

Kontakty:

***Team Klasterowy ból głowy***

[klasterowybol@interia.pl](mailto:klasterowybol@interia.pl)

[klasterowybol@poczta.onet.pl](mailto:klasterowybol@poczta.onet.pl)

[klasterpolska@poczta.onet.pl](mailto:klasterpolska@poczta.onet.pl)

[klaster@poczta.onet.pl](mailto:klaster@poczta.onet.pl)

Informacje:

[www.republika.pl/klasterowybolglowy/](http://www.republika.pl/klasterowybolglowy/)

**Rozpowszechnianie i  
kopiowanie dla celów  
bezpłatnego rozpowszechnienia  
jest dozwolone.**

**Dokonywanie zmian w treści i  
wykonaniu jest niedozwolone!**

***Klasterowy ból głowy PL©***

Copyright 2006

Opracowanie:

***Team Klasterowy ból głowy***

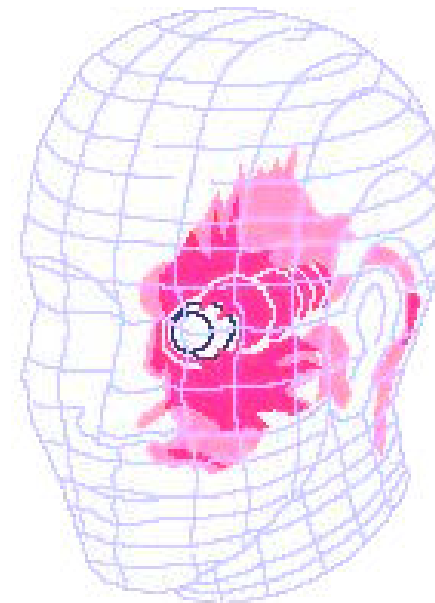
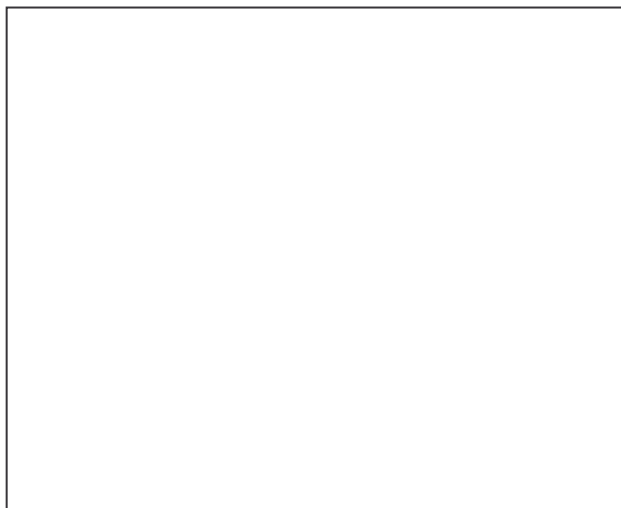
[klasterowybol@interia.pl](mailto:klasterowybol@interia.pl)

[klasterowybol@poczta.onet.pl](mailto:klasterowybol@poczta.onet.pl)

[klasterpolska@poczta.onet.pl](mailto:klasterpolska@poczta.onet.pl)

[klaster@poczta.onet.pl](mailto:klaster@poczta.onet.pl)

Druk tej broszury został sfinansowany przez:



***Klasterowy  
ból głowy***

—

**Wskazówki dla  
przyjaciół**

## Wskazówki dla przyjaciół i znajomych chorego na klasterowe bóle głowy

Drodzy Państwo, Wasz przyjaciel /znajomy/ cierpi na bardzo rzadką i nieuleczalną chorobę, która wg. jednej z teorii jest zapaleniem nerwu w okolicy mózgu. Choroba ta nazywa się klasterowymi bólami głowy i objawia się bardzo silnymi bólami jednej strony twarzoczaszki (jest to jeden z najsilniejszych neurologicznych bólów głowy, jakie człowiek musi znieść przy zachowaniu pełnej świadomości), które są bólami stale mu towarzyszącymi ( cluster chronic) lub czasowo przez okres od 4 tygodni do kilku miesięcy (cluster periodic lub episodic). Czas ataku klasterowego bólu głowy jest dla chorego tylko i wyłącznie czasem bólu – nie jest on w stanie nic innego robić, jak tylko przeżywać swój ból.

Jeśli chory ma do dyspozycji tlen i /lub/ Imigran inject ( jedyne możliwości przerwania ataku), atak mija po ok. 15 minutach, w przeciwnym wypadku nigdy nie wiadomo, kiedy się skończy ( 15 min do 3h, ale również może trwać dłużej).

Jeżeli będziecie Państwo świadkami ataku u Waszego przyjaciela, możecie mu pomóc: wdychać tlen, podać zastrzyk imigranu, podać mocną kawę, zimny kompres, a przede wszystkim zapewnić mu całkowity spokój i odosobnione miejsce.

Należy wiedzieć, że Wasz przyjaciel /znajomy/ może dziwnie się zachowywać: krzyki, jęki, bicie głową o ścianę, czy nawet mocno rozdrażnione zachowanie – nie należy się obawiać, ani źle oceniać chorego, mając na uwadze, że przechodzi on prawdziwą mękę.

Zdarza się, że chory na klaster człowiek zostaje odsunięty przez przyjaciół, znajomych, którzy nawet działając w dobrej wierze, chcą go zostawić samego w spokoju na czas wzmożonych ataków. **Znamienne jest również, że nie mogą do końca zrozumieć, co on przeżywa, chcieliby, aby stawał się na spotkania, imprezy, śmiał, bawił i interesował wszystkim, czym do tej pory.**

Drodzy Państwo, to nie zawsze jest możliwe! Atak za atakiem (do 7, a nawet 12 godzin), dzień i noc, niemożność wyspania się, psychiczne i fizyczne wyczerpanie, skutecznie mu w tym przeszkadzają. Dlatego też bardzo ważne jest zrozumienie takiego zachowania chorego – on nie może inaczej!

Klasterowe bóle głowy są często powodem poczucia przygnębienia, a nawet depresji, utraty sensu życia. Choroba ta wiąże się nie tylko z samym przeżywaniem bólu, ale także z lękiem przed nim, bo nigdy nie wiadomo, kiedy przyjdzie kolejny atak.

Wszystko to sprawia, że tak istotne jest, by chory nie został sam!

On chce i musi pomimo swojej rzeczywistości, brać udział w normalnym, codziennym życiu, a szczególne znaczenie ma to właśnie w tych najtrudniejszych dla niego okresach bólowych! Nie przerywajcie więc kontaktu z Waszym przyjacielem /znajomym/, pokażcie, że zawsze może na Was liczyć, że jesteście z nim.

**Doświadczenia osób dotkniętych klasterem wyraźnie pokazują, jak ważny jest dla nich w czasie tych najgorszych ataków kontakt ze znajomymi, ich pamięć o nich, pełna akceptacja, telefon i zwykłe pytanie „jak się dziś czujesz?”.**

To niewiele kosztuje, a bardzo wiele znaczy dla chorego, który z reguły w swoim najbliższym otoczeniu ze względu na rzadkość występowania tej choroby czuje się wyobcowany, inny, nie zna nikogo takiego, jak on.

Pamiętajcie, że nie zostawiając przyjaciela /znajomego/ z powodu choroby pomagacie mu!

Nie zapominajcie również o tym, że to cały czas ten sam człowiek, jakim znacie go, kiedy bólu nie przeżywa i że czas bólu minie, a po nim nastąpią lepsze czasy.

Każdy może zachorować na tę chorobę, bądźcie Przyjaciółmi i nie pozwólcie, by Wasz przyjaciel /znajomy/ stawał sobie pytanie: ‘po co ja żyję?’.