



Die Psychotherapie bei Kopfschmerzen

Bärlocher D / Mai 2020

Muss ich als Migräniker / Kopfwehpatientin oder Kopfwehpatient jetzt auch noch zum Psychologen?

Nein, zum Psychologen müssen Sie nicht wegen der Kopfschmerzen. Um die Kopfschmerzen und die übrigen Missempfindungen im Körper kümmert sich Ihre Ärztin oder Ihr Arzt. Sie oder er sorgt auch dafür, dass Sie die wirkungsvollsten Medikamente erhalten.

Eine Psychologin oder ein Psychologe hingegen kann für Sie sinnvoll sein wegen den Folgen der Kopfschmerzen. Sie kümmert sich um die manchmal verheerenden Auswirkungen des chronischen Kopfwehs. Wenn Ihr Alltag, Ihre Lebensqualität, Ihre Familie und Ihre Beziehungen durch die Kopfschmerzen bedroht sind, kann eine Schmerzpsychotherapie helfen.

Das braucht keine unendliche Geschichte zu werden. Sie sollten nach wenigen Sitzungen wissen und entscheiden können, ob die Therapie bei Ihnen den gewünschten Effekt erzielt, wobei Sie gegen die Schmerzen weiterhin Medikamente brauchen. Aber für ein neues oder vertieftes Begreifen Ihres Leidens hilft die Schmerzpsychotherapie. Ein mit Kopfschmerzen vertrauter Psychologe kann Ihnen ein nützlicher Coach sein, denn: Linderung kommt nicht selten von aussen, wie viele Auslöser der Kopfschmerzen auch.

Patienten berichten nach einer solchen Therapie, sie hätten ihr Kopfweh besser im Griff. Sie haben ein körpereigenes Frühwarnsystem entwickelt und ihren Arbeitsalltag anders eingeteilt.

Besprechen Sie das bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Er kann Sie dann einer Schmerzpsycho-therapeutin zuweisen.