

MİGREN VE EMDR TERAPİSİ

Değerlendirme ve Tedavisinde Psikolojik Faktörlerin Dikkate Alınması Gereken Bir Sağlık Sorunu Olarak Migren

Uzun ve fakat büyük bir kısmının, eğer migren hastasıysanız, size çok tanıdık geleceği, hızla geçeceğiniz, sabrederseniz sona doğru ilginçleşecek bir yazının ilk satırlarındasınız. Olur sabredemezseniz diye, seçici okuma yapabilmemiz için koyu renkli başlıklarla sınıflandırdım yazıyı; (*) işaretli olanlar ilginizi çekecek, asıl okunması gerekenler. İyi okumalar...

Evet, eğer miger hastasıysanız:

Biraz araştırdığınızda erişebileceğiniz bilgiler;

Uluslararası Baş Ağrısı Derneği (IHS) 2004 verilerine göre baş ağrısı tanımlama ve sınıflaması;

Baş ağrıları iki büyük gruba ayrılmıştır. Herhangi bir hastalıkla (merkezi sinir sistemi ya da diğer sistemlerdeki) ilişkili olmayan baş ağrıları *primer (birincil) baş ağrıları* olarak adlandırılmaktadır . Migren, gerilim tipi baş ağrıları en yaygın birincil baş ağrıları sınıfına girmektedir. Merkezi sinir sistemini ya da diğer sistemleri tutan hastalıklarla (menenjit, beyin damar hastalıkları, göz hastalıkları, sinüzit gibi) ilişkili olarak ortaya çıkanlar ise *seconder (ikincil) baş ağrıları* olarak adlandırılır. 2013 verilerine göre bu tip baş ağrıları popülasyonun % 10'unu oluştururlar (IHS, 2013).

Ülkemizde yapılan bir çalışma verilerine göre yaygınlığı;

Türkiye'de yaşam boyu yaygınlık oranı erkeklerde %10.9, kadınlarda ise %21.8 (Zarifoğlu ve arkadaşları, 2008).

Dünya Sağlık Teşkilatı (2012) verilerine göre etkili olduğu yaş aralıkları;

Ergenlikle başlamakta ve ağırlıklı olarak 35-45 yaş grubu yetişkinleri etkilemekte, ancak çoğunlukla tespiti güç olsa da daha küçük yaş grubu çocuklarda da görülebilmektedir. Çocuklarda yetişkinden farklı olarak daha kısa ataklar ve ağırlıklı olarak abdominal (karın) bölge semptomları göze çarpar.

Sizden daha iyi kimsenin bilemeyeceği rutinler;

Migerin karakteristik özellikleri;

Tekrarlayan, yaşam boyu süren ve ataklarla seyreden bir baş ağrısı türüdür migren. Kişiden kişiye farklılık gösteren yetişkin atakları, çoğunlukla mide bulantısının ve görme bozukluklarının (auralı ise) eşlik ettiği, ses ve ışığa hassasiyetin arttığı, ağır aktivitelerle şiddeti artan ,çoğunlukla, birkaç saatten birkaç güne kadar devam eden ağrılarla tanımlanır.

Migren hastası ne deneyimler;

Migrenin yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkisi sadece atakların yaşandığı dönemle sınırlı değildir. Migren hastası atakları başlatan ya da mevcut atağın süresi ve şiddetini arttırıcı etkiye sahip tetikleyicilerden (öğün atlama, keskin tatlar, hava değişimi, mevsim geçişleri, alkol, kadınlarda menstrüasyon dönemleri, gürültü, trafik vb.) elden geldikçe kaçınır.

***İçinde olduğunuz ama farkına varmadıklarınız:**

Ve bir sonraki atağın ne zaman, ne şiddette geleceğini öngörmek ve mümkünse olası durumu engellemeye çalışmaktan artakalan aralıkta yaşamını sürdürür migren hastası. Varoluşun tanımıdır migren ve aslında migrendir asıl var olan; o her zaman düşünülmesi, kollanması gerektirir. Bu kısır döngünün dışına çıkma şansı olmadıkça ne kadar da dar bir alanda yaşamını sürdürdüğünü ve hatta migrenini incitmeden yaşadığını fark edemez migren hastası.

Bildiğiniz bir diğer döngü, tedaviye dair:

Migren Tedavisi:

Farklı ilaç kombinlerinin kullanıldığı farmakolojik tedavi en yaygın kullanılan sağaltım yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Bu yöntemde amaç atakların şiddetini, sıklığını, süresini azaltmak ya da erken dönemde ağrıya müdahale odaklıdır. Farklı sebeplerden dolayı ilaç kullanımı uygun görülmeyen migren hastalarında ise davranışçı tedavi yöntemleri tercih edilmektedir. Gevşeme egzersizleri, ağrıyla başetme becerilerinin öğretildiği davranışçı tekniklerin yanısıra işlevsel olmayan düşünce örüntülerinin değiştirilmesi, kişinin kendini gözlemlemesi, stress yönetimi, problem çözme becerilerinin kazandırıldığı bilişsel- davranışçı yöntemler de baş ağrısı tedavisinde kullanılan yöntemler arasındadır.

***Ve bilmedikleriniz:**

EMDR Terapisi:

EMDR işlevsel olmayan düşünce, algı ve beden duyularının yeniden işlemlendiği hızlı bir bilgi işleme terapisi.

Yaşamın doğal akışında sayısız olumlu ve olumsuz deneyim yaşarız ve sonuçta bir öğrenme gerçekleşir. Adına tecrübe dediğimiz bu öğrenmenin ürünü olan bilgileri daha sonra kullanmak üzere repertuvarımıza alırız. Ancak kişinin yaşamsal, bedensel ve ruhsal bütünlüğünü tehdit eder nitelikte, adaptasyon kırılmasına yol açmalarıyla karakterize olaylar ise arkalarında olumsuz inançlar, beden duyuları, duygulanımlar bırakırlar. Virütik özelliğe sahip bu kalıntılar kişinin yaşam boyu peşini bırakmaz, kırılmaya sebep olan olayla benzerliği olan hemen her durumda, uygun olmasalar da aktifleşip süreci bozarlar.

EMDR terapisi başta TSSB sağaltımı için geliştirilmiş (Shapiro 1989) ancak zamanla sağlıktan, eğitime, spordan, sanata birçok alanda etkin kullanımı fark edilmiştir.

EMDR Terapisi ve Migren Tedavisi;

Son zamanlarda ise TSSB ve kronik ağrı şikayeti olan danışanlarda nörobiyolojik benzerlikler bulunması (Nicosia, 1994; van der Kolk, 1994, 1995) EMDR terapisinin kronik ağrı alanında da kullanılabileceği yönündeki düşünceleri güçlendirmiştir. Bu düşünce paralelinde alanda konuyla ilgili araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Yurtdışında yapılan birçok çalışmaya ek olarak ülkemizde konuyla ilgili yapılan bir araştırma da EMDR terapisinin bu alanda etkin kullanılabilir bir yöntem olduğunu destekler niteliktedir (Konuk ve ark. 2011).

Kronik ağrı tedavisinde EMDR terapisi müdahalelerinin amacı danışanın bilişsel, duygulanımsal ve bedensel semptomlarını ortaya çıkarmak ve sağaltımı olanaklı kılacak içsel kaynakların tanımlanmasını sağlamaktır (Mazzola ve ark.2009).

***Yaşamak zorunda olmadıklarınız:**

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yürütülmüş bir çalışmanın verileri ;

Israrıcı, kronik ağrılarla yaşamını sürdürmek zorunda olan kişilerin kronik ağrısı olmayanlara kıyasla depresyon ya da kaygı bozukluğu geliştirme olasılıklarının dört, çalışma ve sosyal yaşam alanlarında günlük yaşama olasılıklarının ise iki kat daha fazla olduğu (Gureje, Von Korff ve Simon, 1998; Kartz, 1990; aktaran Mazzola ve ark. 2009).

***Hiç tahmin edemeyecekleriniz:**

Aslında sebepsiz değildir aniden geldiği sanılan baş ağrıları. İçilen kahve , atlanan öğün, yazın ilk güneşi değildir migren hastasını acile götüren. Bunlar asıl sebeplerin kamuflajıdır. Aslında fark etmediğiniz travmalarınızdır başınızı ağırlaştırıp yaşamla aranızı açan.

Nörobiyolojik bir rahatsızlıkmiş gibi görünse de aslında migren değerlendirme ve tedavisinde psikolojik faktörlerin dikkate alınması gereken bir sağlık sorunudur.

Ağrısız günler...

Psikolog Sündüz ATAY

Headache Classification Committee of the International Headache Society (IHS). (2013). The international classification of headache disorders, (beta version). Cephalalgia, 33(9), 629-808.

Konuk, E., Epözdemir, H., Hacıömeroğlu Atçeken, Ş., Aydın, Y. E., & Yurtsever, A. (2011). EMDR treatment of migraine. Journal of EMDR Practice and Research, 5(4), 166-176.

Mazzola, A., Calcagno, M. L., Goicochea, M. T., Pueyrredòn, H., Leston, J., & Salvat, F. (2009). EMDR in the treatment of chronic pain. *Journal of EMDR Practice and Research*, 3(2), 66-79.

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: A new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 20(3), 211-217.

Van der Kolk, B. A. (1994). The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress. *Harvard review of psychiatry*, 1(5), 253-265.

Zarifoğlu M, Karli N, Taşkapılıoğlu O (2008) Can ID migraine be used as a screening test for adolescent migraine? *Cephalalgia* 28(1):65–71.