

# МИГРЕНЬ: ПАМЯТКА ДЛЯ БЛИЗКИХ

## Как жить рядом с человеком с мигренью и не разрушать ни его, ни себя



Мигрень — это не просто головная боль. Это неврологическое заболевание, которое влияет на тело, психику, поведение и качество жизни.

Поддержка близких — один из ключевых факторов, который реально снижает частоту и тяжесть приступов.

### Самое важное — поверить

Мигрень не видна на МРТ. Но это не значит, что её нет. Человек с мигренью не преувеличивает, не «раскисает» и не манипулирует.

#### Боль может быть:

- пульсирующей, жгучей, распирающей
- с тошнотой и рвотой
- с невыносимой чувствительностью к свету, звукам, запахам
- усиливающейся при любом движении

#### Во время приступа мозг работает иначе. Человек не может:

- «собраться»
- «потерпеть»
- «переключиться»

Фраза, которая лечит лучше всего: «Я вижу, как тебе тяжело. Я рядом»

### Чего не стоит говорить (даже из лучших побуждений)

- «У всех болит голова»
- «Опять?»
- «Это из-за нервов»
- «Просто отдохни»
- «Ты слишком чувствительный»
- «Выпей таблетку и не драматизируй»

#### Каждая такая фраза усиливает:

- чувство вины
- стыд
- тревогу
- изоляцию

А всё это — триггеры новых приступов.

### Что действительно помогает во время приступа

#### Создать безопасную среду

- тишина
- приглушённый свет
- минимум вопросов
- отсутствие давления

#### Уважать границы

Если человек не может говорить, отвечать, объяснять — это симптом, а не игнорирование.

#### Помочь с базовыми вещами

- принести воду
- напомнить про лекарство (без контроля и упрёков)
- закрыть шторы
- взять на себя бытовые задачи



Мигрень с нами. Но можно создать условия, в которых ей будет труднее атаковать, а вашему близкому — легче дышать. Ваше участие — это не героизм, а ежедневная чуткость: тишина, мягкий свет, стакан воды и знание, что рядом не осуждают. Это и есть любовь в её самой практичной и целительной форме.

## Мигрень — это не только про приступ

Между приступами человек может:

- жить в постоянном ожидании боли
- бояться планировать
- чувствовать тревогу, раздражительность, усталость
- казаться «не таким, как раньше»

Важно понимать:

Мигрень влияет на личность не потому, что человек слаб, а потому что нервная система постоянно перегружена.

## Как поддерживать не во время приступа

- интересоваться, а не допрашивать
- поддерживать лечение, а не обесценивать
- помогать соблюдать режим: сон, еда, отдых
- принимать, что планы иногда будут срываться

Очень поддерживающая позиция:

«Давай подумаем, как сделать тебе легче, а не как заставить тебя справляться».

## Если вы устали — это нормально

Жить рядом с человеком с хронической болью тяжело. Вы тоже можете:

- злиться
- уставать
- чувствовать беспомощность

Это не делает вас плохим близким.

Важно:

- говорить о своих чувствах не в момент приступа
- не соревноваться в страдании
- помнить: вы в одной команде, не по разные стороны боли

## Почему так важна информация и поддержка

Вокруг мигрени до сих пор много мифов. Когда близкие понимают, что происходит, легче становится всем. Многие семьи отмечают, что им помогает спокойная, профессиональная информация без запугивания и обесценивания.

Мы рядом. Подписывайтесь на наши ресурсы и изучайте



@MIGRAINEONLINE

Главное, что нужно запомнить  
Мигрень реальна. Поддержка снижает частоту приступов. Понимание лечит не хуже таблеток.  
Близкие — часть терапии.

Если вы читаете эту памятку, значит, вы уже помогаете.



STOPMIGRAINE.RU