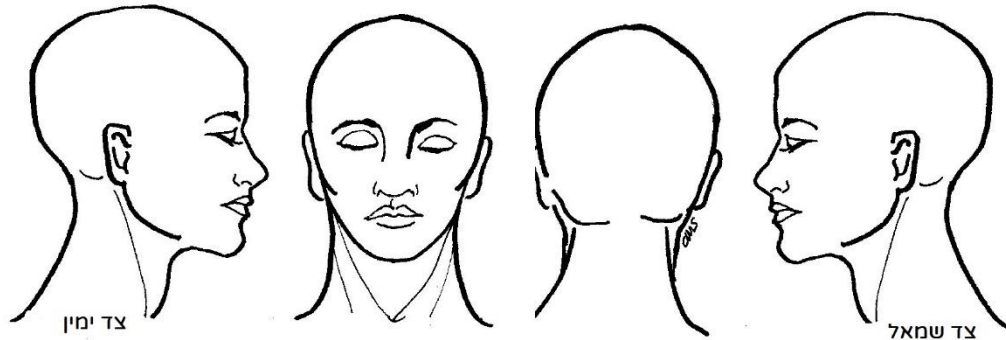


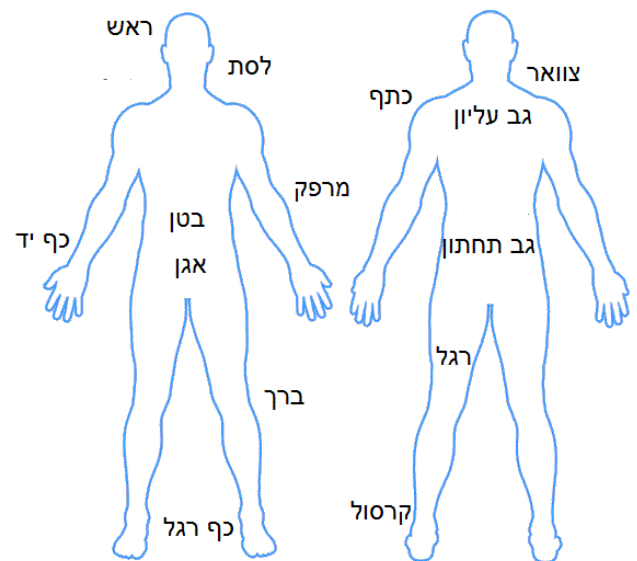
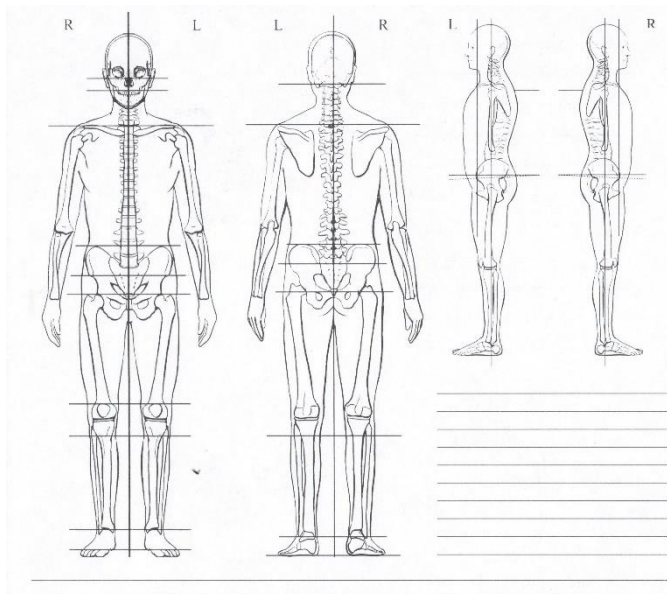
מפת הכאב שלי - אבחון מסלול השחרור של המיגרנה שלי

דף עבודה זה נועד לאפשר לך לאבחן מהו מסלול הכאב שלך ואיזה פרטים משמעותיים בהתהוות הכאב - לאיזה מהפרטים צריך לשים לב, איזה לשנות או לבטל. כל הפרטים הם החלקים בפאזל אשר מצטרפים לתמונה אחת בעזרתה ניתן "לצייר" את מפת הכאב:

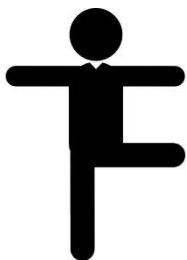
1. סמן/י על גבי הציור באיזה מקומות מופיע הכאב העיקרי שלך בד"כ במיגרנה:



2. סמן/י בציור למטה מימין האם ישנם בגופך מקומות אחרים הכואבים לך או נמצאים במתח או תחושת חוסר נוחות



3. כך תוכלו ללמוד על היציבה ועל מנח הצוואר שלך.



עמדו מול המראה, התבוננו וסמנו בתמונה משמאל:

- האם כתפיי בגובה שווה? כן לא
- האם קיימת נטיית ראש לצד כלשהוא? כן לא
- האם כתפי משוכות לפנים או לאחור? כן לא
- האם האגן שלי שווה בגובה משני צידי? כן לא
- האם כפות רגלי מונחות באופן שווה על הרצפה? כן לא

3. איזה מהטריגרים הבאים הם חלק מהסימנים המקדימים למיגרנה שלך:

- רגישות לאור או לקול
- בחילה
- הקאות
- רגישות לריחות
- רגישות לקולות צורמים
- שינויים במצב הרוח כגון עצבנות, חרדה או אופוריה
- בעיות ריכוז
- עייפות / מותשות
- צורך באכילה בעיקר פחממות



4. האם יש לך מדי פעם כאב נוסף או תחושת חוסר נוחות באחד מהמקומות הבאים:

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> חזה | <input type="checkbox"/> שכמות | <input type="checkbox"/> גב עליון |
| <input type="checkbox"/> זרועות | <input type="checkbox"/> צוואר | <input type="checkbox"/> גב תחתון |
| <input type="checkbox"/> כפות ידיים | <input type="checkbox"/> לסת | <input type="checkbox"/> כפות רגליים |
| <input type="checkbox"/> אחר _____ | <input type="checkbox"/> כתפיים | <input type="checkbox"/> קרסוליים |
| | <input type="checkbox"/> בטן | <input type="checkbox"/> ישבן |

בחנו האם אתם מכירים את עצמכם? מה מהדברים הבאים משפיע על המיגרנה שלך:

- 
- מתח בשרירים
 - לחץ נפשי
 - חרדה
 - שינויים במזג האוויר
 - שינויים הורמונליים
 - ריח
 - קור / חום
 - דילוג על ארוחות
 - שתיה מועטה - חשוב לעקוב ולשתות במודע
 - מאכל מסויים _____
 - אלכוהול _____
 - העדר שינה - מה מספר שעות השינה הממוצע שלך בלילה _____
 - אחר _____

האם אתם יודעים לזהות את בוא המיגרנה ואת התפתחותה?
 רשמו כאן תיאור קצר של התהליך המוכר לכם, מהתחושה המקדימה עד לסיומה של המיגרנה:

האם הסקת משהו? שמת לב למשהו חדש? אולי היתה לך תובנה חדשה לגבי המיגרנה שלך?

טבלת תמונת הכאב שלך:

<p>מיקום הכאב בראש</p>	
<p>סוג הכאב (פועם, לוחץ, חד)</p>	
<p>עוצמה</p>	
<p>משך הזמן שהכאב נמשך (בממוצע)</p>	
<p>איזה תחושות מתווספות לכאב (בחילה, רגישות לאור..)</p>	
<p>איזה חלקים אחרים בגוף כאבו לפני תחילת המיגרנה / בזמן המיגרנה</p>	

לפעמים חשוב לעצור ולהתבונן רגע במה שקורה בתוכך כדי להבין, לפרש ולפתור את הכאב בגופך ובנפשך.