

Χρόνιες Ημικρανίες

Ονομάζομαι ~~Μαρίνα Κωνσταντίνου~~ και είμαι 33 χρονών. Μέχρι πρόσφατα εργαζόμουν σε Ξενοδοχειακές Μονάδες ως μάγαιρα. Τα τελευταία όμως 5 χρόνια είμαι και στα σχολεία (Τεχνική Σχολή) ως Καθηγήτρια Μαγειρικής. Όπως καταλαβαίνετε και στους 2 χώρους εργασίας απαιτείται συνέπεια, πολλή και συνάμα βαρετή δουλειά.

Η ασθένεια όμως των χρόνιων ημικρανιών όταν είναι σε βαρετή μορφή, σαν τη δική μου, που έχει σαν αποτέλεσμα αφόρητους πόνους και εμετούς δεν σου δίνει και πολλά περιθώρια επιλογών.

Εγώ, από το 2005 που ανακάλυψα ότι έπασχα από αυτή την ασθένεια, αναγκάστηκα να τρέξω σε πολλούς γιατρούς, να υποβάλω τον οργανισμό μου σε πολλές εξετάσεις και να δοκιμάσω πάρα πολλά φάρμακα. Οι ημικρανίες όμως, όπως αποδείχτηκε με την πάροδο του χρόνου, είναι κάτι το οποίο απλά μπορείς να βρεις τρόπο να το μειώσεις αλλά όχι να το θεραπεύσεις εντελώς.

Από την ημέρα διάγνωσης, μέχρι τον περασμένο Αύγουστο η καθημερινή μου ζωή δεν ήταν και τόσο ευχάριστη. Ξυπνούσα το πρωί και δεν ήξερα αν θα μπορούσα να φέρω εις πέρας όλα όσα είχα στο πρόγραμμα μου. Ξυπνούσα καλά, αλλά μπορεί μέσα σε λίγες ώρες να βρισκόμουν στο κρεβάτι ή και ακόμη στο νοσοκομείο από αφόρητους πόνους, οι οποίοι στο τέλος επέφεραν εμετούς και αφυδάτωση. Και αυτό συνέβαινε τουλάχιστον 3 φορές την βδομάδα.

Το πρόβλημα μου όμως άρχισε να βελτιώνετε και η ζωή μου να καλυτερεύει μετά από εισήγηση του φυσιοθεραπευτή μου να δοκιμάσω την τεχνική Bowen.

Τέλη Αυγούστου άρχισα την πρώτη θεραπεία μέχρι αρχές Οκτώβριου. Από την πρώτη κιόλας φορά άρχισα να βλέπω την διαφορά. Τα συμπτώματα άρχισαν να μειώνονται αισθητά. Με το τέλος της θεραπείας ένιωσα σαν να εξαφανίστηκαν.

Εκτός από αυτό με βοήθησε επίσης να διαχειρίζομαι και το άγχος μου, το οποίο με διακατέχει σε μεγάλο βαθμό.

Η επίρεια της θεραπείας κράτησε στον οργανισμό μου περίπου 5 μήνες. Στα τέλη του πέμπτου μήνα άρχισαν να επανέρχονται σε μικρό βαθμό οι πόνοι των ημικρανιών, πράγμα το οποίο φυσικά μπορέσαμε με τον φυσιοθεραπευτή μου να διαχειριστούμε πολύ εύκολα και πιο γρήγορα με λίγες βοηθητικές θεραπείες.

Τώρα είμαι στην ευχάριστη θέση να πω ότι δεν χρειάζομαι ούτε να τρέχω σε γιατρούς αλλά ούτε να βομβαρδίζω τον οργανισμό και παράλληλα το σώμα μου με όλα εκείνα τα φάρμακα. Βασικό να σημειώσω επίσης και τον ψυχολογικό παράγοντα. Η ψυχολογία και η όρεξη μου να κάνω πράγματα είναι καλύτερη από ποτέ άλλοτε. Το συστήνω ανεπιφύλακτα σε όσους φυσικά είναι διευθετημένοι πραγματικά να πιστέψουν σε αυτό.

Είμαι στην διάθεση σας για οποιεσδήποτε διευκρινήσεις και απορίες

~~Μαρίνα Κωνσταντίνου~~
~~Κωνσταντίνου 2, Κρήνη, Λάρνακα~~
Τηλ: 99-999999

