ENSIASKELEET MIGREENIN HALLINTAAN

TUNNISTA MIGREENIN MERKIT
– ENNEN KUIN KOHTAUS ISKEE



Eroon
MIGREENISTÄ

OPAS SINULLE, JOKA HALUAT OTTAA OHJAT OMIIN KÄSIIN

Tämän oppaan avulla opit tunnistamaan tärkeimmät ennakko-oireet ja laukaisijat.

Tuntuuko, että migreeni yllättää aina väärään aikaan?

Et ole yksin.

Migreeni ei useinkaan iske tyhjästä – keho ja hermosto antavat merkkejä, jos osaat kuunnella.

MIKSI ON TÄRKEÄÄ TUNNISTAA MIGEENIN MERKIT

Migreeni ei tule varoittamatta. Usein keho kertoo jo etukäteen, että nyt ollaan ylittämässä raja – kun vain pysähdymme kuuntelemaan.

Tämä miniopas auttaa sinua tunnistamaan migreenin eri vaiheet ja oivaltamaan, kuinka paljon voit itse vaikuttaa – pienin askelin, ilman syyllisyyttä.

Migreenin ennakko-oireiden tunnistaminen on tärkeää, jotta voit varautua ja mahdollisesti lievittää tai estää varsinaisen migreenikohtauksen ennen niiden kehittymisen päänsärky vaiheeseen.

Varhaiset merkit voivat antaa arvokasta aikaa rauhoittaa tilannetta ja tarvittaessa ottaa lääkettä, jotta kohtaus ei pahene.

KUN NÄET MIGREENIN ISOMPANA KUVANA – KEHON JA MIELEN SÄÄTELYHÄIRIÖNÄ – YMMÄRRÄT PAREMMIN, MIKSI LEPO JA TASAPAINO AUTTAVAT ENEMMÄN KUIN PELKKÄ SÄRKYLÄÄKE.

MIGREENIKOHTAUKSEN VAIHEET - YMMÄRRÄ MISTÄ KAIKKI ALKAA



✅ ENNAKKO-OIREET:

Migreenin ensimmäiset merkit voivat näkyä tuntikausia tai jopa päiviä ennen päänsärkyä:

- Haukotteleminen ilman syytä
- Niskan jäykkyys tai lihaskireys
- Poikkeava väsymys tai äkillinen energisyys
- Ärtyneisyys, alakulo tai euforia
- Herkistyminen valolle, äänille tai hajuille
- Ruokahimo tai ruokahaluttomuus, mieliteot



✅ AURA (JOS ESIINTYY):

Kaikilla ei ole auraa, mutta jos on, se voi olla dramaattinen:

- Sahalaitoja näkökentässä
- Sokeita läikkiä
- Puutumista kasvoissa tai käsissä
- Kielellisiä vaikeuksia



✅ PÄÄNSÄRKYVAIHE:

Sykkivä, toispuoleinen kipu, pahoinvointi, ääni- ja valoherkkyys – näitä voi helpottaa vain lepäämällä ja rauhoittamalla hermostoa.



✅ TOIPUMISVAIHE:

Kun kipu väistyy, olo ei heti palaa ennalleen. Moni kokee uupumusta ja “aivosumua” jopa 1–2 vuorokautta.

Moni migreeni antaa merkkejä itsestään tunteja tai jopa päiviä ennen kipua. Usein nämä signaalit jäävät kiireen jalkoihin tai menevät muiden vaivojen piikkiin.

NOIN 80 %:A MIGREENIPOTILAISTA KOKEE ENNAKKO-OIREITA – TUNNISTATKO SINÄ OMASI?

MIGREENIN SALAKAVALAT OIREET

Migreeni on hyvin monioireinen, ja voi tuntua myös vatsassa, iholla, lihaksissa ja mielialassa.

Siksi se jää usein tunnistamatta – ja väärä hoito pitkittää kohtausta

- Poikkeava väsymys tai ärtyneisyys
- Vatsakipu, ripuli, ummetus
- Nenän tukkoisuus, nenän nestevuoto, hajuherkkyys
- Jäykkyys niska-hartiaseudulla
- Korvakipu, paineen tunne, tinnitus
- Kasvokipu, polte, paine,leukakipu, leukanivelkipu, hampaiden narskuttelu
- Närästys, refluksi, hikka, pahoinvointi, oksentelu, etova olo, huono olo
- Lämpötilan tai hikoilun vaihtelut
- Huimaus, heitättäminen, keinuttaminen, pyörryttäminen, hutera olo
- Väsymys, voimattomuus, uupuminen, fatiikki, haukottelu, unihäiriöt, yöllinen heräily
- Lihaskivut, puutumiset, niska- ja selkäkivut, jäykkyys, hartiapistos, lihaskrampit, virheasennot, ”korsetti / panssari” -tunne
- Lantion ja nivusalueen kivut, jäykkyys, turvotus, virtsavaivat, tiheävirtsaisuus
- Ihon kutina, kihinä, polte, puutuminen, kosketusherkkyys, arkuus, turtuminen, punoitus, kalpeus, sinerrys
- Masennus, ahdistus ja erilaiset tunnetilamuutokset
- Kaulan alueen puristus, kiristys, nielemisen vaikeus, palan tunne kurkussa

Opi tunnistamaan omat ennakko-oireesi ja laukaisevat tekijät toisistaan.
(esim. suklaanhimo on yleensä ennakko-oire, ei triggeri)



SINULLA ON VAIKUTUSMAHDOLLI-SUUKSIA ENEMMÄN KUIN USKOTKAAN

Kaikkeen et voi vaikuttaa
– mutta yllättävän moneen asiaan voit.

Migreenin kynnystä voi nostaa, kun opit pitämään huolta hermostosta ja kuuntelet kehoa ajoissa.

Mihin voit tarttua jo tänään:

- ✅ Säännöllinen uni ja rauhallinen iltarutiini
- ✅ Tasaiset ateriat ja riittävä nesteytys
- ✅ Palautumisen priorisointi ja pienet hengähdystauot arjen keskellä
- ✅ Aistikuormituksen vähentäminen
- ✅ Hyväksyvä asenne kehon viestejä kohtaan – sinä et ole niiden uhri

TEE ENSIMMÄINEN MUUTOS JO TÄNÄÄN

KEHOSI ON VIISAS – ANNA SILLE MAHDOLLISUUS KERTOA



Migreeni ei ole vihollinen, vaan kehon tapa kertoa, että nyt on liikaa.

Kun alat kuunnella itseäsi tarkemmin, huomaat usein varoitusmerkit jo ennen pahinta kipua.

Se antaa sinulle tilaisuuden hidastaa ajoissa ja ehkäistä kohtauksen / lyhentää kohtausta ja voimakkuutta.

- **Tunnista omat ennakko-oireesi ja pidä migreenipäiväkirjaa.**
- Harjoittele pysähtymään ajoissa.
- Rauhoita hermostoasi: hengitä syvään, lepää, vähennä ärsykkeitä.

Mitä seuraavaksi?

Tämä opas on vasta alku.

Jos haluat mennä syvemmälle, tule mukaan verkkokurssille, jossa opit käytännön keinoja vahvistaa hermostoa, tasapainottaa keho-mieli-yhteyttä ja löytää oma rytmisi – lempeästi, mutta määrätietoisesti.

Kurssillani sukellat syvemmälle migreenin hallintaan:

- Opit nostamaan migreenikynnystäsi
- Saat käytännön harjoitteita ja tukea – et ole yksin!
- Opit, miten ravinto ja suolisto-ohjaavat ja vaikuttavat migreeniin.
- Saat käytännön keinoja stressin hallintaan ja hermoston rauhoittamiseen.
- Ymmärrät miten unirytmi, palautuminen ja oikeanlainen liikunta ovat osana migreenin hallintaa.
- Tunteiden, ajattelun ja itsemyötätunnon vaikutus kivun kokemukseen ja migreeniin.

Liity mukaan MIGREENIMATKA-VERKKOKURSSILLE

ja ota ensimmäinen askel kohti helpompaa arkea!

WWW.EROONMIGREENISTA.FI/MIGREENIMATKA

VERKKOKURSSI

MIGREENIMATKA

syvempää ymmärrystä kehostasi, mielestäsi ja migreenistäsi

Migreenimatka-verkkokurssi on syntynyt juuri sinun kaltaisillesi – niille, jotka haluavat ymmärtää kehoa ja mieltä syvemmin ja löytää tehokkaita keinoja migreenin hallintaan.

Tutustu, jos tunnet että tarvitset apuja migreeniisi.

KIITOS OPPAAN LATAUKSESTA

Minun tarinani

Olen Eroon Migreenistä perustaja – ja ennen kaikkea ihminen, joka eli migreenin varjossa yli 20 vuotta ja kärsin kroonisesta migreenistä yli 5 vuotta.

Migreeni hallitsi elämääni ja arki kutistui selviytymiseksi.

Mutta nyt elän todeksi jotain, mitä en olisi aiemmin uskaltanut edes toivoa:
👉Migreenitöntä elämää.
👉Ilman estolääkitystä.

Verkkokurssi syntyi halusta jakaa kaikki ne oivallukset, työkalut ja keinot, joiden avulla pääsin tänne – pimeästä valoon.

Migreenimatka tarjoaa verkkokursseja ja tukea migreenin hallintaan – kokemuksella, ymmärryksellä ja toivolla.

Tämä on matka kohti parempaa elämää, ja juuri sinä olet tervetullut mukaan. 💛



KAISA AALTO
EX-KROONINEN MIGREENIKKO



WWW.EROONMIGREENISTA.FI

INFO@EROONMIGREENISTA.FI

@EROONMIGREENISTA

MIGREENIMATKA-VERKKOKURSSILLE OSALLISTUJIEN KOMMENTTEJA

★★★★★

"EN USKONUT, ETTÄ VOISIN ITSE VAIKUTTAA MIGREENIINI NÄIN PALJON. KURSSI ANTOI MINULLE LEMPEÄT TYÖKALUT JA RAUHAN TUNTEEN – NYT KOHTAUKSET EIVÄT HALLITSE KOKO ELÄMÄÄNI JA MIKÄ PARASTA OVAT VÄHENTYNEET PALJON”
LEENA 41 V.

★★★★★

"VIHDOINKIN YMMÄRRÄN MIGREENIÄNI PAREMMIN. OPIN HUOMAAMAAN, MILLOIN KEHONI TARVITSEE LEPOA JA MITEN VOIN RAUHOITTAA HERMOSTONI AJOISSA. TÄMÄ KURSSI OLI PELASTUKSENI"
ANNA 34 V.

★★★★★

"PARASTA OLI SE, ETTEI TARVINNUT JÄÄDÄ YKSIN. TUNSIN OLEVANI TURVASSA, SAIN KONKREETTISIA KEINOJA JA OPIN OLEMAAN ARMOLLISEMPI ITSELLENI. KOHTAUKSET OVAT JO SELVÄSTI VÄHENTYNEET."
INKA 37 V.