

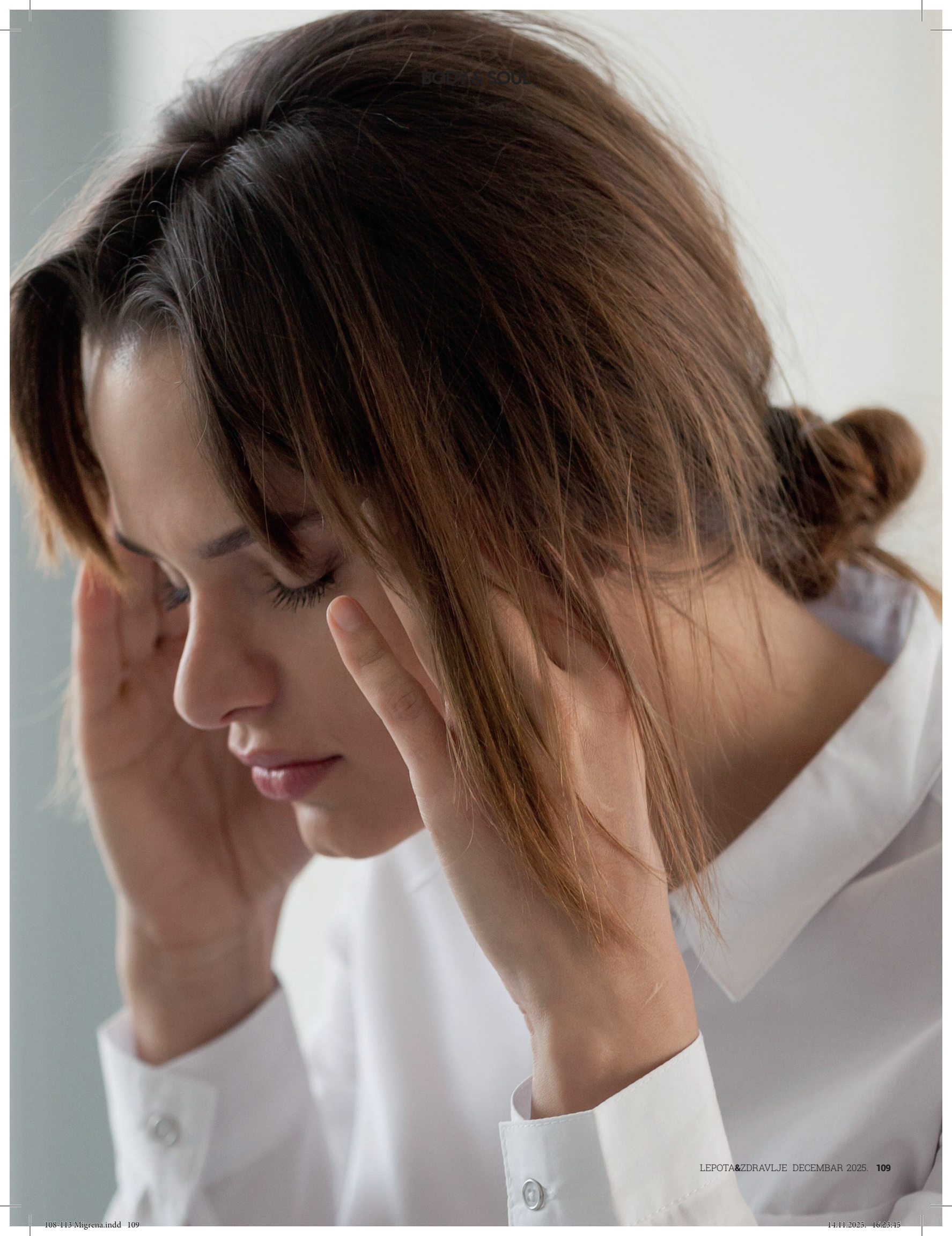
MIGRENA mora da bude shvaćena

Kakav je život sa migrenom i kako ga preživeti...
Postala je ozbiljan problem – pogađa čak
50 miliona ljudi u Evropi i jednu milijardu
širog sveta. Da li ste i vi u ovoj statistici?

Razgovarala: Jelena Belimarković

Tanja Egeljić iz Udruženja Migrena Asocijacija Srbije rasvetljava nam priču o migreni – glavobolji koja nije samo glavobolja, te šalje poruku javnosti da je treba i mora shvatiti ozbiljno.

Ona o migreni priča iz prve ruke... Tanja je neko ko se sa migrenom bori već 28 godina i ona nam se na našoj poslednjoj Pro-femina konferenciji kao učesnica jednog od panela predstavila na ovaj način: „Tokom svih tih godina prošla sam kroz brojne faze, od svakodnevnog bola i neizvesnosti, do trenutaka kada sam, zahvaljujući istrajnosti i podršci pravih ljudi, pronašla snagu da nastavim dalje. Danas sam ponosna članica Migrena Asocijacija Srbije, jer verujem da zajedno možemo mnogo – ne samo u borbi protiv bola, već i u širenju svesti, pružanju podrške i vraćanju nade onima koji se osećaju izgubljeno. Migrena je deo mog života, ali nije ono što me definiše – snaga, upornost i vera u bolje sutra jesu”. Na



konferenciji nas je zamolila da njenu priču dodatno proširimo i evo nas i ovde – na temu koja muči zaista nemali broj žena.

Odakle ideja za udruženje koje okuplja sve one u borbi sa migrenom? Sta je njegova misija i koji su ciljevi koje ste imali na umu pri njegovom pokretanju?

Ideja je potekla od nas pacijenata, koji već godinama, neki i čitav život, živimo sa migrenom. Od onih koji su iskusili koliko ova bolest ume da oduzme dana, planova, snova, pa i delova nas samih. U jednom trenutku smo shvatili da više ne želimo da ćutimo i trpimo u tišini. Da želimo zajednicu u kojoj ćemo biti shvaćeni, podržani, i gde ćemo moći zajedno da tražimo rešenja. Tako je nastala Migrena asocijacija Srbije iz potrebe, iz bola, ali i iz nade da niko više ne mora da prolazi kroz to sam. Migrena Asocijacija Srbije je zajednica pacijenata, lekara i stručnjaka posvećenih razumevanju, podršci i unapređenju lečenja migrene. Naša misija je da kroz edukaciju, povezivanje i zagovaranje doprinesemo boljem kvalitetu života osoba koje boluju od migrene.

Koja je najčešća zabluda koju ljudi imaju o migreni?

Najčešća zabluda je da je migrena „samo glavobolja”. U stvarnosti, to je kompleksna neurološka bolest koja utiče na vid, govor, ravnotežu, koncentraciju, raspoloženje, porodični život i posao. Napad može trajati satima ili danima, a osoba tada nije u stanju da normalno funkcioniše. Svetlo, buka, mirisi i najmanji napor mogu izazvati jak bol, mučninu, povraćanje i vrtoglavicu.

Migrena ne nastaje samo zbog stresa, postoje i genetske predispozicije, a okidači mogu biti hormonske promene, vremenske prilike, glad, manjak sna ili određene namirnice. Migrena nije samo glavobolja to je ozbiljna bolest koja zahteva razumevanje i podršku.

Migrena, kako zaključujemo, nije prepoznata kao ozbiljan problem javnog zdravlja u Srbiji. Kakvo je stanje u ostatku sveta po tom pitanju?

Nažalost, migrena još uvek nije prepoznata kao ozbiljan problem javnog zdravlja u Srbiji. Mnogi ljudi je i dalje doživljavaju samo kao „jaku glavobolju” i često nedostaje svest o tome koliko ona može da utiče na svakodnevni život, rad, porodicu i psihičko stanje osobe.

Situacija u svetu je drugačija, u mnogim zemljama migrena se shvata ozbiljno, postoje posebne strategije za prevenciju, dostupne su nove terapije u većoj meri i

edukacija pacijenata i lekara je razvijenija. Kod nas, tek počinjemo da pratimo te trendove, a udruženja i stručnjaci rade na tome da se stanje menja.

Na nedavnom međunarodnom simpozijumu o glavoboljama u Beogradu, za koji je naše udruženje bilo jedan od organizatora, okupili smo mnoge domaće i strane stručnjake kako bismo razgovarali o važnosti prepoznavanja migrene, novih terapija i bolje saradnje unutar struke. Takvi skupovi su važni da bi se edukovali lekari i stručnjaci, kao i da bi se sistem postepeno menjao u pravcu ozbiljnijeg pristupa bolesti.

Koji su najčešći okidači bola, kad je migrena u pitanju? I da li ponekad uspevate da predupredite bol?

Zavisí od osobe do osobe, ali najčešći okidači migrene su hormonalne promene, stres, određena hrana i pića, poremećaji spavanja, jaka svetlost ili glasni zvukovi. Prepoznavanje

sopstvenih okidača može pomoći da napad pravovremeno ublažite ili čak donekle predupredite. Kada prve signale napada prepoznam na vreme i uzmem lek, migrena je često blaža i može se delimično zaustaviti. Ipak, budući da sam oduvek imala više tipova migrena i glavobolja istovremeno, bilo je teško reagovati adekvatno svaki put, pa su moji dani godinama bili ispunjeni gotovo svakodnevnim bolovima.

Kako se migrena odražava na svakodnevicu? Kakva su svedočenja žena sa ovim problemom?

Migrena duboko menja život jedne žene, utiče na sve aspekte njenog postojanja – poslovni, socijalni i emotivni. Na poslu, migrena često znači borbu između

bola i odgovornosti. Mnoge žene svedoče da odlaze na posao i kada jedva stoje od bola, da ćute i trpe samo da ne bi bile shvaćene kao slabe ili neozbiljne, te kako ne bi izgubile isti taj posao. Često rade preko svojih granica. U socijalnom smislu, migrena nosi povlačenje. Planovi se otkazuju, druženja postaju retkost, a nerazumevanje okoline dodatno pojačava osećaj usamljenosti. Mnoge žene nailaze na nerazumevanje čak i od svojih bliskih osoba i partnera. Bol može izazvati napetost i konflikte, a u nekim slučajevima dolazi i do razaranja porodica i brakova. Emotivno, migrena duboko pogađa. Oduzima samopouzdanje i radost. Žene govore o osećaju krivice, nemoći i strahu od sledećeg napada. Život postaje nepredvidiv, planira se „ako me ne zaboli”. Žene se povlače i pate u tišini. Ipak, u svim tim svedočenjima provlači se i snaga – ona tiha, ali nepokolebljiva. Snaga žene koja iznova

MIGRENA NIJE SAMO GLAVOBOLJA, TO JE OZBILJNA BOLEST KOJA ZAHTEVA RAZUMEVANJE I PODRŠKU

ustaje posle svakog napada, nastavlja da brine o porodici, da radi, da voli i da se nada.

Kao neko ko i sam pati od migrene, šta bi bila vaša preporuka u danima s napadima? Sta je u tim trenucima najbolji podstrek?

U tim trenucima ste nemoćni, iscrpljeni i ranjivi, bol razara svaki deo tela, uma i emocija, a okolina često ne može da shvati kroz šta prolazite. Meni lično, najviše pomaže podrška moje porodice. Moj sin je svetla tačka u mom životu i moj najveći oslonac. Borim se, iz dana u dan, da preživim, da izdržim i da nastavim dalje, iako bol ponekad deluje nepodnošljivo. Njegov osmeh, zagrljaj ili samo prisustvo daju mi snagu da izdržim najteži deo napada i da ne zaboravim da postoji razlog da se borim. Preporučljivo je: povući se u mračnu i tihu prostoriju, koristiti hladne obloge, duboko disati, dozvoliti sebi odmor i prihvatiti da je u redu biti ranjiv. Ako su lekovi propisani od strane lekara, koristiti ih u skladu sa uputstvom, ali pažljivo – jer preterivanje može izazvati nove probleme.

Migrenu ne može da razume onaj ko je nije osetio, kao što je često slučaj, nažalost, i sa mnogim drugim stvarima. Sta biste poručili onima koji vas u ovoj vašoj borbi ne razumeju dovoljno?

Teško je objasniti da ste loše, da vas glava toliko boli da gubite vid, moć govora, pa čak i osnovne kognitivne sposobnosti. Ljudi često ne razumeju jer naše rane nisu vidljive. Nemamo flastere, ožiljke, nismo na štakama. Ali bol je tu, razoran i neumoljiv. Migrena je nevidljiva bolest koja iznutra razara, dok spolja izgleda kao da je sve u redu. I zato je razumevanje ono što nam najviše treba. Ne sažaljenje, ne opravdanje već istinsko razumevanje da iza svakog „dobro sam” često stoji borba koju samo mi znamo. Za one koji nas ne razumeju: migrena je stvarna, bol je stvaran i svaki napad je bitka koju vodimo sami – poštujujte to i ne osuđujte, jer vaša pažnja i podrška znače više nego što možete zamisliti.



Tanja Egeljić,
Udruženje
Migrena
Asocijacija Srbije

