**Vím, že na migrénu nejsem sama**

Gabriela (41, obec u Týnce nad Sázavou) trpí migrénou od základní školy. *„Vaše dcera má migrénu a nikdy se jí nezbaví,“* řekl tehdy neurolog Gabrieliným rodičům. Bolesti hlavy celý život sužovaly i její maminku, doma však bylo toto téma tabu.*„Z ordinace jsem odcházela s receptem v ruce a hlavou plnou otázek. Dostala jsem také doporučení na oční a rehabilitaci. Začala jsem pravidelně docházet na kontroly. V té době medikace na migrénu nebyla příliš dostupná, musela jsem si proto vystačit s běžnými analgetiky,“* vzpomíná na první roky s migrénou Gabriela. Užívala dokonce i léky na epilepsii, po kterých ale přibrala téměř deset kilo. V období puberty se váhový výkyv těžce podepsal na její psychice i sebevědomí. Nemoc se Gabriele zhoršila těsně před maturitou, až nakonec musela být hospitalizována na neurologickém oddělení v Klatovech. „*Na pokoji jsem ležela s paní po mrtvici. Po tři dny jsem dostávala injekce do hlavy, které mě doslova paralyzovaly. Dodnes na to nerada vzpomínám,“* popisuje Gabriela. Po skončení střední školy jí nemoc komplikovala také práci vychovatelky u mužů s mentálním a tělesným postižením. Až při prvním těhotenství začala Gabriela spolu s novou lékařkou řešit také domácí zázemí a svůj psychický stav. Společně zjistily, že většinu záchvatů u paní Gabriely spouští stres, který pramenil především z nefunkčního vztahu s tehdejším partnerem. Migréna ji neopustila ani po porodu syna a jeden ze záchvatů dokonce prožila ještě v porodnici. S přítelem se proto rozešla. *„Teď žiji třináct let ve spokojeném manželství a s mým současným manželem se mi narodil druhý syn. S přibývajícími starostmi ale migréna znovu nabrala na síle. V nejhorším období jsem mívala záchvaty i pětkrát týdně. Několikrát jsem skončila v nemocnici. Těžce jsem snášela pocity bezmocnosti, soucitné pohledy dětí a manžela a obviňovala jsem se. K migréně se proto tehdy přidala i larvovaná deprese. Od klasické deprese se liší tím, že se psychická porucha skrývá za tělesné symptomy,“* vysvětluje Gabriela. Ze zdravotních důvodů musela nakonec odejít z práce a dostala invalidní důchod prvního stupně. S migrénou se naučila postupně žít. Začala navštěvovat spolu s neurologem i psychiatra a pravidelně užívat léky*. „Před třemi lety jsem získala práci jako asistentka pedagoga na základní škole, kde jsem moc spokojená. Nový, chápající kolektiv a podpora mé rodiny zapříčinily, že záchvaty nepřicházely tak často,“* říká Gabriela. Její stav se znovu zhoršil poté, co začala studovat vyšší odbornou školu. Ke studiu, péči o rodinu a práci přibyly i další drobné starosti a migréna nabrala na síle. *„Díky studiu jsem ale objevila organizaci Migréna-help, která mi začala pomáhat překonávat překážky a nástrahy migrény. Začala jsem také díky nim spolupracovat s psychoterapeutkou a docházet na rehabilitaci. Klasickou léčbu kombinuji s čínskou medicínou,“* uzavírá svůj příběh Gabriela. Právě komplexní léčbu najdou pacienti s migrénou v centrech pro diagnostiku a léčbu bolestí hlavy. Centra spolupracují jak s neurology, tak s praktickými lékaři i specialisty z jiných oborů. Nadějí jsou pro pacienty, kteří se s migrénou už léčí, ale bolesti hlavy se jim přesto opakovaně vrací a dostupné léky jim nepomáhají. „Pokud se neurologům nedaří najít lék, který by pacientovi pomohl, a on přesto zažívá vysoký počet dnů s migrénou a jedná se o dlouhotrvající ataky, je vhodné takového pacienta doporučit právě do specializovaného centra pro diagnostiku a léčbu bolesti hlavy,“ vysvětluje primářka Neurologické kliniky 3. LF UK a Thomayerovy nemocnice a vedoucí lékařka centra pro léčbu bolesti hlavy Jolana Marková.

MIG-CZ-00011