**Migréna ve vztazích Čechů**

Praha 3. 11. 2020 – **Život s chronickým onemocněním, jako je migréna, může být výzva. A to dlouhodobá. Dle výzkumu STEM/MARK si více než 8 z 10 Čechů uvědomuje, že migréna ovlivňuje pracovní výkon.1 Jak je to ale s dopadem migrény na vztahy v rodině a k přátelům a na partnerské radosti? Dokáže zničit důležitou pracovní schůzku, ale i odpočinkové večery, dovolené, zážitky z promoce syna nebo jubilea sestry. Pro přibližně 40 % Čechů trpících migrénou\* je nemoc psychickou zátěží, protože nikdy nevědí, který moment překazí.1 Situaci nepomáhají ani mylné představy, že migréna je jen „lehké boleníčko hlavy“ a údajná výmluva, proč nemít sex. Důležitým faktem zůstává, že lidé s migrénou potřebují především porozumění okolí a správně nastavenou léčbu. Využít mohou systém odborné péče v ČR. Ten nabízí řadu akutních i preventivních léčebných možností, které dokáží život s migrénou zlepšit.2**

Chronická onemocnění dlouhodobě ovlivňují život pacientů, jejich psychickou pohodu nevyjímaje. O to více u onemocnění, jako je migréna, která mají lidé tendenci zlehčovat i navzdory jejich závažnosti.3*„Dlouhodobá onemocnění ovlivňují psychiku pacientů ve všech ohledech – v partnerském životě, v práci i při péči o děti. Narušují odpočinek a prožívání radosti, bez kterých se v životě neobejdeme. Vyrovnat se s tím, že musíte svoje denní aktivity často a znenadání přizpůsobovat vaší nemoci, je nelehký úkol. Pokud vás navíc vaše okolí nepodporuje a nemoc zlehčuje, není divu, že se i u pacientů s migrénou setkáváme s beznadějí a depresí, kterým lze předejít. Přístup okolí a celé společnosti je v tomto klíčový. Mnohdy stačí trocha empatie, pochopení a podpory,“* říká psychiatr MUDr. Taťána Suchánková Kočí.

**Pravá tvář migrény ve vztazích**

Pro více než polovinu dotazovaných Čechů s migrénou\* je toto onemocnění psychickou zátěží. Důvodů může být hned několik. Třetina z nich přiznává, že je migréna okrádá o společné chvíle s partnerem nebo partnerkou, na které zároveň klade vyšší nároky. Přitom se stále jeden ze čtyř Čechů prožívajících migrénu setkává s nepochopením od ostatních, přibližně jeden z deseti dokonce někdy mívá pocit, že si jejich partner/ka myslí, že se na migrénu vymlouvají. Pozitivní ale je, že pro 40 % dotazovaných Čechů s migrénou mají jejich partneři pochopení, protože jim vše o migréně vysvětlili.1 *„S pochopením u partnera jsem se setkala pokaždé, ze začátku. Časem bohužel nedokázali přijmout, že když mám migrénu, nejsem schopná se postarat o domácnost nebo vyjet na domluvený výlet. Můj současný přítel to už ale šest let zvládá naprosto skvěle, takže mám o stres míň. To u mě také přispělo ke zmírnění počtu záchvatů,“* říká Jana S., pacientka s migrénou.

**Sex? Dnes ne miláčku, mám migrénu**

Notoricky známé filmové scénky, kdy žena odmítá sex kvůli bolesti hlavy anebo kvůli migréně, která vůbec není migrénou, se mohou nevhodně promítat i do leckterého partnerského vztahu. Takovéto stereotypně představované situace přispívají k bagatelizování závažné nemoci a mohou znepříjemňovat život nejednomu migrenikovi. Migréna totiž není jen bolest hlavy, za kterou bývá někdy zaměňována. Projevuje se příznaky, které jen tak nerozchodíte – nevolností, zvracením, silnou pulzující nebo jednostrannou bolestí hlavy, citlivostí na zvuky, pachy a světlo a extrémní únavou.4 Zajímavostí je, že sexuální aktivity mohou u některých lidí záchvat migrény zmírnit. Endorfiny vylučované při sexu mohou pomáhat s tlumením bolesti. Ale pozor, u jiných pacientů může sex záchvat migrény naopak zhoršit nebo vyvolat.5 Každý reaguje jinak a zobecňování na všechny migreniky není na místě. Více k projevům a spouštěčům migrény na [www.omigrene.cz](http://www.omigrene.cz).

**Vhodný režim a léčba pro lepší život s migrénou**

Velkou změnu v životě lidí s migrénou může znamenat správný životní styl a lékařská péče. *„Lehčí případy migrény může řešit praktický lékař. Těžší pacienty pak neurolog, případně neurolog ve specializovaném centru pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy. Běžně využíváme léčbu akutní, která tlumí záchvat migrény v jeho počátku. Jsou-li záchvaty častější, doplňujeme léčbou preventivní, tu je nutné užívat déle (ideálně měsíce). Potenciál preventivní léčby je počet a intenzitu záchvatů snížit. Ve specializovaných centrech je navíc možnost využít první cílené léčby migrény, tzv. biologické léčby. Ta má určitá pravidla a je určena pacientům se závažnějším průběhem onemocnění,“* zdůrazňuje prim. MUDr. Svatopluk Ostrý, Ph.D., ze specializovaného centra z Nemocnice České Budějovice, a.s. Vedle léků se doporučuje také úprava životosprávy – kvalitní spánek, zdravá strava a přiměřený pohyb.2 Mluvte o migréně se svým okolím a lékařem a společně najděte způsob, jak ji zkrotit. Více informací o migréně na [www.omigrene.cz](http://www.omigrene.cz).

\*Jedná se o 20 % z celkového počtu respondentů, kteří ve výzkumu odpověděli, že trpí migrénou, a to při následujícím rozložení: 11,9 % zvolilo odpověď „trpívám migrénami, ale s lékařem jsem je neřešil/a“; 8,1 % zvolilo odpověď „trpívám migrénami a řeším je s lékařem“.

**Kontakt pro média:**

Markéta Stillerová, PR Director, Havas, 702 213 341, marketa.stillerova@havaspr.com

Kristýna Hudeová, PR Manager, Havas, 727 818 975, kristyna.hudeova@havaspr.com

Zdroje:

1. Průzkum veřejného mínění „Češi a migréna“. STEM/MARK, duben 2020.

Reprezentativní průzkum byl realizován s cílem zmapovat povědomí o migréně mezi Čechy; zjistit jejich názory na toto onemocnění a dopady migrény na život. Umožnil ovšem i interpretaci zkušeností lidí trpících migrénou. Celkový počet respondentů: 1005 ve věku 18+ let.

1. Czech Headache Society. [cit. 5. 10. 2020] Dostupné z: <http://www.czech-hs.cz/laicka-verejnost/lecba-migreny/>
2. American Migraine Foundation. [cit. 5. 10. 2020] Dostupné z: <https://americanmigrainefoundation.org/resource-library/link-between-migraine-depression-anxiety/>
3. Czech Headache Society. [cit. 5. 10. 2020] Dostupné z: <http://www.czech-hs.cz/laicka-verejnost/popis-onemocneni/>
4. Healthline. Does sex really help relieve migraine? [cit. 5. 10. 2020] Dostupné z: https://www.healthline.com/health/healthy-sex/does-sex-help-migraines#how-it-works