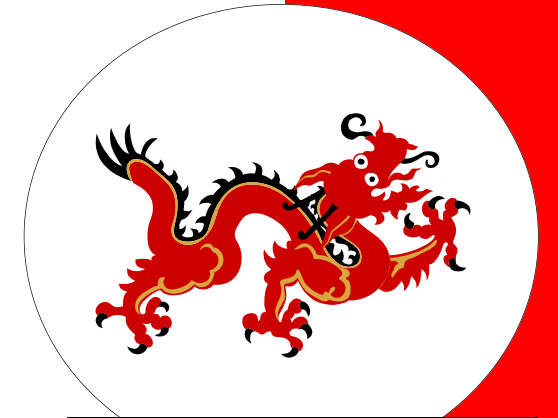


Профилактика головной боли:

1. Не бойтесь высказываться и выражать свои эмоции.
2. Осознавайте пределы своих возможностей. Работайте в меру своих сил и старайтесь чувствовать удовлетворение от работы.
3. Не старайтесь угодить всем. Это неизбежно приведет к тому, что вы так или иначе будете обманывать себя.
4. Привыкайте к позитивному мышлению. Как бы вас ни беспокоило то, что у вас чего-то нет, напоминайте себе о том, что у вас есть.
5. Чаще улыбайтесь и смейтесь. Улыбка может заметно поднять ваше состояние духа, даже если вы не думали об этом.
6. Чаще плачьте. Плач - лучший способ дать выход стрессу, с которым может сравниться разве что громкий, пронзительный крик.

7. Раньше вставайте по утрам. Хорошее самочувствие в течение всего дня стоит нескольких минут потерянного сна.
8. Поскольку напряженные мышцы, особенно в области плеч и шеи, являются частой причиной головной боли, расслабление их может быть эффективной превентивной мерой.
9. Станьте менее восприимчивыми. Освобождая себя от хронической потребности в одобрении со стороны окружающих, вы лучше сможете развиваться, уважать и понимать себя.



**Как победить
головную боль**

Причины головной боли

Головные боли напряжения часто возникают вследствие:

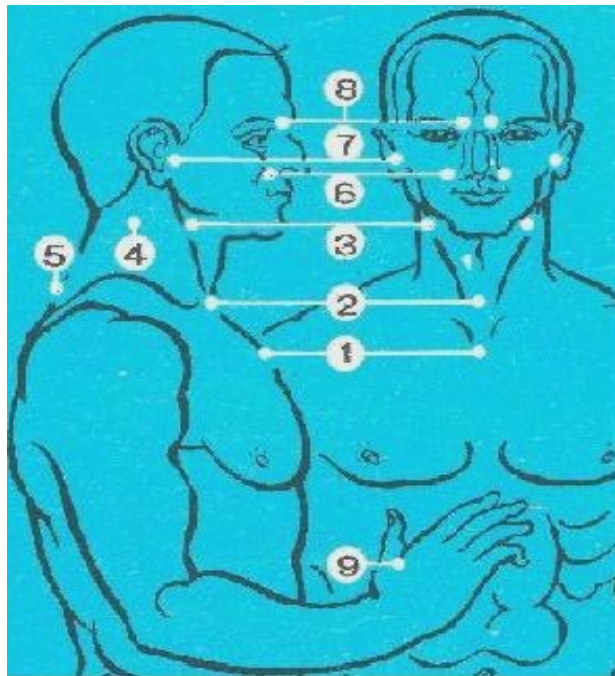
- + чрезмерных притязаний
- + завышенных ожиданий успеха и признания
- + разочарований
- + стремления к совершенству
- + чрезмерной активности
- + стремления к доминированию
- + очень однообразной жизни
- + отсутствия расслабления
- + хронических психических перегрузок
- + длительного напряжения мышц
- + внутренней напряженности

Способы коррекции головной боли

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Метод рефлексотерапии, повышающий сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, один из способов профилактики и лечения головных болей напряжения и острых респираторных заболеваний.

На схеме показаны девять точек, при воздействии на которые нормализуется кровообращение, питание нервных образований, повышаются защитные силы организма.



ТОЧКА 1. При воздействии на нее улучшается кроветворение, кровоснабжение пищевода, бронхов, легких.

ТОЧКА 2. Регулирует иммунные, защитные функции организма.

ТОЧКА 3. Контролирует химический состав крови.

ТОЧКА 4. Способствует поддержанию нормальной функции вегетососудистой системы.

ТОЧКА 5. При воздействии на нее нормализуются многие функции организма.

ТОЧКА 6. При пальцевом массаже этой области улучшается кровообращение слизистой полости носа и гайморовой полости.

ТОЧКА 7. При массаже этой области улучшается кровообращение, функция органа слуха и вестибулярного аппарата.

ТОЧКА 8. При воздействии на нее улучшается кровообращение области глазного яблока, лобных отделов мозга.

ТОЧКА 9. При воздействии на нее нормализуются многие функции организма.

Точечный массаж по этой схеме следует проводить не реже двух раз в день — утром и вечером перед сном, воздействуя на каждую активную точку.

Массаж проводится кончиком пальца вращательными движениями сначала по, а затем против часовой стрелки. По девять движений в каждую сторону. Массаж в зоне 4 (в области шеи) проводится движением пальцев сверху вниз (9 раз).

Такой способ коррекции психосоматических головных болей должен применяться в сочетании с методами групповой терапии (арт-терапия, психодрама, телесно-ориентированная психотерапия и т.д.).