



DOÇ. DR. TUFAN CANSEVER
BEYİN VE SINIR CERRAHI

BAŞAĞRILARIMIZ YAZIN ŞAŞIRTICI BİÇİMDE ARTIYOR. BUNUN, UZUN SEYAHATLERDEN TUTUN DA YANLIŞ KLİMA KULLANIMINA KADAR PEK ÇOK SEBEBİ VAR. SİZİN YA DA BİR YAKININIZIN BÖYLE BİR ŞİKÂYETİ VARSA HEMEN İLACA SARILMADAN ÖNCE NASIL HAREKET ETMENİZ GEREKTİĞİ KONUSUNDA HIZLI BİR BİLGİLENDİRME YAPALIM.

YAZIN ARTAN BAŞAĞRILARI HAKKINDA BİLMENİZ GEREKEN 15 ŞEY

1 Sıcağa dayanmak için herkesin aklına gelen ilk çare klîma. Ama burnumuzu ve genzimizi kurutmasının yanı sıra, direkt alnımıza ve yüzümüze vurduğunda yüz sinirlerimiz ve kaslarımızı hırpaladığından baş ağrısı kaçınılmaz oluyor.

2 Duruş bozukluğu ve sabit durmadan kaynaklı boyun ağrılarını da buna eklediğimizde dikkat kaybı ortaya çıkıyor. Unutmayın, özellikle uzun yolculuklarda her iki saatte bir mola vermek, doğal hava solumak solunum sistemimizin canlanmasını sağlar.

AĞRIYA KARŞI TAMAMLAYICI TIPTAN NASIL YARARLANIRIZ?

3 Her türlü hastalık ve şikâyetle vücudumuzu bir bütün olarak ele almamız gerek. 'İnsan kendinin en iyi doktorudur' düsturundan yola çıkarsak yoğun iş ortamı ve koşuşturmalı hayatımızda, tempomuza sekte vuran baş ağrımızın sebebini kolaylıkla ortaya çıkarmamız mümkün. Peki bu stresin sebebi ne?

Olumsuz ve bizi yoran iş ortamı mı? Mutsuz ev ortamı mı? Çocukluğumuzda geçirdiğimiz ve aşamadığımız sıkıntılı aile ortamı mı? Anneler, babalar, eşler, sevgililer mi? Kızgınlık, utangaçlık, değersizlik hissi, başarısızlık korkusu mu?



Şunu bilmemiz lazım: Yaşadığımız her anı, bir duyguyla çapalanarak hafızamıza yerleştiriliyor. Kadınlarda bu genelde biraz daha fazla. Geçmişte hafızamıza kaydettiğimiz anılara benzer durumlara karşılaştığımızda beynimiz de o anılara benzer tepkiler veriyor. Sonrasında tekrarlanan hatalar, tekrarlanan başarısızlıklar, korkular ve ağrılar ortaya çıkıyor.

4 Beynimiz bu sıkıntılardan kurtulamayınca, bilincimize haber göndermek için anlam veremediğimiz tepkilerle derdini anlatıyor. Bunların da en sık görüleni de baş ağrıları.

5 Biraz dikkat ettiğimizde migren tipi baş ağrısı çeken insanların, iç dünyalarında sıkışıp kaldığını, kendini ifade edemediğini, her ne olursa olsun duygularını hep içinde ve yoğun olarak yaşadığını görürüz. Hani, 'hassas' diyebileceğimiz insan modeli...

6 Gerilim tipi baş ağrısı yaşayan insanlar da isminden anlaşılacağı gibi gergin, öfke kontrolünü zor sağlayan, dişlerini sıkarak konuşan veya geceleri diş gıcırdatan insanlar...

Akupunktur, nöral terapi, bioenerji çalışmalarıyla enerji akışı sağlanıyor.



7 Bu gibi sıkıntılarda tamamlayıcı tıbbın yeri şu: Yapılan çalışmaların da gösterdiği gibi beynimiz bir sıkıntı yaşadığında bunu bilincimize söylemek için o bölge veya organa gönderdiği enerji akışını durduruyor. Akupunktur, nöral terapi, bioenerji çalışmalarıyla o bölge beyne yeniden beyne hatırlatılarak enerji akışı sağlanıyor.

8 Hipnozla direkt olarak verilen telkinlerle beynin normal enerji akışının sağlanması, içte patlayan duyguları doğru ve emin yollarla ehil kişilerin rehberliğinde sağaltımı sağlanıyor. NLP, EFT, EMDR gibi isimleri olan birçok teknik geliştirilmiş durumda. Sağlık çalışanları tarafından uygulanıp duygu akışımız düzenlendiğinde, beyin 'küsmüş olduğu organlara' yeniden doğru enerji akımını gönderiyor ve şikâyetlerimizden kurtulabiliyoruz.

9 Bitkiler ve onlardan üretilen esanslar, yağlar, çaylar da bu iletimin düzenlenmesinde aracı olarak kullanılıyor. Bu ne demek? Bitkilerin tedavi amaçlı kullanımında da onlara ilaç muamelesi yaparak dikkatli tüketmemiz lazım. Unutmamalı ki hemen hemen bütün ilaçların menşei bitkiler.

10 Yine ehil kişilerden alınarak yapılan meditasyon, yoga ve nefes gibi insanın kendi kendine uyguladığı teknikler de bilincimizi dinlendirerek, elimizdeki gücü arttıran

Yoga ve nefes gibi insanın kendi kendine uyguladığı teknikler de bilincimizi dinlendirerek, elimizdeki gücü arttıran metodlar.



metodlar. ABD, Avrupa ve Asya'daki tıp fakültelerinde branş bölümü olan bu öğretiler, çözümsüzmüş gibi görünen ve hayatımızı dar eden birçok ağrıdan kurtulmamıza yardımcı olabiliyor.

AĞRINIZ GERİLİM TİPİ Mİ, KÜME TİPİ Mİ?

11 GERİLİM TİPİ: Migreni biliyoruz ama onunla çok benzerliği olan gerilim tipi baş ağrıları; tatillerin ilk günlerinde vücuttaki kortizon ve adrenalinin düşmesi sebebiyle kendini gösterebiliyor. Böyle durumlarda ağrı kesiciler de işe yaramıyor. Rahatlatıcı çaylar, yolculuğa çıkmadan önce en az yedi saat uyumuş olmak ve tatil sırasında öğün atlama en faydalı çözümler. Deniz suyu ve ardından gölgede dinlenmek de mental gerginliği alır.

12 KÜME TİPİ: Bir de mevsimsel ataklarla kendini gösteren küme tipi baş ağrıları var. Her gün aynı saatte, genellikle uykuda yakalıyor. Bu hastaların tatile çıkmadan önce mutlaka nöroloğu tarafından verilen tedaviyi uygulaması, bavul hazırlarcasına tatil hazırlığı yapması gerek.

Bitkileri tedavi amaçlı kullanırken onlara ilaç muamelesi yapmamız lazım.



13 Yazın uzun süre güneş altında kalmamaya özen gösterin. Sıcak çarpması ve susuz kalmak kendini ilk başta ufak baş ağrılarıyla belli eder, vücudunuzu iyi dinleyin. Normal zamanda tükettiğiniz suyun en az 1.5 katını tüketmeye çalışın.

14 Sabah kalktığınızda baş ağrısı çekmek istemiyorsanız, herhangi bir metabolik sorununuz da yoksa, alkol sonrası yatmadan önce hafif bir ağrı kesici alın.

15 "Ben ilaççı değilim, beni doğal yollardan tedavi et" diyenlerden seniz, nane yağı (şakaklara ve alına uygulanarak faydalanabilirsiniz), zencefil çayı, papatya çayı (özellikle gerilim tipi baş ağrılarında), kantaron çayı (ilaç kullanıyorsanız etkileşimlere dikkat), lavanta yağından (masajla veya sıvık suya damlatılıp solunarak) faydalanın.