

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Stres i ból głowy - jak się uporać?

Stres bywa nieodłączną częścią naszego życia. Jego skutki mogą być dla nas tymczasem opłakane, prowadząc do wielu problemów zdrowotnych, w tym chronicznego bólu głowy. Warto przyrzeć się jego przyczynie i zwalczać źródło problemu - nie zaś jedynie objawy.

Podczas gdy istnieje wiele sposobów radzenia sobie ze stresem, gdy objawia się on silnym bólem, stosowane przez nas na ogół leki mogą nie zadziałać. Eksperci przekonują, że jednym z podstawowych skutków stresu są wyjątkowo uciążliwe napięciowe bóle głowy. Dr Robert Carson, neurolog z Vanderbilt University i doradca Remedy Review, wyjaśnia, że wynikające ze stresu bóle głowy "często zaczynają się od napięcia w karku, a potem rozprzestrzeniają się idąc w górę w kierunku głowy, dając uczucie nagłego ucisku utrudniającego normalne funkcjonowanie".

Stres, podobnie jak wszelkie procesy zachodzące w ludzkim organizmie, jest bardzo indywidualny i może wpływać na każdego z nas nieco inaczej. Ludzie, którzy mają naturalne skłonności do bólów głowy, są również bardziej podatni na tego rodzaju dolegliwości wywołane stresem - twierdzi dr Elizabeth Seng, psycholog kliniczny i wykładowca na Uniwersytecie Yeshiva. "Stres jest interesującym wyzwalaczem: zarówno jego wzrost (np. w przypadku trudnego projektu w pracy), jak i nagłe zmniejszenie (choćby w pierwszym dniu wakacji) mogą powodować ataki bólu głowy" - tłumaczy specjalistka.

Niestety, nie ma jednego właściwego rozwiązania problemu, a prosta instrukcja leczenia napięciowych bólów głowy nie istnieje. Choć sięganie po dostępne bez recepty leki przeciwbólowe bywa pomocne, jak zauważa dr Carson, stosowanie pozamedycznych środków zaradczych może być kluczem do sukcesu. "Jedną z najskuteczniejszych terapii bólów głowy wywołanych chronicznym stresem jest sen. Powinniśmy więc dbać o wysypianie się. Korzyści mogą też przynieść fizyczne zabiegi, takie jak masaż, okłady z lodu, ciepłe kąpiele lub akupunktura" - precyzuje ekspert.

Idealnym rozwiązaniem problemu byłoby oczywiście usunięcie źródła stresu. Niestety wyeliminowanie stresogennych czynników z codziennego życia na ogół nie jest proste. Istnieją na szczęście sposoby na lepsze kontrolowanie poziomu stresu, do których zalicza się medytację i jogę. Konieczna może być również zmiana sposobu myślenia o stresie i tym, co go wywołuje. Obejmuje to identyfikację zjawisk, które powodują smutek i nerwowość, co zwiększa naszą uważność - wyjaśnia Alex Tauberg z Tauberg Chiropractic and Rehabilitation w Pittsburghu. "Uważność zmniejsza nie tylko ból, ale także poziom stresu" - konkluduje.

Stres bywa sprawcą wielu schorzeń, a zarazem czynnikiem w wysokim stopniu pogarszającym nasze samopoczucie i komfort życia. Warto więc, dla własnego dobra, uczyć się radzić sobie ze stresującymi sytuacjami. Mimo wielu teorii dotyczących łagodzenia uciążliwych objawów stresu, eksperci zgadzają się jednak co do jednego: jeśli mamy do czynienia z regularnymi i wyjątkowo dokuczliwymi bólami głowy, najlepszym sposobem działania będzie skonsultowanie się z lekarzem w celu uzyskania fachowej pomocy.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28728.html>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## **Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana**

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## **Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi**

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## **Głęboki sen oczyszcza mózg**

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## [Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**