



Sevdiğiniz kişiye
destek olmak için

ÖNCE MİGRENİ ANLAYIN!

Bu rehber, migren hastalarının yakınları için yazıldı; migrenli yakınınızın doğru anda, doğru şekilde yanınızda olmanız için.

İNANIN

Migren "abartı" değil; gerçek bir nörolojik hastalıktır.

DESTEK OLUN

Atak sırasında ne yapıp ne yapmayacağınızı öğrenin.

BİRLİKTE YÖNETİN

Tedavide hasta yakınınızın aktif rolü, sonuçları gerçekten değiştirir.

Bu rehberi sevdiklerinizle paylaşın.

Eşinizle. Annenizle. Patronunuzla. Öğretmeninizle.

MİGREN "SADECE BAŞ AĞRISI" DEĞİLDİR

Bunu duymak zor olabilir; çünkü hepimiz baş ağrısı yaşadık. Ağrı kesici aldık, geçti. "Neden o bu kadar dramatize ediyor?" diye düşünmüş olabilirsiniz. Şimdi size gerçeği söyleyelim:

- Dünya Sağlık Örgütü migreni, dünyada en yüksek yeti yitimine yol açan hastalıklar arasında ilk sıralarda göstermektedir.
- Bu bir abartı değil; tıbbi bir gerçektir.
- Migren hastası "abartmıyor". Migren gerçekten günlük yaşamı felç ediyor.
- Göremediğiniz için hafife alıyorsunuz; ama göremediğiniz şey, gerçek değil anlamına gelmez.

"ABARTIYOR" VEYA "PSİKOLOJİK" DEĞİLDİR

"Abartıyor" Meselesi

Migren atağında beyin gerçek anlamda farklı çalışır. Trigeminal sinir sistemi aktive olur, beyin kimyası altüst olur, ağrı kimyasalları salınır ve kan damarları genişler. Bu, kafadan uydurulmuş bir ağrı değil; beyinde oluşan nörolojik bir fırtınadır. Migren baş ağrısı **GERÇEKTİR**.

"Psikolojik" Meselesi

Stres migreni tetikleyebilir; bu doğru. Ama bu, migreni "psikolojik" yapmaz. Stres kalp krizini de tetikleyebilir; kalp krizine "psikolojik" demeyiz. Stres bir tetikleyicidir, nedenin kendisi değil. Migren biyolojik temelli, genetik yatkınlıkla gelen **GERÇEK BİR NÖROLOJİK HASTALIKTIR**.

MİGREN ATAĞI GEÇİREN YAKININIZA NE YAPMALISINIZ?

Yardım etmek istiyorsunuz ama ne yapacağınızı bilmiyorsunuz. İşte basit ve etkili bir rehber:

Yapın

- ✓ Işığı kısın veya kapatın (bunu hastaya sormadan yapın).
- ✓ TV'nin, müziğin sesini kısın; konuşmayı azaltın ve alçak sesle konuşun.
- ✓ Bulunduğunuz ortamı havalandırın.
- ✓ "Ne lazım?" diye sorun; ama cevap "hiçbir şey" olabilir, buna saygı gösterin.
- ✓ Yanında olmak iyidir; bazen de hasta için yalnız kalmak en iyisidir.
- ✓ Ev ve iş yerindeki sorumluluklarını üstlenin; bu onu çok rahatlatacaktır.
- ✓ İlaç zamanını hatırlatın; eğer henüz ilaç almamışsa alması gerektiğini bildirin.

Yapmayın

- ✗ "Yine mi?" demeyin; bu cümle her seferinde biraz daha kırılmasına neden olur.
- ✗ "Bir ağrı kesici al, geçer" demeyin; migren bazen sıradan ağrı kesicilerle geçmez ve bu öneri, hastaya ciddiye alınmadığını hissettirir.
- ✗ Güçlü parfüm veya yemek kokusu yaymayın; koku güçlü bir tetikleyicidir.
- ✗ "Bugün planımız vardı" diye hatırlatmayın; o da biliyor ve zaten kendini suçluyor.
- ✗ Yüksek sesle konuşmayın, kapıları sert kapatmayın.
- ✗ "Ne zamana kadar süreceksin?", "Ne zaman geçecek?" diye sormayın; bu soru psikolojik baskı yaratır.
- ✗ "Kafana takıyorsun, dışarı çıksan geçer" demeyin. Hasta kafasına taktığı için değil, beyinde biyolojik bir fırtına olduğu için atak geçiriyor. Dışarı çıkmakla migren atağı geçmez; aksine şiddetlenir.

KRONİK MİGREN YAKINLARI İÇİN UZUN VADELİ GERÇEKLER

Sevdiğiniz kişide kronik migren varsa (yani ayın yarısından fazlasını baş ağrısı ile geçiriyorsa), bu sadece migrenlinin değil, sizin de hayatınızı etkiliyor demektir. Planlar iptal oluyor, tatiller erteleniyor, sorumluluklar size kalıyor olabilir. Bu yorucu ve yıpratıcı bir süreç. Ama şunu da bilin:

- O kişi bu durumu kendisi seçmedi; kimse kronik migren olmak istemez.
- Her iptal edilen plan için sizden çok üzülüyor, suçluluk duyuyor.
- "Keşke geçse" diye en çok o dua ediyor.
- Yakınları tarafından doğru anlaşılacak, iyileşmekten sonra en çok ihtiyaç duyduğu şey.

EN ÇOK NEYİ DUYSUN İSTİYOR?

Kliniğimizde migren hastalarına şunu soruyorum: "Migren atağı sırasında yakınınızın size söylemesini istediğiniz şey nedir?" Gelen cevaplar neredeyse her zaman aynı:

"Senin için ne yapabilirim?"

"Nasıl destek olabilirim?"

"Merak etme, atak geçene kadar yanıdayım."

Bunlar büyük şeyler değil; ama migren hastası için hayatı kolaylaştıran, moral veren sözler.

MİGREN TEDAVİSİNDE YAKININ ROLÜ

Tedavide hasta yakınının aktif rolü, sonuçları anlamlı bir biçimde iyileştirir. Bu kanıtlanmış bir gerçek.

- ✓ Doktor ziyaretine katılın; "Nasıl yardım edebilirim?" sorusunu doktorla birlikte sorun.
- ✓ İlaç zamanlamasını birlikte öğrenin; atak başladığında hatırlatıcı olun.
- ✓ Riskli günleri birlikte takip edin; o günlerde plan yapmayın veya esnek planlar yapın.
- ✓ Tetikleyicileri öğrenin; keskin parfüm kullanmaktan kaçının, yemek kokularına dikkat edin.
- ✓ Acil durumlarda hızla ulaşabilmek için ilaçlarının ne olduğunu ve nerede olduğunu bilin.

Migren hastası sizi kaybetmek istemiyor; sadece doğru anlaşılacak istiyor.

Bu rehberi okuduğunuz için teşekkür ederim.
Sevdiğiniz kişi için burada olmanız bile büyük bir fark.

Dr. Gökhan Gürel