**بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد : فهذه الحلقة السابعة**

**والعشرون بعد المائة في موضوع (الوتر) من اسماء الله الحسنى وصفاته وهي بعنوان: صداع التوتر - الأعراض والأسباب،التشخيص والعلاج :**

**المحفزات:القلق هو أكثر المحفزات المسجلة المؤدية إلى آلام الصداع الناتج عن التوترالمضاعفات : بسبب الانتشار الواسع لحالات صداع التوتر، فإن تأثيرها**

**كبير على إنتاجية العمل وجودة الحياة عامةً، لا سيما إذا كان صداعًا مزمنًا. فالألم المتكرر قد يجعلك عاجزًا عن ممارسة أنشطتك. وقد تحتاج إلى الغياب عن العمل والمكوث في المنزل، أو إذا ذهبت إلى عملك فقد تكون عاجزًا عن أداء وظيفتك.**

**الوقاية : فضلاً عن التمارين العادية، يمكن أن تساعد أساليب مثل تمارين الارتجاع البيولوجي والعلاج بالاسترخاء على تقليل الإجهاد.**

**تمارين الارتِجاع البيولوجِي. تعلِّمك هذه الأساليب السيطرة على**

**استجابات معينة للجسم، ما من شأنه أن يقلل الشعور بالألم. وأثناء جلسة الارتجاع البيولوجي، سيوصَّل جسمك بأجهزة تراقب وظائف الجسم وتقدم معلومات عنها، مثل توتر العضلات ومعدل ضربات القلب وضغط الدم. وستتعلم بعد ذلك كيفية تقليل توتر العضلات وإبطاء معدل ضربات قلبك وتنظيم تنفسك.**

**العلاج السلوكي المعرفي : يمكن أن يساعدك هذا النوع من العلاج**

**بالحديث على تعلم كيفية التحكم في التوتر، وقد يقلل وتيرة الصداع وشدته.**

**أساليب الاسترخاء الأخرى : قد يكون أي أسلوب قادر على جعلك تسترخي -كالتنفس العميق واليوغا والتأمل واسترخاء العضلات المتدرج - مفيدًا في تخفيف الصداع. ويمكنك تعلم أساليب الاسترخاء في صفوف أو في المنزل بقراءة كتب أومشاهدة مقاطع فيديو أو استخدام تطبيقات.**

**قد يكون استخدام الأدوية بجانب أساليب التحكم في التوتر أكثر فعالية في تقليل الصداع المرتبط بالتوتر من استخدام أحد العلاجين وحده.**

**إضافة إلى ذلك، قد يساعدك عيش نمط حياة صحي على الوقاية من الصداع :**

**الحصول على قدر كافٍ من النوم، دون مبالغة ، الإقلاع عن التدخين ، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام ، تناول وجبات منتظمة ومتوازنة.**

**شرب الكثير من الماء ، تقليل تناول المشروبات الكحولية والكافيين والسكر.**

**[ الأنترنت - مويو الطبية - Mayo Clinic - صداع التوتر - الأعراض والأسباب ، التشخيص والعلاج ]**

**إلى هنا ونكمل في اللقاء القادم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.**