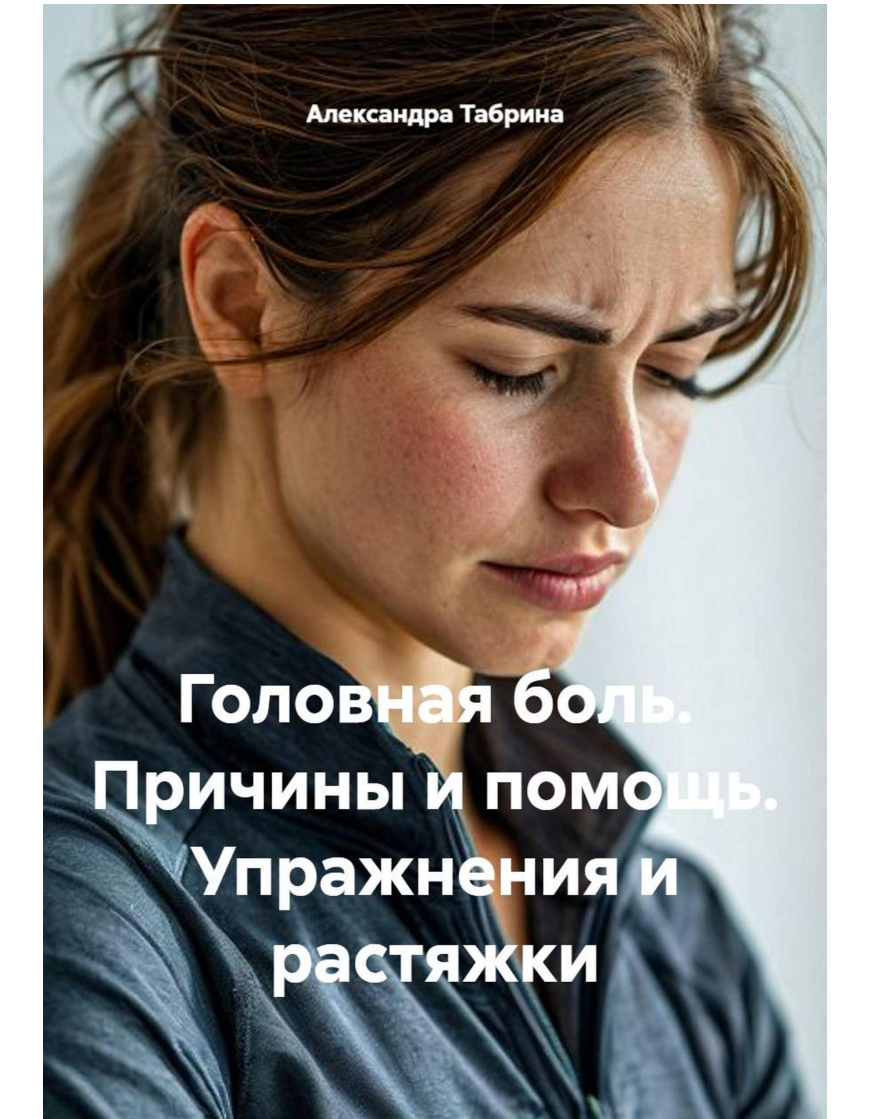




Александра Табрина

**Головная боль.
Причины и помощь.
Упражнения и
растяжки**

Александра Табрина

Головная боль.

Причины и помощь.

Упражнения и растяжки

<https://litres.ru/74134433>

SelfPub; 2026

Аннотация

Основные причины головной боли и примеры помощи. Упражнения для снятия мышечных зажимов и напряжения для офисных работников, студентов и пожилых людей с подробным описанием и картинками.

Администрация сайта не несёт ответственности за содержание и возможные противопоказания.

Александра Табрина

Головная боль.

Причины и помощь.

Упражнения и растяжки

Основные причины головной боли.

Раскрою не только объективные причины, но и те, которые чаще всего возникают в быту, на работе и в душе. Да пребудет с вами ясная голова — хотя бы после чтения этой заметки.

Основные причины головной боли: что это за зверь и почему он появился

Головная боль как сигнал «не обиделась ли голова на тебя». Человеческая голова — это не просто черепная коробка и мозг внутри. Это живой организм, который периодически напоминает вам: «прими меры, дружок». Головная боль — это сигнал тревоги в нервной системе: что-то идёт не так. Обычно она появляется, когда мозг начинает думать слишком много, а тело — слишком мало отдыхает. На языке простых примеров это выглядит так: «Ты работал допоздна, пил кофе как заправский ацтекин, спал три часа — привет, головная боль, добро пожаловать в наш уютный офис боли.»

Недостаток сна: сновидения не мешают боли, но копят её. Недостаток сна — один из самых коварных виновников. Когда вы ложитесь спать поздно, а просыпаетесь поздно же, вы нарушаете естественный циркадный цикл и заставляете мышцы шеи и головы держать тонус почти как на соревнованиях по олимпийскому сну. В итоге голова начинает протестовать: «Я не могу восстановиться за пять минут смысла жизни» — и вы получаете светобоязнь, давящие ощущения и желание вернуться под одеяло в стиле супергероя, который просто хочет, чтобы мир к нему привык.

Напряжение мышц — ваш головной фитнес без тренажёра. «Напряжение» — одно из самых поучительных слов в лексиконе головной боли. Обычно связано с длительным сидением за столом, неустойчивой осанкой и тем, что вы забыли, зачем вообще отправились за кофе. Шея, плечи и спина прочно держат оборону против любого, кто скажет: «пора расслабиться». В результате эти мышцы «затыкают» кровоток и давят на нервы, и вот вам мигрень-активистка на сцене.

Гормоны стучатся в дверь головы: мигрень — не только у бабушек. У многих мигрень начинается из-за гормональных колебаний, стресса, изменений климата и — да, сюрприз — у некоторых людей просто так. Мигрень любит темп: чёткий режим сна, тёмные комнаты, спокойная музыка и, если можно, тем более тёмная комната. Но иногда мигрень приходит без приглашения и устраивает целый турнир: пульсация, яркие яркости, светобоязнь и произвольный выбор между «я

хочу есть» и «я не могу держать глаза открытыми».

Пища — головной кухонный антрактор. Да, еда может вызывать головную боль, и не только из-за холодной пиццы или слишком острого чили. Некоторые продукты содержат триггеры, которые запускают боли: нитраты в колбасах, йодированная соль, кофеин, который иногда не любит ваш организм, алкоголь — особенно красное вино и пузырьковая газировка. У некоторых людей простая сладость тоже может поднять голову: сахарный пузырь лопается, и головная боль как ответная реакция начинает своё выступление.

Гидратация: вода — главный герой, которого часто забывают. Обезвоживание — тихий убийца головной боли. Вашему организму нужна вода не для того, чтобы быть хорошим, а чтобы не трещать от жажды внутри. Если вы пропускаете воду, мозг становится слегка «сухим» и начинает сжиматься, как глиняная фигура на солнце. Результат — тянущие боли в области лба, штуцеры в висках и общее ощущение, что голова настояла на отпуске без вас.

Стресс и тревога: мозг в роли дирижёра. Стресс может быть не просто психологической нагрузкой, но и физической причинной головной боли. Когда вы тревожитесь, мышцы сжимаете» по инструктажу тревожного боевика: плечи поднимаются к ушам, челюсть стягивается, дыхание становится поверхностным. В итоге головная боль приходит как кульминационный номер. Медитация, дыхательные упражнения и простой перерыв на прогулку помогают уступить место спо-

койствию.

Глаза и зрение: экранная индустрия головной боли. Если вы долго смотрите в экран компьютера, телефона или монитора, ваши глаза устают, а мозг получает сообщение «мне нужен отдых», но вы всё равно держите курс. Это вызывает напряжение глазных мышц, что приводит к головной боли. Правила простые: 20-20-20 (каждые 20 минут смотрите на предмет в 20 футов/6 метров на 20 секунд), яркость монитора умеренная, расстояние до экрана — на уровне вытянутой руки, а как бонус — частые паузы на смену деятельности.

Переедание, голод или резкие диеты: голова любит стабильность. Резкие изменения в режиме питания, пропуск приёма пищи или голод могут стать триггером боли. Ваш мозг может сказать: «Хочу глюкозу немедленно, иначе будет карета без лошади». И если вы забываете перекусывать или придерживаетесь экстремальных диет, возможен «урон» в виде головной боли. Регулярные маленькие порции, перекусы и баланс макро- и микроэлементов помогают держать головной болевой режим под контролем.

Гиперчувствительность к изменениям погоды и климату: не только дождь любит насморк. У некоторых людей головная боль может усиливаться при изменении погоды: влажность, давление, перепады температуры. Метеочувствительность — реальная вещь, которую никто не отменял. Это не значит, что вы с потолка сорвались на прогулку в ливень — но защита головы и разумная осторожность помогают: голов-

ной убор при сильном ветре, тёплая одежда, пересмотр планов на прогулку в ветреную погоду.

Неправильная осанка на рабочем месте: офисная атака на голову. Рабочее место — идеальная коробка для боли, если вы забываете о осанке. Дивная поза «как сторблённое гнездо» приводит к напряжению шеи и плеч, ухудшает кровоток и впадает в зону боли. Правильная посадка, монитор на уровне глаз, кресло с поддержкой поясницы — всё это профилактика. Быстрые перерывы на движение и растяжку помогут снизить нагрузку.

Медикаменты: побочные эффекты в роли злодея. Постоянное применение некоторых обезболивающих может привести к так называемой rebound головной боли — когда боль возвращается после прекращения препарата. Врачебная мудрость гласит: не злоупотребляйте без консультации специалиста, соблюдайте дозировку и режим. И если боль не отпускает, настоятельно обратитесь к врачу: возможно, причина в чем-то другом и требует другого лечения.

Мифы о головной боли: развенчаем мифы.

Мигрень — это просто «болит голова»? Нет, мигрень — это сложное нейро-вегетативное состояние. Она может сопровождаться светочувствительностью, звуковой чувствительностью, тошнотой и даже чувством усталости после приступа.

Головная боль обязательно пройдет сама? Часто да, но не

всегда. Иногда нужна помощь: отдых, вода, сон, массаж или консультация врача.

Боль в голове — признак плохого настроения или слабости? Нет, это сигнал того, что ваш организм просит внимания, отдыха или изменения образа жизни.

Как снизить риск головной боли: практические советы

Регулярный сон: старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, даже на выходных.

Гидратация: пейте достаточно воды в течение дня. Не ждите, когда появится жажда — держите бутылку под рукой.

Осознанная осанка: поддерживайте ровную спину, раскройте плечи, делайте паузы на растяжку каждые 60–90 минут работы.

Умеренность в кофе и алкоголе: кофеин и алкоголь — друзья и враги головной боли одновременно. Контролируйте употребление и следите за своим телом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.