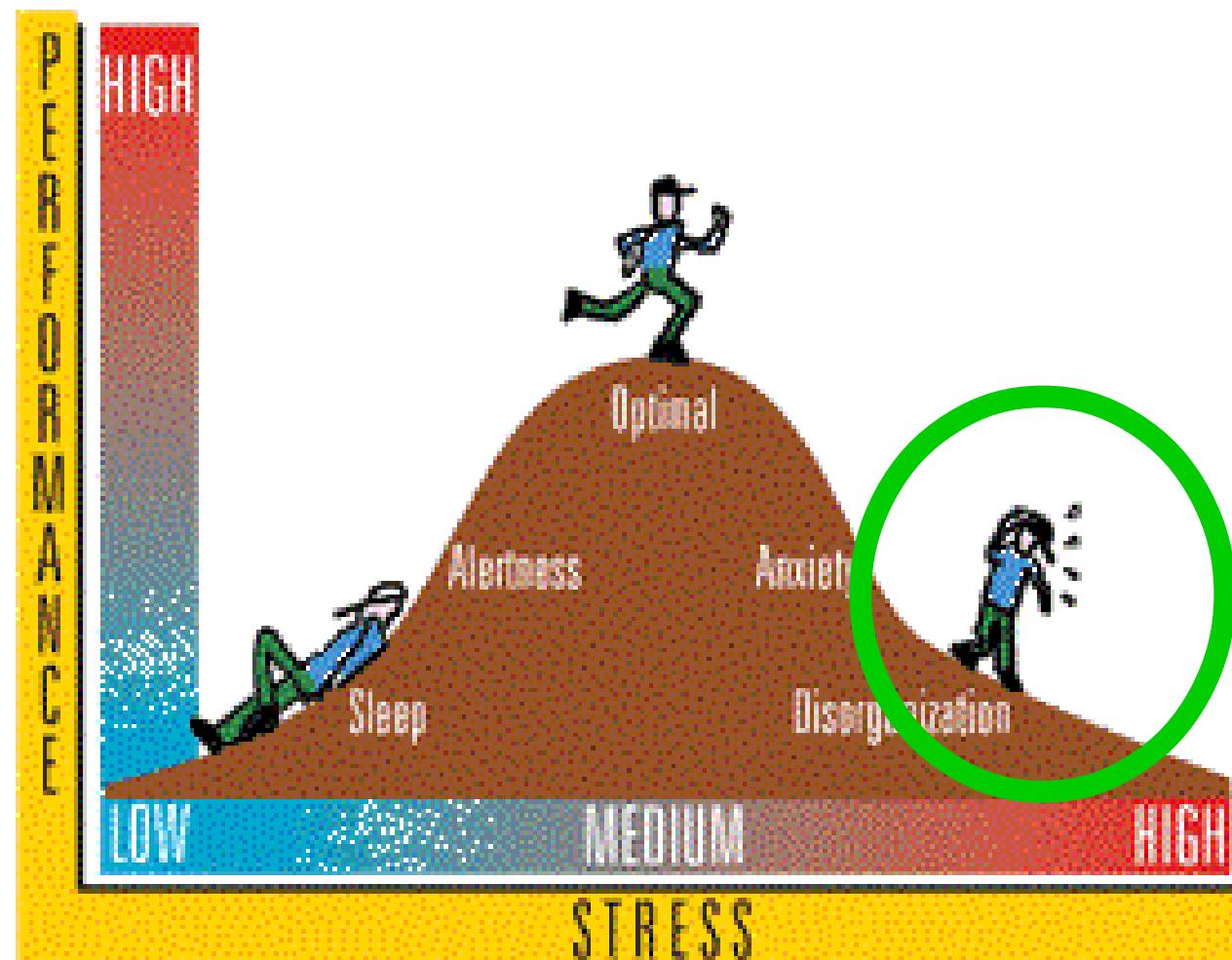
# Migrény patří mezi poruchy z přebuzení

## Dodson Yerkesův zákon

Aktivace organismu je větší, než je třeba k optimálnímu vyřešení problému.

Třúrovaní auta při rozjezdu.

Migréna  
Epilepsie  
Panická ataka  
Autoimunitní poruchy  
Prokrastinace  
Vyhoření

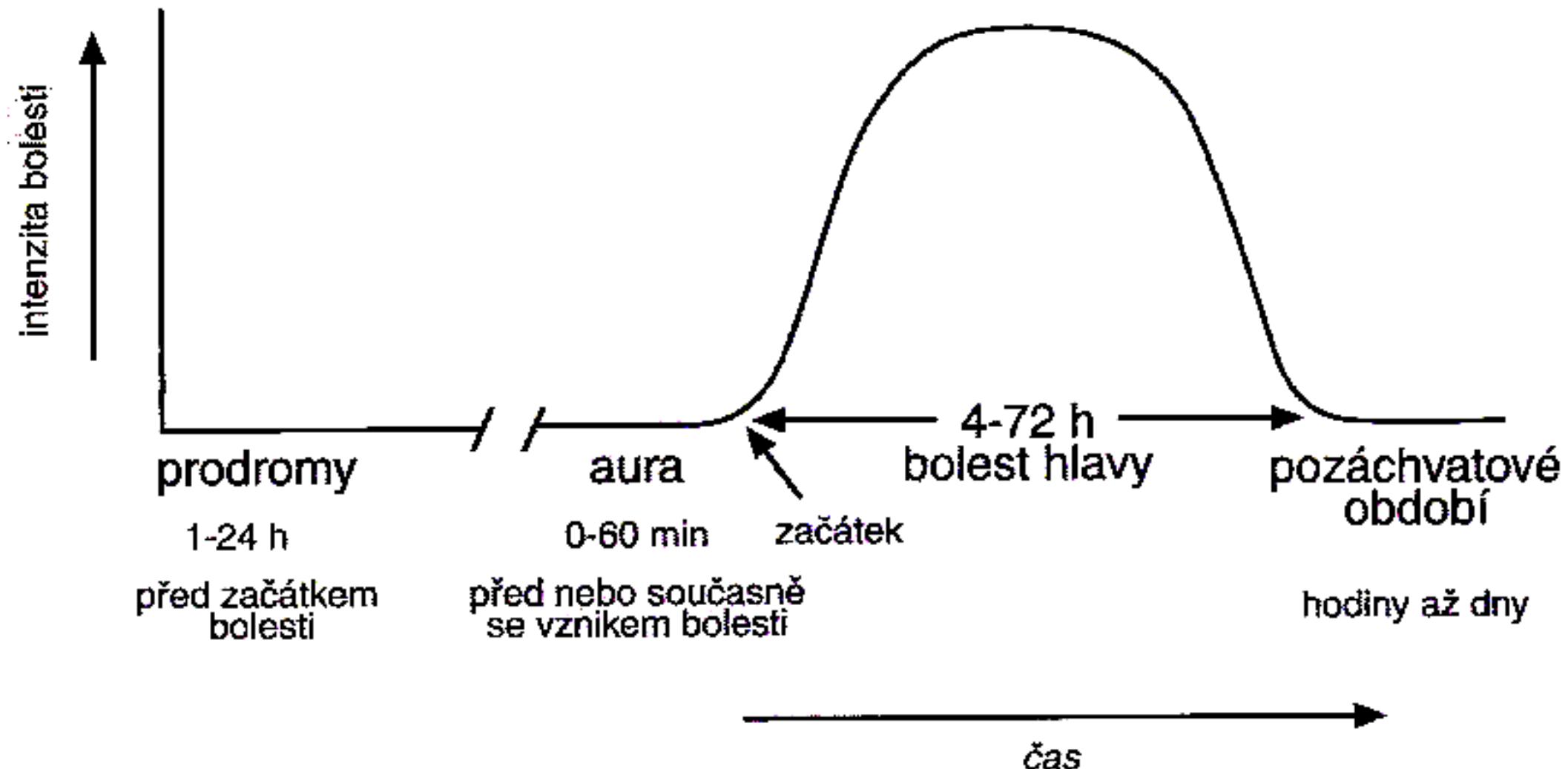


# Chyby z přebuzení organismu

Hlavní problém vrcholových sportovců



# Migréna



# Fáze migreny

**Prodrom** – bezpříznakové, nespecifické příznaky, není ve své kůži

**Aura** – migrenozní příznaky, ale bez bolesti hlavy

**Ataka** – migrenozní bolest hlavy – dusavá, pulzující jedno- či oboustranná

**Pozáchvatovité, reziduální období** – tumpachová hlava

# Fáze prodromální - "není ve své kůži"

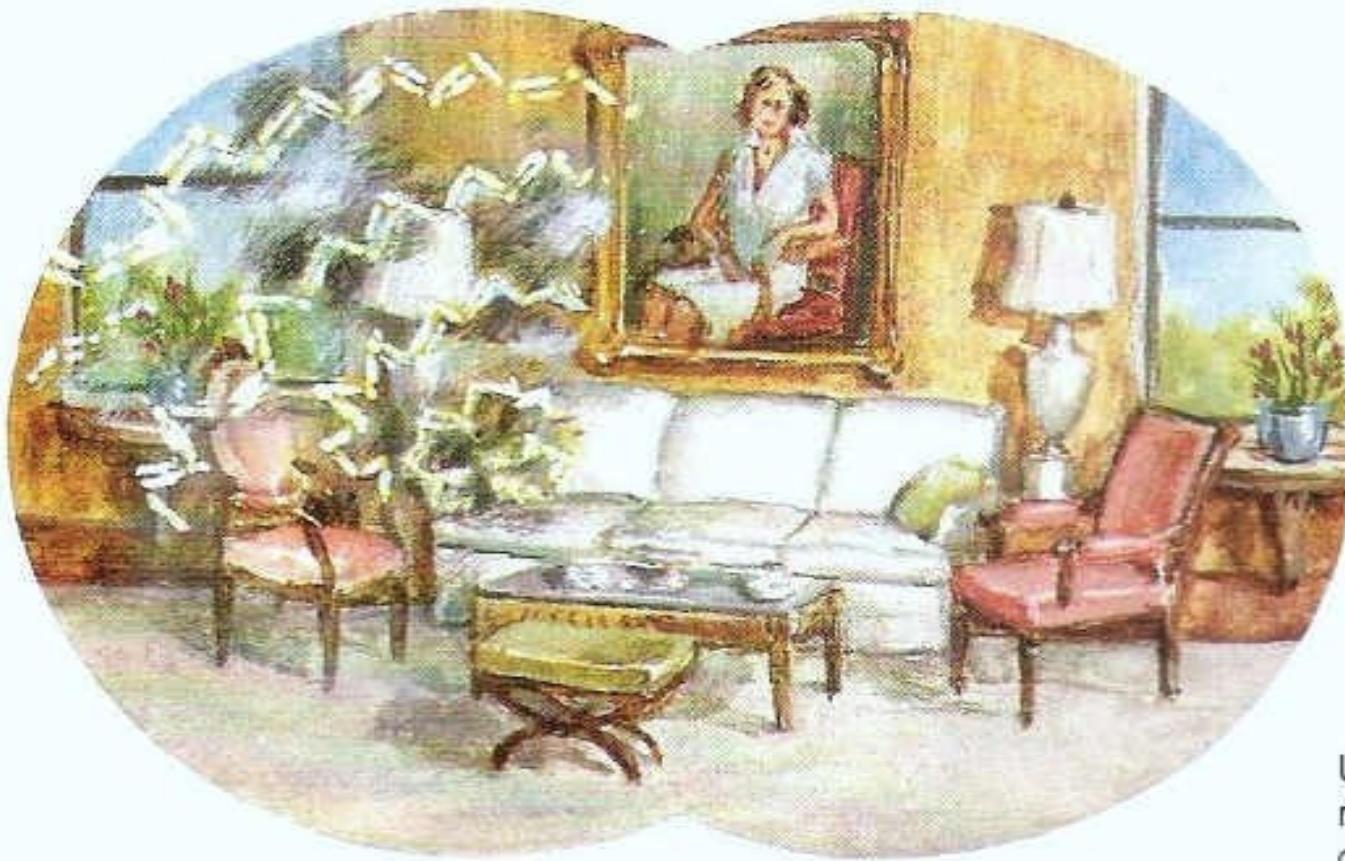
Kolem 60 % nemocných

Změny nálad, větší nebo i menší citlivost na zevní podněty, podrážděnost, větší chut' až vlčí hlad na některá jídla (zvl. sladká), opakování zívání, poruchy exprese, motorický neklid, děsivé sny, záchvat se ohlašuje průjmem, častějším močením, pocitem ztuhlého krku

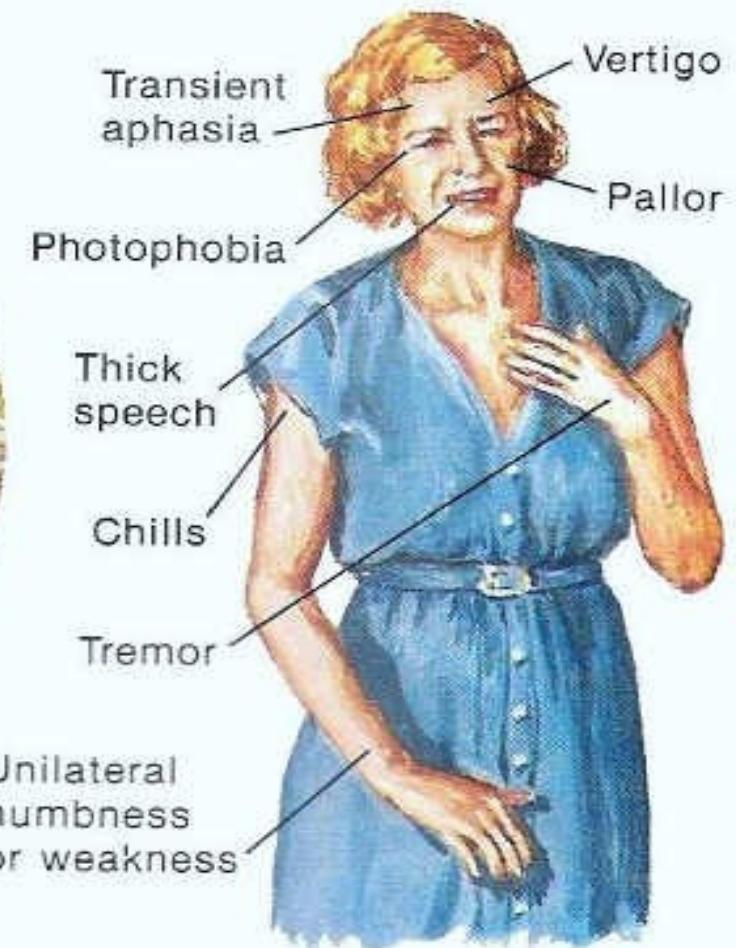
Škála těchto prodromálních projevů je obecně velice široká, ale každý pacient má svůj specifický soubor příznaků, které se s věkem moc nemění.

## Migraine

### A. The aura



Visual disturbances, most common element of migraine aura: blurred cloudy vision, scotomata, scintillating zigzag lines (fortification spectrum), flashes of light, etc.



Some other manifestations of the aura, which may occur individually or in combination

## Pozitivní a negativní skotomy

### B. The attack

Severe, throbbing headache; unilateral at first but may spread to opposite side

Local erythema may be present

Pallor, perspiration

Confusion, poor memory, loss of concentration

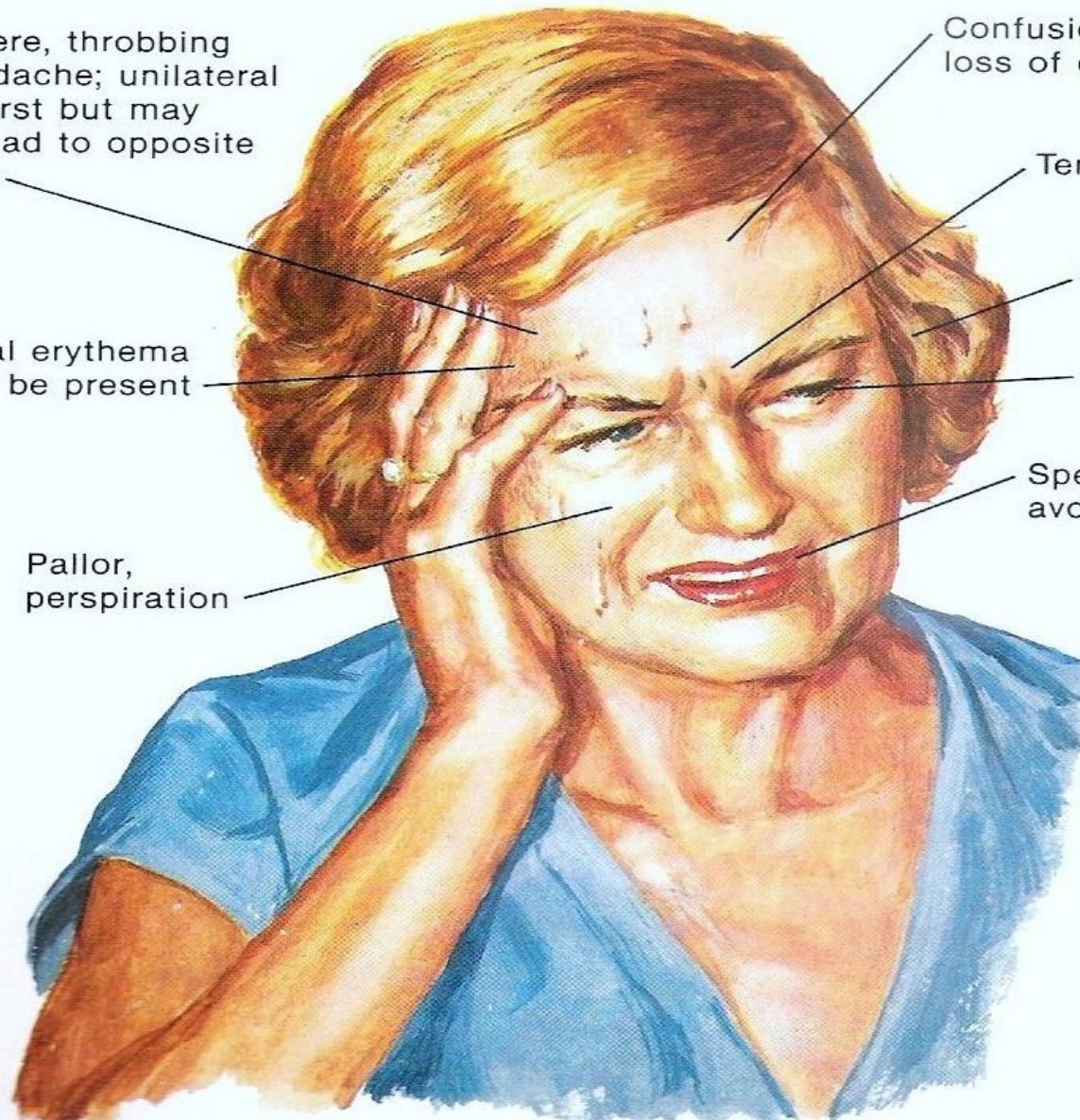
Tense, irritable, hostile

"Sonophobia"

Photophobia

Speaks in low voice to avoid aggravating pain

*F. Nettie M.D.*  
© CIBA



Vomiting may occur

# Stepní požár systematicky vypaluje obilné pole



tin\_pest\_transformation\_of\_beta\_tin\_into\_alpha\_modification-grey\_tin-sXB83Heh3\_c.f136.mp4

# Epilepsie – něco jako spartakiáda



# **Migréna nemá tak odlišné EEG jako epilepsie**

**Čeští autoři píší toto:**

Morfologická vyšetření (rtg, CT, MRI) jsou v případě migrény zcela normální. Na EEG rovněž nelze očekávat specifický „migrenózní“ nález, většinou je EEG záznam v normě.

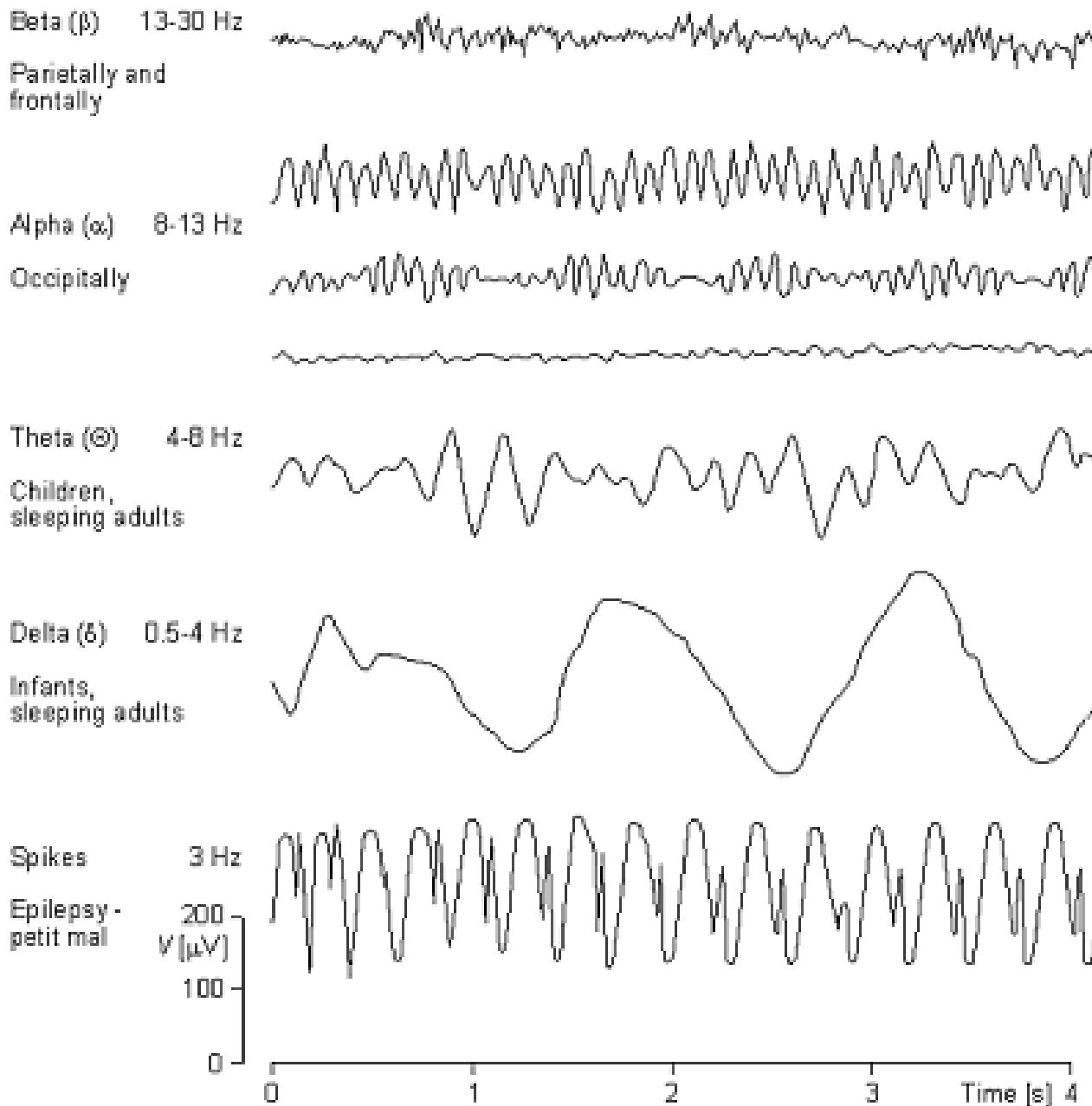
(Migréna – diagnostika a akutní terapie záchvatů; MUDr. Eva Medová; Neurologická klinika FN KV, Praha)

**Zahraniční zdroje rozdílné EEG u pacientů popisují, např:**

**EEG Changes In Migraine Patients**

**Tapaswini Mishra, Dipti Mohapatra, Manasi Behera and Nibedita Priyadarsini**  
Department of Physiology, IMS & SUM Hospital, Siksha O Anusandhan University, Bhubaneswar, Odisha, India.

# Doporučení při potřebě otevřít oči



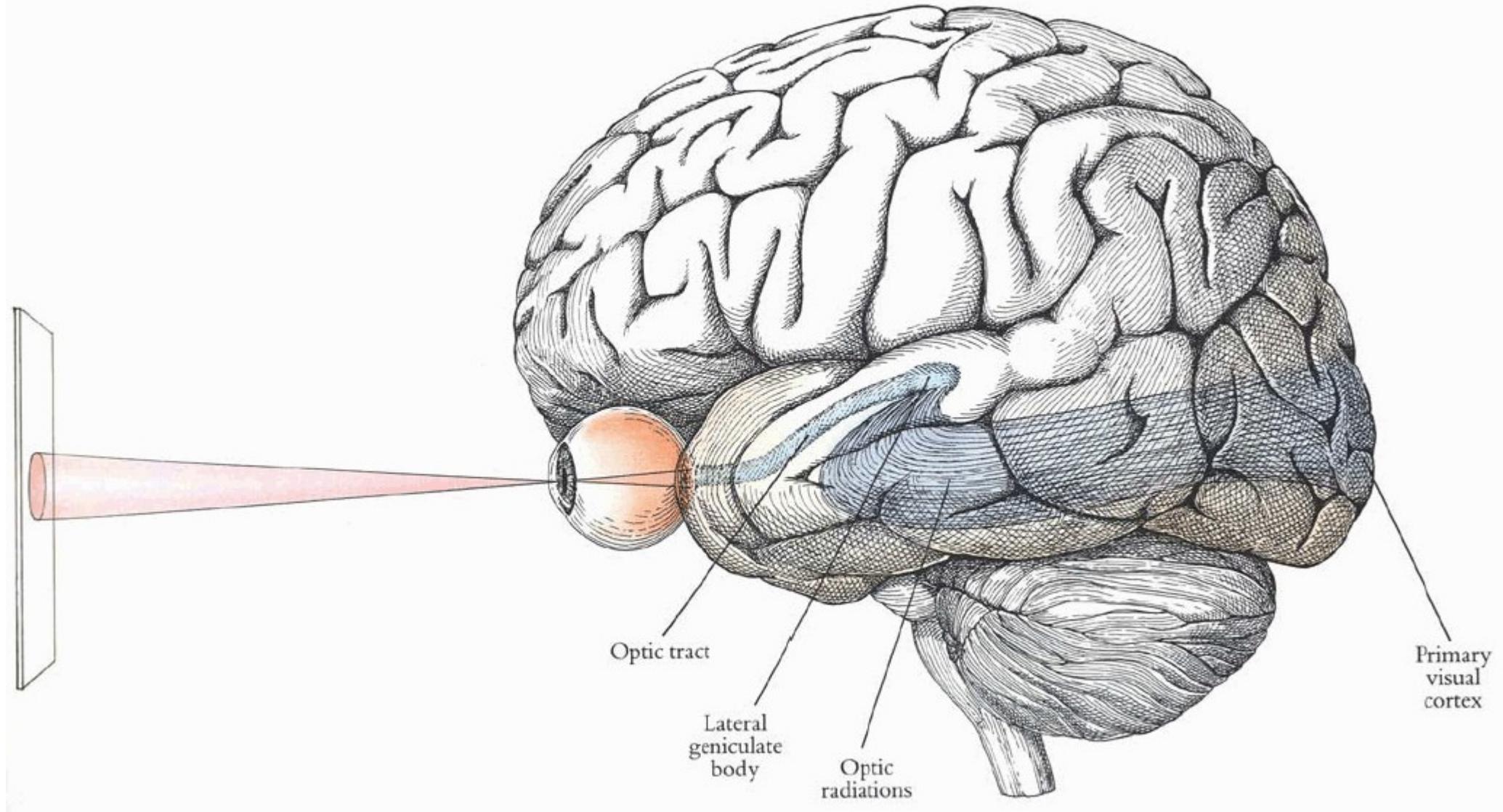
Otevřené oči

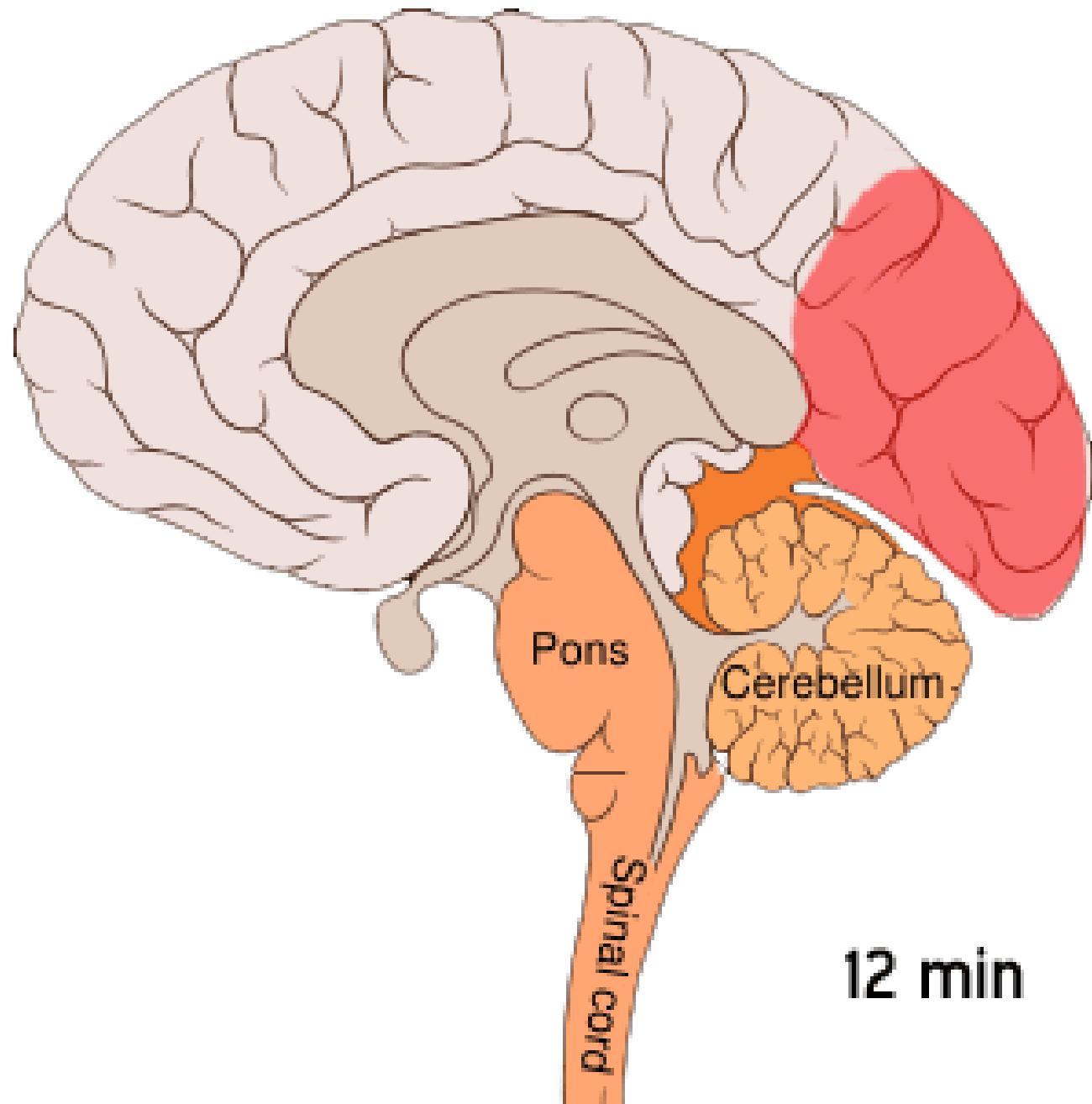
Zavřené oči

EEG alfa rytmus

Epilepsie

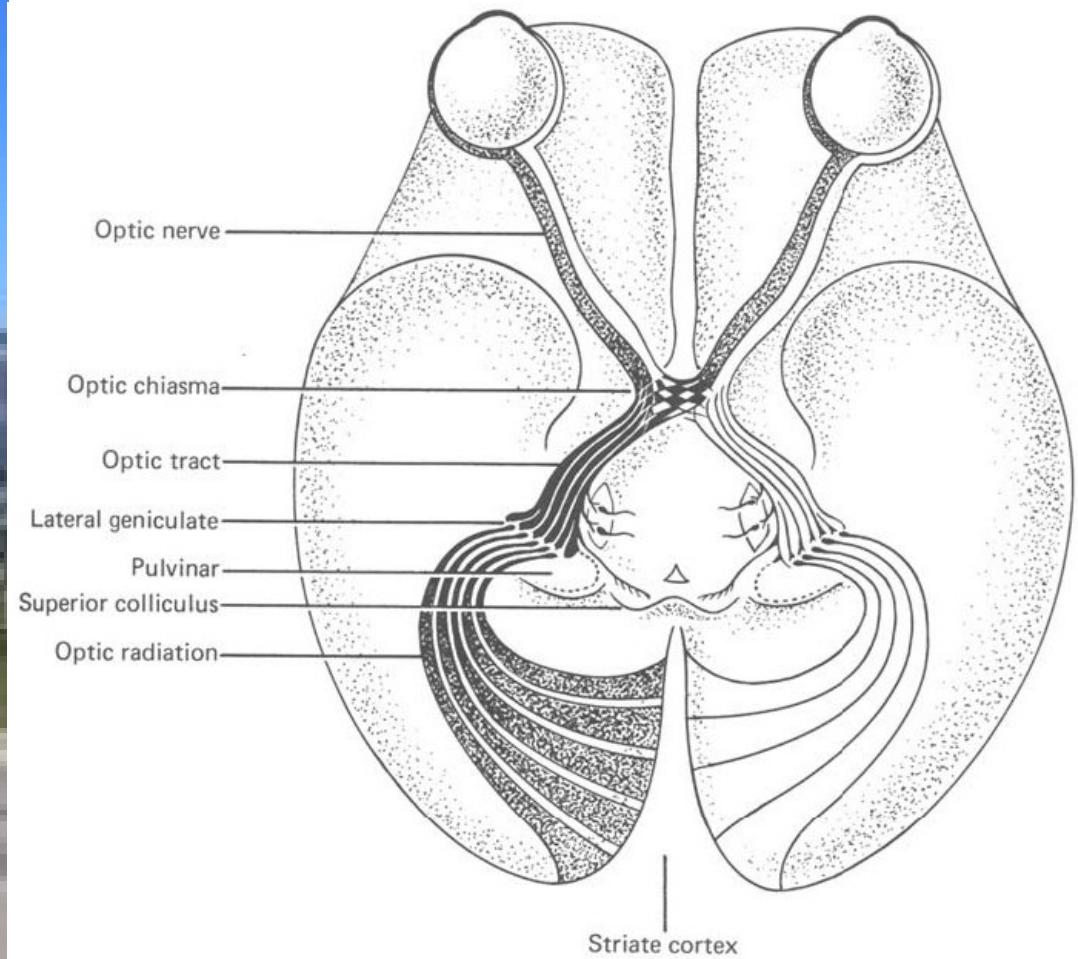
# Scotoma je stepní požár projekčních oblastí





stepni\_pozar\_cortical\_spreading\_depression.sh

# Vypálená část zorného pole



# Pozitivní skotoma

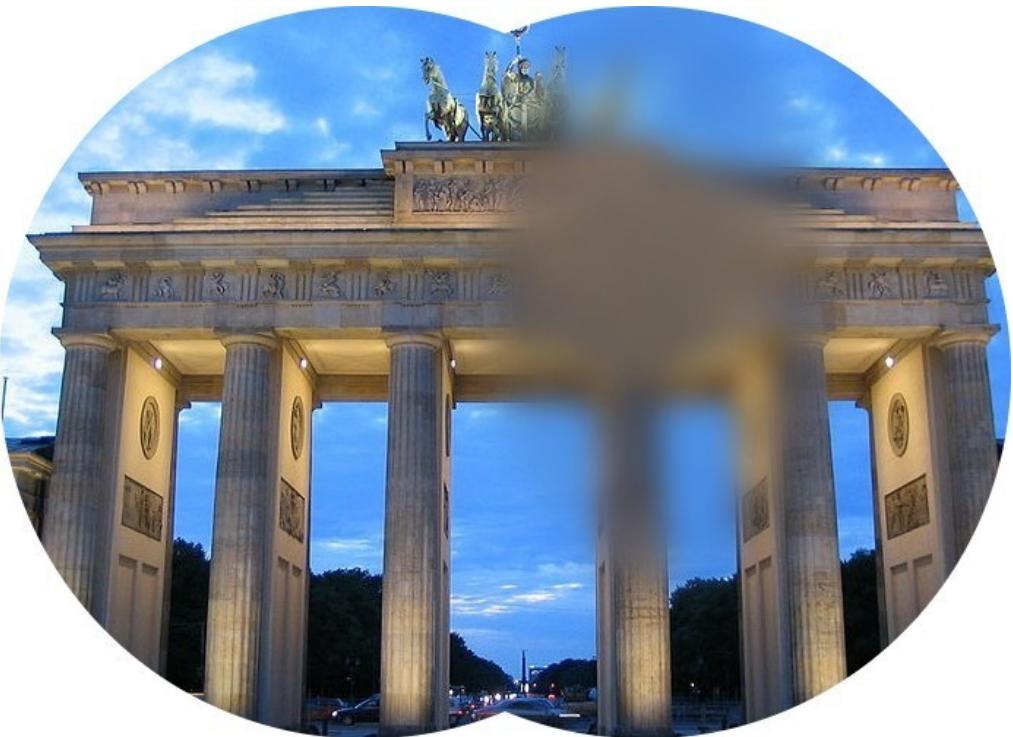


Něco přebývá

# Negativní skotoma



Něco chybí



# Migrénní požár vypálil oblast pro velikost



# Ještěd a Měsíc



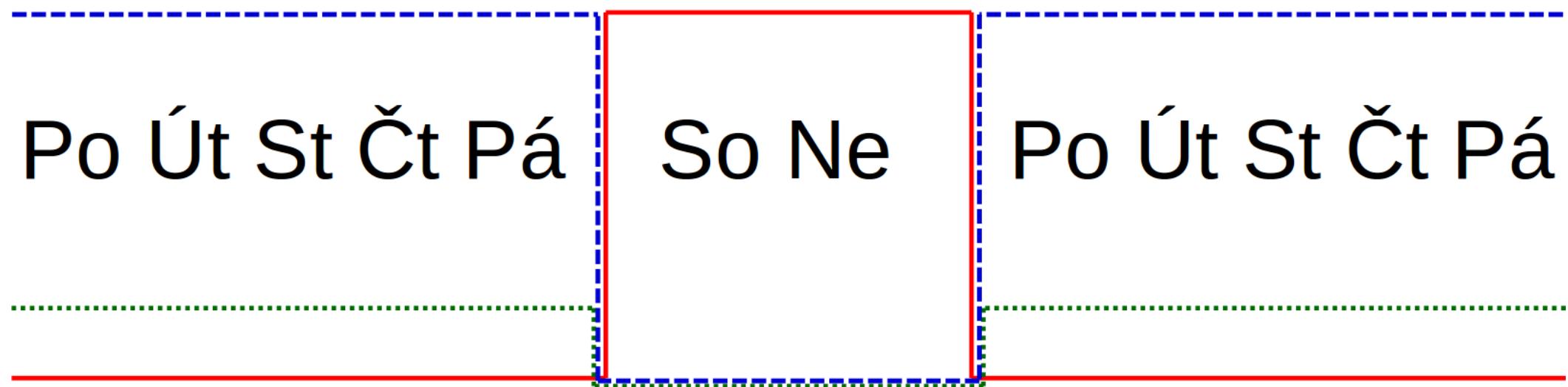
<http://www.skyandtelescope.com/observing/moon-illusion-confusion11252015/>



# Víkendová migrena

## Rebound efekt – efekt zpětného rázu

angl. Rebound effect; něm. Absetzeffekt “Rückprall“



**Relaxovat po 3 hodinách**

7:00 10:00 13:00 16:00 19:00 22:00

Obrácené myšlení doktorů a psychologů

Nejlepší způsob, jak se zbavit migreny, je nedostat migrenu.

# **Migréna přes emoční oblast – spontánní popis**

Když se háná hlava a srdce. Vzpomínky se stále vynořují. Myšlenky víří a stále se dotýkají ústředního bodu. Centra.

Vždy, když se ho dotknou, píchne mě to u srdce a zrychlí se tep. Pak ta myšlenka začne růst, už to není jen myšlenka, už je to pocit, konkrétní vjem těla.

Pocit se rozšiřuje dál do těla z centra se šíří se všemi směry a jako lavina strhává další emoce a reakce těla.

**Na začátku jde ten proces zastavit.** Tedy spíše pozastavit. Za chvíli (za pár hodin nebo dní) se (...) znovu. A celé de to opakuje. Zas a zas.

Když proces nechci ukončit, nechám ho probíhat, lavina se šíří rychle až obsáhne celé mé tělo. Fyzické, mentální, éterické a ještě dosáhne i dál.

**Tento proces už nejde zvrátit. Musí proběhnout až do konce. Až do dokonalého vyhoření zdroje. Stojí mě to spoustu E (energie).**

Tento děj se cyklicky opakuje. *Záleží jen na mne, zda ho udusím v zárodku nebo se zrovna budu chtít kupat ve slastných (pro mne) pocitech, které lavinu provázejí.* Když se lavina přežene, stojím tam jako kostra bez masa, bez št'ávy, bez života.

Trvá pak několik dní, než své zdroje obnovím a začnu zase chtít zlatou spršku kolem sebe. [pozáchvatovité období]

**Paradoxní příjemná migréna**

**Nebezpečí spouštěcího nádorového onemocnění**

# Žhavé novinky přírodní medicíny v léčbě migrény



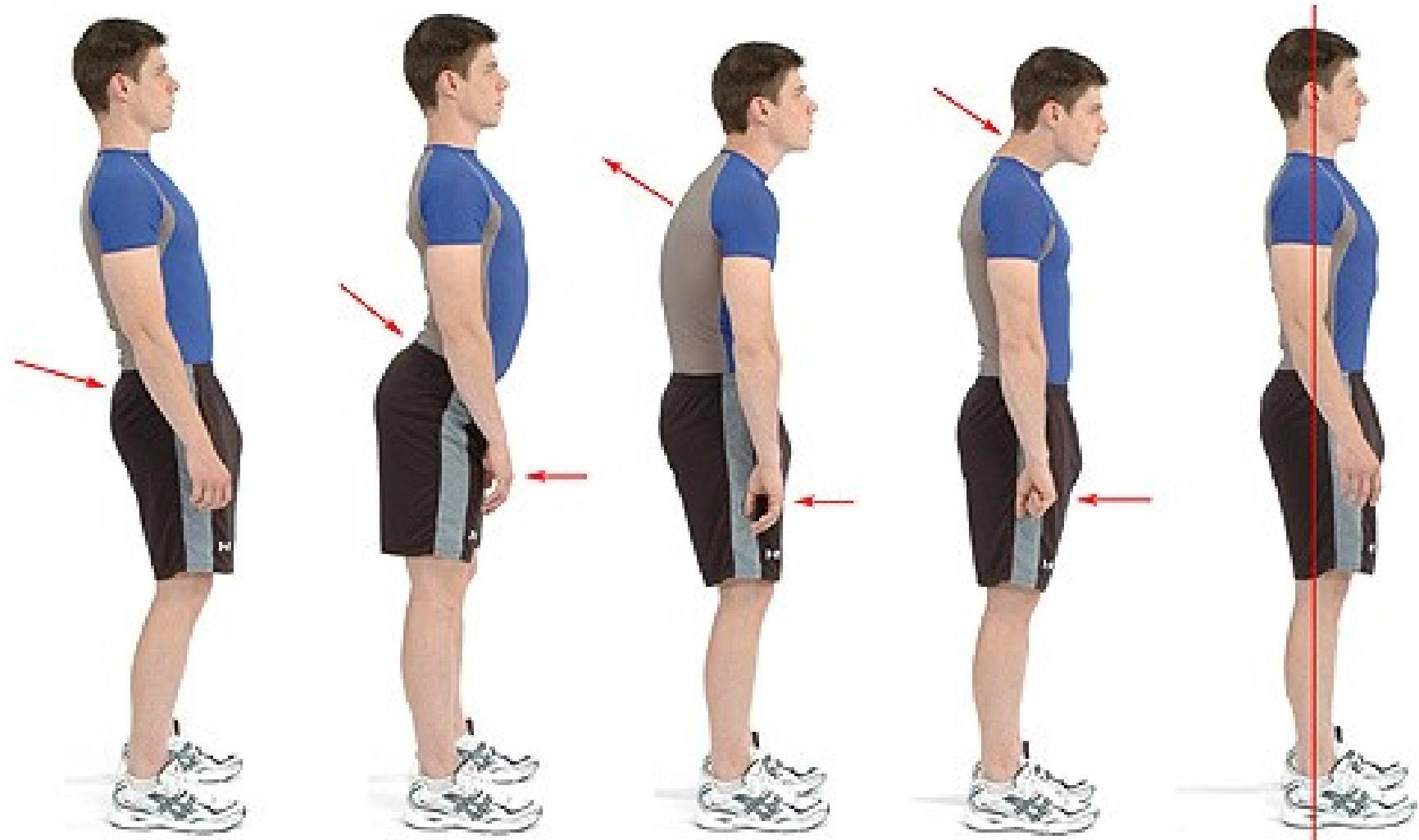
# Rozjíždí se mi migréna

Probírám složitou rodinnou situaci s klientkou a ta povídá: "Rozjíždí se mi migréna." Protože se jedná o auru, tak jí říkám, aby si okamžitě lehla na kanape, pozorovala tu bolest v hlavě a popisovala mi ji. Prý je v čelním laloku. Chci po ní, aby ji přesněji popsala. Je zřetelně ohrazená od jiných částí a je jen nalevo. Má ji dál pozorovat. Bolest pomalu začíná pulzovat a zvolna se přesouvá do temena. Za dalších deset minut je již v týlu a sestupuje do krku. Tam se nezastavila a přešla jakoby do ramen a tam někde se rozpustila. Klientka byla velmi překvapená tímto vývojem: "Normálně by mě hlava bolela tři dny jako střep. Vůbec bych nebylo schopna fungovat. Takhle to zmizelo za dvacet minut..."



**Základní relaxovaná poloha – vhodná pro snižování aktivace**

# Vyvážené polohy - prostý stoj



Sway  
Back

Lumbar  
Lordosis

Thoracic  
Kyphosis

Forward  
Head

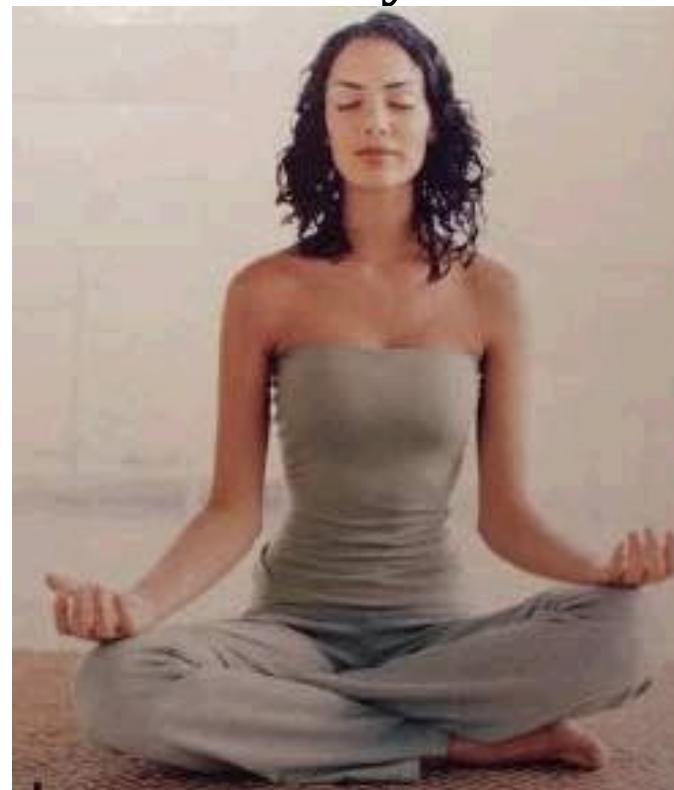
Good  
Posture

# Vyvážené polohy - prostý stoj

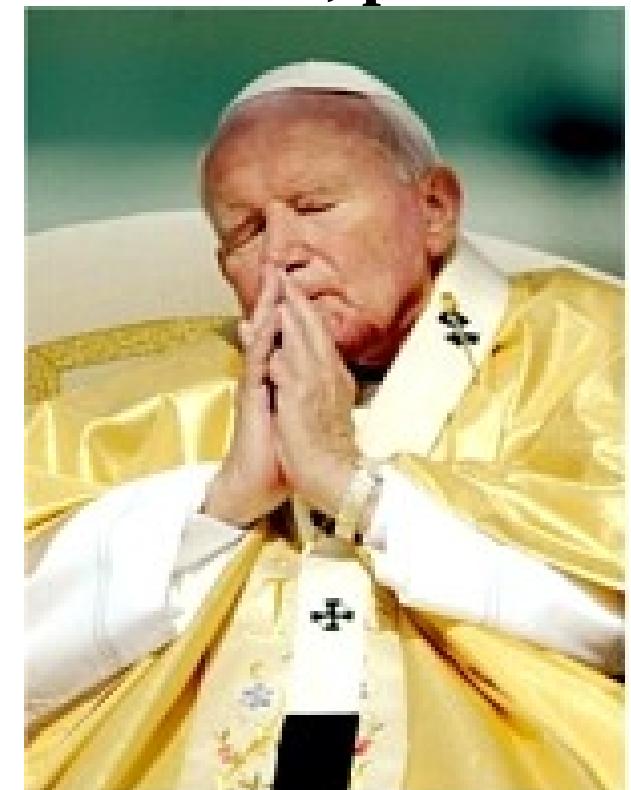
Klavírní posed



Lotosový květ



Poloklek, polosed



Páteř je rovná, hlava vzhůru – vyvážená. Ruce jsou v klíně nebo na kolenou. Sedí se na podložce či na zemi. Pozice má být pohodlná, aby chom v ní mohli setrvat dlouhý čas bez hnutí. Tato pozice by nás neměla uspávat či navozovat hypnagogické (předspánkové) fantazie.

# Co je to fyziologický stres?

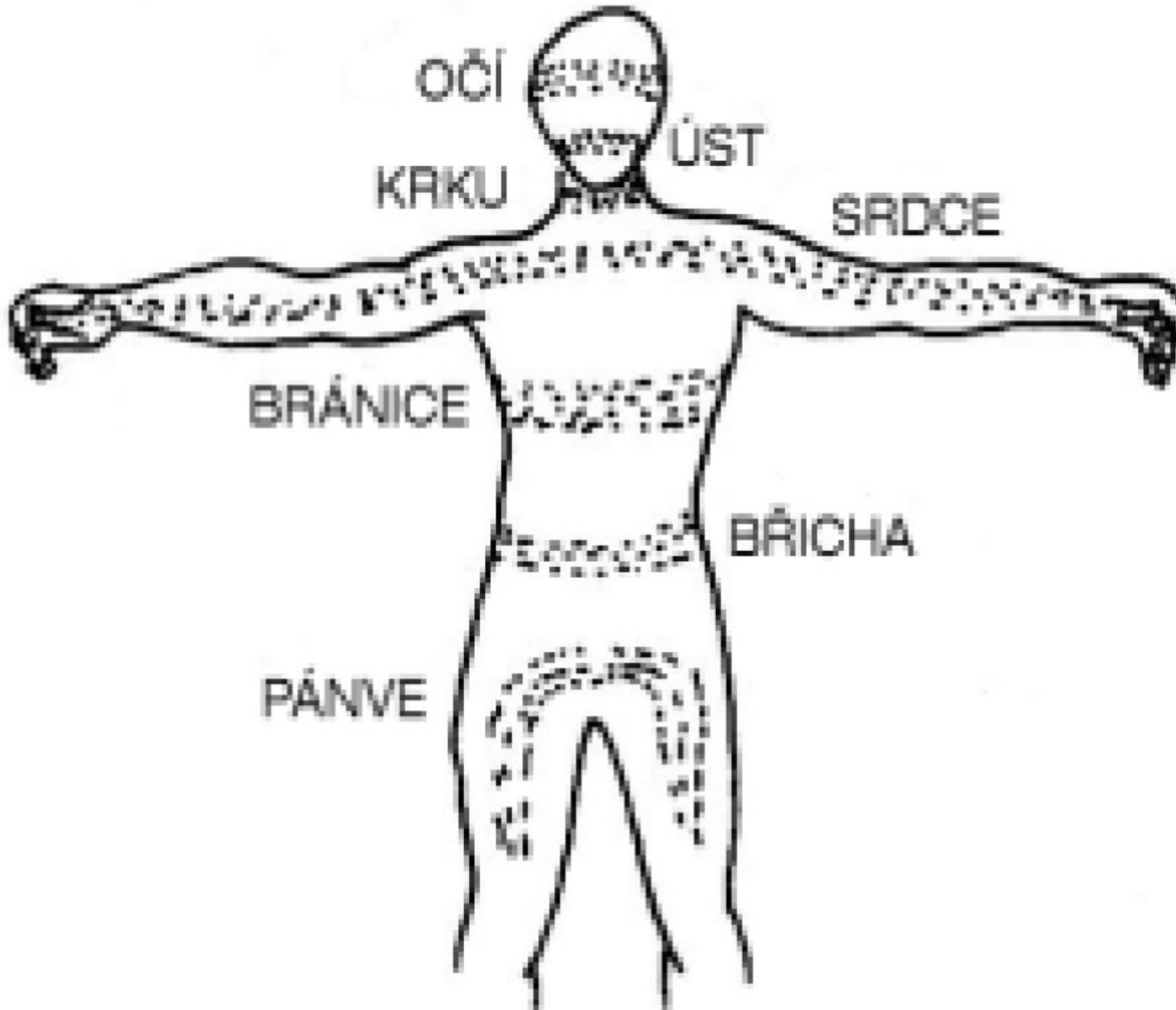


stres\_pozor\_drak\_agama\_pisecna.mp4

# Fyziologický stres – inkontinence, potraty



# Zóny svalové tenze dle Wilhelma Reicha



Když to jde léčit relaxačními technikami, pak je to psychogenní = **důkaz ex iuvantibus**

například focusing, prosté pozorování těla, joginský dech, budhistické meditace, aktivačně-relaxační techniky ap.

**Člověk se dotýká míst, která ho bolí** doslova i přeneseně, např. dává si ruku na hrud'

# Lidové rčení říká, že duše píše v obličeji



Trumpetisté závidí pevný kruhový ústní sval jako stvořený pro jistý nátisk, ale čtyři z pěti psychologů vědí, že této nebohé ženě není co závidět.

**Často na první pohled vidíme, kterou svalovou zónu dotyčný napíná.** Ústa jsou až na skřípání zubů zdravotně neškodná.

Jiní pouští psychické napětí do hrudi, břicha a pohlavních orgánů kde opravdu vznikají nevratné fyziologické i anatomické změny.

# Jak mohou stehenní svaly držet slzné váčky



## Fáze I.

Klientka - rozchod na krku - sedí s nohama na špičkách. Žádám ji, aby nohy uvolnila metodou prostého pozorování těla.

## Fáze II.

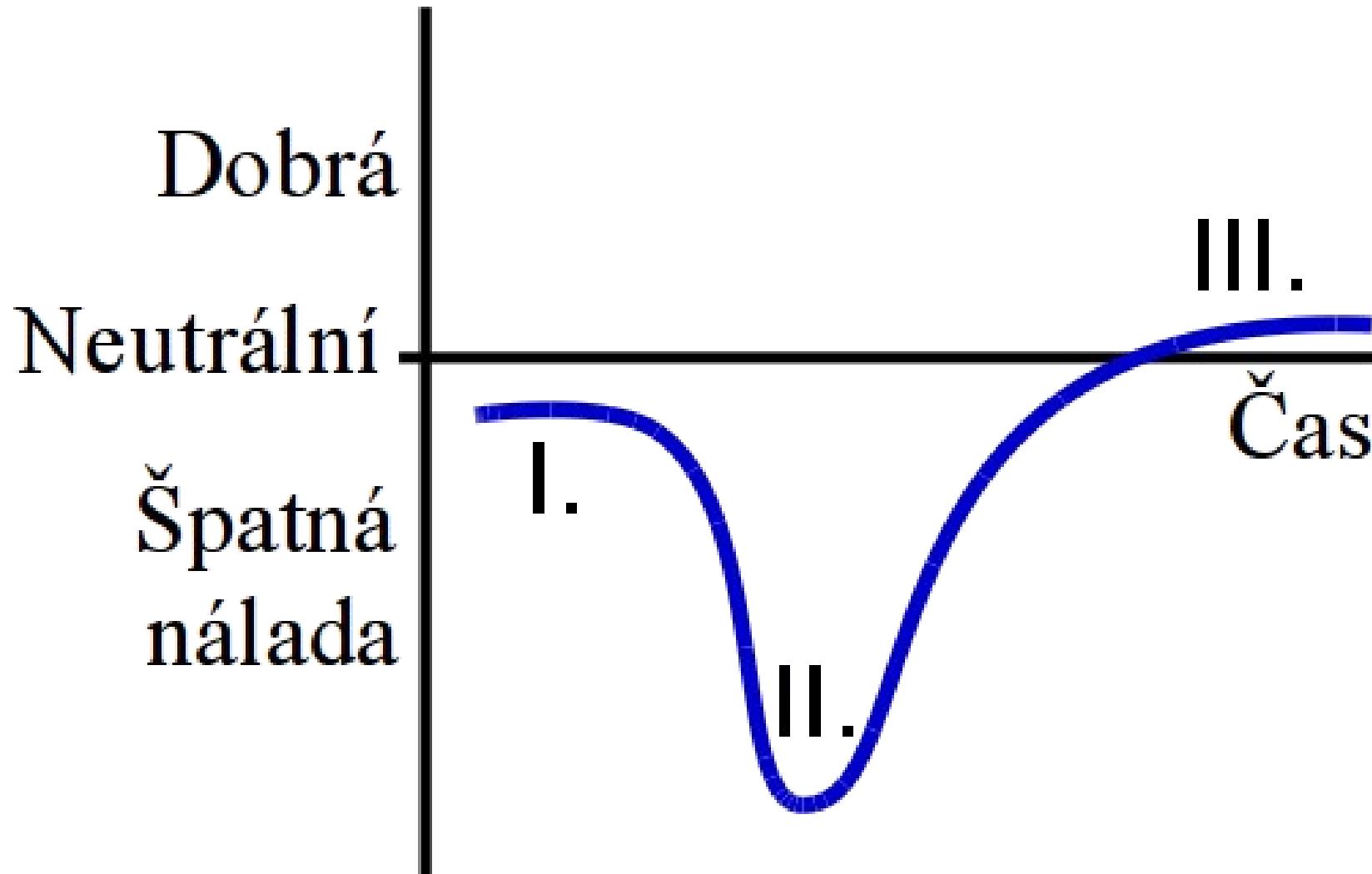
Ona dá nohy na paty, zavře oči, chvíli sedí a nejednou jí začínají z očí téci slzy.

**Jako by to byly právě stehenní svaly, které zadržují slzy za víčky...**

Klientka se neumí sama dostat do **fáze III.**, protože pocituje, že jakmile se trochu uvolní, tak se začíná cítit hůř, než když je ztuhlá.

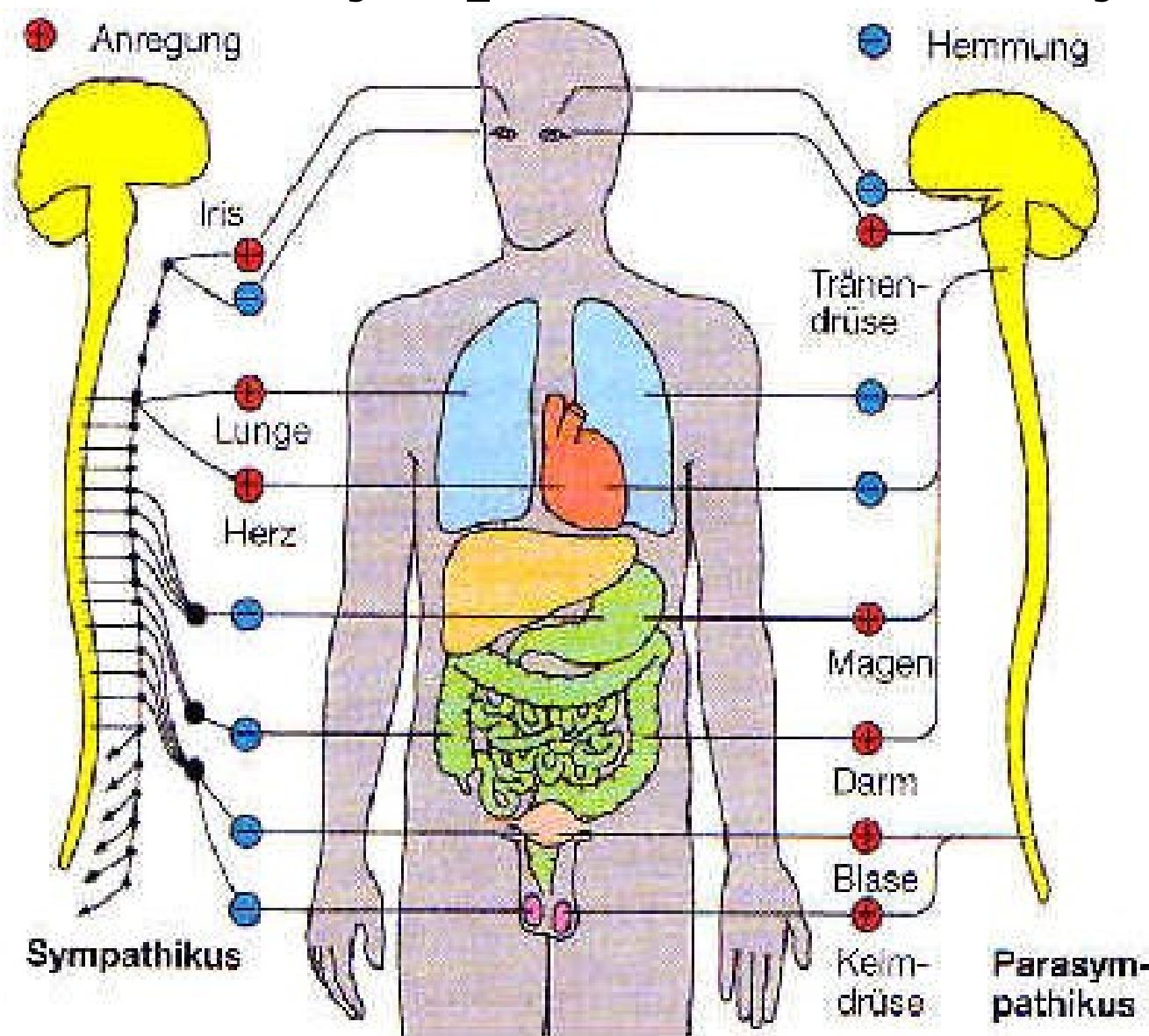
# Nepříjemný propad před konečným zklidněním

Navzdory intuitivnímu očekávání vede cesta k příjemnému zklidnění často přes nepříjemný propad nálady.



**Abreakční reakce = Tři fáze relaxace**

# Sympatikum a Parasympatikum



video agama/drak

Vegetativní nervy reagují na emoce již etymologicky:

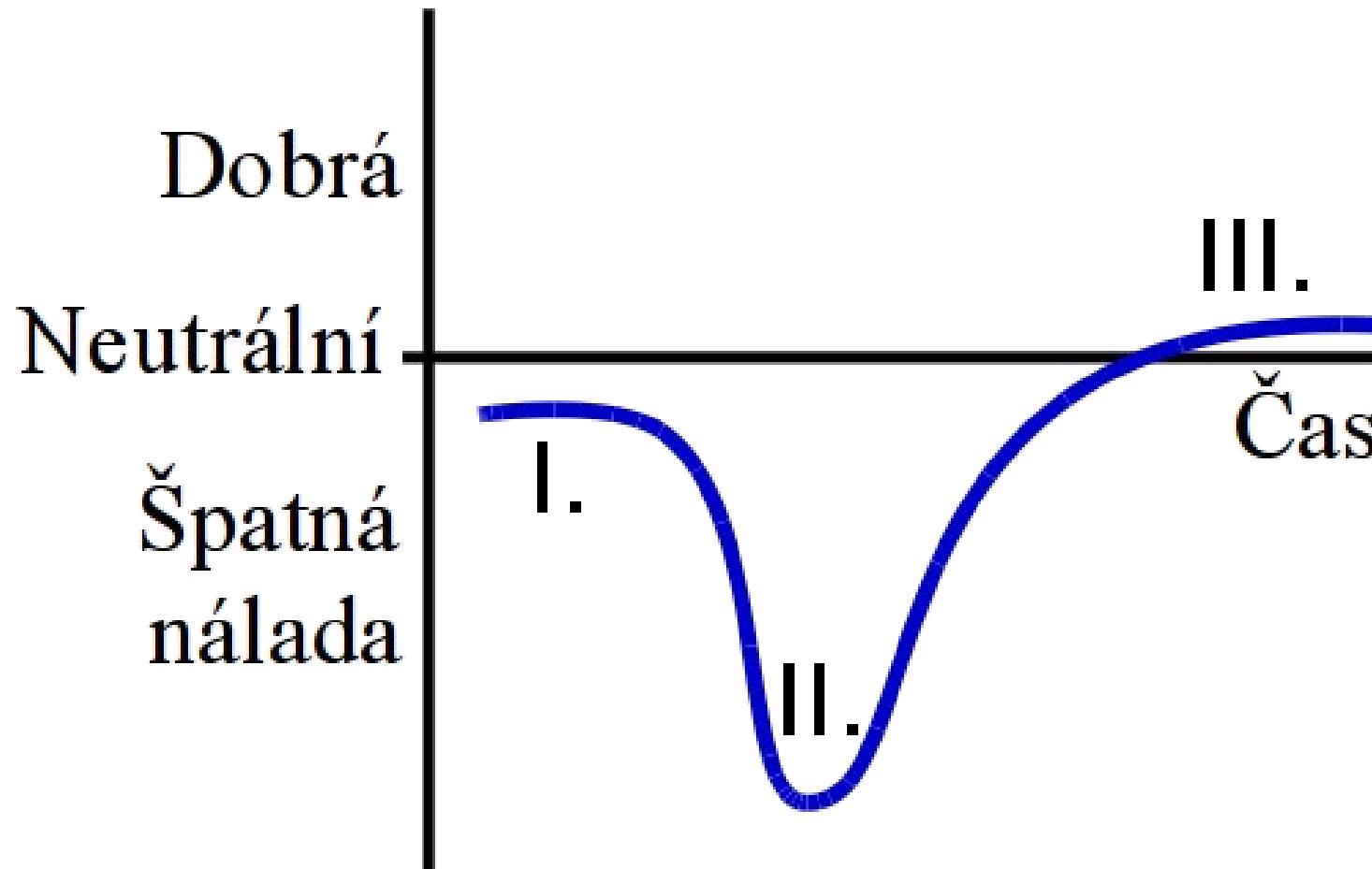
**Sympathicum** = S emocí  
**Parasympathicum** =  
Podél toho, co jde s emocí

Jak se mění emoce, zejména stres, tak orgány na to reagují.

Po stresu zůstávají celé dny  
**stresová rezidua**

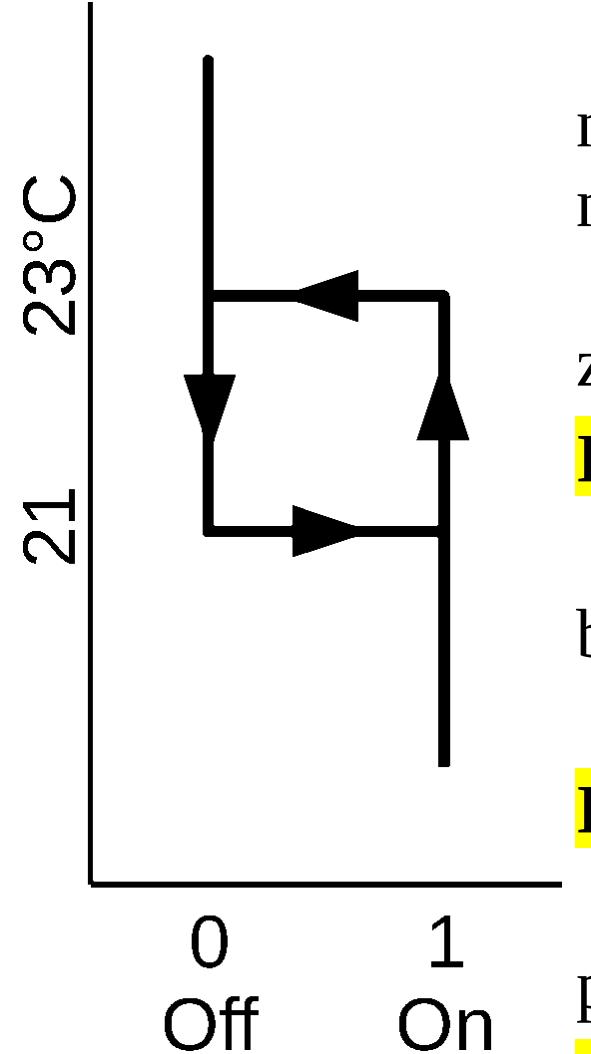
# Nepříjemný propad před konečným zklidněním

Tři fáze abreakční reakce



Navzdory intuitivnímu očekávání vede cesta k příjemnému zklidnění často přes nepříjemný propad nálady: „*Dělala jste tu relaxační techniku, co jsem vám doporučoval.*“ „*Ano, pamatuji si, že jste mi to říkal, ale abych řekla pravdu, tak jsem to nezkoušela.*“

# Průběh relaxace a abreakční reakce



Relaxační technika neumí zklidnit sympatheticé nervy přímo, ale dělá to tím, že přecvakne z sympatika na parasympatikum.

Jedná se v podstatě o hysterezní překlopení podle zvratové teorie (reversal theory).

## I) Přebuzené sympathikum neboli chronický stres

stresová rezidua, napjaté svaly, člověku se nechce brečet

Telický stav podle zvratové teorie

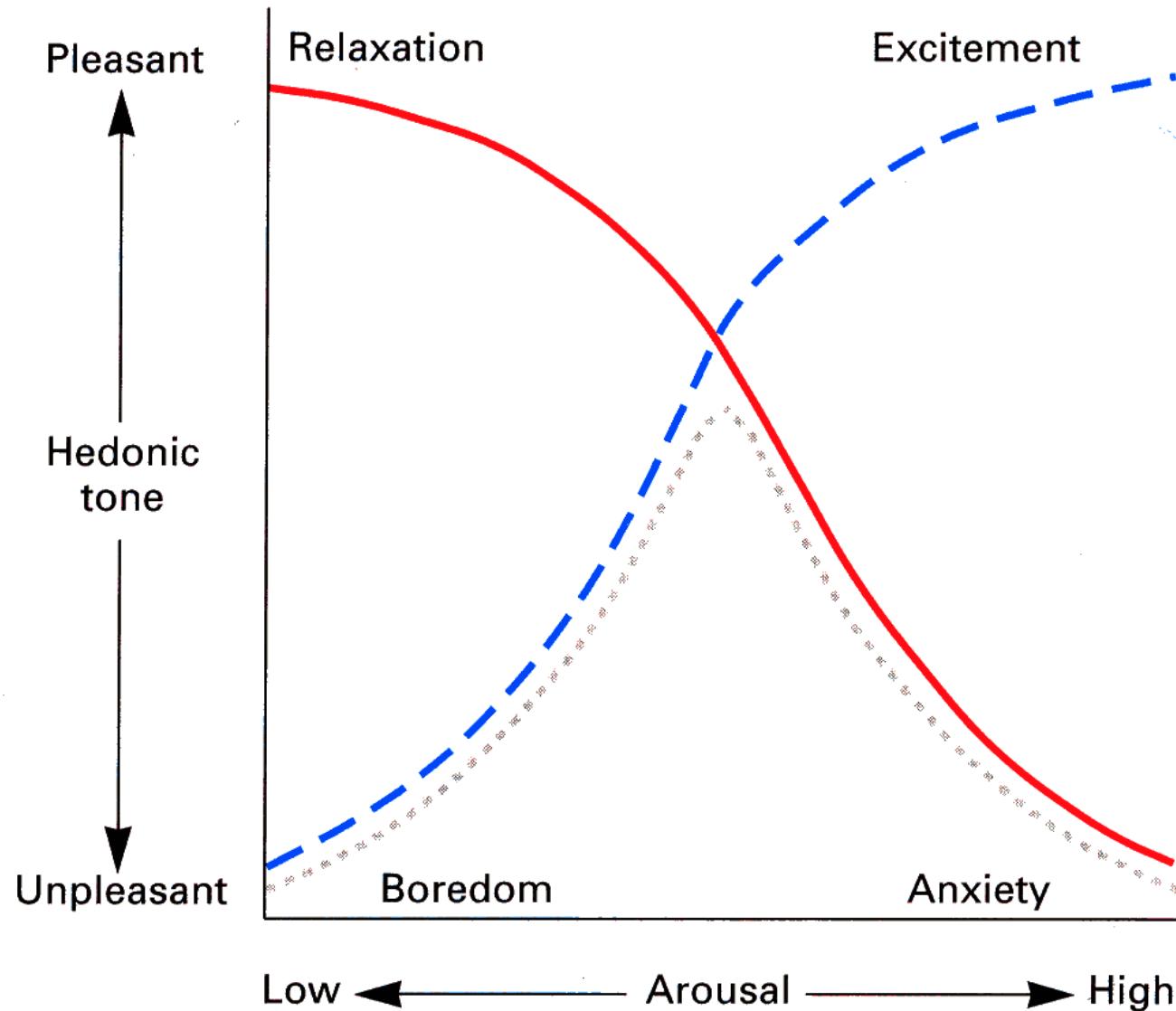
## II) Přebuzené parasympatikum

Propuknutí pláče, třes, prohloubení vegetativních procesů

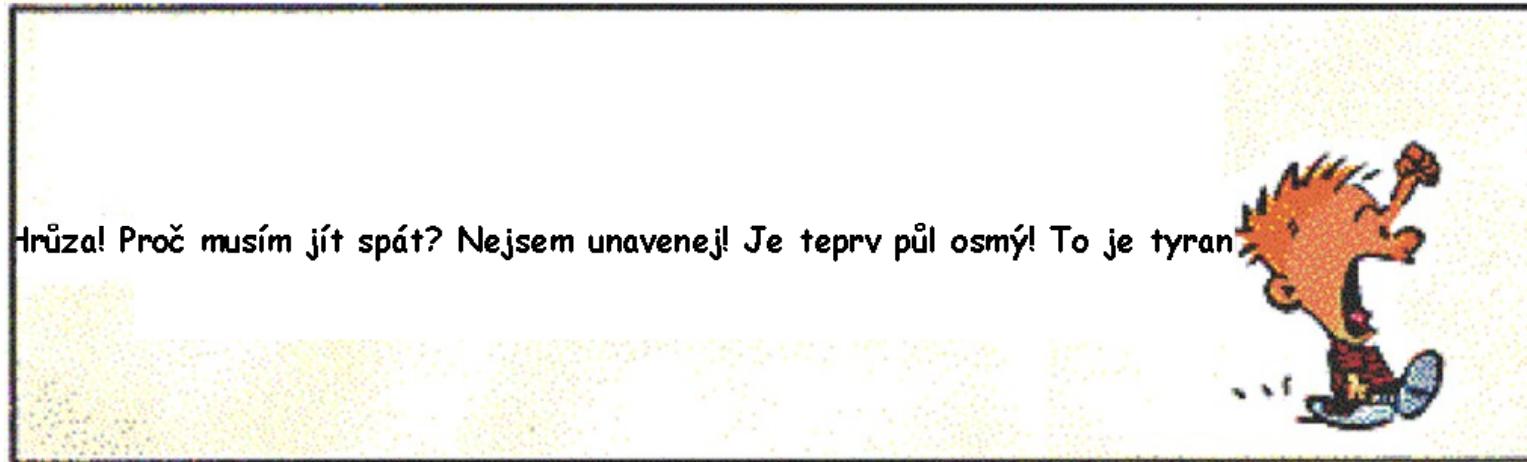
## III) Konečně zklidnění parasympatika

Paratelický stav podle zvratové teorie.

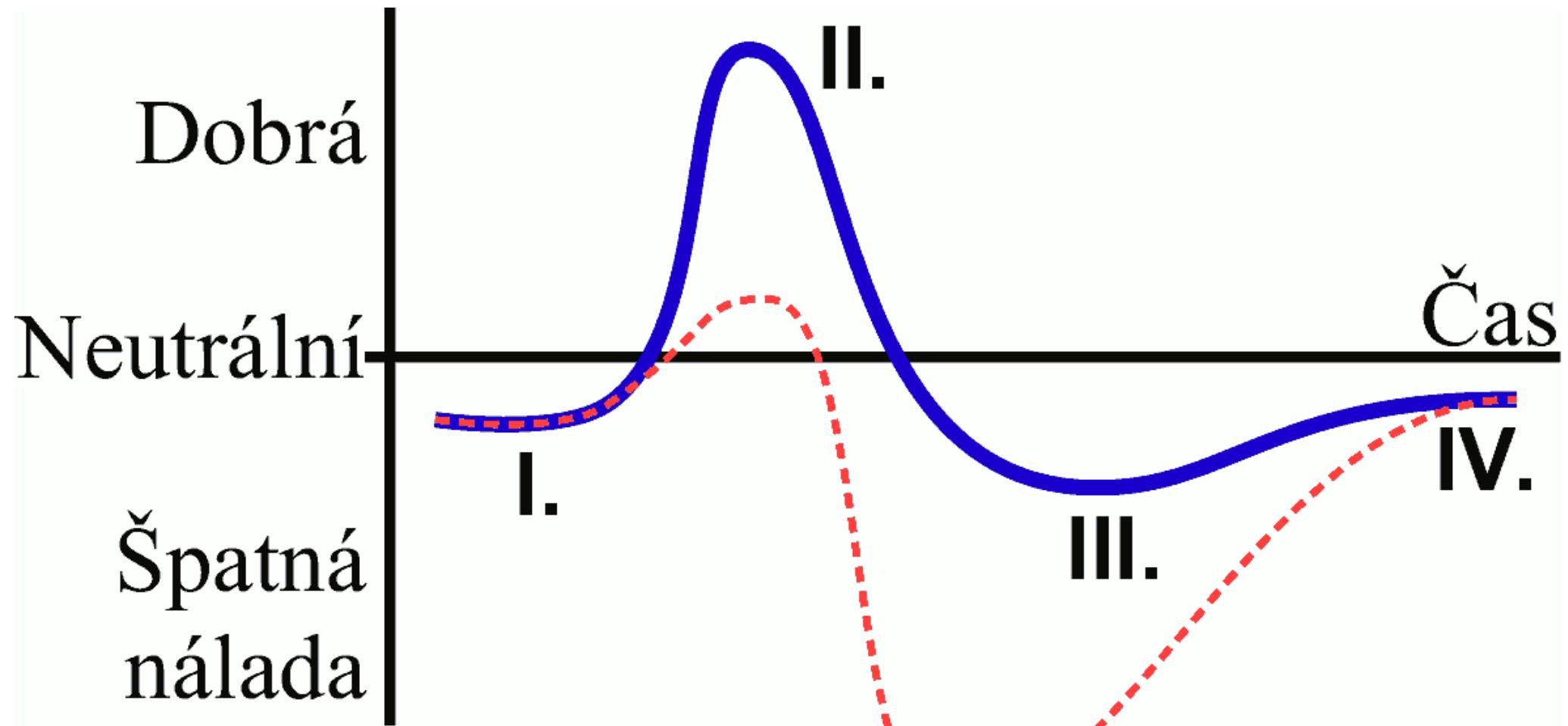
**Anxiety avoiding (telic state)**  
**Excitement seeking (paratelic state)**



# Hystereze = Co je večer příjemné, je ráno nepříjemné a naopak

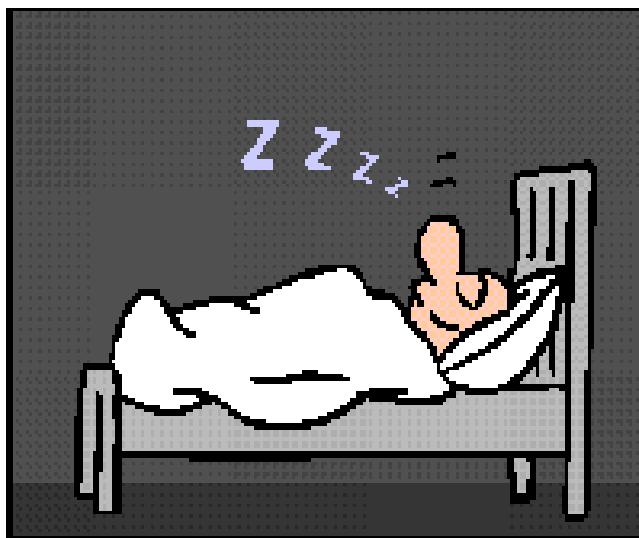


# Prožívání u závislostí



U závislostí přichází úleva ihned, a tak odměňuje a podmiňuje člověka k její konzumaci, proto drogy nepotřebují propagaci, ale relaxační techniky ano, neboť ty jdou cestou abreakční reakce – napřed zhoršení, pak úleva.

# Každý může být mrtvý na 15 minut



## **F41.0 Panická porucha (epizodická paroxyzmální úzkost)**

Periodické ataky masivní úzkosti (paniky), které nejsou omezeny na žádnou určitou situaci nebo souhrn okolností a které nelze předvídat.

Náhlý začátek, palpitace, bolest na hrudníku, pocity dušení, závratě a pocity neskutečnosti (depersonalizace nebo derealizace).

Téměř vždy se také objevuje sekundární strach z umírání, ze ztráty sebeovládání nebo ze zešílení.

Jednotlivé ataky obvykle trvají jen několik minut, někdy i déle. Jejich frekvence a průběh poruchy jsou dosti proměnlivé.

Při panické atace pacienti často prožívají vzrůstající strach a intenzitu vegetativních symptomů, takže se snaží (obvykle překotně) utéci, at' jsou kdekoliv. Jestliže k tomu dojde ve specifické situaci, např. v autobuse nebo v davu, pacient se může nadále této situaci vyhýbat. Podobně časté a nepředvídatelné panické ataky vyvolává strach ze samoty nebo z návštěvy míst přístupných veřejnosti. Na panickou ataku často navazuje trvalý strach z další ataky.

# Je to CAN?

Čtrnáctiletý chlapec byl vyšetřován pro stavy deprese a plačtivosti a pro zhoršenou školní výkonnost. Ukázalo se, že jeho otec byl dán do invalidního důchodu ve svých čtyřiceti letech pro těžkou agorafobii. Syn vždy otce velice miloval a obdivoval, rád se s ním chlubil, protože jeho otec byl výborný hudebník a komponista. Měli vysoký životní standard, luxusní auto a hoch sám měl velké plány do budoucna. Chtěl jít na konzervatoř a tak následovat kariéru svého otce.

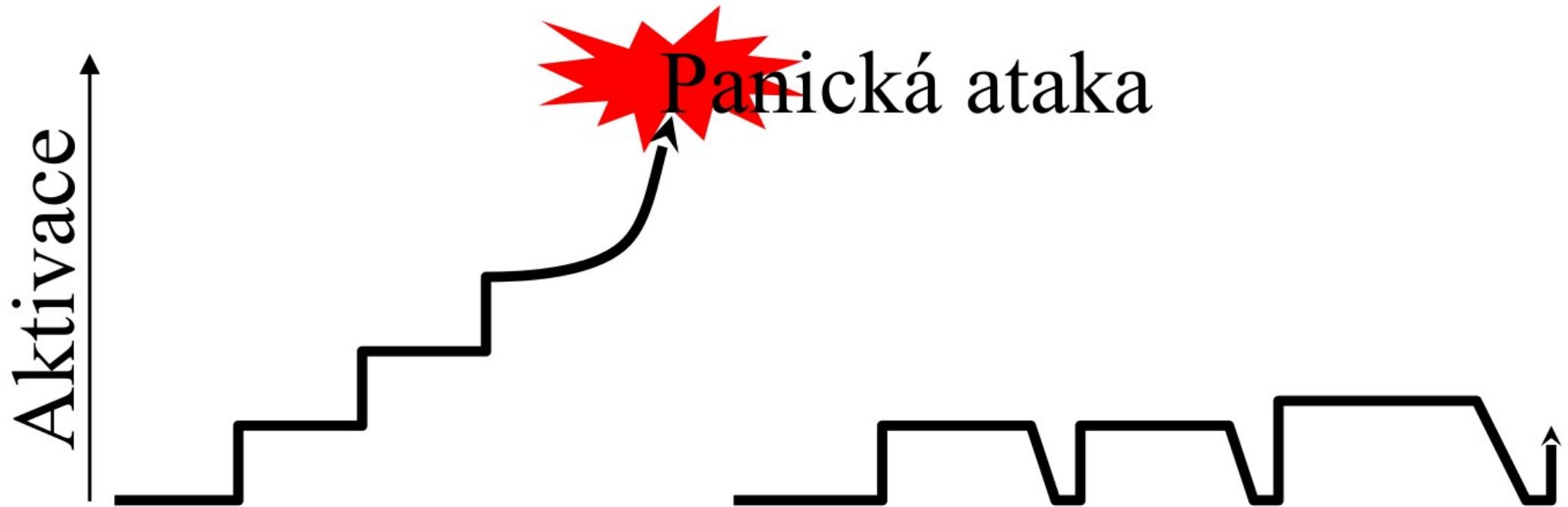
Před dvěma lety se však začal otec rapidně měnit, přestal pracovat, stále mluvil o tom, že určitě prodělal infarkt a že se musí šetřit. Při kardiologickém vyšetření naneštěstí lékař použil obecně užívanou frázi: "*Zatím to není nic strašného, ale jste ve věku, kdy muži dostávají infarkt, a měl byste dát na sebe pozor*". Od té doby postupně přestal vycházet z domova, celé dny seděl mlčky v křesle, nepracoval.

Každý večer vedl se synem debaty na téma, co se stane, když by zemřel. Jen velmi zřídka rodina otce donutila, aby vyšel z domu. Ten si vždy kladl

podmínce, že s ním půjde syn a bude ho držet za ruku. Šlo o malou procházku, kdy v podstatě pouze obešli blok domů, kde bydleli.

Jednou je viděla synova spolužačka, do které byl zamilován. Začal se za otce stydět a postupně ho začal i nenávidět. Neodvážil se to však nikomu říci, měl pocit, že se jeho svět podivně zhroutil a celé večery proplakal.

# Věty, které by člověka nenapadly...



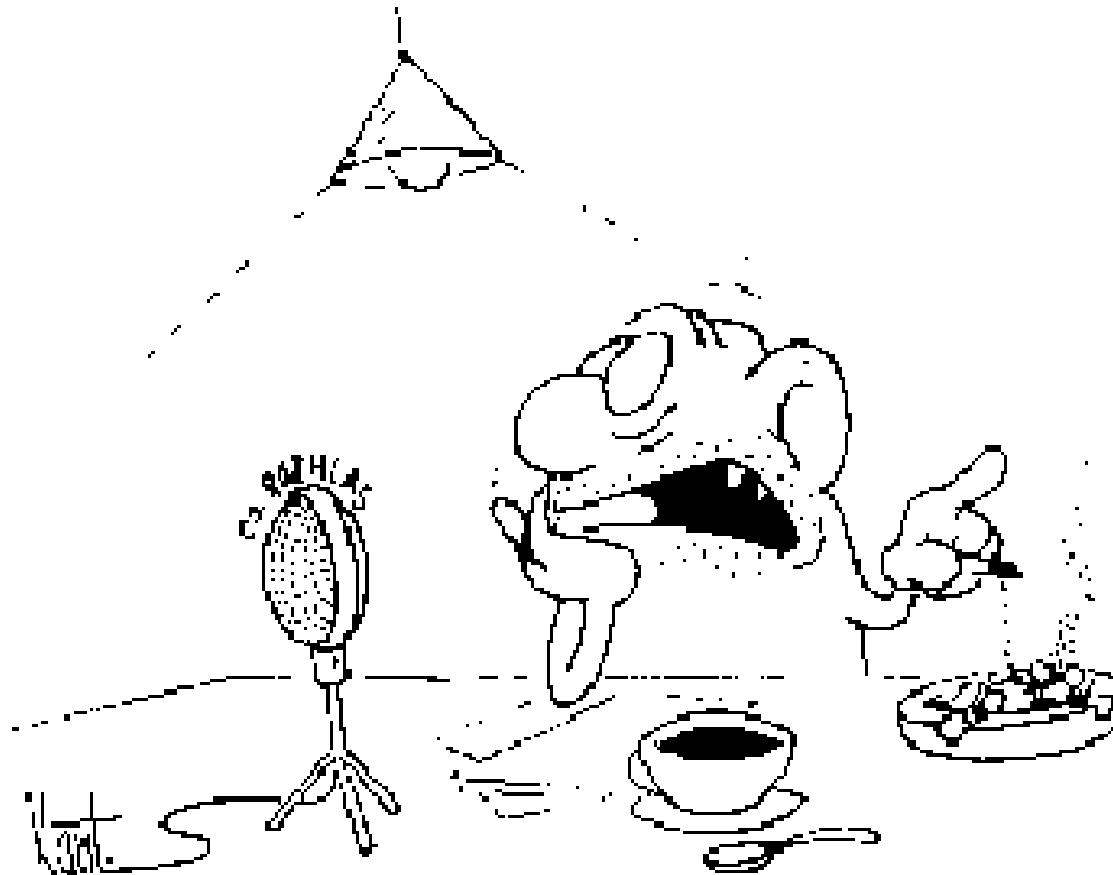
# **Prevence poruch z přebuzení**

**Nejlepší způsob, jak se zbavit migrény,  
je nedostat migrénu.**

**Nejlepší způsob, jak se zbavit panické ataky,  
je nedostat nedostat panickou ataku.**

**Nejlepší způsob, jak se zbavit perseverující  
melodie, je složit na ni fugu.**

# Děkuji Vám za pozornost



“...a pro ty, kteří ještě nepůjdou spát,  
což nepochopím, vysíláme taneční hudbu.”

**PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.**

jeronym.klimes@seznam.cz

<http://www.klimes.us>

# **Dělení dle psychosociální funkčnosti**

(Migréna – diagnostika a akutní terapie záchvatů; MUDr. Eva Medová; Neurologická klinika FN KV, Praha)

## **Lehký záchvat migrény**

Dovoluje pokračovat v práci, neomezuje společenské ani rodinné aktivity, nebývá silná nauzea a není vomitus.

## **Středně těžký záchvat migrény**

Omezuje pracovní činnost i schopnost domácích a společenských aktivit, bývá nauzea a někdy i zvracení.

## **Těžký záchvat migrény**

Znemožňuje jakoukoliv pracovní, společenskou a domácí činnost, pacient je většinou upoután na lůžko. Silná nauzea, opakovaný vomitus a řada dalších vegetativních příznaků, anxiozita.

# **Diagnostická kritéria migrény bez aury (80 %)**

- A. Minimálně 5 záchvatů migrény splňující následující kritéria B až D**
- B. Trvání jednotlivého záchvatu při nedostatečné léčbě či bez léčby 4–72 hodin**

## **C. Bolesti hlavy splňují aspoň dvě z následujících podmínek:**

1. střední až velká intenzita (omezující či znemožňující běžné denní aktivity)
2. jednostranná lokalizace
3. pulzující charakter
4. akcentace fyzickou aktivitou

## **D. Přítomnost aspoň jednoho z následujících příznaků:**

1. fonofobie, fotofobie, (osmofobie)
2. nevolnost a/nebo zvracení

## **E. Platnost aspoň jednoho z následujících závěrů:**

1. anamnéza, celkové a neurologické vyšetření neprokazují některé

onemocnění ze skupin 5–11

2. bylo sice vysloveno podezření na některé onemocnění ze skupin 5–11, odpovídající vyšetření je však vyloučilo
3. bylo prokázáno některé onemocnění ze skupin 5–11, první ataky migrény se však nevyskytovaly v přímé souvislosti s tímto onemocněním

# **Diagnostická kritéria migrény s aurou:**

**A. Dva a více záchvatů migrény splňující kritéria pod B**

**B. Aspoň 3 z následujících 4 kritérií:**

1. jeden nebo více symptomů aury, svědčících pro fokální kortikální či kmenovou dysfunkci
2. aspoň jeden symptom aury se rozvíjí postupně déle než 4 minuty, někdy více symptomů aury na sebe navazuje
3. žádný jednotlivý symptom aury netrvá déle než 60 minut, u více symptomů se tato doba příslušně prodlužuje
4. volný interval mezi aurou a bolestmi hlavy je kratší než 60 minut, bolesti přitom mohou začít před anebo během aury!

**C. Byly vyloučeny sekundární typy bolesti hlavy**

# Spouštěcí faktory migreny

1	stres	62,00%
2	změny počasí	43,00%
3	vynechání jídla	40,00%
4	sluneční svit	38,00%
5	nedostatek spánku	31,00%
6	požití některých potravin (alkohol, sýr, jižní ovoce, čokoláda, zmrzlina, čaj, káva, některé medikamenty atd.)	30,00%
7	nadměrné kouření	26,00%
8	přespání	24,00%
9	cvičení	15,00%
10	sexuální aktivity	5,00%

Robbins (1994)

# **Doporučení při migrenách a skotomu**

\*\*\*

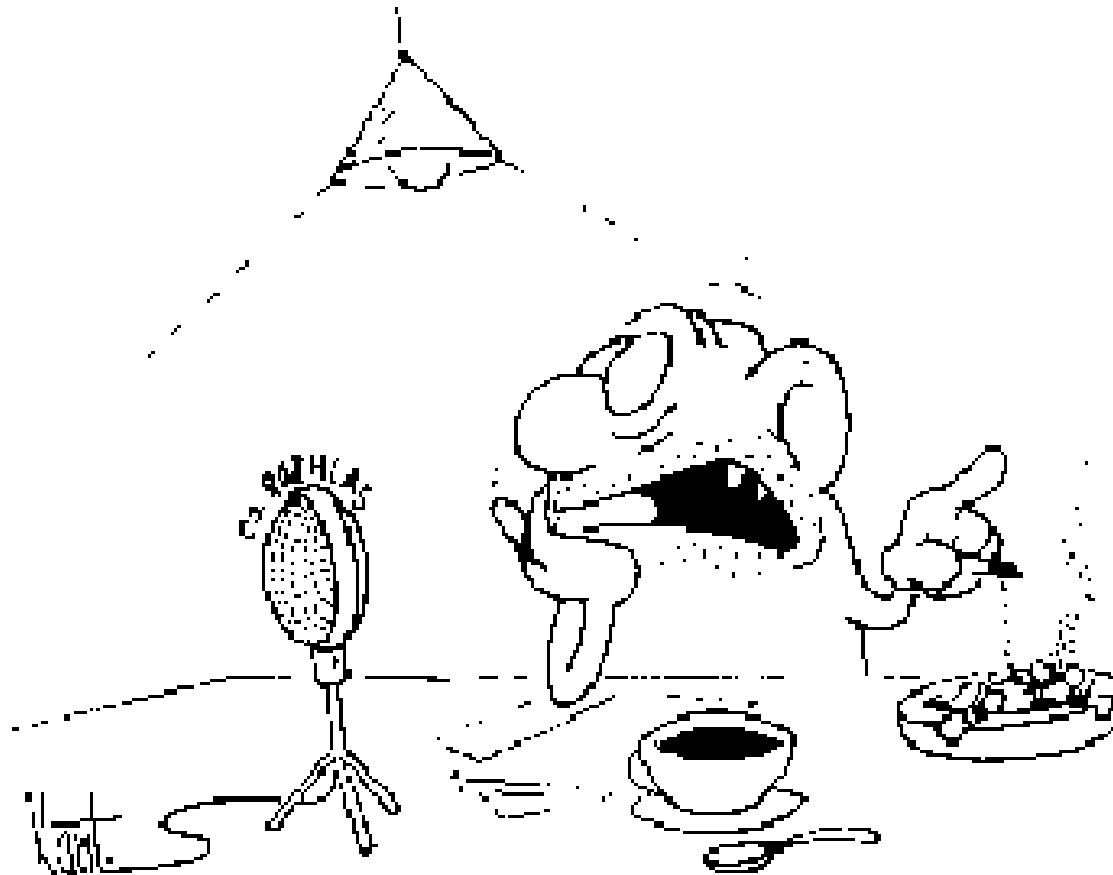
**Doporučení při ztuhlé páteři a krku, obličeji a mžikajících očích**

**Introspektivní rozsvička**

**Doporučení při napjatém břichu**

**Doporučení při skřípání zuby**

# Děkuji Vám za pozornost



“...a pro ty, kteří ještě nepůjdou spát,  
což nepochopím, vysíláme taneční hudbu.”

**PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D.**

jeronym.klimes@seznam.cz

<http://www.klimes.us>