Автор: admin
22.06.2014 17:42 -

Что делать, если болит голова?

Не болит голова только у дятла.
Народная мудрость.

Боже, как болит голова! И ведь не пил вчера! Вот что обидно! И вроде не простыл. Вот только не спал ночью, часов не помню до скольки. На улице дождь и слякоть. Из рук всё валится!

Голова болит!

Включаю комп. Поиск в «Яндексе». «Как устранить головную боль»? Молчит гуру. «Искомая комбинация слов нигде не встречается»… Матюкнулся про себя и набрал просто «головная боль». Ого! Я столько не прочитаю и за месяц! А мне надо сейчас!

Однако несколько дельных советов я всё-таки откопал.

1. При головной боли старайтесь избегать резких звуков, запахов, вкусов, перепадов температур. В общем, всего резкого.

2. Если на улице холодно - носите головной убор. Даже лёгкий платок уменьшает вероятность головной боли в разы, а если голова уже болит, то не даёт разболеться ей ещё больше.

3. Головная боль - заболевание чаще всего психологическое. Если боль непереносимая - не спешите глотать целую таблетку! Отломите маленький кусочек. Растворите его в стакане воды. А теперь Главное! Закройте глаза и представьте, что растворили в этом стакане целую таблетку! Пейте медленно, чтобы почувствовать вкус лекарства! Эффект от маленького кусочка и целой таблетки примерно одинаков.

4. Обычно головная боль не возникает внезапно. Попробуйте вспомнить, что предшествовало боли. В дальнейшем просто постарайтесь избежать ЭТОГО. Если боль у Вас на погоду, просто учитывайте это и не «накручивайте» себя.

5. Старайтесь не обращать внимания на всякие «магнитные бури» или «неблагоприятные геомагнитные аномалии», про которые Вы слышите по радио и телевидению.

6. Длительная депрессия способствует возникновению или усилению головной боли! Отсюда вывод - не впадайте в депрессию, голова будет меньше болеть. Оптимисты выигрывают даже в этом, у них голова болит меньше!

7. Ешьте больше овощей и фруктов. Всегда, а не только летом.

8. О! А вот и мой случай. Отклонение от привычной формулы сна обуславливает появление разных видов боли. В том числе и головной! Причём укорочение и удлинение сна имеют один и тот же результат - разбитость на весь следующий день! Следовательно - соблюдайте режим дня. И ночи!

9. Свежий воздух и движение - главные враги головной боли! Проветривайте помещение как можно чаще. «Отваливайтесь» от мониторов как можно чаще. Гуляйте как можно дольше! И чаще! И лучше всего с любимым человеком! Спать лучше тоже в проветриваемом помещении. На ночь откройте форточку, (если окна не выходят на шумную улицу).

10. Только для женщин. В критические дни вероятность головной боли увеличивается примерно на 20 %. Это надо просто учитывать.

11. И ещё! Чаще всего страдают головными болями люди излишне ответственные и амбициозные! Планируйте свой рабочий день. Не задерживайтесь на работе дольше положенного. Прощайте себя! Разрешайте себе ошибаться! Устраивайте себе праздники!

О! Голова прошла!
С ума сойти!

Автор - **Михаил Груздев**
Источник