

Другой важный момент – хороший сон. Недосыпание, часто сопровождающееся дневной сонливостью, так же, как и избыточный сон в выходные дни, способно усиливать недуг. Для улучшения сна можно рекомендовать успокаивающие безрецептурные средства – **афобазол, ново-пассит, мелаксен, персен-форте, глицин**. Принимайте их за 30-40 минут до сна, запивая теплой водой.

Замечательно, если у вас есть свой строго индивидуальный ритуал отхода ко сну, который настраивает на быстрое засыпание. Вечером за час-полтора до сна откажитесь от просмотра телепередач, не сидите за компьютером, постарайтесь выбросить из головы дневные переживания и проблемы.

Здоровый образ жизни, как известно, предусматривает отказ от курения, ограничение употребления алкоголя и возбуждающих напитков, в том числе кофе, крепкого чая, особенно во второй половине дня.

Не забывайте о рациональном питании. Переедание, как и всевозможные диеты, сопровождающиеся голоданием, могут провоцировать усиление головной боли. Наиболее полезна средиземноморская диета. Напомню, она предполагает много овощей, фруктов, зелени, хлеб из муки грубого помола, кисломолочные продукты, рыбу и морепродукты, ограничение жирных, жареных блюд, мяса, кулинарных изделий, сладостей.

Стрессы, неудовлетворенность работой, семьей, личной жизнью, плохое настроение, тревожность – все это вызывает хронизацию головной боли, поддерживает ее. Гармония в семейной жизни, отношениях с окружающими тоже помогает в профилактике и терапии заболевания.

Напомню, два фактора, которые определяют состояние межличностных отношений, – это конфликт и компромисс. Конфликт, с одной стороны, может быть с самим собой, что называется, внутри себя, с другой – в отношениях с близкими людьми, коллегами. Не забывайте, душевное спокойствие, стремление к компромиссу улучшают отношения.

Если вы не можете сами справиться с такими проблемами, обратитесь за советом к психологу, другу, священнику, любому человеку, кому доверяете, кто является для вас авторитетом.

Но лучше всего укрепляет отношения любовь. Самые проникновенные слова о любви сказал в Библии апостол Павел: «Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине: все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит».

Вдумайтесь в эти слова – такие простые и понятные. Измерьте ими свою жизнь, и, возможно, вы найдете ответы на многие вопросы. И «сорадуетесь» жизни.

Вот на такой неожиданной ноте я хотел бы завершить разговор о головной боли.

КАЛЕЙДОСКОП

ЛЕКАРСТВО ОТ МИГРЕНИ

Йога – лучшее лекарство от мигрени, в этом уверены индийские ученые, которые проанализировали состояние 115 пациентов, страдающих эпизодическими мигренями. Добровольцев разбили на две группы. Первая получала стандартную терапию, а вторая помимо традиционного лечения занималась йогой. Пациенты выполняли дыхательные упражнения, осваивали техники расслабления и различные асаны (позы из йоги). Сначала они занимались по часу 3 дня в неделю в течение месяца под наблюдением специалиста, а затем самостоятельно в домашних условиях – 5 дней в неделю в течение следующих двух месяцев.

В результате оказалось: те, кто занимался йогой, значительно реже жаловались на головные боли и обходились меньшим количеством лекарств, чем их «друзья по несчастью» из первой группы.