MIGREENIKOHTAUS ISKI -MITÄ TEEN?

Muistuta itseäsi:
“Tämä hetki on ohimenevä. Voin vaikuttaa siihen, miten kehoni ja mieleni käyvät tämän läpi.”

Migreenikohtauksen tullessa tärkeintä on keskittyä rauhoittamaan hermostoa ja vähentämään ärsykkeitä. Tässä vaiheessa ei enää yritetä estää kohtausta – vaan lievittää sen voimakkuutta ja lyhentää sen kestoa. Ohjeet perustuvat hermoston rauhoittamiseen, kehon säätelyyn ja itsemyötätuntoon.

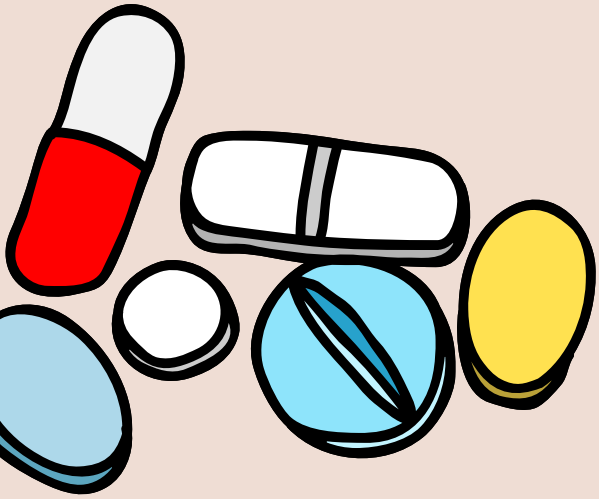
1. Pysähdy ja hae turvallinen tila



Mene mahdollisimman nopeasti rauhalliseen, pimeään ja hiljaiseen paikkaan.
Käytä silmä- ja korvatulppia, jos tarvitset.
Lepää makuuasennossa jalat hieman koholla.

👉 Miksi? Migreenikohtauksessa hermosto on ylivirittynyt. Ärsykkeiden vähentäminen rauhoittaa aivojen yliherkistynyttä tilaa.





2. Ota lääke varhain

Jos sinulla on akuutti kohtauslääke käytössäsi (esim. triptaani), ota se mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Voit ottaa mukaan myös pahoinvointilääkkeen.

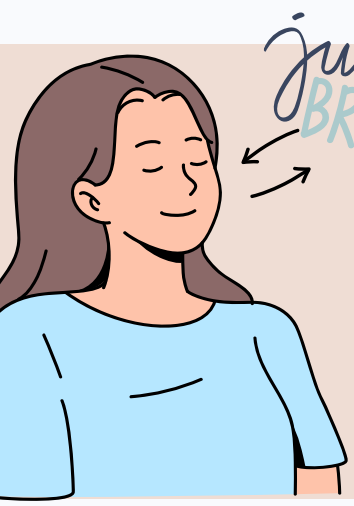
👉 Miksi? Migreenilääkkeet vaikuttavat parhaiten heti kohtauksen alkuvaiheessa.

3. Viilennä tai lämmitä



Kokeile kylmäpakkausta otsaan ja villasukkia varpaisiin.
Joillekin lämpö niska-hartiaseudulla helpottaa myös kipua.

👉 Miksi? Kylmä supistaa verisuonia ja vähentää tulehdusta. Lämpö taas rentouttaa lihasjännitystä.



4. Rauhoita hengitys

Hengitä nenän kautta sisään laskien neljään ja hengitä ulos kuuteen laskien. Pidä tauko laskien kahteen, jos mahdollista.
Toista 2–5 minuuttia.

👉 Miksi? Uloshengitys aktivoi vagushermoa ja auttaa kehoa siirtymään lepotilaan.

5. Mielikuvatyöskentely- Pilvikuvitelma



Kuvittele migreenikipusi pilveksi. Tiedosta “kipupilvi”, anna pilvelle muoto ja väri. Hengitä rauhallisesta ja joka anna kipupilven liikkua hengityksen tahdissa.
Kunnes pilvi haalenee ja häviää.

👉 Miksi? Harjoitus vähentää kivun kanssa kamppailua ja aktivoi hermostoa palautumistilaa sekä luo turvan tunnetta.



6. Itsemyötätunto - Ole puolellasi



Puhu itsellesi kuin ystävälle: Sano itsellesi:
'Tämä kipu ei ole minun vikani.'
'Minä selviän tästä – kuten ennenkin.'
‘Kehoni kertoo viestiä - kuulen sen’

👉 Miksi? Myötätuntoinen puhe vähentää sisäistä taistelua ja tukee kehon rauhoittumista. Oma mieli tulee kohdatuksi ja keho kokee turvan tunteen.

YHTEENVETO

MIGREENIKOHTAUKSEN

6 ASKELTA:

1. Pysähdy ja vältä ärsykkeitä
2. Ota lääke varhain
3. Viilennä/lämmitä
4. Rauhoita hengitys
5. Mielikuvaharjoitus
6. Itsemyötätunto



Tämä opas on osa Migreenimatka-verkkokurssin sisältöä. Kurssi tarjoaa kokonaisvaltaista tukea migreenin hallintaan ja antaa sinulle keinoja vähentää migreeniä. Kurssi yhdistää ravinnon, hermoston, unen ja mielen työkalut selkeäksi kokonaisuudeksi. Et saa pelkkiä ohjeita – saat ymmärrystä, toivoa ja konkreettisia keinoja, jotka oikeasti toimivat.

www.eroonmigreenista.fi
info@eroonmigreenista.fi
Instagram & Facebook: @eroonmigreenista

Eroon
MIGREENISTÄ