

Conexión y migraña

Sentirse conectado con personas y cosas significativas es importante para la migraña.

Por qué

La migraña es una enfermedad que aísla. Hacer frente a un ataque a menudo requiere oscuridad, tranquilidad y abstenerse de la actividad, lo que provoca una sensación de desconexión. Sin embargo, la conexión es crucial para la salud y se correlaciona con cosas como la protección contra enfermedades, la reducción de la ansiedad y la depresión y la longevidad. Un simple abrazo es suficiente para liberar hormonas protectoras que bloquean una proteína implicada en los ataques de migraña.

Qué

La conexión significa tener relaciones, trabajo, actividades y formas de juego que le brinden un sentido de significado, satisfacción y propósito. Esto podría ser caminar con un amigo, participar en un pasatiempo u ofrecerse como voluntario para una causa. Entonces, ¿cómo se puede fortalecer la conexión cuando la migraña puede interponerse tan fácilmente?

Cómo

Teja la conexión en su vida diaria. Es útil identificar una variedad de actividades de conexión que disfruta, de modo que esté listo para adaptarse si la migraña se interpone en su camino.

Por ejemplo, una actividad activa puede ser eventos en persona; formas menos activas podrían ser llamar o enviar mensajes de texto a un amigo.

Hasta el 90% de las personas con migraña informan sentirse aisladas.

Tome el siguiente paso:

Tome las próximas dos semanas para implementar los pasos a continuación y elaborar su conexión.

Paso 1

Diga "sí" a los planes. Ya sea que esté haciendo planes o considerando invitaciones de otros, comience con la expectativa de que no tendrá un ataque de migraña y anótelos en su calendario. Existen fuertes correlaciones entre las intenciones y los resultados, por lo que decir "sí" a los planes puede ser un punto de inflexión para fortalecer su conexión.

Paso 2

Comprométase con al menos una forma de conexión por día, identificando qué actividades de conexión podría disfrutar. Considere las formas activas de conexión por defecto, pero también escriba una lista de alternativas favorables a la migraña. Recuerde, esto puede ser tan simple como publicar en un grupo de apoyo en línea o pedir un abrazo.

Su capacidad para conectarse cambiará continuamente según su salud. Pero usted es adaptable. Cuando los ataques de migraña interrumpen sus planes, intente aplicar de manera flexible diferentes formas de conexión y sea compasivo consigo mismo en el camino.

Hay avances por delante. Regístrese para su prueba gratuita de la aplicación de 2 semanas para probar estas actividades y más en ctrlmhealth.com.

