



Migréna

„Musím být perfektní a mít vše pod kontrolou“

Pacient v sobě drží obrovskou naštvanost, obrovské množství potlačených myšlenek i nevyřčená slova. Schyluje se alespoň ke kritizování sebe sama. Má obrovský strach z toho co by se stalo kdyby vše co cítí mělo vyjít ven.

Pocit'uje znechucení z nátlaku a manipulace ze strany druhých ve svém okolí. Cítí i velké sexuální obavy. (Migrénu lze většinou odstranit masturbací).

Záchvat migrény vyjadřuje předchozí povzdechy: Již abych to měla udělané, už mě to vůbec nebaví.

Košatost migrény (i s předehtrou migrény) předesílá, že důvody jejího vzniku je vhodné hledat hlavně v rodině mezi členy se kterými nejčastěji žijeme, mnohem méně její zdroje souvisí s problémy, které trpící osoba prožívá v zaměstnání či s přáteli.

Migréna je tu proto aby nás donutila už ukončit cestu po které jdeme. Není totiž naše. My se máme ubírat jinudy. Projevuje se vždy u toho, kdo si nedopřeje právo být tím, čím chce, a to i hodně dlouho předtím, než migréna přijde. Pacient totiž ví, že když projeví sám sebe tak nebude přijmut svou rodinou. Zkouší tedy vydržet co to jde aby do rodiny pasovat a odpovídal tomu co je vyžadováno a přijatelné. Bohužel ale naše tělo neumí desítky let potlačovat samo sebe. Jde to třeba do 40 roku věku a pak méně a méně a nakonec vůbec neb nemoc by nás uměla už tak zahubit, že musíme pustit veškeré snahy o to žít co původní rodina po nás vyžadovala a zkusit koleje, které bychom pro sebe chtěli ale v původní rodině nikdo nic podobného nepoužíval/nežil.

Pacient se snaží si vše v běžném životě naplánovat předem a mít vše dobře rozmyšlené. I tak je nespokojený s mnoha věcmi, které ho obklopují.

Migréna se vyskytuje u člověka, jenž se cítí vinen za to, že se odváží vůbec chtít vystoupit proti těm, kdo na něj mají velký vliv, kdo ho kdysi živili nebo mu nyní

velmi pomáhají či jsou stále oporou. Často si ani dokonce neuvědomuje, co chce vlastně doopravdy. Často se staví do pozice „to nemůžu“, takže žije ve stínu druhých aby zapadl jako správný potomek či člen rodiny.

Otázky k zodpovězení:

- Snaží se vás okolí manipulovat a zahnat do kouta? Máte strach občas říct, že nesouhlasíte a myslíte si zcela něco jiného?
- Snaží se vám někdo ublížit?
- Máte o sobě pochybnosti? Že nejste stále dost dobří?... (pro svou rodinu)?
- Máte se rád/a?
- Máte dlouhé sexuální půsty?
- Děláte často věci a činnosti co vás nebaví?
- Umíte se vlastně vůbec radovat ze života (svého života)?
- Musíte mít vše pod kontrolou?
- Můžete někdy/někde ventilovat, že jste nespokojená?
- Řídíte se rozumem či srdcem?
- Vyjadřujete často vděčnost?
- Přijal/a jste se takový/á, jaký/á jste?
- Co my nyní brání abych se mohla projevovat?

Cesta z deprese je v textu dostatečně naznačena a bude spočívat v tom, postupně hledat ve kterých bodech většinou s rodiči či se současným partnerem nesouhlasím a potřebuji jiný styl života či jiný styl rozhodování i jiný styl odpočinku a veškeré náplně běžných dnů. Bude potřeba hledat sám sebe a postupně po malých krůčcích i žít sama sebe. Není potřeba brát léky na projevy migrény ale spíše odstraňovat příčiny které migrénu spouštějí. Vemte si v tomto dokumentu bod za bodem a rozhodněte se co je nejsnadnější a kde začnete se změnou :-).

Dětští pacienti v pubertě a později: často podléhají vysloveně vysokým požadavkům na sebe samotné, které ale odkoukali od svých rodičů. Mívají tedy přímo perfekcionistaický sebeobraz... opět po vzoru svých rodičů. Tedy i nároky jejich rodičů jsou obvykle vysoké až velmi vysoké.

Dítě se často chová podle zásady: nedotýkej se mě.

Když nedochází k naplnění vlastních či cizích nároků...vzniká intenzivní strach ze selhání. To pacienta donutí k tomu, že se nesmírně vnitřně trýzní, aby vyhovělo těmto nárokům.

Zdá se, že migréna se objevuje mnohem častěji u dětí, které se cítí nemilované nebo se řídí heslem: Budu milován pouze tehdy, když budu domů nosit dobré výsledky/známky.

Z toho plyne pocit: Láska je jen za dobrý výkon.....a to si mladiství odnášejí i do následného života a ještě v 40-50letech se tím mohou řídit.

U pacientů je nápadná přecitlivělost na vše z okolí... už většinu vlivů neunesou.

Při migréně se utěsní celá hlava a veškeré smysly i chuť k jídlu. Pacient konečně nemusí nic poslouchat, nic cítit, nic vidět a nic ochutnávat.....a tělo zažívá minuty a hodiny kdy je jen samo sebou.

Migrény u dětí do 11 let:

Veškeré nemoci a potíže/projevy které dítě do **2-3 let** má se týkají hlavně psychického rozpoložení maminky neb dítě žije jen skrze ni, sebe vidí jako maminku a své já jako samostatnou bytost poznává až na přelomu 2-3 roku.

Později od **3 - 11let** je dítě naší kopií z 90% a stále méně a méně. I tak nadále platí, že dítě se cítí takové, jaké prostředí mu poskytujeme. Zda ho to prostředí a náš vliv oslabuje či posiluje. I v tomto věku stačí aby rodiče vyřešili sami u sebe své strachy a nenávisti či potlačení. Dítěti se pak automaticky zlepší psychický i fyzický stav.

POTŘEBUJETE OSOBNÍ KONZULTACI?

Jmenuji se Veronika Blanická
Věnuji se psychosomatice
a jsem terapeutka pro ženy.

Ráda s vámi proberu detaily,
které hledáte pro uzdravení.



Kontakt:

veronika@encyklopedie-psychosomatiky.cz

Výše uvedený text byl sestaven díky těmto zdrojům:

Lise Bourbeau - Význam nemocí

Miroslav Hrabica - Prvky, vitamíny a byliny trochu jinak

Inna Segal - Co vám říká vaše tělo

Claudia Rainvilleová - Léčíme se díky porozumění jazyku svých potíží a nemocí

Jarmila Mandžuková - Zdraví je v naší hlavě

Margit a Ruediger Dahlke - Nemoc jako řeč ženské duše

Ruediger Dahlke, Vera Kaesemann - Nemoc jako řeč dětské duše

David Servan-Schreiber - Uzdravení bez léků a bez lékařů

Kurt Tepperwein - Skrytý význam nemoci

Kurt Tepperwein - Co ti napoví nemoc

Šárka Vávrová - Jak k nám tělo promlouvá

Michel Odoul - Řekni mi, kde tě bolí a já ti řeknu proč

Ruediger Dahlke, Rita Faselová - Stopy duše aneb co o nás prozrazují ruce a nohy

Michéle Caffin - Co o nás prozrazují zuby

Hrabica Miroslav - Co nám tělo říká aneb po stopách nemocí

Ruediger Dahlke, Thorwald Dethlefsen - Nemoc jako cesta

Staněk Josef a Jana Brzobohatá - Duchovní příčiny nemocí a jejich léčení

Louise L. Hay - Uzdrav své tělo

Mgr. František Nagy, MBA - Seznámení s novou medicínou

Miroslav Hrabica - CO NÁM TĚLO ŘÍKÁ aneb PO STOPÁCH NEMOCÍ

Valerij Sinelnikov - DOHODA S NEMOCÍ

Dahlke, Rüdiger - Nemoc jako řeč duše: výklad chorobných příznaků

Julia Cannon - Řeč duše



Encyklopedie
psychosomatiky