

Viele Patienten machen sich selbst Stress

Perfektionismus und Migräne – eine verhängnisvolle Kombination

„Ich kann mich erst entspannen, wenn alles erledigt ist“, das hört man oft von Migräne-Betroffenen. Die Psychologin Sabrina Siefert von der Migräne- und Kopfschmerz-Klinik Königstein im Taunus beschreibt, wieso die eigentlich positive Eigenschaft den Betroffenen zu schaffen macht und wie sie sich helfen können.

Der Begriff „Perfektion“ taucht oft in Zusammenhang mit der Diagnose „Migräne“ auf. Viele Patienten verarbeiten Umweltreize und Zwischenmenschliches hochsensibel und streben stets nach Leistung sowie Ordnung. Wissenschaftlich belegt ist, dass psychologische Faktoren eine nicht zu unterschätzende Rolle bei der Entstehung wie auch bei der Aufrechterhaltung von Kopfschmerzen spielen. Das Erleben von Stress scheint dabei ein häufiger Auslöser von Migräne-Attacken zu sein. Stress entsteht aber nicht nur durch einen äußeren Stressfaktor, sondern setzt sich aus der Kombination eines möglichen externen Faktors sowie der Persönlichkeit und den damit einhergehenden Eigenschaf-

ten, Erwartungen und situativen Bewertungen zusammen. Erfahrungsgemäß zeigt die Mehrheit der Migräne-Patienten eine ähnliche Haltung. So schildern sie in der Beschreibung der eigenen Person meist einen hohen Anspruch an sich selbst, eine perfektionistische Haltung sowie eine geringe emotionale Abgrenzungsfähigkeit. Typisch hierfür ist, dass sie oft ein „schlechtes Gewissen“ haben. Das führt zu einer Art „Durchhalteverhalten“ bei wahrgenommenen Verpflichtungen. Oft fällt es den Betroffenen schwer, etwas liegen zu lassen, ihre „To-do-Liste“ nicht abzuarbeiten, sich zwischendurch zu entspannen oder einfach mal „Fünfe gerade sein zu lassen“. Feierabend machen, ohne alles zu



Foto: © pictworks - Fotolia.com

Ende gebracht und Ordnung hergestellt zu haben? Für den Perfektionisten nicht machbar.

Es entsteht ein Teufelskreis

Dies führt zu ständiger Anspannung, innerer Unruhe, Erschöpfung und einem chronischen, unerschwelligen Stress-Erleben. In der Therapie wird Perfektionismus deshalb als „eigener Stress-

Petasites Petadolex®
Natürlich gegen Migräne



- ✓ Das Original: Pestwurz-Spezialextrakt
- ✓ 58 % weniger Schmerzattacken
- ✓ Pflanzlich und gut verträglich

Informationen und Bestellung:

www.petadolex.eu >

Kostenlose Bestell-Hotline: 0800/204 23 90

